

# スポーツ健康科学 2

責任者名：佐藤 紀子

学期：後期

対象学年：1年

授業形式等：講義

## ◆担当教員

佐藤 紀子(健康科学 准教授)

月村 直樹(歯科補綴学Ⅱ 准教授)

青松 利明(健康科学 兼任講師)

## ◆一般目標 (GIO)

- ・変化する社会環境に適応し、より良い健康を獲得するための知識や方法を理解し、実践する。
- ・自身や家族、将来関りを持つ患者や地域の人々の健康の維持・増進に寄与できるようになるため、運動・スポーツに関する基本的な知識を習得する。
- ・多様なニーズのある人々について理解を深め、共生社会の実現に寄与できる。

## ◆到達目標 (SBOs)

- ・毎回の授業内容を正しく理解し、学びを深めることができる。
- ・生活習慣を概観し、身体的な健康の維持・増進のための方策を説明できる。
- ・自身の心の健康を維持・増進するための方策を説明できる。
- ・適切な目標設定をし、自律的な学生生活を送ることができる。
- ・障害の社会モデルを理解し、共生社会を実現する上での課題を発見することができる。

## ◆評価方法

ルーブリック (シラバス添付資料) を用いた評価をおこなう。

毎回の授業課題 (事前・事後) : 60% (授業への参画度および授業内容の理解度を評価)

レポート 3 課題 : 40% (授業内容の理解度、独創性、表現のわかりやすさを評価)

毎回の授業課題の評価はシラバス添付の「スポーツ健康科学 2 ルーブリック」に基づきおこなう。

レポート課題のルーブリックは授業内で説明するとともに『Google Classroom』に資料を掲載する。

課題に対するフィードバックを解説とともにおこなう。

遅刻・欠席等はそれに応じた減点をおこなう。

出席や課題・レポート等の提出物の不正については、大幅な減点をおこなう。

最終的な評価は成績評価表示でおこなわれるが、C 評価以上が得られない場合、本科目は履修未完了となる。

## ◆オフィス・アワー

担当教員	対応時間・場所など	メールアドレス・連絡先	備考
佐藤 紀子	月曜日 17:00-17:50 授業前後に質問等に対応	sato.noriko_at_nihon-u.ac.jp ※_at_を@に変更してください。	

月村 直樹	火曜日 17:00-17:50	tsukimura.naoki_at_nihon-u.ac.jp ※_at_を@に変更してください。	
青松 利明	佐藤を通じて対応	教科担当責任者の佐藤に連絡してください。	

#### ◆授業の方法

講義・演習

対面による講義・演習形式で授業をおこなう。

授業への参画度や内容の理解度確認のための課題およびレポートを課す。

『Google Classroom』を用いて、資料配布、課題提示、課題やレポートのフィードバックをおこなう。

前期「スポーツ健康科学1」の内容と関連づけながら学修すること。

#### ◆アクティブ・ラーニング

自身の状況を把握し、解決すべき課題とその解決策を考える（PBL）。

毎回の授業に臨むにあたり、事前課題を実施する（反転授業）。

#### ◆教材（教科書、参考図書、プリント等）

種別	図書名	著者名	出版社名	発行年
資料（PDF ファイル）配布				

#### ◆DP・CP

コンピテンス1：歯科医師としてのプロフェッショナリズム

コンピテンシー：1-1 社会規範を理解し、行動できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP1

コンピテンス4：歯科医学および関連領域の知識

コンピテンシー：4-1 歯科医学を学ぶ上で必要な自然科学・人文科学の素養を身につける。

コンピテンシー：4-7 疾病予防と健康増進について説明できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP4

