

2020 年度 教育 研究 活動 報告 用 紙 (様式 9)

氏名	稲木 光晴	職名	教授	学位	博士 (体育科学) (筑波大学, 1994 年)
----	-------	----	----	----	--------------------------

研 究 分 野	研究内容のキーワード
運動生理学	持久性パフォーマンス、トレーニング、栄養

研 究 課 題
長距離走者の競技力向上に関する研究

担 当 授 業 科 目
運動と健康 (前期) (看護学科) 運動と健康 (前期) (福祉学科) 生涯スポーツ (後期) (看護学科) 生涯スポーツ (後期) (福祉学科) 生涯スポーツ (後期) (栄養学科) 生涯スポーツ (後期) (英語, 観光文化学科) 運動処方論 (後期) (福祉学科) 専門研究 I (通年) (福祉学科) 専門研究 II (通年) (福祉学科) 母性の運動科学 (前期) (助産別科)

授業を行う上で工夫した事項 (※ 助手については、実習・演習等の指導を行う上で工夫した事項)
授業科目名【運動と健康】 1. 生理学的メカニズムなど、理解に時間を要すると思われる事柄については、繰り返しモデルの提示を行った。 2. google form で作成した様式を用いて、授業内容についての理解度を確認し、また授業内容に関する質問を受け付けた。授業のはじめに前回の復習と質問についての回答を行った。
授業科目名【生涯スポーツ】 1. バドミントン、硬式テニスおよび卓球の一流アスリートの試合動画で視聴させることによって、それぞれの競技力向上に必要な技能や体力等について考えさせた。 2. 筋力トレーニングなどの動画を視聴しながら、実際にトレーニングを行わせることによって、トレーニングのポイントを理解させると同時に、オンライン授業による運動不足の解消を目指した。
授業科目名【運動処方論】 1. 学生の理解度合いをチェックしながら授業を進めた。 2. google form で作成した様式を用いて、授業内容についての理解度を確認し、また授業内容に関する質問を受け付けた。授業のはじめに前回の復習と質問についての回答を行った。
授業科目名【専門研究 I】 1. 様々な健康や体力に関連する記事を読ませることによって、興味関心の幅を広げた。 2. google form で作成した様式を用いて、記事内容についての理解度を確認し、また知らなかった用語等について調べさせ、より多くの知識を獲得できるよう促した。

授業科目名【専門研究Ⅱ】

1. 専門研究Ⅰで学び、得た知識をもとに、学生自身がさらに興味関心をもったテーマを決定させ、それについて調べ、まとめさせた。
2. 学生各自がテーマに沿って調べてきた内容を定期的に提出させ、その進捗状況をチェックするとともに、内容についての改善ポイントなどコメントすることによって、研究レポートを作成させた。

授業科目名【母性の運動科学】

1. 妊婦運動の効果について、最新の情報を提供するように努めた。
2. google form で作成した様式を用いて、授業内容についての理解度を確認し、また授業内容に関する質問を受け付けた。授業のはじめに、前回の復習と質問についての回答を行った。

学 会 に お け る 活 動

所属学会等の名称	役職名等 (任期)	加入時期
日本体力医学会 American College of Sports Medicine	評議員 (1999年～)	1988年4月～現在に至る 1993年4月～現在に至る

2020年度 研 究 業 績 等 に 関 する 事 項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著の別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は発表学会等の名称	概 要
(著書)				
(学術論文)				
(翻訳)				
(学会発表)				

外部資金 (科学研究費補助金等) 導入状況 (本学共同研究費を含む)

(1) 共 同 研 究

研 究 題 目	交付団体	研 究 者 ○代表者 () 内は学外者	交付決定額 (単位:円)

外部資金 (科学研究費補助金等) 導入状況 (本学共同研究費を含む)

(2) 個 人 研 究

研 究 題 目	交付団体	交付決定額 (単位:円)	備 考

社 会 に お け る 活 動 等		
団体・委員会等の名称 (内 容)	役 職 名 等	任 期 間 等

学 内 に お け る 活 動 等 (役職、委員、学生支援など)
福祉学科長 人事委員長 衛生委員 保健福祉学研究所 運営委員 西南女学院 評議員