

専門基礎教育科目・専門教育科目の概要

専門基礎教育科目

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|----------|-----------|---|
| 専門基礎教育科目 | スポーツ健康学総論 | 本学科における入門的な講義。人間のこころとからだの健康の理解を基礎として、運動・スポーツ、食生活・栄養、社会福祉、保健医療の幅広い視点に立った多面的な角度から「スポーツと健康」を科学的に探究する。学科教員がそれぞれの専門分野の入門的な講義を行うとともに、実践を通して健康支援人材としての必要な態度、専門的な知識や技術の基礎を身につける。 |
| | スポーツ健康演習 | 健康支援人材として必要な専門技術、専門知識、社会スキルを実践的に身につけるための導入の演習と位置づける。スポーツの実践を通してスポーツの持つ力を理解し、自らがその価値を享受する態度を身につけ、スポーツ健康学科の学生としての基本的な態度や行動を学び、健康支援人材としての自覚をもつ。 |
| | 人体機能学 | 基本的な健康についての知識や身体の構造や機能に関する「基礎的な知識」を習得することが第一の目的である。 基礎的な保健学・生物学の内容を応用し、医学的・解剖的・生理的な知識の理解に繋げていくことは、優れた健康支援人材へとなるために重要な要素となってくる。講義を通し、身体の仕組みが、人の諸機能にどのような関わりを持っているのかについて理解を深め、その後の、専門的な知識の習得の土台造りになることを本講義の目的とする。 |
| | 発育発達学 | 本講義は、人のからだの発育や発達に関する基礎的並びに専門的な知識を習得し、発育・発達と健康（成熟）についての仕組みを学習することを目的とする。また、人間の加齢に伴う形態の発育と発達との関係、加齢に伴う身体諸機能の変化について理解を深めていく。 |
| | 救急処置 | 一次救命処置（Basic Life Support）と酸素ファーストエイド（OFA）及び応急処置で構成されている。日常的によく遭遇する傷病から重篤な救急事態に対して、傷病者の観察、救急蘇生法の基本から実践までを学習する。 |
| | 社会福祉概論 | 現代社会には、子どもや家庭・障がい者・高齢者の生活や雇用・労働をめぐる課題の他、多様な形態の暴力（虐待、DV、自殺）など、人々の健康で文化的な生活を脅かす問題が山積みされている。このようにさまざまな状況にある人々について理解し、また、社会福祉の価値である人間らしく生きられる支え合う社会づくりの視点から、社会福祉の役割を探る。 |
| | 生涯スポーツ論 | 生涯スポーツ論は、健康とスポーツの関わりを通して、身体の健康保持に限らず、生き生きとした人生を送るための生涯スポーツの基本的な考え方、生涯スポーツ行政と指導者の養成確保、ライフステージ別の生涯スポーツの進め方、わが国における現状と諸問題並びに将来展望について講義する。 |
| | ウェルネス概論 | 本講義では、ヘルスプロモーションの観点を踏まえ、生活全域にかかわる身体的、精神的、社会的、文化的な諸問題に対して、自らそれに臨み、そして解決し、生涯にわたって健康で豊かな生活をおくるために必要なウェルネスの理論を習得することが目標である。 特に、現代社会における健康分野やスポーツ分野とウェルネス概念の関係性について、歴史的経緯や現代社会の諸問題との関連を踏まえながら、グローバルな視点で解説し、国際連携を視野に入れた地域貢献を行う健康支援人材に必要な基礎的知識、思考法について思索する。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|----------|-----------|---|
| 専門基礎教育科目 | 医学一般 | ヒトの健康づくりに携わる職種、すなわち学校教員（保健体育教員・養護教諭）、スポーツ指導者などの健康支援人材は、医学や医療の知識が不可欠である。正しい医学知識や医療の現状を学ぶ事により、適切な健康の増進指導や疾病の予防を实践する事が可能になる。この講義では、医学の歴史、健康の定義、知っておくべき疾患や障害について概説し、さらに今日の医療問題や課題について論じる。 |
| | 解剖学 | 解剖学とは人体をバラバラにし、人体を構成している組織の位置や名称を理解するだけでなく、解剖学的構造から機能を推察することによって、人体を理解しようとする学問である。本講義では、スポーツや健康科学分野の基礎となる筋肉や骨、関節運動、呼吸循環、神経、内分泌系、消化器系の名称を覚えるとともに、実際のスポーツ種目における各種動作と機能解剖や養護教諭に必要な解剖学的基礎知識を身につけることを目的をしている。 |
| | 生理学・運動生理学 | 運動生理学は、解剖学と生理学を基礎とする応用科目である。本講義では、運動(身体活動)による、神経、感覚、筋肉、呼吸、循環、血液、内分泌、体温調節、栄養、加齢などへの影響と身体の適応を科学し、健康の維持増進やスポーツパフォーマンスへの関連性や役割を考えていく。また、健康や生活習慣病との関連性が高い最大酸素摂取量や競技パフォーマンスとの関連性が高い筋-腱複合体の機能に関しても重点的に取り上げ学習していく。 |
