| 授業科目 | ＊母性の運動科学 | | | | | 実務家教員担当科目 | - |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 単位 | 1 | 履修 | 必修 | 開講年次 | 1 | 開講時期 | 前期 |
| 担当教員 | 稲木　光晴 | | | | | | |
| 授業概要 | 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。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。演習では、妊婦、褥婦、新生児へのケアを実践する。 | | | | | | |
| 授業形態 | 講義と演習 | | | | 授業方法 | | |

| 学生が達成すべき行動目標 | |
|---|---|
| 標準的レベル | 1．生理機能を踏まえて、運動が母体と胎児に及ぼす影響について必要な基礎的知識を修得している。<br>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必要な基礎的知識を修得している。<br>3．母子関係を育むための運動を安全・安楽に基づき実践できる。 |
| 理想的レベル | 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。<br>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。<br>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。 |

評価方法・評価割合

| 評価方法 | 評価割合（数値） | 備考 |
|---|---|---|
| 試験 | | |
| 小テスト | | |
| レポート | 30% | |
| 発表（口頭、プレゼンテーション） | | |
| レポート外の提出物 | 40% | 授業内容の理解度チェック |
| その他 | 30% | 演習中の態度や積極性、表現など |

カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング

| DP1 | ○ | DP2 | - | DP3 | - | DP4 | - | DP5 | ○ | ナンバリング | MI11301J |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| 学習課題（予習・復習） | 1 回の学習目安（時間） |
|---|---|
| 授業内容に関して、さらに興味や関心をもった事柄について自ら調べ、まとめる。 | 4 |

授業計画

| | |
|---|---|
| 第 1 回 | オリエンテーション（稲木）<br>本演習の進め方と評価方法についての説明する。<br>妊産婦運動の基礎（1）（稲木）<br>運動生理学の基礎として、骨格筋、神経系、エネルギー供給系について解説する。 |
| 第 2 回 | 妊産婦運動の基礎（2）（稲木）<br>身体機能の分類と評価，身体機能を向上させる方法について解説する。 |
| 第 3 回 | 妊産婦運動の実際（1）（稲木）<br>運動が胎児および母体に及ぼす影響について解説する。 |

| | |
|---|---|
| | |
| 第 4 回 | 妊産婦運動の実際（2）（稲木）<br>妊婦のための運動処方、安全管理基準について解説する。 |
| 第 5 回 | マタニティ・産後ヨガ（1）（外部講師）<br>妊婦・褥婦の身体的心理的特徴を考え、セルフケアを高める支援として、ヨガについて解説し実践する。 |
| 第 6 回 | マタニティ・産後ヨガ（2）（外部講師）<br>妊婦・褥婦の身体的心理的特徴を考え、セルフケアを高める支援として、ヨガについて解説し実践する。 |
| 第 7 回 | ベビーマッサージ（1）（外部講師）<br>新生児の胎外生活への適応や特徴を考え、愛着形成を支援するケアとしてベビーマッサージについて解説し実践する。 |
| 第 8 回 | ベビーマッサージ②（外部講師）<br>新生児の胎外生活への適応や特徴を考え、愛着形成を支援するケアとしてベビーマッサージについて解説し実践する。 |
| テキスト | 助産学講座 3　母子の健康科学（我部山キヨ子　編、医学書院）<br>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 | 妊娠中の運動ハンドブック（ジェームズ・クラップ　著、目崎登　監訳、大修館書店）<br>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） |
| 課題に対するフィードバックの方法 | 演習での課題は、共有し、後日コメントとともにフィードバックします。 |
| 学生へのメッセージ・コメント | 内容によっては生理・生化学の予備知識が必要<br>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。<br>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。 |