

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	
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
<p>【授業の学習内容】</p> <p>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</p> <p>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。</p>							

授業計画・内容	
1回目	健康 体力 健康な体の必要性や健康、体力について理解することができる。
2回目	体力測定 自身の体力を把握し、今後生活における運動を必要性について理解することができる。
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ことができる。
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ことができる。
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ことができる。
6回目	実技 バドミントン 競技を通じ、バドミントンの楽しさについて理解することができる。競技に応じたクールダウンについて理解することができる。
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ことができる。
8回目	実技 バレーボール 競技を通じ、バレーボールの楽しさについて理解することができる。競技に応じたクールダウンについて理解することができる。
9回目	実技 バasket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ことができる。
10回目	実技 バasketボール 競技を通じ、Basketボールの楽しさについて理解することができる。競技に応じたクールダウンについて理解することができる。
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ことができる。スポーツの必要性やQOLや健康な体の必要性を理解することができる。
12回目	スポーツ大会
13回目	スポーツ大会
14回目	スポーツ大会
15回目	スポーツ大会
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 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</p>	