

科目名		スポーツ 1							年度	2025	
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		木本文晴		教員の実務経験		有	実務経験の職種		鍼灸師		
【科目の目的】											
・ 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】											
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											
【到達目標】											
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											
【授業の注意点】											
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											
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。											

