

授業科目名 ( 英文名 )	総合ゼミ ( Synthetic Seminar )	科目区分 対象学生	
単位数	2.0	開講年次・ 学期	4 年次・前期
担当教員	柴田 真志	所属	看護学部
オフィス・場所		連絡先	
講義目的及び到達目標	<p>運動不足は、多くの慢性疾患のリスクファクターであると同時に「からだ」のアライメント（姿勢）自体を崩していきます。言い換えると「美しく強いからだ」を手に入れることは、慢性疾患のリスクを低減し、人生を健やかに生きることにつながります。本総合ゼミでは、各種エクササイズを機能解剖学的に理解し、生体にどのような適応が生じるのか、測定・評価を通じて明らかにしていきます。また、実際に得られたデータの処理やグラフを用いたプレゼンテーションの方法を学び、活用できることを目指します。</p> <p>到達目標は、他者の姿勢および動作を機能的に正しく評価できること、身体能力評価を行って改善点を見いだせること、データを統計学的に扱えること、問題点の発見とその解決法をプレゼンテーションできること、です。</p>		
講義内容・授業計画	<p>第 1・2 講 基礎データ収集：呼吸循環器系指標（最大酸素摂取量、安静時心拍数）、筋系指標（筋力、筋持久力）、アライメントや可動域の測定評価を行います。また、保健指導に活用できる活動量計を用いた日常生活に関する評価も実施します。</p> <p>第 3・4 講 統計分析：2 つのグループ間の比較から身体の問題点を見出す 機能解剖学的パートナーストレッチングで姿勢の改善を図る</p> <p>第 5・6 講 統計分析：2 変数の関連 機能解剖学的に身体の動きを評価する：Functional Movement Screen</p> <p>第 7・8 講 統計分析：比率の検定 超短時間高強度インターバルトレーニングの実際</p> <p>第 9・10 講 統計分析：3 つのグループ間の比較 目的別レジスタンス運動の実際</p> <p>第 11・12・13 講 英語論文の読み方や文献批判能力を養います。 運動介入効果についてデータの収集・解析を行い、研究発表に活用できるプレゼンテーション技術について学びます。</p> <p>第 14・15 講 プレゼンテーションを行い、研究発表に関する知識を学びます。</p> <p>「美しく強いからだ」を手に入れるために、本授業時間以外にホームワークとして、からだへの働きかけを自ら考え、エクササイズ・トレーニングを実践します。様々なエクササイズを実践する際、どの筋群にどのように働きかけることが効果的であるのかについて、常に機能解剖学的理解を深めていきましょう。間違ったトレーニングは障害を引き起こしかねないので、正しい理解のもと実践しましょう。</p>		
テキスト	健康づくり運動のための運動の科学（「体力科学論」で使用したもの）		
参考文献	「NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識」		
成績評価の基準・方法	授業内課題（80%）およびプレゼンテーション（20%）の成績により評価します。		

履修上の注意・履修要件	データ収集など積極的な授業参加を望みます。
実践的教育	
備考	