

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
鍼灸科											
スポーツ 1											
対象	2年次	開講期	前期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	木本文晴			実務 経験	有	職種	鍼灸師				
授業概要											
<p>実施方法や目的の違いからスポーツを分類し、それぞれの特徴を理解するとともに、スポーツがヒトの心や身体に与える影響を学ぶ。また、健康観の変遷や疾病構造の変化を参考に、各自の経験から自己の健康観を確立する。健康管理の手段としてのスポーツを生活習慣に取れ入れる方法を学ぶ。本科目では、手軽に始められるストレッチングを題材に、その種類、方法、特徴を学ぶとともに、実践できる能力を身につける。</p>											
到達目標											
<p>各スポーツの特徴を踏まえ、スポーツやスポーツによる身体活動がヒトに与える影響を、精神的側面と身体的側面ならびに功と罪にそれぞれ区別して説明できる。生活習慣病の要因である様々な危険因子の特徴を理解し、危険因子排除に効果的なスポーツや身体活動を適応できる。機能解剖を理解したうえで、状況に応じたセルフ・ペアストレッチングが実践できる。</p>											
授業方法											
<p>様々なスポーツを目的、形態、ルールから6個のカテゴリーに分類し、それぞれの特徴を挙げ、ヒトに対する影響を学ぶ。生活習慣病の特徴を踏まえ、各自の病気年表を作成する。また、身体計測から体脂肪率を推定し現状を把握することから、自己の健康観を確立する。ストレッチングを実践することで理論を体感し、機能解剖的理解を深める。</p>											
成績評価方法											
期末試験で100%評価する											
履修上の注意											
<p>授業日数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。講義時間に無連絡で20分以上遅れた場合、受講はできるが出席の扱いをしない。明確な理由が無い早退は出席したとは認めない場合がある。課題は、本科の規則に従った形式で提出する。特定の指示が有る場合を除いて、手書きでの作成を原則とする。</p>											
教科書教材											
「リハビリテーション医学」・「解剖学」・「生理学」指定教科書／必要に応じて資料を配布											
回数	授業計画										
第1回	健康観の変遷と疾病構造の変化										
第2回	生活習慣病										
第3回	身体測定										

第4回	体力要素と健康関連体力
第5回	スポーツの分類
第6回	健康とスポーツ
第7回	ストレッチング概論1
第8回	ストレッチング概論2
第9回	頸部の構造と運動
第10回	頸部のペアストレッチング
第11回	上肢の構造と運動
第12回	上肢のペアストレッチング
第13回	体幹・下肢の構造と運動
第14回	体幹・下肢のペアストレッチング
第15回	まとめ