

科目名 (英)	保健体育Ⅱ Health and Physical EducationⅡ	必修 選択	必修	年次	2年次	担当教員	
学科・コース	鍼灸科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 1	開講区分	後期
【授業の学習内容】							
<p>運動機能に関心を持ち、ウォーミングアップやクーリングダウン、スポーツ現場における一次救命処置などに関する基礎的な知識についてスポーツ活動を通じて学習する。</p> <p>実技ではスポーツ活動実践し各スポーツの競技特性を理解したり、1年次に理解した内容を元に、新たにスポーツ障害の発理解、ウォーミングアップ、クーリングダウンの必要性や怪我の予防の為に動きや配慮などを身につける。ストレッチ体操、ペアストレッチ、関節可動域理解</p> <p>糸井 実務経験 鍼灸院等での勤務後、鍼灸院を開院。診察から治療までの業務に従事 大学、医療系専門学校にて教鞭をとる。</p> <p>資格 はり師、きゅう師、高等学校第一種保健体育免許</p>							
【到達目標】							
<p>①科学的根拠に基づいた適切なウォーミングアップ、クーリングダウンを実践できる。</p> <p>②一次救命処置を理解し、応急処置法を身につける。</p>							

授業計画・内容	
1回目	ウォーミングアップ、クーリングダウン ウォーミングアップ、クーリングダウンの効果、必要性(講義)について理解することができる。
2回目	ストレッチの効果 静的ストレッチ、動的ストレッチ、ペアストレッチについて 関節可動域について理解することができる。
3回目	運動の必要性 発育発達について、年齢の違いによる運動の選択や注意点について理解することができる。
4回目	運動の必要性 加齢、年齢の違いによる運動の選択や注意点について理解することができる。
5回目	実技 運動実施における準備体操の理解及びストレッチについて理解することができる。
6回目	実技 競技を通じ、使用部位の判別、スポーツ障害発生について理解することができる。クーリングダウンやペアマッサージを行うことができる
7回目	実技 運動実施における準備体操の理解及びストレッチについて理解することができる。
8回目	実技 競技を通じ、使用部位の判別、スポーツ障害発生について理解することができる。クーリングダウンやペアマッサージを行うことができる
9回目	実技 新しいスポーツ体験におけるその特性や動きについて理解することができる。スポーツ傷害のリスク把握することができる。
10回目	実技 運動における準備、整理、怪我のリスク、障害予防等について理解することができる。
11回目	運動の必要性、理解(年齢、性別、体力に応じた運動の選択、スポーツ傷害のリスクについて)ができる。
12回目	スポーツ大会を行う
13回目	スポーツ大会を行う
14回目	スポーツ大会を行う
15回目	スポーツ大会を行う
準備学習 時間外学習	
評価方法	成績の評価は、『試験』の点数で100点満点とする。 『試験』には科目試験や中間試験、小テスト等の臨時試験の評価などが含まれる。
受講生への メッセージ	
【使用教科書・教材・参考書】	
参考書籍 基礎から学ぶ スポーツトレーニング理論 監修 法政大学教授 伊藤マモル 日本文芸社 基礎から学ぶ ストレッチング 監修 石井直方 著谷本道哉 他 ベースボールマガジン社	