コンピテンス8：生涯学習

コンピテンシー：8-1 口腔にとどまらず全身を見据えた新しい知識や技術を学修する必要性を理解できる。

対応するディプロマ・ポリシー：DP8

#### ◆準備学習(予習・復習)

シラバスをよく読み、学修到達目標を理解したうえで授業に臨むこと。

授業内での学びを深めるために、事前課題に取り組むこと。

授業後の課題に取り組み、自身の学びについて振り返ること。

授業内容に関する資料を読み、理解を深めること。

#### ◆準備学習時間

1回の授業につき、授業時間相当の時間をかけて、授業前後の課題に取り組んだり、予習や復習をおこなったりすること。

#### ◆全学年を通しての関連教科

スポーツ健康科学1（第1学年前期）

#### ◆予定表

回	クラス	月日	時間	学習項目	学修到達目標	担当	コアカリキュラム
1		9.13	4	1. 健康と生活習慣 1) 生活習慣病 2) メタボリックシンドローム 3) 特定健康診査 4) 三つの予防医療	・生活習慣病の定義を説明できる。 ・メタボリックシンドロームの定義を説明できる。 ・自身のBMIを求めることができる。 ・特定健康診査の概要について述べることができる。 ・一次予防、二次予防、三次予防の違いを説明できる。	佐藤 紀子	PR-04 自己の知識、技術、態度を恒常的に評価し、自己主導型学習を行い、自己評価能力を高めながら、常に自己の向上を図ることができる。 SO-02 予防と健康増進を理解している。 C-5-1 疾病の自然史と第一次、第二次及び第三次予防を理解している。
2		9.20	4	1. 健康と生活習慣 5) 適正な生活習慣 6) 身体活動基準	・自らの生活習慣を評価し、問題点を挙げるができる。 ・厚生労働省が示す「健康づくりのための身体活動基準」の内容を説明できる。 ・身体活動の強さの単位、量の単位を正しく使うことができる。	佐藤 紀子	PR-04 SO-02

					<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動量を正しく求めることができる。</li> <li>・自身の身体活動量を基準と照らし合わせ、改善点を見つけることができる。</li> <li>・適正な身体活動を取り入れた生活を送ることができる。</li> </ul>		
3		9.27	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>1) 運動処方</p> <p>2) トレーニングの原則</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動処方の流れを説明できる。</li> <li>・トレーニングの原理・原則の名前と内容を説明できる。</li> <li>・正しいトレーニングを実践できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 SO-02
4		10.11	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>3) 体力</p> <p>4) トレーニングの種類と概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動体力と防衛体力の違いと、それぞれの要素を説明できる。</li> <li>・行動体力の要素を高めるためのトレーニングの種類と概要を述べることができる。</li> <li>・体力の現状を把握し、適切なトレーニングを選択することができる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 SO-02
5		10.18	4	<p>2. 健康づくりのための運動</p> <p>5) 健康関連体力</p> <p>6) 有酸素性運動の必要性と強度設定</p> <p>7) レジスタンストレーニングの必要性と強度設定</p> <p>8) レポート課題</p> <p>1「体力および身体活動量の現状と必要な運動・トレーニング」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の維持増進のために重要となる健康関連体力の要素を説明できる。</li> <li>・心拍数を用いた有酸素性運動の強度設定について説明できる。</li> <li>・有酸素性運動を生活に取り入れ、目的に応じて運動強度を設定できる。</li> <li>・レジスタンストレーニングの概要を理解し、目的に応じた強度・回数等の設定ができる。</li> <li>・自身の体力の状況、日常生活での身体活動量を振り返り、健康の維持増進のために必要な運動、トレーニング内容を選択できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 SO-02 CM-02 必要な情報についてわかりやすく説明できる。 C-2-6 適切な自己評価ができ、改善のための具体的方策を立てることができる。
6		10.25	4	<p>3. 練習と技能の習得</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能関連体力の要素について説明できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04

				<p>1) 技能関連体力</p> <p>2) 運動スキル獲得の過程</p> <p>3) スキル獲得のための練習</p> <p>4) フィードバック</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動スキル獲得の過程について説明できる。</li> <li>・運動スキルを獲得するための練習の概要を説明できる。</li> <li>・スキル獲得の際のフィードバックの重要性を述べることができる。</li> </ul>		
7		11.1	4	<p>4. スポーツにおける安全対策</p> <p>1) スポーツにおける歯の役割と問題点</p> <p>2) 顎顔面領域のスポーツ外傷予防法</p> <p>3) スポーツデンティストの役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツにおける歯の重要性について説明できる。</li> <li>・スポーツ場面での顎顔面領域の外傷について、その予防法を説明できる。</li> <li>・スポーツ愛好家に対する歯科医師としての役割を述べることができる。</li> </ul>	月村 直樹	PR-04 C-5-7 スポーツマウスガードによる外傷予防を理解している。
8		11.8	4	<p>5. スポーツの役割と問題点</p> <p>1) 現代社会におけるスポーツの価値</p> <p>2) ドーピングの概要</p> <p>3) ドーピング防止活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代社会におけるスポーツの役割、価値について述べることができる。</li> <li>・ドーピングの概要を説明できる。</li> <li>・ドーピングが許されない理由を述べることができる。</li> <li>・自律的行動の重要性について説明できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04
9		11.15	4	<p>6. ストレス反応と運動</p> <p>1) ストレスの概念</p> <p>2) 運動の抗ストレス効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスとストレス反応の概要を説明できる。</li> <li>・運動の心理的効用、抗ストレス効果について述べることができる。</li> <li>・ストレス軽減を目的とした運動内容を選択できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 PR-05 医療従事者としてセルフマネジメント能力(レジリエンス、ストレスマネジメント)を養うことができる。
10		11.22	4	<p>7. ストレスコーピング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の質に影響を与える心の健康について説明できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 PR-05