| | 衛生学・公衆衛生学 | 人間の健康と健康阻害について反転学習法により能動的に理解する。人の健康が環境や病因とどのように相互関係があるか、また疾病の予防、更には健康の保持・増進をはかるための基本概念およびその方法について社会医学的な多角的視点から学ぶ。 |
| | 栄養学 | 栄養学とは、栄養とは何かを理解し、身体能力の向上・健康の増進・疾病の予防における栄養の役割を理解する科目である。そのために、5大栄養素を中心にその代謝・作用を理解するとともに、食生活・身体運動に関する現在の国の施策を理解する。また、健康情報リテラシーの考え方や時間栄養学の考え方についても学ぶ。さらに、身体活動量や食事バランスガイドを活用した食習慣をチェックし、自らの食事の問題点を明らかにし、その改善法を考える。 |

専門教育科目

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|-------------|--|
| 専門教育科目 | 体育原理 | 本授業では、体育・スポーツに顕在・潜在化する問題を、哲学的な観点から考察することによって、体育・スポーツに対して、多様な観点から考えられる力を高めることを目指す。具体的には、体育・スポーツにおける暴力の問題、ドーピングの問題、意図的ルール違反の問題などを取り上げつつ、体育・スポーツの存在意義について、哲学的に検討していく。 |
| | スポーツ健康学特別講義 | 本科目は、本学科が配置した科目以外に、スポーツ・健康・保健・教育などの各分野において活躍されている人物の講演やセミナー、さらには学会等のプログラムなど、学生に有益と考えられる事柄を単位化する。学生が多角的にスポーツ・健康分野を学ぶ機会を提供する。 |
| | スポーツ健康学特別実技 | 本科目は、本学が科配置した科目以外に、スポーツ・健康・保健・教育などの各分野において活躍されている人物の実践指導および講習会等のプログラムや、より専門的な現場での実践指導やレクチャー方法など学生に有益と考えられる事柄を単位化する。学生が多角的にスポーツ・健康分野を学ぶ機会を提供する。 |
| | 運動学 | スポーツにおける運動者は優れた運動技能の習得を目指して練習し、指導者は運動指導によってそれ促す役割を担っている。運動技能を洗練させるには、指導者による動きの誤りの検出および介入指導が不可欠である。本授業では、運動学習を促すために必要となるスポーツ運動学の基礎理論、運動の質的分析および介入指導の方法について解説する。 |
| | 体育心理学 | 体育(スポーツ)の心理学分野における基礎的な知識と技術を学ぶ。特に、スポーツメンタルトレーニングの指導者としての素養を身につけるため、スポーツ心理学の基礎知識、競技スポーツの心理学、健康スポーツの心理学、スポーツ心理学の研究法というテーマを幅広く概説する。 |
| | 体育社会学 | 体育・スポーツの専門家をめざすために、現代社会におけるスポーツの役割・機能、社会的価値、あるいは今日のスポーツの問題点などの分析をとおして、体育やスポーツの指導に求められている基本的な社会学的理解を深める。 |
| | 体育経営管理学 | 本授業では、人々の豊かなスポーツライフの実現はどのような理論をもとに実施されているかを、経営管理の立場から学ぶ。学校体育、地域スポーツ、商業スポーツ、スポーツ行政などの分野から諸事象を取り上げ、考察を重ねていく。体育・スポーツ独自の価値を理解し、計画的にスポーツ事業を企画・運営していく能力を身につけることもねらいとする。 |
| | コーチ学 | コーチ学では、スポーツトレーニング及びコーチングの一般的な構造と特性を明らかにし、コーチング基礎理論、コーチング実践論と展開し、個別スポーツの特殊性を学ぶ。トレーニング法や身体機能に関するテーマを設定し、それについて考えるとともにディスカッション、グループワークによってトレーニング現場での応用を検討する。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|------------|--|
| 専門教育科目 | トレーニング論 | 近年、スポーツに対する科学の取り組みは目覚ましいものがある。競技力向上を目指し、有効かつ合理的なトレーニング法の研究が日々進められている。また、社会においては健康の重要性が広く認識され、健康のために運動を実施したり、トレーニングを行う人々が増加している。このような現代社会において、トレーニングの正しい知識を学習することは、スポーツに関わる人材にとって必要不可欠である。そこで本講義は、トレーニングの基本理論をはじめ、様々なトレーニング方法について解説を行う。 |
| | 体力・健康測定と評価 | 各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用する力を身につける。 |
| | スポーツ指導論 | 本授業は、スポーツの指導において必要な知識や技能を理解し、指導者自らが学び続ける資質と能力を高めることを目的とする。 体罰、インテグリティ、ライフスキル、コーチングにおける思考スキル、チームマネジメント、コミュニケーション、観察、専門的トレーニングの考案方法などについて学習する。 |
