

## 医療とスポーツ

責任者・コーディネータ	人間科学科体育学分野 小山 薫 准教授		
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 21 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年までには600万人以上になる。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現状にある。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、医療を捉えることを学ぶ。

### ・教育成果（アウトカム）

医療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：4）

### ・到達目標（SBO）

- 1.日常生活に必要な運動やレクリエーションの内容を理解し、医療現場で活用できる。
- 2.医療現場におけるコミュニケーションスキルを理解し、より良いコミュニケーションが実践できるようになる。
- 3.運動プログラムにおけるレクリエーション活動としてのボール運動により、ストレスの軽減を図り、医療現場における身体運動およびコミュニケーション能力の必要性を理解し、説明できる。
- 4.運動プログラムにおけるレクリエーション活動としてのラケット運動により、ストレスの軽減を図り、医療現場における身体運動およびコミュニケーション能力の必要性を理解し、説明できる。
- 5.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、医療の現場とのつながりについて説明できる。
- 6.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。
7. ボ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。
- 8.地域で実践されているボ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。
9. 医療現場における身体運動との関わりから、高齢者の運動器機能を把握し、体力測定へ活用できる。
- 10.高齢者の運動プログラムを立案作成できる。

- 11.生活習慣病予防の運動を理解し、説明紹介できる。  
 12. 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できる。  
 13.心の健康について、リラクゼーションを理解し、医療現場で活用できる。  
 14.心の健康について、ハラスメント予防を理解し、医療現場で活用できる。

【講義】

月日	曜日	時限	講座・分野	担当教員	講義内容/到達目標
4/30	木	1	体育学分野	小山 薫 准教授	運動プログラムの理論と実践① (体育館実習) 運動プログラムで行う運動やレクリエーションの内容を理解し、実践することで、医療現場で活用することができる。
5/7	木	1	体育学分野	小山 薫 准教授	運動プログラムの理論と実践② 1.コミュニケーションの方法を理解し、説明できる。 2.医療現場で、より良いコミュニケーションが取れるようになる。
5/8	金	4	体育学分野	小山 薫 准教授	運動プログラムの理論と実践③ ボール運動によるグループワークを学ぶことによって、コミュニケーション能力を育成することができる。
5/11	月	1	体育学分野	小山 薫 准教授	運動プログラムの理論と実践④ ラケットスポーツの運動を修得することによって、リハビリ運動への手立ての方法として活用できるようになる。
5/14	木	1	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、医療の現場とのつながりについて説明できる。
5/21	木	1	体育学分野	佐々木亮平 助教	地域における運動の実践① 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。
5/28	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。
6/4	木	1	体育学分野	佐々木亮平 助教	地域における運動の実践② 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。

6/11	木	1	教養教育センター 体育学分野	高橋 健 非常勤講師 小山 薫 准教授	高齢者の運動プログラム 1.各種運動の特性を理解し、体力測定の評価を活用した運動プログラムを作成することができる。
6/18	木	1	教養教育センター 体育学分野	高橋 健 非常勤講師 小山 薫 准教授	各種ストレッチングの特徴と使い分け 1.様々な身体の動きを考える。 2.各種ストレッチングを考える。
6/25	木	1	教養教育センター 体育学分野	高橋 健 非常勤講師 小山 薫 准教授	生活習慣病予防の運動を考え、活用することができる。
7/2	木	1	教養教育センター 体育学分野	高橋 健 非常勤講師 小山 薫 准教授	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。
7/9	木	1	教養教育センター 体育学分野	内城 寛子 非常勤講師 小山 薫 准教授	心の健康（リラクゼーション） 現代社会における心の健康についての原因や問題点を考え、解消法について説明できる。
7/16	木	1	教養教育センター 体育学分野	内城 寛子 非常勤講師 小山 薫 准教授	心の健康（ハラスメント予防対策） 身体活動を実践することが精神的健康度を高めることができることを理解し、医療現場で活用することができる。

・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評価する。

- 1.レポート：70%
- 2.受講態度：30%

・特記事項・その他

事前学修として、各講義内容に記載されている医学用語の意味・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。  
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。  
講義内容によっては体育館・グラウンド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。

・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
講義実習	ウォーキングポール	20	講義・実習で使用