

# 医療とスポーツ

ナンバリング:N1-L2-Z20

|              |                      |        |           |
|--------------|----------------------|--------|-----------|
| 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/単位数 | 講義・実技/1単位 |
| 期間           | 前期                   |        |           |

・学修方針(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。

【学位授与方針と当該授業科目との関連】

本科目は、本学部の以下のディプロマ・ポリシーに関連する。

|   |                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 医療人としての全人的人間性をもち、豊かな教養を身につけ、常に自分を振り返る、謙虚な態度を持つ。                              |
| 3 | 看護の専門職性及び看護の発展に貢献できる基礎的能力を持つ。                                                |
| 4 | 看護職者として、さまざまな健康上の課題に気づき、課題に応じて、創造的に看護を実践できる基本的な知識と技術を身につける。                  |
| 5 | 患者との関係性のアセスメントを行い、看護を受ける人が自ら持つ力を高められるような援助理論と方法を身につける。                       |
| 8 | コミュニティーにおいて、医療職福祉職以外の人や機能と連携し、健康上の課題の解決に向けたネットワークが形成できるように看護職者の地域活動の機能を理解する。 |

・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.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。
- 7.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。
- 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.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。

・授業日程  
【講義・実技】

| 月日<br>曜日<br>時限  | 授業内容/到達目標                                                                                                                                                                                              | 担当教員                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 4/18<br>金<br>3限 | 【授業内容】講義① 地域における運動の計画・実施<br>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。<br>【関連するSBO】1<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、健康日本21(第三次)について厚生労働省および岩手県のホームページを確認すること。】     | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |
| 4/24<br>木<br>1限 | 【授業内容】実技① 地域における運動の実践①(体育館実技・ディスカッション)<br>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。<br>【関連するSBO】2<br>【事前学修:37分、玄米にぎにぎ体操について調べておくこと。】<br>【事後学修:37分、身体のどの部位、筋肉に効いたか確認すること。】                           | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |
| 5/1<br>木<br>3限  | 【授業内容】講義② エアロビクス(有酸素運動)の実際<br>有酸素運動としてのエアロビクスにいて理解し、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。<br>【関連するSBO】3<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、エアロビクスについてホームページを確認すること。】                           | 教養教育センター<br>藤野 恵美 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |
| 5/8<br>木<br>1限  | 【授業内容】講義③ 高齢者の運動器の機能と評価<br>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。<br>【関連するSBO】5<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの整理、確認をすること。】                                    | 教養教育センター<br>佐藤 恵 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教  |
| 5/15<br>木<br>1限 | 【授業内容】実技② 地域における運動の実践②(体育館実技・ディスカッション)<br>地域等で実践されているスポーツとしてのエアロビックの実際を経験し、その方法や効果を説明することができる。<br>【関連するSBO】4<br>【事前学修:37分、エアロビックについて調べておくこと。】<br>【事後学修:37分、全身への影響、負荷と自覚について確認すること。】                    | 教養教育センター<br>藤野 恵美 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |
| 5/22<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義④ 生活習慣病予防と運動<br>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。<br>【関連するSBO】6<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、メタボリックシンドロームについて確認をすること。】                                                      | 教養教育センター<br>佐藤 恵 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教  |
| 5/29<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義⑤ 高齢者の体力測定と運動プログラム<br>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。<br>【関連するSBO】7<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、高齢者の体力測定の実際について確認をすること。】                                  | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |
| 6/5<br>木<br>1限  | 【授業内容】実技③ 体力測定と運動プログラム(体育館実技・ディスカッション)<br>1.安全で正確な体力測定を行うことができる。<br>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。<br>【関連するSBO】8<br>【事前学修:37分、高齢者の体力測定について調べておくこと。】<br>【事後学修:37分、高齢者の体力測定の実際について、経験した結果をふまえて確認すること。】     | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |
| 6/12<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義⑥ 女性アスリートが抱える身体的問題とジェンダー<br>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。<br>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。<br>【関連するSBO】9<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、女性アスリートや女性をとりまくスポーツ環境について確認をすること。】 | 教養教育センター<br>内城 寛子 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |

|                 |                                                                                                                                                                                                                  |                                               |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 6/19<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義⑦ 健康づくりにおける栄養の実際<br>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。<br>【関連するSBO】10<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、自身のエネルギー摂取量と消費量について確認をすること。】                                     | 教養教育センター<br>内城 寛子 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |
| 6/26<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義⑧ 有事における運動の実際<br>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。<br>【関連するSBO】11<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、災害時の運動について確認をすること。】                                                     | 教養教育センター<br>藤野 恵美 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |
| 7/3<br>木<br>1限  | 【授業内容】実技④ 地域における運動の実践③(体育館実技・ディスカッション)<br>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。<br>【関連するSBO】12<br>【事前学修:37分、災害時の運動について調べておくこと。】<br>【事後学修:37分、災害時の運動の実際について、経験した結果をふまえて確認すること。】                 | 教養教育センター<br>藤野 恵美 非常勤講師<br>体育学分野<br>佐々木 亮平 助教 |
| 7/10<br>木<br>1限 | 【授業内容】講義⑨ ボールを活用したウォーキング<br>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。<br>【関連するSBO】13<br>【事前学修:37分、WebClassに公開する資料を読んでおくこと。】<br>【事後学修:37分、ボールを活用したウォーキングについて確認すること。】                                      | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |
| 7/17<br>木<br>1限 | 【授業内容】実技⑤ 地域における運動の実践④(体育館実技・ディスカッション)<br>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。<br>【関連するSBO】14<br>【事前学修:37分、ボールを活用したウォーキングの実際について調べておくこと。】<br>【事後学修:37分、ボールを活用したウォーキングの実際について、経験した結果をふまえて確認すること。】 | 体育学分野<br>佐々木 亮平 助教                            |

・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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【総括的評価】<br>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。<br>1.レポート:70%<br>2.受講態度:30%(講義、実技におけるリアクションペーパーの内容、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。)<br>【形成的評価】<br>講義の際に、これまでの運動およびスポーツ歴をリアクションペーパーにより提出を求め、教育内容および学修を進めて行くにあたっての確認を行う。なお、前述の内容は成績(総括的評価)には反映しない。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

・特記事項・その他

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【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】<br>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。成績確定後、希望者には結果開示と講評を行う。<br>【その他】<br>講義9回、実技5回の計14回となる。講義内容によっては体育館等における実技を含むので、トレーニングウェア、体育館用シューズ、水分、タオル、筆記用具等を各自準備すること。新型コロナウイルス感染症等の感染症予防対策の観点から、講義・実技の前後には手洗いや手指消毒を徹底し、マスクの着用(実技時は臨機応変に対応)、換気(排気)に協力すること。スマートフォンやノートパソコンを使用した設問を講義中に実施する場合がある。講義資料はWebclassで配信する。<br>【保健師助産師看護師学校養成所指定規則教育内容】<br>看護師(別表3):基礎分野 科学的思考の基盤<br><br>【実務家教員担当授業の有無、実務家教員の実務経験の内容及び授業との関連】<br>当該科目に関連する実務経験の有無 有<br><br>・保健所、保健センター等における保健師、健康運動指導士、ノルディック・ウォーク公認指導員、精神保健福祉士としての実務経験を有する教員が、専門領域に関する実践的な教育について事例を交えながら行い、保健医療福祉の現場における運動やスポーツのもつ可能性や役割について学ぶ。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

・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-FV) | 1   | 講義資料作成等 |
| 講義・実技 | 玄米にぎにぎ棒、ウォーキングボール         | 各60 | 講義・実技   |