				<p>1) 心の健康・メンタルヘルス</p> <p>2) ストレスコーピング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッサーと心理的ストレス反応発生メカニズムを説明できる。</li> <li>・ コーピング方略の内容を理解し、実践することができる。</li> </ul>		
11		11.29	4	<p>8.メンタルトレーニング</p> <p>1) メンタルトレーニングの概要</p> <p>2) 心理的スキル</p> <p>3) 心の悩みとパフォーマンス</p> <p>4) 日常生活とメンタルトレーニング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メンタルトレーニングの意義を説明できる。</li> <li>・ 心理的スキルを理解し、自身に足りていないスキルを見つけることができる。</li> <li>・ 心の悩みがパフォーマンス発揮に影響を与える過程について説明できる。</li> <li>・ 日常生活にメンタルトレーニングを活用し、実力発揮につながる可能性を説明できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 PR-05
12		12.6	4	<p>8. メンタルトレーニング</p> <p>5) 心理技法：イメージトレーニング</p> <p>6) 心理技法：目標設定</p> <p>7) レポート課題 2「目標設定」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イメージトレーニングの概要を説明できる。</li> <li>・ 自身の生活にイメージトレーニングを取り入れることができる。</li> <li>・ 目標設定の意義、コツ、効果を述べるができる。</li> <li>・ コツを用いて自身の目標を設定することができる。</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 LL-01 生涯学修に向けて自らの将来を構想し、自己主導型学習により常に自己の向上を図ることができる。 CM-02
13		12.13	4	<p>9. 障害のある人のスポーツ</p> <p>1) 障害は、持つのか？あるのか？</p> <p>2) 視覚障害者とスポーツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「障害を持つ人」と「障害のある人」の違いについて考えることができる。</li> <li>・ 障害者を取り巻くスポーツの現状と課題について述べるができる。</li> <li>・ 多様性を理解することの重要性について考えることができる。</li> </ul>	青松 利明	PR-04 C-4-3-4
14		12.20	4	<p>9. 障害のある人のスポーツ</p> <p>3) 障害とは</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 障害とは何か、考えることができる。</li> <li>・ 障害の個人（医学）モデルと社会</li> </ul>	佐藤 紀子	PR-04 C-4-3-4 CM-02

			<p>4) 障害の個人 (医学)モデルと 社会モデル</p> <p>5) 社会の中の障 害</p> <p>6) レポート課題 3「障害の発見と その原および解決 策」</p>	<p>モデルの違いを説明できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・街中にある障害を見つけ、その原因と解決策を考えることができる。</li> </ul>			
15		1.10	4	<p>9. 障害のある人のスポーツ</p> <p>7) パラリンピックの概要</p> <p>8) 文化としてのスポーツ</p> <p>9) スポーツ権</p> <p>10) 国際生活機能分類 (ICF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パラリンピックの歴史や名前の由来を説明することができる。</li> <li>・するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツなどスポーツの多様性を述べることができる。</li> <li>・スポーツをする権利について説明できる。</li> <li>・国際生活機能分類 (ICF) の概要を説明できる。</li> <li>・ICF を用いてスポーツ健康科学 1 で学んだ「アダプテッド・スポーツ」の考え方を説明できる。</li> </ul>	佐藤 紀子	<p>PR-04</p> <p>C-4-5-1 人間と環境との相互関係と環境の重要性を理解している。</p>

