

実施教員	所 属	看護学科
	職・氏名	助教 吉村 基宜

テーマ	身体の上手な使い方～ボディメカニクス技術の活用～		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	ボディメカニクスの概要や無意識の内に日常生活でもボディメカニクスを活用していることを、一部演習(体験)を通し学んでもらう		
授業内容の要旨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボディメカニクスとは？</li> <li>・保健・医療・福祉におけるボディメカニクスの必要性</li> <li>・ボディメカニクスの原則</li> <li>・演習 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 立ち上がり動作(身体と重心の自然な動き方)</li> <li>② 持ち上げ動作(適切な姿勢と大きな筋群の活用)</li> <li>③ 仰臥位から側臥位へ(てこの原理と力のモーメント)</li> </ul> </li> </ul>		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	<input checked="" type="checkbox"/> 演習
対象人数	30～40名 ※人数は目安です		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (マット数枚)	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	<p>床で横になる演習を行いますので、できれば体育館にマットを敷くか、道場のような場所での実施が望ましいです。困難であれば一部演習内容を変更し、教室での実施も検討します。</p> <p>詳細は打ち合わせ時にご相談させていただきます。</p> <p>服装は動きやすい服装(普段体育に臨むような服装)でお願いします。</p>		