

<p>科目名：健康とスポーツ</p>		<p>選択</p>	<p>1単位(45時間)</p>	
<p>(Health and Sports)</p>				
<p>履修年次/時期：1年次 前期</p>		<p>授業形態：講義,演習</p>		
<p>主担当教員：川上 正人</p>				
<p>主担当教員詳細：</p>				
<p>担当教員名：</p>				
<p>学修目的</p>	<p>大学生の時期は活発なスポーツ活動の再開、あるいは競技スポーツからレクリエーションスポーツへの転換の時である。本授業では、健康に関する自己管理能力、生涯スポーツの基礎となる技能の習得、スポーツを通じたコミュニケーション能力やリーダーシップを育む実践力を身につける。</p>			
	<p>関連するCP：CP1,CP5</p>	<p>科目No. S1D15S30</p>		
<p>この科目が目的としているDP</p>	<p>1. 医療専門職としての倫理観を有する。</p>	<p>(1) 生命の尊厳を基盤とし、医療における倫理観を有する。</p>	<p>-</p>	
		<p>(2) 医療専門職として礼節を重んじ品格を備える。</p>	<p>-</p>	
	<p>2. 医療専門職として健康問題の発見と課題に取り組む能力を有する。</p>	<p>(1) 教養と考える力を身につけ、主体的に課題解決に取り組む能力を有する。</p>	<p>◎</p>	
		<p>(2) 専門的知識や技術を修得し、人びとの健康に寄与できる能力を有する。</p>	<p>○</p>	
		<p>(3) 社会の動向に関心を持ち、学び続ける力を有する。</p>	<p>-</p>	
	<p>3. 口腔の健康支援を通し全身の健康を守る高度な専門的能力を有する。</p>	<p>(1) 多様な価値観を持った人びとを理解し、人間関係を築く能力を有する。</p>	<p>-</p>	
		<p>(2) 優しさに溢れる歯科衛生士として地域社会に貢献する能力を有する。</p>	<p>-</p>	
		<p>(3) 歯科衛生士としての役割と責任を自覚し、多職種と協働できる能力を有する。</p>	<p>-</p>	
	<p>◎：この講義・演習・実習と最も関連があるDP ○：この講義・演習・実習と関連があるDP</p>			
	<p>到達目標</p>	<p>スポーツを通して基礎的な体力を養うとともに、多くの仲間との交流を深める。また、グループによる実技の実施を通してスポーツを楽しむ姿勢を育み、チームワークや協調性を身につける。</p>		
<p>授業概要</p>	<p>スポーツの実践を通し体力を增強し、健全な心身の発達を図ることにより、自由で主体的な判断と行動力を養うと共に、医療人としての自己の健康の維持・増進とセルフケアの大切さを理解し、自己の健康管理について学習する。</p>			
<p>評価方法</p>	<p>1/3以上の欠席で単位認定の資格のない、受験停止となる。 実技以外に、講義(座学)を4回実施する。講義に関しては、毎回レポート課題の提出を必須とする。 授業への参加度(70%) レポート課題(30%) 試験に対するフィードバックは掲示で行う。 (その他)運動に適した服装、室内専用シューズを必要とする。</p>			
<p>予習・復習時間</p>	<p>予習：0.5時間 復習：0.5時間</p>			
<p>教科書</p>	<p>特になし。講義資料は、毎回配布。</p>			
<p>参考書</p>	<p>特になし。講義資料は、毎回配布。</p>			
<p>オフィスアワー 連絡先</p>	<p>16:20-17:00 総合歯学教育学研究室(1号館3階)、または体育館 kawakami@kdu.ac.jp 不在時はメールでお願いします。</p>			

実施回	第1回	実施日	2026/04/07	時限	4	班	
授業計画	ガイダンス 注意事項、および、身体バランスの測定 1)安全に運動するための配慮について理解できる 2)自身の柔軟性を評価できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	ガイダンス 注意事項 柔軟性				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第2回	実施日	2026/04/14	時限	4	班	
授業計画	体力測定 1)自身の体力レベルを客観的に評価できる 2)持久力・敏捷性・筋力・バランス能力を評価できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	パーピーテスト シャトルラン 腕立て伏せ 反復横跳び 30秒間腹筋				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第3回	実施日	2026/04/21	時限	4	班	
授業計画	バレーボール1 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	パス レシーブ サーブ				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第4回	実施日	2026/04/28	時限	4	班	
授業計画	バレーボール2 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	スパイク ミニゲーム				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第5回	実施日	2026/05/12	時限	4	班	
授業計画	バレーボール3 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	フォーメーション ゲーム				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第6回	実施日	2026/05/19	時限	4	班	
授業計画	バドミントン1 1)基礎技術を正確な動きで実施できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	ドライブ クリヤー ドロップ				
授業形態	演習	担当	川上正人				

実施回	第7回	実施日	2026/05/26	時限	4	班	
授業計画	バドミントン2 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理				
		復習	授業で学んだことの再確認				

		キーワード	サービス ヘアピン スマッシュ
授業形態	演習	担当	川上正人
実施回	第8回	実施日	2026/06/02 時限 4 班
授業計画	バドミントン3 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	フォーメーション シングルス ダブルス
授業形態	演習	担当	川上正人
実施回	第9回	実施日	2026/06/09 時限 4 班
授業計画	卓球1 1)基礎技術を正確な動きで実施できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	フォアハンド バックハンド
授業形態	演習	担当	川上正人
実施回	第10回	実施日	2026/06/16 時限 4 班
授業計画	卓球2 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	カット ドライブ スマッシュ
授業形態	演習	担当	川上正人
実施回	第11回	実施日	2026/06/23 時限 4 班
授業計画	卓球3 1)習得した技術を試合に応用できる 2)ルールを理解し、試合を実施できる	予習	授業に参加するための用具の確認、および、体調の管理
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	フォーメーション ダブルス
授業形態	演習	担当	川上正人
実施回	第12回	実施日	2026/06/30 時限 4 班
授業計画	講義1:運動処方と消費 1)運動プログラムの作成方法を説明できる 2)運動強度を用いた消費カロリーの算出を説明できる	予習	講義内容について事前に調べる
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	運動処方 Mets 消費カロリー
授業形態	講義	担当	川上正人
実施回	第13回	実施日	2026/07/07 時限 4 班
授業計画	講義2:編み合わせと姿勢 1)編み合わせと身体バランスについて説明できる 2)身体バランスと健康の関係性について説明できる	予習	講義内容について事前に調べる
		復習	授業で学んだことの再確認
		キーワード	マウスガード 姿勢 バランス
授業形態	講義	担当	川上正人
実施回	第14回	実施日	2026/07/14 時限 4 班

授業計画	講義3: 足裏の健康と正しい歩き方 1) 足指・足裏と身体バランスについて説明できる 2) 身体バランスと健康の関係性について説明できる	予習	講義内容について事前に調べる		
		復習	授業で学んだことの再確認		
		キーワード	足指筋力 着地 バランス		
授業形態	講義	担当	川上正人		

実施回	第15回	実施日	2026/07/21	時限	4	班	
授業計画	講義4: スポーツ現場における応急処置について 1) RICE処置とは何かを説明できる 2) テーピングの種類を説明できる	予習	講義内容について事前に調べる				
		復習	授業で学んだことの再確認				
		キーワード	救急 RICE処置 テーピング				
授業形態	講義	担当	川上正人				