

科目名 (英)	保健体育Ⅲ Health and Physical EducationⅢ	必修 選択	必修	年次	3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	後期
<p>【授業の学習内容】</p> <p>健康づくりや体力増進に必要なトレーニングや競技特性を理解し障害予防についてスポーツ活動を通じて学習する 実技ではスポーツ活動実践し、障害予防の為に準備や疲労を残さない為の整理体操を理解把握する。また競技力向上のための体力増進運動(トレーニング)の体験する 健康と寿命について、運動による健康体力増進についての理解をする 実務経験 スポーツジムインストラクター 資 格 はり師・きゅう師、中学第一種保健体育免許、高等学校第一種保健体育免許</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>①レジスタンス運動の種類について説明できる。 ②身体各部のレジスタンストレーニングについて説明できる。 ③スポーツ競技特性による傷害について説明できる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	体力測定実施 自分自身の体力を理解し、今後生活における運動を必要性を理解する
2回目	レジスタンストレーニングについて トレーニングについて理解する
3回目	実技「バドミントン」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 習得ドリル練習を理解し技術習得や運動の特性について理解する
4回目	実技「バドミントン」ゲームを通じ、使用部位の判別、スポーツ障害発生について理解する、クールダウンやペアーマッサージを行う
5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、バドミントン習得ドリル練習を行う
6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
7回目	実技「フットサル」新しいスポーツ体験における楽しさ、スポーツの特性や動きについて理解する、スポーツ傷害のリスク把握ゲームを通じ、クールダウンについて理解する
8回目	実技「フットサル」新しいスポーツ運動における準備、整理、怪我のリスク、障害予防等について理解する
9回目	器具を使ったコンディショニング体験 ストレッチポール、ウェーブリング、筋膜ローラなどを行う
10回目	流行りのトレーニング体験 TABATAトレーニング、体幹トレーニングを行う
11回目	「運動と健康 寿命と健康寿命」について理解する
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	
<p>【使用教科書・教材・参考書】 □</p> <p>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 タバタ式トレーニング 田畑 泉 扶桑社 体幹力を上げるコアトレーニング 木場克也著 成美堂出版</p>	