

第 3 回	妊産婦運動の実際（1）（稲木） 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） 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） 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） 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） 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） 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） 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・クラブ 著、目崎登 監訳、大修館書店） 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 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。 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。