

科目名	スポーツ 1							年度	2026
英語科目名	Sports 1							学期	前期
学科・学年	鍼灸科 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	木本丈晴		教員の実務経験		有	実務経験の職種		鍼灸師	
【科目の目的】 <ul style="list-style-type: none"> 健康とは何か？自分なりの健康観を構築する 動的ストレッチングと静的ストレッチングの特徴を説明できる 各関節の機能解剖を理解し、ペアストレッチングを実践できる 									
【科目の概要】 <p>自分なりの健康観を構築するために、三つの健康観、生活習慣病の特徴と運動との関わり、日本の健康づくり対策について説明します 効果的なストレッチングが行えるようになるために、ストレッチング法の分類とそれぞれの特徴について説明します ストレッチングの対象を頸部、上肢帯・肩関節、下肢の関節の三つに分け、それぞれの機能解剖について説明します ストレッチングの方法は実際に行いながら解説します 口頭試問は各ストレッチング法の特徴、関節の機能解剖について行います</p>									
【到達目標】 <p>A：自分なりの健康観を構築できる B：ストレッチング法を分類でき、それぞれの特徴を説明できる C：頸部のペアストレッチングを実践できる D：上肢帯・肩関節のペアストレッチングを実践できる E：下肢のペアストレッチングを実践できる</p>									
【授業の注意点】 <p>参考資料、配布プリントをよく理解し、予習・復習を行うこと 実技の時間はストレッチングができる服装を準備すること</p>									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	自分なりの健康観を構築することができる	日本の健康づくり対策を理解している	生活習慣病と運動の関係性を理解している	三つの健康観を理解している	健康とは何か？考えたことがない				
到達目標 B	動的ストレッチングと静的ストレッチングの特徴を説明できる	動的ストレッチングの特徴を理解している	静的ストレッチングの特徴を理解している	ストレッチング法を分類できる	ストレッチング法を分類できない				
到達目標 C	頸部のペアストレッチングを実践できる	頸部のランドマークや筋を触診できる	頸部の筋の走行を理解している	頸部の動きと作用する筋を理解している	頸部の構造を理解している				
到達目標 D	上肢帯・肩関節のペアストレッチングを実践できる	上肢帯・肩関節のランドマークや作用する筋を触診できる	上肢帯・肩関節に作用する筋の走行を理解している	上肢帯・肩関節の動きと作用する筋を理解している	上肢帯・肩関節の構造を理解している				
到達目標 E	下肢のペアストレッチングを実践できる	下肢のランドマークや筋を触診できる	下肢の筋の走行を理解している	下肢の関節の動きと作用する筋を理解している	下肢の関節の構造を理解している				
【教科書】 なし									
【参考資料】 解剖学 生理学 衛生学・公衆衛生学 東洋療法学校協会編、配布プリント									
【成績の評価方法・評価基準】 口頭試問（60％）、レポート（20％）、出席状況（20％）									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スポーツ 1			年度	2026
英語表記		Sports 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	健康とは	三つの健康観を理解し、健康とは何か考えることができる	1 健康観の変遷	健康の定義（WHO）前後の変化を理解している	4	
			2 三つの健康観	三つの健康観の特徴を理解している		
			3 健康とは	自分なりの健康観を構築することができる		
2	生活習慣病と運動	生活習慣病の特徴を理解し運動との関係性を説明できる	1 疾病構造の変化	感染症から生活習慣病への変化を理解している	4	
			2 生活習慣病	生活習慣病の特徴を理解している		
			3 生活習慣病と運動	生活習慣病予防の運動の効果を理解している		
3	日本の健康づくり対策	日本の健康づくり対策を理解する	1 国民健康づくり対策	国民健康づくり対策の変遷を理解している	4	
			2 身体活動基準2013	健康づくりのための身体活動基準を理解している		
			3 体力・身体測定	設定された項目について各自測定・記録する		
4	運動強度と消費カロリーの推計ならびに身体組成の評価	現在の身体の状態を把握する	1 運動強度	行なった運動の運動強度を推計できる	4	
			2 消費カロリー	行なった運動の消費カロリーを推計できる		
			3 身体組成	身体組成を評価できる		
5	ストレッチング概論 1	それぞれのストレッチング法の特徴を理解する	1 動的ストレッチング	動的ストレッチングの特徴を理解している	4	
			2 静的ストレッチング	静的ストレッチングの特徴を理解している		
			3 PNFストレッチング	PNFストレッチングの特徴を理解している		
6	ストレッチング概論 2	ストレッチングに関連する反射を理解する	1 腱反射	腱反射とは何かを理解している	4	
			2 自原抑制	自原抑制とは何かを理解している		
			3 相反神経支配	相反神経支配とは何かを理解している		
7	頸部の構造と運動	頸部の機能解剖を理解する	1 頸椎	各頸椎の構造を理解している	4	
			2 環軸関節	環軸関節の機能解剖を理解している		
			3 第3～7頸椎椎間関節	第3～7頸椎椎間関節の機能解剖を理解している		
8	頸部のストレッチング	頸部のペアストレッチングを実践する	1 注意事項	ストレッチング実施上の注意事項を実践できる	2	
			2 触診	骨のランドマークや筋を触診できる		
			3 ストレッチング	頸部のペアストレッチングを実践できる		
9	上肢帯・肩関節の構造と運動	上肢帯・肩関節の機能解剖を理解する	1 鎖骨	鎖骨の動きと作用する筋を理解している	4	
			2 肩甲骨	肩甲骨の動きと作用する筋を理解している		
			3 肩関節	肩関節の機能解剖を理解している		
10	上肢帯・肩関節のストレッチング	上肢帯・肩関節のペアストレッチングを実践する	1 注意事項	ストレッチング実施上の注意事項を実践できる	2	
			2 触診	骨のランドマークや筋を触診できる		
			3 ストレッチング	上肢帯・肩関節のペアストレッチングを実践できる		
11	上肢のPNFストレッチング	上肢のPNFストレッチングを実践する	1 等尺性収縮	ホールド&リラックスを実践できる	2	
			2 短縮性収縮	コントラクト&リラックスを実践できる		
			3 パターン	上肢のPNFパターンを実践できる		
12	下肢の関節の構造と動き	下肢の各関節の機能解剖を理解する	1 股関節	股関節の機能解剖を理解している	4	
			2 膝関節	膝関節の機能解剖を理解している		
			3 足関節	足関節の機能解剖を理解している		
13	下肢のストレッチング	下肢のペアストレッチングを実践する	1 注意事項	ストレッチング実施上の注意事項を実践できる	2	
			2 触診	骨のランドマークや筋を触診できる		
			3 ストレッチング	下肢のペアストレッチングを実践できる		
14	下肢のPNFストレッチング	下肢のPNFストレッチングを実践する	1 等尺性収縮	ホールド&リラックスを実践できる	2	
			2 短縮性収縮	コントラクト&リラックスを実践できる		
			3 パターン	下肢のPNFパターンを実践できる		
15	口頭試問	各ストレッチング法の特徴、関節の機能解剖を説明する	1 ストレッチング法	各ストレッチング法の特徴を説明できる	3	
			2 関節	各関節の動きと作用する筋を説明できる		
			3 二関節筋	下肢の関節可動域と二関節筋の関係を説明できる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. 口頭試問、4. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考等