

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	スポーツ 1	
科目基礎情報							
開設学科	鍼灸科		コース名			開設期	前期
対象年次	2年次		科目区分	必修		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実習			
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						
担当教員情報							
担当教員	木本 丈晴			実務経験の有無・職種	鍼灸師		
学習目的							
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。							
到達目標							
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。							
教育方法等							
授業概要	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。						
注意点	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。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	100%	期末試験				
	小テスト	0%					
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	0%					
	平常点	0%					
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	健康観の変遷と疾病構造の変化			健康観の変遷と疾病構造の変化を理解する			
2回	生活習慣病			生活習慣病の特徴を理解する			
3回	身体測定			皮脂厚計による体脂肪率の推定と評価			
4回	体力要素と健康関連体力			体力要素と健康関連体力を理解する			
5回	スポーツの分類			スポーツを分類しそれぞれの特徴を理解する			
6回	健康とスポーツ			健康とスポーツとの関係を理解する			
7回	ストレッチング概論 1			ストレッチングの種類と方法を理解する			
8回	ストレッチング概論 2			ストレッチングの神経学的根拠を理解する			
9回	頸部の構造と運動			頸部の関節の構造と筋の作用を理解する			
10回	頸部のペアストレッチング			頸部のセルフ・ペアストレッチングの方法を理解する			
11回	上肢の構造と運動			上肢の関節の構造と筋の作用を理解する			
12回	上肢のペアストレッチング			上肢のセルフ・ペアストレッチングの方法を理解する			
13回	体幹・下肢の構造と運動			体幹・下肢の関節の構造と筋の作用を理解する			
14回	体幹・下肢のペアストレッチング			体幹・下肢のセルフ・ペアストレッチングの方法を理解する			
15回	まとめ			健康管理としてセルフ・ペアストレッチングができる			