

(保健体育科目)

保健体育

保健体育Ⅰ P-01-41-T

保健体育Ⅱ P-01-42-T

教員名

非常勤講師 本山 司（高野山大学文学部教育学科専任講師）

I 一般学習目標

医学部生として相応しい心身の健康状態を維持するための健康・スポーツの重要について深く理解する。特にスポーツ・運動による体力・競技力の向上、健康の維持増進などスポーツサイエンスに関連する講義と実技を通して理解を深める。また、スポーツ技術の習得はもちろんのこと、スポーツの面白さ、楽しさを味わい生涯スポーツの重要性について深く理解する。

II 個別学習目標

トレーニング・健康科学について深く理解し、体力や健康状態の個体差を熟知しながら個別に達成目標を明確化して実践に取り組み、到達目標を自己評価する。

1. 体力の現状を把握する。
2. 健康状態を把握する。
3. 個別に体力の到達目標を立てる。
4. 選択種目の技術・技能を高める。
5. 協調性を高める。
6. リーダーシップを発揮する。
7. 健康意識を高める。
8. スポーツの楽しさを理解する。
9. スポーツを理解し、実践する。
10. 健康・スポーツ科学の意義を理解する。

III 教育内容

1. 講義項目

- 講義：1 トレーニングのために使えるスポーツサイエンス
2 体力測定の意味と方法
3 筋力、敏捷性、持久力の測定と実践活用法
4 スポーツサイエンスの基礎知識、運動強度と心拍数
5 有酸素運動と筋力トレーニング、健康スポーツ

2. 実技項目

実技種目は選択制として実践する。

選択種目：ウォーキング、山登り、軽スポーツ、ソフトボール、バレーボール、
バドミントン、卓球、フットサル、硬式テニス、ソフトテニス、
バスケットボール、フットベースボールなど

IV 学習および教育方法

保健体育Ⅰ（15時間）、保健体育Ⅱ（15時間）

講義：参考書等を用いて健康や体力維持増進のためのスポーツサイエンスを教授する。

保健体育Ⅰ（15時間）、保健体育Ⅱ（15時間）

実技：軽スポーツ等についてそれぞれ実技指導を行う。

V 評価の方法

出席状況、授業態度、協調性、リーダーシップ、レポートで評価する。また、個別目標到達度についても評価し、総合的に採点する。ただし、出席が4/5に満たない場合は不合格とする。

VI 教科書

○征矢英昭、本山 貢、石井好二郎編著 「もっとなっとく使えるスポーツサイエンス」
講談社 2017.

卒業時 コンピテンス	1 基礎的資質		2 医師としての基本的資質		3 コミュニケーション能力		4 医学的知識										5 医学の実践										6 医学的(科学的)探究				7 社会貢献															
	問題解決型能力	情報技術	語学能力	社会人としての一般教養	倫理観	チーム医療	自己啓発	人間関係の構築	他者への思いやり	情報交換	細胞の構造と機能	人体の構造と機能	人体の発達、成長、加齢、死	疾病の機序と病態	検査・画像診断技術	基本的診察知識	疾病の診断・治療方法	EBMの利用	生物統計、疫学	行動科学・医療経済	法令、研究倫理	患者専従	基本的臨床技能	臨床推論・検査所見・画像診断	診療操作成	治療選択	救急医療	緩和・終末期・看取りの医療	介護と在宅医療	患者説明	医療安全・感染予防	予防医学	副作用・薬害	和歌山県医療	保健制度	基礎医学研究	臨床医学研究	社会医学研究	研究成果の公表	研究倫理の実践	地域貢献	福祉活動	ボランティア活動			
保健体育Ⅰ	レベルC	レベルD	レベルF	レベルC	レベルF	レベルF	レベルC	レベルC	レベルC	レベルF	レベルD	レベルD	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	
保健体育Ⅱ	レベルC	レベルD	レベルF	レベルC	レベルF	レベルF	レベルC	レベルC	レベルC	レベルF	レベルD	レベルD	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF	レベルF

講義 日 程 表(保健体育Ⅰ)

No.	月日	曜日	時限	項 目	担 当 科	担当
1	R6.4.15	(月)	5	健康の維持増進と身体運動のイントロダクション		本山
2	R6.4.22	(月)	5	トレーニングのために使えるスポーツサイエンス		本山
3	R6.5.13	(月)	5	体力測定の意味と方法		本山
4	R6.5.20	(月)	5	筋力、敏捷性、持久力の測定と実践活用法		本山
5	R6.5.27	(月)	4	スポーツサイエンスの基礎知識、運動強度と心拍数		本山
6	R6.5.27	(月)	5	有酸素運動と筋力トレーニング、健康スポーツ		本山
7	R6.6.3	(月)	5	スポーツ実習(1)		本山
8	R6.6.10	(月)	5	スポーツ実習(2)		本山
9	R6.6.17	(月)	5	スポーツ実習(3)		本山
10	R6.6.24	(月)	4	スポーツ実習(4)		本山
11	R6.6.24	(月)	5	スポーツ実習(5)		本山
12	R6.7.1	(月)	5	スポーツ実習(6)		本山
13	R6.7.29	(月)	5	スポーツ実習(7)		本山

講 義 日 程 表(保健体育Ⅱ)

No.	月日	曜日	時限	項 目	担 当 科	担当
1	R6.9.2	(月)	5	健康の維持増進と身体運動のイントロダクション		本山
2	R6.9.9	(月)	5	トレーニングのために使えるスポーツサイエンス		本山
3	R6.9.30	(月)	5	体力測定の意味と方法		本山
4	R6.10.7	(月)	4	筋力、敏捷性、持久力の測定と実践活用法		本山
5	R6.10.7	(月)	5	スポーツサイエンスの基礎知識、運動強度と心拍数		本山
6	R6.10.21	(月)	5	有酸素運動と筋力トレーニング、健康スポーツ		本山
7	R6.10.28	(月)	5	スポーツ実習(1)		本山
8	R6.11.11	(月)	5	スポーツ実習(2)		本山
9	R6.11.18	(月)	5	スポーツ実習(3)		本山
10	R6.11.25	(月)	5	スポーツ実習(4)		本山
11	R6.12.2	(月)	5	スポーツ実習(5)		本山
12	R6.12.9	(月)	5	スポーツ実習(6)		本山
13	R6.12.16	(月)	5	スポーツ実習(7)		本山