| | スポーツ栄養学 | スポーツ栄養学とは、スポーツ選手に必要なエネルギーや栄養素の摂取量を明らかにし、スポーツに必要なエネルギー量、スポーツ種目に応じた体づくり、そして良好なコンディションを保つための食事方法、栄養やエネルギー不足による影響を科学的根拠に基づいて説明する。さらに、自らの食事をチェックし、その問題点を明らかにし、改善法する方法を考える。 |
| | スポーツマネジメント | 急速に変化する現代社会におけるスポーツマネジメントの機能と役割について、国内外のスポーツ統括団体や企業、NPO、総合型地域スポーツクラブ、学校などのスポーツ関連組織に関するマネジメントとそれに関わる法制度について事例を用いて解説する。地域に貢献できる健康支援人材としてスポーツを活用した組織、団体のマネジメント、実施方法のマネジメントに必要な基礎的知識、思考法について考える。 |
| | スポーツ障害と予防 | この授業では、全身ならびに運動器について解剖学的、運動生理学的に理解を深め、運動種目毎の特異的に生じる外傷・障害を部位別、障害別について理解を深める。また年齢や性別におけるスポーツの特徴と特に注意すべきスポーツ外傷・障害についても学ぶ。そして、これらのスポーツ障害の発生機序ならびに治療と予防についての知識を身につけて、スポーツ指導者や養護教諭としてその予防ならびに対応ができる能力を身につけることを目標とする。 |
| | 運動処方論 | 運動処方論は、健康づくりのために運動することが必要な人及び運動を始めたい人のために、適切な運動の質と量を提供する運動生理学を基礎とする応用科学である。運動生理学の知識と身体活動に伴う危険性を踏まえながら、運動処方の原理原則を学ぶ。また、さまざまな対象者に対する運動プログラム作成についても学ぶ。 |
| | 安全管理論及び方法 | この授業科目は、体育・スポーツの選手・運動者として活動を行うもの、また指導者あるいは管理者を目指すものが、スポーツに関する事故、さらにはドーピングなどスポーツの不正行為やスポーツ選手の人権問題などの諸問題に対して、適切かつ迅速な対応をとるための安全に関する基礎的な理論と技術および法的知識について学ぶ。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|------------------|---|
| 専門教育科目 | 野外教育論 | この授業科目は、野外教育の基礎知識と、現在の野外教育の動向と課題を学習し、実際の場面での、活動・指導・運営に際しての諸問題を理解する。自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく課題を解決する資質を養い、能力を身につける。 |
| | レジャー・レクリエーション論 | この授業では、レジャーやレクリエーションの語源、歴史、意義（基礎的理論）を正しく理解し、現代社会における労働と余暇、生涯学習・スポーツや社会福祉、また観光産業との関連においてレジャー・レクリエーションに期待される効用やレクリエーション支援、余暇教育、余暇活動等について学習する。 |
| | 空手・古武道概論 | 沖縄空手道と伝統琉球古武道は、車の車輪のような相互補完の関係にある。この両道は、沖縄をメッカとする伝統武道であり、授業においては、両道の理技についての知識を習得させ、人格涵養の基礎をつくり、武を通して共存共生の思想を説く。 |
| | 体育・スポーツ史 | 2011年6月に「スポーツ基本法」が公布され、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利であることが明記された。スポーツに対する社会的な期待は大きく、マスメディアにおいても、スポーツに関するニュースは大きく取り上げられている。しかしながら、人間にとってスポーツは何であり、どのような意味を持っていたかについて議論されることは少ない。本授業では、体育・スポーツを歴史的な観点から検討することによって、人間が体育・スポーツをどのように考え、実践してきたかについて見ていく。また、体育・スポーツがどのように変化してきたのかを、社会の変化とともに学ぶ。 |
| | スポーツ バイオメカニクス | 体育・スポーツの指導者は運動の観察を通して、うまくできない原因を分析し、その改善方法を発見する役割を担っている。そのような分析および改善方法の発見には力学、生理学、解剖学の知識を応用することが不可欠であり、それを扱う学問がスポーツバイオメカニクスである。本授業ではスポーツバイオメカニクスの知見を学習し、身体運動を力学的な観点から分析する基礎を身につける。 |
| | 球技論 | 各種球技種目の歴史、ルール、技術、戦術等を概説する。また、競技現場で用いられている最新の戦術やプレイスタイル、科学的視点から分析された技術や競技パフォーマンス等を紹介する。様々な球技の相違を学び、専門種目の特徴を理解することで、専門種目のパフォーマンス向上を目指す。 |
