

授 業 目 名	健康運動科学	授 業 形 態	講 義
		配 当 学 期	1 年(前期)
担 当 教 員 名	松田 伍央	単 位 数	1 単 位
		時 間 数	30 時 間
授 業 概 要 学 習 目 標	<p>[授業概要] スポーツにおけるコンディショニングの大切さを学ぶ。運動を楽しむ中で動作特性を理解し、動作能力向上に必要な評価を習得する。</p> <p>[学習目標] 各スポーツにおける代表的なスポーツ障害の特徴・概要を学び、障害予防に必要な身体機能について理解を深める。</p>		
授 業 回 数	授業の内容		
第 1 回	スポーツ復帰後のコンディショニング		
第 2 回	ウォーミングアップの実際・意義について		
第 3 回	クールダウンの実際・意義について		
第 4 回	サッカー動作に必要な身体機能について		
第 5 回	サッカー競技における代表的な外傷と発生機転①		
第 6 回	サッカー競技における代表的な外傷と発生機転②		
第 7 回	熱中症について		
第 8 回	ソフトボール・野球競技における代表的な外傷と発生機転①		
第 9 回	ソフトボール・野球競技における代表的な外傷と発生機転②		
第 10 回	卓球動作に必要な身体機能について		
第 11 回	卓球競技における代表的な外傷と発生機序①		
第 12 回	卓球競技における代表的な外傷と発生機序②		
第 13 回	バレー動作に必要な身体機能について		
第 14 回	バレー競技における代表的な外傷と発生機序①		
第 15 回	バレー競技における代表的な外傷と発生機序②		
評 価 方 法	レポート課題(100%)		
教 科 書 参 考 図 書	なし		
履 修 上 の 留 意 点	真剣に取り組みましょう。		
メ ッ セ ー ジ	運動やスポーツを通じて、体と心・集団について考えると共に基本的な態度や姿勢を身につけましょう。		