

科目名	保健体育 I Health and Physical Education I	必修 選択	必修	年次	1年次	担当教員	糸井 裕之
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	前期
【授業の学習内容】 運動の歴史を理解し、現代社会における生活環境に照らし合わせ、運動の必要性、実施すべき運動内容、運動における注意点を学ぶ 生活習慣病の理解、ロコモティブシンドロームの理解 実技では、運動の始まりから終わり、技術習得の仕方、楽しさの理解、チームワークの大切さなど、様々な視点でスポーツを理解する。 苦手の克服、チームワーク、運動の楽しさ理解を学ぶ 実務経験 スポーツジムインストラクター 資格 はり師・きゆう師、中学第一種保健体育免許、高等学校第一種保健体育免許							
【到達目標】 ①スポーツの意義について説明できる。 ②生活習慣病・加齢に伴う生活機能の低下に対するスポーツの予防医学的重要性を説明できる。							

授業計画・内容	
1回目	健康 体力とは 健康な体の必要性や健康の理解、また体力とはを学ぶ
2回目	体力測定実施 自分自身の体力、今後生活における運動を必要性について理解する
3回目	体育の歴史 明治以降の日本における運動の歴史、生活環境、寿命などについて理解する
4回目	現代社会の身体的特徴 生活習慣病 ロコモティブシンドローム 寿命 健康寿命について理解する
5回目	実技「バドミントン」運動実施における準備体操及びストレッチについて理解する、バドミントン習得ドリル練習を行う
6回目	実技「バドミントン」ゲームを通じ、バドミントンの楽しさについて理解する クールダウンについて理解する
7回目	実技「バレーボール」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、バレーボール習得ドリル練習を行う
8回目	実技「バレーボール」ゲームを通じ、バレーボールの楽しさについて理解する クールダウンについて理解する
9回目	実技「バスケットボール」運動実施における準備体操及びストレッチについて理解する、バスケットボール習得ドリル練習を行う
10回目	実技「バスケットボール」ゲームを通じ、バスケットボールの楽しさについて理解する クールダウンについて理解する
11回目	スポーツの意義 運動を通じた身体変化について理解する、スポーツの必要性やQOLや健康な体の必要性を学ぶ
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 現代社会とスポーツ文化 金芳保之 松本芳明 大修館書店 スポーツ障害 鳥居俊 ベースボールマガジン社	