| | 健康教育 | 健康教育は、疾病予防から健康増進、治療、リハビリ、長期ケアまで幅広い分野がある。また、あらゆる場所で提供できる。そのためこの授業科目は、健康教育の基礎知識と、現在の健康教育の動向と課題を学習し、実際の場面での、企画・立案・指導に際しての諸問題を理解する。よりよく課題を解決する資質を養い、健康教育の指導者としての幅広い能力を身につける。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|---------------|--|
| 専門教育科目 | 学校保健 | 学校保健は、心身ともに健康な国民の育成をめざし「児童生徒一人一人が生涯にわたって健康・安全で活力ある生活ができることを目的に、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえて推進する。そこで、本科目では、学校保健の歴史的背景、行政制度、領域構造、根拠となる法律等の知識をベースに、変化する健康課題にどのように対処すべきか、どのように学校保健を推進していくべきか「学校保健経営」について学ぶ。 |
| | 精神保健 | 精神保健では、こころの健康を保ち、さらにそれを増進させることを目的としている。この科目では、養護教諭や医療福祉領域の仕事に就いた場合に種々の援助活動を行うために必要となる精神保健の歴史や基礎的な知識を修得する。 |
| | 養護概説 | 本科目は、教育職員免許法で示された「養護概説」の趣旨に基づき、「養護」の本質や概念、沿革、職務内容の変遷を学ぶ。また、学校現場養護教諭が関わる活動を具体的に提示し、養護教諭の役割（救急処置、健康診断、疾病予防などの保健管理、保健教育、健康相談活動、保健室経営、保健組織活動）や多岐にわたる職務を適切に遂行する方法について学ぶ。 |
| | 看護学 | 本科目は、「養護教諭のための看護学」として、学校現場で必要な基礎・基本となる知識の修得を目的とする。看護学全般の中でも特に養護教諭に必要な内容を集約し、講義形式で学ぶ。 |
| | 看護基礎技術 | 本科目は、既習の看護の基礎知識を応用し、学校現場で必要な看護技術及び科学的根拠に基づいた看護実践能力を育成する。講義は演習形式（技術演習・グループワーク等を含む）で行い、協調学習により主体的な学びを推進する。 |
| | 学校救急看護学 | この授業科目では、学校現場で必要とされる救急処置・応急処置の技術を習得するために、学校救急処置に必要な緊急度と重症度を見極めるトリアージ実践等で構成する。また、救急処置における養護教諭の役割についても学ぶ。 |
| | 健康相談活動の理論及び方法 | 養護教諭の行う健康相談活動は、児童生徒の様々な訴えに対して、心的な要因や背景を考えながら、「心と体の両面」に対応するものである。そこで、本科目では、心身の健康観察、ヘルスアセスメント、カウンセリング的な対応、関係者・関係機関との連携等の技術習得をめざし、事例検討や演習を取り入れて養護教諭の職務の特質や保健室の機能を生かした対応の仕方について学ぶ。 |
| | 医学一般Ⅱ | 健康運動指導士などの健康支援人材を目指す者にとって、生活習慣病の理解は不可欠である。本科目ではメタボリックシンドローム、循環器疾患、脳血管障害、糖尿病や高脂血症などの代表的な生活習慣病と、ADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)の低下につながる代表的な運動器疾患について、各々の疫学、病態生理、合併症、治療法について学習する。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|-------|---|
| 専門教育科目 | 病理学 | この授業科目は、主要な疾病の成因、病態、診断、その予防と治療について理解させる。腫瘍、炎症、代謝、循環障害、奇形など古典的病理学の疾病体系を基礎に、生活習慣病、消化器疾患、代謝疾患、感染症、免疫アレルギー疾患などの成因、発症や進行、病態評価や診断、治療の基本的な考え方を講義する。 |
| | 免疫学 | この授業は、免疫学についての学習を指導する。①免疫の基本的な仕組み、②免疫学的寛容と自己免疫疾患、③自然免疫と獲得免疫、④感染症と免疫、⑤移植と免疫、⑥ステロイドと免疫、⑦エイズやがんと免疫、⑧アレルギー性疾患、⑨個人的、集団的な感染防御における免疫学、⑩ストレスと免疫⑪児童から青年期にかけて多い免疫系疾患（喘息、アトピーなど）についても取り上げ解説する。 |
| | 微生物学 | この授業科目は、ヒトをとりまく環境に棲息している多種多様な微生物についての理解を深めながら、滅菌と消毒、病原性微生物、感染症ならびに関係する法規についての知識を身につけることを目的とする。とくに養護教諭は学校現場における専門職として感染症に対する判断対応能力が求められており、これらに応えることの出来る能力の育成を目指す。 |
| | 薬理概論 | この授業科目は、薬が生体のどこで、どのような仕組みで作用を現すかについて、薬理的見地から口述するとともに、正しい薬の管理の仕方や使い方を学ぶ。また、「医食同源」にもとづき、身近な食用や薬用植物から、癌をはじめとする生活習慣病の治療薬及び予防薬への開発の可能性について講義する。 |
