

講義コード	202011G
講義科目名称	健康とスポーツ【作業療法】
英文科目名称	Health and sport
講義期間	後期
学科	適用 - リハビリテーション学科作業療法学(2025)
配当年	1
単位数	1
科目必選区分	選択
授業形態	講義
担当教員	西田 典史
曜日・時限	後期 木曜日 4時限 1 2 6 教室 / 後期 木曜日 4時限 オンデマンド
関連するディプロマポリシー	DP DP DP

授業概要	本講義は、人々の運動習慣が高齢者の寝たきりや中高齢者の生活習慣病の予防として積極的に日常生活に取り入れられており、推奨されていることについて説明できる。なぜ、運動習慣を身につけることが健康につながるのか、また継続するためにはどのように支援したら良いかについて、生理学やスポーツ医学、心理学といった基礎科目の知識を踏まえて説明できる。
学修の到達目標	健康やスポーツという用語は広く用いられている。これらの用語の定義を理解して説明できるとともに、リハビリテーションにおいて、対象者とどのような関わりが持てるのか、その可能性について説明できる。
予習・復習の内容およびそれに必要な時間	予習においては、自身がこれまで経験してきたスポーツについて、振り返ること。復習においては、部活動や地域のクラブチームに所属して経験したスポーツが健康づくりにどのような影響を及ぼしてきたかについて検討すること。各回の予習・復習に30分から60分程度が必要である。
成績評価の方法・基準	毎回の講義の後の質問項目への回答および授業感想を400字以上で記述することによって評価する。成績評定は、質問項目に対する回答内容において判定する。
試験・レポート等に対するフィードバックの方法	全体に対して、前の週に行われた講義の質問項目に対する回答内容を紹介し、説明を加える。

教科書					
No	書籍名	著者名	出版社	出版年	ISBN
1.					
2.					
3.					

参考図書					
No	書籍名	著者名	出版社	出版年	ISBN
1.					
2.					
3.					

教員からのメッセージ	スポーツが健康づくりのために有効であることが知られています。医療専門職として、スポーツを通じた支援者および実践者になるために必要となる基礎知識を習得できるようにします。				
当該科目に関連する職歴と科目への活かし方	実務経験の有無： 実務経験有り				
	西田典史：作業療法士、経験年数：30年 学童から高齢者までの幅広い年代に対する運動支援に携わってきた。それぞれのライフステージに応じた運動の特徴や運動支援の方法について幅広く理解できるように授業を展開していく。				
その他	講義資料等については、CoursePowerを使用して提供します。				
参考URL	表示名：				
	URL：				
授業方式	オンライン授業	対面授業	併用		
		○	○		

	回数	テーマ	内容
授業計画	1	健康の概念と健康づくりのスポーツ	健康の維持増進、健康づくりのための指針を理解することで説明できる。
	2	人間のライフサイクルとスポーツ 1	幼児期から思春期にいたる発育期のスポーツの経験が、健康にどのような影響を与えているのかについて理解することで説明できる。
	3	人間のライフサイクルとスポーツ 2	壮年期・高齢期におけるスポーツの経験が、健康にどのような影響を与えているのかについて理解することで説明できる。
	4	性とスポーツ	男女の身体的特徴、性ホルモンがスポーツ活動に与える影響について理解することで説明できる。
	5	体力の構成要素	体力の要素、トレーニングの原則について理解することで説明できる。
	6	スポーツと筋	筋の収縮特性および運動トレーニングが骨格筋に及ぼす影響（肥大と萎縮）について理解することで説明できる。
	7	スポーツと心	健康づくりのためのスポーツを継続するための心理的援助の方法について理解することで説明できる。
	8	医療専門職によるスポーツを活用した健康支援	健康づくりのためのスポーツ活動について、医療専門職（理学療法士・作業療法士・看護師・保健師）の立場で検討することで説明できる。
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

授業計画	回数	テーマ	内容
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
30			