

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	平塚 将嗣	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序①		
第 6 回	サッカー競技における代表的な外傷と発生機序②		
第 7 回	野球動作に必要な身体機能について		
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序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序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	<p>レポート課題：授業内に提示したルーブリック表で評価を行う。</p> <p>ルーブリックの大項目(①題意把握、理解把握、②論理構成・考察、③表現・文字の正確さ④引用・出典の提示、⑤量) 各項目 20 点</p>		
教 科 書 参 考 図 書	<p>〔教科書〕 なし</p> <p>〔参考図書〕</p>		
履 修 上 の 留 意 点	クラスでまとまる事が大切です。コミュニケーションを取りながら頑張りましょう。		
メ ッ セ ー ジ	特になし		