

医療とスポーツ

| | | | |
|--------------|----------------------|--------|-------------------------|
| 責任者・コーディネーター | 人間科学科体育学分野 佐々木 亮平 助教 | | |
| 担当講座・学科(分野) | 人間科学科体育学分野、教養教育センター | | |
| 対象学年 | 1 | 区分・時間数 | 講義 13.5 時間 実習 7.5 時間 |
| 期 間 | 前期 | | |
| 単 位 数 | 1 単位 | | |

・学習方針（講義概要等）

現在、日本人の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳となり、超高齢社会・老老介護時代である。その背景には、①要介護者が 2025 年には 800 万人以上になる。②廃用性委縮のため、加齢とともに転倒・骨折、要介護者が増加する。③平均寿命の延伸により、高齢者自身が介護にあたる割合が増加して、介護そのものが複雑化していくという現状がある。このような現実を直視し、対策を考えることは、今後、医療や保健に携わる者にとっては、大変重要なことである。本講義では、医療や保健分野に必要な運動習慣やスポーツ習慣形成の方法、現場における人間関係づくり、スポーツにおける体力づくり（コーディネーショントレーニング、レクリエーション実習含む）など、健康寿命を延ばすためのプログラムについて総合的な角度から、医療や保健を捉えることを学ぶ。

・教育成果（アウトカム）

医療や保健における健康づくりや軽運動・スポーツ活動による体力づくり・介護予防（プログラム）・生活習慣病対策など、日常生活における身体活動の重要性を理解、実践できることを目標に掲げ、医療人として今後、医療・保健現場に必要なコミュニケーション能力や運動プログラムなどの企画・立案などの実践力、行動力、健康観を会得できる。
（ディプロマ・ポリシー：1、3、4、5）

・到達目標（SBO）

- 1.地域において運動習慣やスポーツ習慣の形成に携る職種や制度を理解し、医療や保健の現場とのつながりについて説明できる。
- 2.地域で実践されている運動プログラムの実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。
- 3.日常生活に必要な運動の実際の一つとして、エアロビクス（有酸素運動）の概要や方法、内容等を理解し、医療や保健の現場での活用について説明できる。
- 4.地域や各種教室等で実施されているエアロビクス（有酸素運動）の実際について、スポーツとしてのエアロビックスを経験し、その方法や効果を説明することができる。
- 5.介護予防と運動の関りから、高齢者の運動器機能を把握し、評価することができる。
- 6.高齢者の体力測定の評価と各種運動の特性を理解し、運動プログラムの立案作成ができる。
- 7.生活習慣病予防と運動の関りを理解し、説明・紹介ができる。
- 8.高齢者の安全な体力測定を実践し、効果的な運動プログラムを説明、紹介ができる。
- 9.女性アスリートが抱える身体的問題とジェンダーについて理解し、医療や保健の現場とのつながりについて説明することができる。
- 10.健康づくりにおける栄養の実際について理解し、エネルギー計算を行い、医療や保健の現場で活用できる。

- 11.災害時における避難所や仮設住宅、感染症拡大時における自宅等での運動不足を考慮した、ストレッチや運動の概要や方法、内容等を理解し、医療や保健の現場での活用について説明できる。
- 12.東日本大震災や新型コロナウイルス感染拡大下で行われた運動の実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。
13. ポールを活用したウォーキングの歴史や特徴、効果を理解し、医療や保健の現場とのつながりについて説明できる。
- 14.地域で実践されているポールを活用したウォーキングの実際を経験し、その方法や効果等を説明することができる。

