

人間と生活・社会の理解

基礎分野

授業科目	運動力学	講師	氏名	山中良晃	開講年次	3年次 前期～後期	単位・時間	1単位 30時間
			所属	大学	実務経験	准教授		
科目のねらい	健康づくりのための運動を行う事で生活習慣病の発症の予防ができ、健康寿命の延伸にもつながる。健康的な体格を維持できることは、自己効力感、心身のバランスを保ち健康な生活を送りながら運動による健康増進の効果を理論的に学びその必要性を理解する。また、爽快感や達成感を得ることで、ストレス発散や精神的な充実も得られ精神的な安定がもたらされる。身体活動を通じて健全な心身を育成し自己の健康を維持することで、対象者への健康づくりの看護活動に活かしたい。							
到達目標								
知識・技術	1. 体の動きと力の作用について理解し、説明できる。 2. 運動力学を用いた効果的な体の動きを理解し実践できる。 3. 運動による健康増進の効果を説明できる。 4. 運動による健康増進の必要性を説明できる。							
思考・判断・表現	1. 日常生活動作の中で、より効果的な運動を探索できる。 2. 1年次と比較して自己の健康評価を行い、新たな課題に気づくことができる。 3. 自己の健康管理プログラムを作成できる。							
主体的学習態度	1. 授業に興味・関心を持って参加できる。 2. 運動・スポーツを行いながら、他者に対する尊重や協同を学び自己表現ができる。							
科目評価	実技40% ①自己の健康管理プログラム評価 ②日常生活と運動力学のレポート評価①②各30%						合計100%	
テキスト								
参考文献								
回数	教育内容	教育方法			講師	関連科目	留意事項	
		講義	演習	その他				
1	1. 運動と運動力学 1) 姿勢と運動力学 2) 力のモーメント 3) キネスティックス	○			山中良晃	からだの構造 からだの機能 日常生活から見るからだ 運動力学 療養生活援助技術Ⅰ 療養生活援助技術Ⅱ 発達心理学 生命に必要なエネルギー	日常生活と運動力学のレポート 自己の健康評価を実施。 (4月の健診データを活用する)	
2	2. 運動と健康 1) 健康管理と運動(肥満と運動) 2) 発達段階、性別、経験に応じた運動の必要性	○					健康管理について目標を立てる 自己の健康管理プログラムを作成するして提出。	
3	3. 運動の危険性と障害予防	○						
4	4. 病気を予防し健康づくりにつながる運動 1) ラジオ体操(第2体操まで) 2) バランス運動 3) 筋肉トレーニング 4) 気功・座禅 5) レクリエーションスポーツ 6) 軽スポーツ (テニス・ソフトバレーなど) 7) ヨガ			○				
5				○				
6				○				
7				○				
8				○				
9				○				
10				○				
11				○				
12				○				
13				○				授業中の運動で消費したカロリーを計算して提出
14	8) ウォーキング			○				健康目標達成度を評価する。
15				○				