| | 健康心理学 | 健康と疾病に関して多くの知見をもたらす健康心理学について論ずる。人が健康を害するような行動をとる要因をみつけることや、われわれが理解して実行しながら習慣化してゆけるような健康増進と疾病予防のための情報や方法論を確立するための心理学的アプローチをまとめたものが健康心理学である。 |
| | 心の健康 | うつ病や統合失調症等の心の病の予防や早期発見と共に健全な心の保持増進について理解する。 また、「食べる」という行為（食行動）の理解を通じて人間についての理解を深める。食行動の心理学的要因に関する知見を学ぶとともに、それらの知見がどのように導き出されたかについても理解を深める。 |
| | 保健衛生学 | この授業科目は、疾病及び健康に関する基礎的知識のほか、近年の「健康・運動科学」に関連する研究成果や生活習慣と健康、疾病の予防、健康管理の進め方、健康管理の実際等について学び、生涯の健康を獲得するための実践力を身につける。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|-------------|--|
| 専門教育科目 | 労働衛生学概論 | 働く人々の安全と健康の確保・改善のために、作業環境の改善を図ることと健康管理の実施及び快適な職場の形成は重要である。 本科目の目的は、労働衛生管理体制、労働衛生の3管理等の労働衛生分野と労働生理分野について学び、企業等で第1種衛生管理者として実務するための専門知識を習得することである。 |
| | 労働法規Ⅰ | 本科目の目的は、労働者の賃金、労働時間等、基本的労働条件を定めている労働基準法の概要と職場における労働者の安全と健康の確保等を定めている労働安全衛生法の概要及び関係行政機関とその施策の概要を第1種衛生管理者の実務に沿う内容で学ぶ。 |
| | 労働法規Ⅱ | 本科目の目的は、労働法規Ⅰで学んだ労働安全衛生法について、同法の有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則等の各特別規則を、第1種衛生管理者の実務に沿う内容で学ぶ。 |
| | 介護概論 | この授業では、医学的見地から介護予防の状況や問題を見極め、介護予防に求められているサービスを理解し、高齢者の生活行為を高めるための介護予防と、運動及び援助方法について学ぶ。 |
| | 社会福祉援助技術 | 社会福祉援助の基本・土台となる社会福祉の価値（人間の尊厳と社会正義の尊重）を理解し、誰もが人間らしく生きられる社会、互いに支え合う社会（福祉社会）を築いていくための視点や方法について学ぶ。体験学習、事例検討、ロールプレイなどを通して、社会福祉援助の基礎を実践的に身につけ、人々の健康的な生活を支えることができるようにする。 |
| | 児童福祉 | 子どもや子育てを取り巻く社会環境の変化にともない、子どもや家族が健康で文化的な生活を送る上でどのような課題に直面しているのか、またどのような社会的支援が求められ、実施されているのかを理解する。 |
| | 障害者・高齢者福祉 | 障害者観や高齢者観の社会的・歴史的背景をふまえ、障害者・高齢者が健康で文化的な生活を送る上で直面する諸問題および障害者・高齢者福祉の理念と法制度・サービスなどについて理解する。 |
| | グローバルヘルス | グローバルヘルスは、世界規模の健康課題について、各国の考え方や関心事を横断的に学ぶ科目である。政治的及び経済的により影響を受ける国境を超える健康問題や、公衆衛生、疫学、医学、人口学、医療人類学、医療経済学、開発経済学、政治学、社会学などからなる複合的な学問領域から、国際的コンテキストにおける健康の決定要因や公正なる健康のあり方について学ぶ。 |
| | 生理学・運動生理学演習 | 運動生理学は、解剖学と生理学を基礎とする応用科目である。本演習では、運動(身体活動)による、神経、感覚、筋肉、呼吸、循環、血液、内分泌、体温調節、栄養、加齢などへの影響と身体の適応を演習形式で学習し、健康の維持増進やスポーツパフォーマンスへの関連性や役割を考えていく。特に、健康と関連性が高い全身持久力について、様々な手法を用いて測定・評価を実施していく。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|-------------|---|
| 専門教育科目 | 衛生学・公衆衛生学演習 | 人の集団に関する研究を実施するにあたり初歩的な保健統計学的手法を正しく適切に使用できる技能と、健康、疾病に影響する様々な社会・環境因子を分析的視点から把握できる技能を獲得する。 |
| | 動作学演習 | 本演習では、バイオメカニクスの観点から動作を分析する包括的なプロセスを学習する。まず画像計測技術を用いた二次元的あるいは三次元的な運動計測法を中心に学び、その後、グループで実際に実験計画・実施、および実験結果の考察を行うことで、バイオメカニクスの知識を動作分析に結びつける力を身につける。 |