【講義・実技実習】

| 月日 | 曜日 | 時限 | 講座・分野 | 担当教員 | 講義内容/到達目標 |
|------|----|----|-------------------|--------------------------|---|
| 4/23 | 金 | 3 | 体育学分野 | 佐々木 亮平 助教 | 地域における運動の計画・実施 地域において運動習慣やスポーツ習慣の形成に携る職種や制度を理解し、医療や保健の現場とのつながりについて説明できる。 |
| 4/30 | 金 | 3 | 体育学分野 | 佐々木 亮平 助教 | 地域における運動の実践① (体育館実習) 地域で実践されている運動プログラムの実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。 |
| 5/6 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 藤野 恵美 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | エアロビクス(有酸素運動)の実際 有酸素運動としてのエアロビクスについて理解し、医療や保健の現場での活用について、説明することができる。 |
| 5/13 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 藤野 恵美 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 地域における運動の実践② (体育館実習) 地域等で実践されているスポーツとしてのエアロビクスの実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。 |
| 5/20 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 高橋 健 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 高齢者の運動器の機能と評価 高齢者の運動器機能の特徴を理解し、説明と評価をすることができる。 |
| 5/27 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 高橋 健 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 高齢者の体力測定と運動プログラム 体力測定の目的と評価および各種運動の特性を理解し、運動プログラムを作成することができる。 |
| 6/3 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 高橋 健 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 生活習慣病予防と運動 生活習慣病予防と運動の関りを理解し、活用することができる。 |

| | | | | | |
|------|---|---|-------------------|--------------------------|---|
| 6/10 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 高橋 健 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 体力測定と運動プログラム (体育館実習) 1.安全で正確な体力測定を行うことができる。 2.安全で効果的な運動プログラムを紹介することができる。 |
| 6/17 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 内城 寛子 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 女性アスリートが抱える身体的問題とジェンダー 1.女性アスリートが抱える身体的問題について説明できる。 2.スポーツ界におけるジェンダーの問題について説明できる。 |
| 6/24 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 内城 寛子 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 健康づくりにおける栄養の実際 栄養の実際について理解し、エネルギー計算を行い、エネルギーの消費量と摂取量について説明ができる。 |
| 7/1 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 藤野 恵美 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 有事における運動の実際 災害時等における運動不足の状態を理解し、ストレッチや運動の概要や方法について説明できる。 |
| 7/8 | 木 | 1 | 教養教育センター 体育学分野 | 藤野 恵美 非常勤講師 佐々木 亮平 助教 | 地域における運動の実際③ (体育館実習) 東日本大震災や新型コロナウイルス感染拡大時に行われた運動の実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。 |
| 7/15 | 木 | 1 | 体育学分野 | 佐々木 亮平 助教 | ポールを活用したウォーキング ポールを活用したウォーキングの歴史や特徴、効果を理解し、医療の現場とのつながりについて説明できる。 |
| 7/19 | 月 | 1 | 体育学分野 | 佐々木 亮平 助教 | 地域における運動の実際④ (体育館実習) 地域で実践されているポールを活用したウォーキングの実際を経験し、その方法や効果等を説明することができる。 |

・教科書・参考書等（教：教科書 参：参考書 推：推薦図書）

| 書籍名 | 著者名 | 発行所 | 発行年 |
|-----------------|-----|-----|-----|
| 授業で配布する資料を使用する。 | | | |

・成績評価方法

| |
|--|
| 各講義で指定されたテーマについて、提出されたレポート内容と受講態度により総合的に評価する。 1.レポート：70% 2.受講態度：30%（出席状況、傾聴及び質疑応答態度、積極的かつ協調的な取組み姿勢、使用する機器類の取扱や環境を含めた安全面に配慮した参加姿勢から評価する。） |
|--|

・特記事項・その他

| |
|---|
| <p>【事前事後学修の具体的内容及び時間】 事前学修として、各講義内容に記載されている医学等の用語の意味・定義を調べ、理解すること。事前学修時間は各講義 30 分を要する。</p> <p>【授業における試験やレポート等の課題に対するフィードバック】 講義時間内に各テーマに応じたレポートの記載、提出を求める。レポート課題のフィードバックは講義中に行うこととする。</p> <p>【その他】 講義 9 回、実技実習 5 回の計 14 回となる。講義内容によっては体育館・グラウンド等における実習を含むので、トレーニングウェア、体育館用シューズ・運動シューズを準備すること。新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、講義・実技実習の前後には手洗いや手指消毒を徹底し、マスクの着用（実技実習時は義務づけない）、換気（排気）に協力すること。</p> |
|---|

・授業に使用する機器・器具と使用目的

| 使用区分 | 機器・器具の名称 | 台数 | 使用目的 |
|-------|--------------------------------|----|--------------|
| 講義 | ノート型パソコン (Panasonic CF-LX5) | 1 | 講義資料、試験問題等作成 |
| 講義・実習 | ウォーキングポール | 30 | 講義・実習で使用 |