

授業科目名	運動機能論			担当教員	樋口 善之	
開講年次	1年後期	セメスター	2	時間数(単位数)	30 (2)	
必修選択	必修	授業形態	演習	使用教室	体育館・グラウンド	
授業の目的	スポーツ科学の基本的な概念と方法を学び、それらに基づいた住民や患者を対象とした運動教授法を身につける。					
到達目標	日常生活におけるスポーツや身体運動の意義、重要性を理解すると共に、自らの実践を通してスポーツや身体運動時の身体のメカニズムや機能に関する理論、その実施方法を身につける。そして、他者への運動支援を可能にするための視点と方法および内容に関する基礎的な事項について学ぶ。また、多くのスポーツ種目を実践しながらその運動強度やエネルギー代謝率の推定を演算できるようにし、各種目の運動技能を身につけると共に他者への運動支援ができる。					
授業計画						
回	授業内容	授業方法	学修課題 (予習・復習)	取組時間	担当者	
1	オリエンテーション (ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチングの仕方、形態測定と評価)	演習	ストレッチングの種類について予習する	1時間	樋口	
2	運動機能 演習1 (運動強度、エネルギー代謝率の推定) 演習2 (メッツ・エクササイズの考え方)	演習	推定エネルギー必要量について予習を行う	1時間	樋口	
3	運動機能 演習1 (運動技能の高め方) 演習2 (運動と中枢神経)	演習	運動学習理論について予習を行う	1時間	樋口	
4	運動機能 演習1 (筋の収縮) 演習2 (筋力発揮の仕方)	演習	筋力が向上する仕組みについて予習する	1時間	樋口	
5	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、ジョギング)	演習	卓球のルールについて予習・復習を行う	1時間	樋口	
6	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、ジョギング)	演習	バドミントンのルールについて予習・復習を行う	1時間	樋口	
7	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、ジョギング)	演習	バレーボールのルールについて予習・復習を行う	1時間	樋口	
8	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、ジョギング)	演習	サッカーのルールについて予習・復習を行う	1時間	樋口	

9	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、 ジョギング)	演習	ソフトボールのルールについて予習・ 復習を行う	1 時間	樋口
10	スポーツ実技 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール、 ジョギング)	演習	ジョギングの方法について予習・復習 を行う	1 時間	樋口
11	スポーツ実技と計画 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール)	演習	これまでの活動内容を整理しておく。	1 時間	樋口
12	スポーツ実技と運動支援① 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール)	演習	運動支援について予習・復習を行う。	1 時間	樋口
13	スポーツ実技と運動支援② 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール)	演習	運動支援について予習・復習を行う。	1 時間	樋口
14	スポーツ実技と運動支援③ 演習1 (卓球・バドミントン、 バレーボール) 演習2 (サッカー、ソフトボール)	演習	運動支援について予習・復習を行う。	1 時間	樋口
15	運動機能論総括	演習	授業全般を振り返る。	1 時間	樋口
先行履修 科目					
テキスト	特になし。				
参考文献	健康日本 21. 厚生労働省. 九州大学健康科学センター 編：実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学. 大修館書店. 2008. 東京大学身体運動科学研究室 編：教養としての身体運動・健康科学. 東京大学出版会. 2009.				
メッセージ	全受講学生が一度に2つの演習を受講できないために、演習1と演習2の2グループを編成し、 全員が多くの種目を効率よく実技経験し運動機能を学べるようにそれぞれの演習を毎時ごとに 交互にローテーションしていく。演習1と演習2のローテーションは、授業初回のオリエンテーショ ン時に指示する。演習1は体育館、演習2は屋外で行う。				
科目の 位置づけ	この科目は〈リベラルアーツ・専門基礎科目〉であり、「人間」「環境」「健康」「国際」の4 つの主要概念の「健康」に位置付けられており、スポーツや身体運動時の身体のメカニズム や機能に関する理論と実施を通して、運動支援を理解する科目である。				
ディプロマポリシー との関連	人間の尊厳と権 利を擁護する力	自己教育力	チームで働く力	問題解決力	看護の専門性 を探究する力
		○	◎		
評価方法	出席状況・受講態度・意欲(受講態度も良く、意欲もあり、全て出席したとして50点配分)、知識・ スキル(50点配分、「知識」や「スキルに関する思考・判断」に関してはレポートを2回程度課す。)				