| | スポーツ心理学演習 | スポーツ心理学分野における主要なテーマである、メンタルトレーニング、運動制御と学習、ライフスキル、メンタルヘルスなどを中心に概説する。また、一般的な実験心理学の研究法から応用的・実践的研究法を紹介し、ヒトのふるまいと心理状態を理解するための科学的方法論を学ぶ。本科目は、講義と自主性が求められる演習（グループワークや個人ワークなど）科目である。 |
| | トレーニング論演習 | 2年次で学習したトレーニング論の知識を活用しながら、人間健康学部実験実習棟のトレーニング室および体育館にて、様々なトレーニングの実践を行う。レジスタンス・トレーニング(ウエイト・トレーニング)やSAQトレーニング、ジャンプトレーニングなどを体験し、トレーニングを行う上で効果的で正しいフォームを体得する。また、自分の体力レベルに応じた運動強度や運動頻度を個人それぞれが把握する。さらに、トレーニング指導の立場から、適切なトレーニングの指導法や器具の管理、トレーニングを行う際の安全に対する留意点を習得する。 |
| | 海洋スポーツ演習 | 海洋スポーツの計画と運営について、水辺野外活動の実践を通して学習し、活動力（Activity）・指導力（Instruction）・運営力（Management）に関する資質を高めると共に、専門性の育成を図る。 |
| | 看護実習Ⅰ | 実習を通して、看護の基礎知識の定着と専門性の向上を図る。前半はスポーツ演習（1年次）の救護を担当し、事前指導から救急対応まで一貫した支援について学ぶ。後半は外部機関による講習・演習を通して、学校現場に必要な救急対応を学ぶ。 |
| | 看護実習Ⅱ | 臨地実習を通して、実践的な看護技術の習得を目指す。病院、療育医療センター、消防署において、様々な看護援助、保健医療チームの役割・連携、救急対応等について学ぶ。 |
| | 運動負荷試験 | 本授業では、健康運動指導士が身につけなくてはならない①潜在性心疾患、特に虚血性心疾患の診断、重傷度の判定、②不整脈、特に運動により誘発・憎悪する不整脈の評価、③運動耐容能および換気性作業閾値の推定（推定最大酸素摂取量・ $\dot{V}T$ ）、運動中の血圧反応の確認、④治療効果の評価などについて理解し、指導現場で役立つ基本的能力を身につける。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|-------------|---|
| 専門教育科目 | 健康産業施設等現場実習 | 本実習は、健康運動指導士を目指す者への提供科目である。健康づくりのための運動や身体活動を提供・支援する現場での様々なケース（性・年齢・身体状況・嗜好など）に対応できる実践能力を身につけることを目的とする。また、活動現場での応用力の基礎となる知識と技術を実践を通して身につけると共に、社会性、コミュニケーション力、前向きに対応する力、応用力、課題解決力を養う。 |
| | コーチング演習 | 本演習では、スポーツ科学に関する基礎理論をもとに指導現場におけるコーチングスキルの獲得を目指す。本学科で開設されているコーチングに関連する講義で得られた知識を、いかにして選手のパフォーマンス向上へとつながるコーチングに生かすのかを実践を通して学ぶ。 |
| | 体づくり運動 | この授業科目は、リズム体操、トレーニング体操、保健体操等、からだづくり、動きづくりについて実技指導を行い、運動を正しく合理的に行う理論と方法を理解させる。体育指導者として、集団行動の基本的な行動様式を身につけさせ、秩序正しく、安全に行動できる能力を養う。 |
| | 器械運動 | 種目の特性として、日常生活にない動きや、回転、支持、懸垂等を器具を用いて表現し、基本的な技や発展技の習得と同時に危険を伴う種目なので器具の設置方法や安全な補助法を学生同士で習得するとともに、柔軟性を伴う技があるので、時間外にストレッチをするように宿題を課し、指導者として、一つ一つ技を理解し指導できるよう学ぶことを実践形式で授業を展開し、沖縄県教員試験二次テスト内容程度は実施できるようにする。 |
| | 陸上競技 | 陸上競技は、人間のあらゆる身体運動の基礎というべき「走」「跳」「投」から成り立っている競技である。ゆえに、全ての競技スポーツに共通する運動要素を兼ね備えており、スポーツの原点ともいえる。本授業においては、走種目である短距離走、ハードル競技、リレー競争を実施し、それぞれの基本動作の理論と基本技術を習得する。さらに習得した基本動作の指導法を学ぶ。 |
| | 水泳 | この授業科目は、近代泳法4種目の基礎的な泳ぎ方を学習する。水泳は全身の筋肉を動かしながら行うエアロビック運動であり、身体や部位にかかる負担をレベルに応じて適度に変えられるスポーツである。生涯スポーツとしても多くの人々に親しまれており、指導現場で個々のレベルに応じた泳法指導ができるよう考慮し、授業を展開する。 |
| | バスケットボール | この授業科目は、①バスケットボールの基本技術とゲームの方法の習得、②バスケットボールのドリルを通して体の扱い方と時間空間の認知能力を高める、③無駄な力を抜き、最大限に身体運動能力を高める技法を学ぶ。 |
