

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	
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>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、障害予防の為の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。</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】							
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。							

授業計画・内容	
1回目	体力測定 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ことができる。
2回目	レジスタンストレーニング トレーニングについて理解することができる。
3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。
4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ーマッサージを行うことができる。
5回目	実技 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 競技を通じ、バスケットボールの楽しさについて理解することができる。クールダウンについて実践することができる。
7回目	実技 新しいスポーツ体験における楽しさ、その特性や動きやリスクの把握、クールダウンについて理解することができる。
8回目	実技 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ことができる。
9回目	コンディショニング 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ことができる。
10回目	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ことができる。
11回目	運動と健康・寿命と健康寿命 運動と健康・寿命と健康寿命について理解することができる。
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 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	