

2019 年度

授業概要

科目名	健康科学						授業の種類	演習	必修・選択		必修
授業回数	15	回	時間数	30	時間	1	単位	配当学年時期	1年	前期	
【授業の目的・ねらい】 専門職として業務の遂行に必要な基礎的な体力を養うとともに、作業療法に必要な体育理論を理解する。											
実務者経験】											
【授業全体の内容の概要】 新体力テスト（65歳から79歳対象）の理解やストレッチなどのウォーミングアップや体幹トレーニングの効果などを体験する。 また、フィットネスジムを使用してのマシントレーニングなども体験する。											
【授業終了時の達成課題（到達目標）】 トレーニング効果を理解するとともに作業療法やリハビリテーションとの関連性を知る。											
回数	講義内容										準備物(教材)
1	オリエンテーション、フィットネスジムの使用方法										ジャージ（派手なものは控える） トレーニングシューズ タオル 水分補給 着替え
2	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
3	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
4	広畑体育館：スポーツ大会										
5	広畑体育館：スポーツ大会										
6	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
7	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
8	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
9	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
10	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
11	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
12	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
13	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
14	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
15	レフコ：ウォーミングアップ、体幹トレーニング、マシントレーニング、スイミング										
定期筆記試験											
【使用教科書・教材・参考書】 配布資料											
【準備学習・時間外学習】 授業中に学んだ健康について考え、自分自身で健康管理を行い、日々の健康状態を保ち、次回の講義へ参加する。											
【単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など）】											
試験の結果を100点満点として成績を評価する 課題の評価のみの実施とし、 60点以上の場合に科目を認定する											