

授業科目名	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〕</p> <p>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〕</p> <p>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	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	<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	〔教科書〕 なし				
	〔参考図書〕 なし				
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				