| | ハンドボール | 本授業ではハンドボールの特性の理解、個人技術や個人戦術の向上を基礎とし、グループ戦術やチーム戦術の習得をねらいとする。集団においては他者とのコミュニケーションを大切に、ゲームを通じての戦術学習もねらいとする。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|--------|---|
| 専門教育科目 | サッカー | サッカーの基本的技術の獲得、ルールの習得、指導法の習得、文化の習得を達成するため、サッカーグラウンドでの技術練習や教室における座学を行なう。 |
| | バレーボール | この授業科目は、①練習の要素と進め方、②連続練習からフォーメーション、③フォーメーションからチームプレー、④作戦の立案、⑤審判実習、ゲーム分析、トレーニング計画等の遂行、⑥学校体育の授業指導、生涯スポーツのコーチング等に幅広く応用することを学ぶ。 |
| | 卓球 | 本授業は大別して(1)基本技術の習得、(2)応用技術の習得、(3)基本戦術の習得の3つの課題で構成される。(1)基本技術の習得では、卓球をプレーする上で必要不可欠の技術に関する理解を深める。(2)応用技術の習得では、基本技術を組み合わせることによって生じる技術的な難しさに関する理解を深める。(3)基本戦術の習得では卓球の戦術が時間・空間・回転の3つに分けられることを実践的に理解する。(1)～(3)を通して卓球に関する技術および戦術的な理解を深めることにより、自身あるいは他者のプレーに関する課題を発見すること、さらにはその課題を解決する具体的方法を考案できるようになることを目指す。 |
| | ソフトボール | 本授業では、ソフトボールのルールや戦術、審判法を理解し、ソフトボールにおける投・捕・打・走の基礎技術の習得を目指す。また、ミニゲームや学校体育ソフトボールを通じて、ソフトボールの安全な指導法を身につける。 |
| | 柔道 | この授業科目は、柔道の特性を理解し、基本的動作、投技、固技、形などの技術を習得し、乱取りや試合が安全に行えるようにする。また審判方法も習得し、審判技術も養成する。授業を通して日本的な行動の仕方を身につけ、指導者としての基本的技術、心構えを学習する。 |
| | 剣道 | この授業では、中等教育や生涯スポーツの視点から、剣道の基礎的な知識・技能、審判に関する基礎的な知識・技能を習得する。また、剣道の授業を行うための知識・技能の習得と実践的な指導力を培う。 |
| | 空手 | 沖縄の文化である空手道は、「生涯スポーツ」としても注目されている昨今、自国の文化に触れながら知識・技能・基礎体力を身につけるだけでなく、協働の機会を構築する。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|------------|--|
| 専門教育科目 | 舞踊 | この授業では、中学校・高等学校における「ダンス」で取り扱うフォークダンス、創作ダンス、現代的なリズムのダンスについて、基本の理解と実技を行う。舞踊の諸活動の「踊る」「創る」「鑑賞する」の相互関連について理解し、舞踊運動の特徴、表現性を学ぶ。そして、授業を通して表現活動の喜びを知る。 |
| | 琉球舞踊 | 琉球舞踊の基本とされる「かぎやで風」を取り上げて、①基本動作、②舞踊の構成、③分類、④琉球舞踊史について学びつつ、運動の楽しさや喜び、生涯にわたって運動に親しむことを目指して活動する。また、グループ学習を取り入れて社会が必要とする人間力のスキルアップも目標とする。授業を通して、琉球舞踊の特性に関心を持ち、踊りの文化的背景や情景を思い浮かべることによって沖縄文化の理解を深めることがねらいである。 |
| | エアロビクスⅠ | 健康づくりの運動として、重要な有酸素運動を学び、安全な運動プログラムについて学ぶ。有酸素運動の一つのエアロビクスダンスの特徴や効果を理解し、グループで運動強度アップのプログラムを考え指導者として正しい姿勢で音楽に合わせながら動き、指導することを学ぶ。 |
| | エアロビクスⅡ | 健康づくりの運動として、重要な有酸素運動を学び、安全な運動プログラムについて学ぶ。有酸素運動の一つのエアロビクスダンスの特徴や効果を理解し、グループで運動強度を設定してプログラムを作成し、指導者として正しい姿勢で音楽に合わせながら動き、指導することを学ぶ。 |
| | レクリエーション実技 | レクリエーション活動は、人々が心身のリフレッシュを目的とした身体的、精神的諸活動である。本授業では、レクリエーション活動やニュースポーツを通して人と人との交流を促進する技術を身につけ、自分が提供できる具体的な活動の指導法を習得する。学習内容は、コミュニケーション・ワーク（ホスピタリティ・トレーニングやアイスブレーキング技法）とレクリエーション種目の実際（野外活動、レクダンス、ニュースポーツ）に力点を置く。 |
| | ゴルフⅠ | ゴルフの初級コースである。大北ゴルフ練習場において、スイングの基本を身につけるためテーマ別にレッスンを組み立てる。ゴルフのスコアメイクに最も重要な技術であるアプローチ方法のピッチ＆ラン（ピッチング）などの各種アプローチショット、グリーン上におけるパッティング（バター）、砂場から放つバンカーショットの技術習得に努めるとともに、スイングの基本であるボディターンを身に付け、効率よいスイングプレーンを習得する。 |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|-------------|--|---|
