

授業科目	*母性の運動科学				単位	1		
履修	必修	関連資格			ナンバリング	M I21302J		
開講年次	1年	開講時期	前期	該当DP	DP1-1			
担当教員	稲木 光晴							
授業概要	<p>運動は、栄養、休養とともに、健康や体力を維持・増進するための重要な柱である。そして、妊娠期を心身ともに安定した状態で過ごし、産褥期には順調な回復過程を送るために運動は必要である。</p> <p>本講義では、周産期の女性の生理機能を踏まえ、運動が母体と胎児に及ぼす影響や適した運動の種類や具体的な実施方法および安全管理基準について解説する。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理機能を踏まえ、運動が母体と胎児に及ぼす影響について説明できる。 2. 周産期の女性に適した運動の種類や具体的な実施方法について説明できる。 3. 運動の安全管理基準について説明できる。 							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	30	60	0	0	10	100	
知識・理解 (DP1-1)		30	60			10	100	
知識・理解 (DP1-2)								
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)								
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)								
態度 (DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理機能を踏まえ、運動が母体と胎児に及ぼす影響について詳細かつ丁寧に説明できる。 2. 周産期の女性に適した運動の種類や具体的な実施方法について詳細かつ丁寧に説明できる。 3. 運動の安全管理基準について詳細かつ丁寧に説明できる。 				<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理機能を踏まえ、運動が母体と胎児に及ぼす影響について説明できる。 2. 周産期の女性に適した運動の種類や具体的な実施方法について説明できる。 3. 運動の安全管理基準について説明できる。 				
授業計画								
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法	学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)	

1	オリエンテーション&運動の重要性(稲木) 本演習の進め方と評価方法についての説明後、運動の重要性について解説する。	講義	【予習】運動の重要性について調べる。 【復習】運動の重要性についてまとめる。	60
2	妊娠に対する母体の適応(稲木) 妊娠に伴う、呼吸・循環系、体温調節系、および代謝系の適応変化について解説する。	講義	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊娠に伴う、呼吸・循環系、体温調節系、および代謝系の適応変化についてまとめる。	60
3	妊婦運動が母体および胎児に及ぼす影響(稲木) 妊婦運動が母体と胎児に対する妊婦運動の有益性と有害性について解説する。	講義	【予習】【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊婦運動が母体と胎児に対する妊婦運動の有益性と有害性についてまとめる。	60
4	妊婦のための運動処方(稲木) 運動処方の基礎と妊婦スポーツの安全管理基準について解説する。	講義	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊婦スポーツの安全管理基準についてまとめる。	60
5	妊婦のための運動の実際(稲木) 妊婦運動を実際に体験し、運動強度を把握する。	演習	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】実際に妊婦運動を体験してみて、気づいた点をまとめる。	60
6	マタニティビクス1(原) マタニティビクスに関する理論を解説し、実践する。	講義・演習	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】マタニティビクスを実践する。	60
7	マタニティビクス2(原) マタニティビクスに関する理論を解説し、実践する。	講義・演習	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】マタニティビクスを実践する。	60
8	ベビーマッサージ(原) ベビーマッサージについて解説し、実践する。	講義・演習	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】ベビーマッサージを実践する。	60
9				
10				
11				
12				

13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	内容によっては生理・生化学の予備知識が必要			
テキスト	特に定めない 必要に応じて資料を配布			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の運動ハンドブック(ジェームズ・クラブ 著、目崎登 監訳:大修館書店) ・妊婦スポーツの安全管理(日本臨床スポーツ医学会学術委員会 編:文光堂) 			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	<p>授業で関心のあったテーマについては、積極的に図書やインターネットを利用するなどして知識を深めて下さい。</p> <p>積極的に身体を動かし、運動による効果を実感して実践で役立てられることを期待します。</p>			

達成度評価に関するコメント	具体的な評価項目とその水準については、オリエンテーション時に提示する。
---------------	-------------------------------------