

## 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】<br>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】<br>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。<br>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）】<br>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（派手なもの控える）<br>トレーニングシューズ<br>タオル<br>水分補給<br>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】<br>配布資料  |  |   |     |    |    |       |    |        |    |  |
| 【準備学習・時間外学習】<br>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<br>課題の評価のみの実施とし、<br>60点以上の場合に科目を認定する   |  |   |     |    |    |       |    |        |    |  |