| 専門教育科目 | ゴルフⅡ | ゴルフの中級コースである。大北ゴルフ練習場において、スイングの基本を復習・完成させるためにテーマ別にレッスンを組み立てる。ミドルアイアン(5番～7番アイアン)のショット、アプローチのテクニック、ランニングアプローチ、フェアウェーウッド、ドライバーショットにおけるスイング及びショットの完成度を高め、ショートコースでラウンドを行う。 |
| | ウインドサーフィン | ウインドサーフィンの特徴はマストが全方向に倒れる可動式で、ブームの傾斜角により風圧中心点を変化させ、進行方向を定めることにある。艇速が速く、手軽で安全性が高いことから多くの人々に親しまれており、風や波と一体となって帆走する浮遊感や爽快感を体験することができる。海浜の利用方法、用具の組立、プレセーリング動作、セーリングスキル、ルールを学ぶ。 |
| | スクーバダイビングⅠ | スクーバダイビングの入門コースであり、PADI オープンウォーターダイバーのCカード(認定証)を取得する。講習カリキュラムは、4日間で①学科講習、②限定水域実習、③海洋実習から構成される。講義と実技形式によって行われる。いくつかのグループに分けて行う実技(実習)ではスクーバダイビングのインストラクターを招聘し、指導現場での経験を活かして理論と実践の理解を深める。 |
| | スクーバダイビングⅡ | この実技ではPADI オープンウォーターライセンス保有者を対象によりスキルアップし、多様な活動を行う。具体的にはアドバンスド・オープンウォーター・ダイバー、ピーク・パフォーマンス・ボイアンシー・スペシャルティ及び、AWARE 魚の見分け方・スペシャルティの3ライセンスを取得する内容で構成され、講義と実技形式によって行われる。いくつかのグループに分けて行う実技(実習)ではスクーバダイビングのインストラクターを招聘し、指導現場での経験を活かして理論と実践の理解を深める。 |
| | スキー・スノーボード | 雪の山野で、スキーあるいはスノーボードを用いた滑走を主とする移動が円滑に行えるように、斜面や雪質に応じた滑走、回転、停止、方向転換などの技術を習得するために、基礎的な練習から多様な条件での練習を設定する。総合的な滑走技術が向上し、雪山での楽しさを味わい、安全への配慮について知る(2月に集中講義で実施します)。講義と実技形式で行い、実技はグループに分け、スキーあるいはスノーボードのインストラクターを招聘し、指導現場での経験を活かして理論と実践の理解を深める。 |
| テーピング・マッサージ | この授業科目は、スポーツ外傷、障害に対するテーピング・マッサージの適切な処置及び使用の必要性を認識させる講義である。テーピングの内容としては、基本的な理論に基づき実施法を修得し、各外傷、症状に応じたテーピング及び処置法の実習を行う。また、スポーツ・マッサージは、コンディショニングに必要な手法の一つで、状況に応じた基本的な技法について実習する。 | |

| 科目区分 | 授業科目名 | 授業の内容 |
|--------|--|--|
| 専門教育科目 | インターンシップⅠ | 社会や企業の仕組みについての理解を深め、将来の方向性を再考する。また、ビジネスマナーの基本を理解し、実践できるようにすることによって、社会人基礎力を向上させる。本授業は、インターンシップⅡの事前学習として位置付けられている。本講義は、グループワークを含む講義である。 |
| | インターンシップⅡ | 社会人として働くことの意味、組織のしくみや仕事のプロセス、職場における人間関係やチームワークなどについて学びながら、就業意識を形成する。夏季休暇中に県内外の各行政機関・法人・事業所での活動現場で行う。事後学習を行う。インターンシップ終了後、報告会を実施し、インターンシップ生間の振り返り、分かち合いを行う。 |
| | 地域ウェルネスプロジェクト | この科目は、健康日本 21 を推進する際の基本戦略を学習し、地域での取組を展開する際の留意点などを考え、実際に健康政策を立案することが目的である。 我が国では、厚生労働省を始めとし、様々な都道府県の自治体等により健康政策が打ち出されている。多くの自治体において、生活習慣の改善および健康づくりに必要な環境整備等が政策として図られ様々な形で実行されてきている。また、疾病による死亡、罹患、生活習慣上の危険因子などの健康に関わる具体的な目標を設定し、それらの情報の提供を行うなど様々な取り組みがなされている。本授業では、それらの取組について、自らが調べ学習・発表することにより知識を習得し、様々な事例を検証しながら実際に健康に関する政策を立案していくことを目的として授業を展開していく。 |
| | 卒業研究演習Ⅰ 卒業研究演習Ⅱ 卒業研究演習Ⅲ 卒業研究演習Ⅳ | この授業では、卒業研究論文執筆に向けて、演習形式でスポーツ・健康分野の研究方法を学ぶ。 ゼミごとに内容が異なるため、詳細はシラバスを確認すること。 |