

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	体力トレーニング総論①(体力の概念、パフォーマンスとの関連、体力の要素)				
第 2 回	体力トレーニング総論②(運動特性の認知、個人要素、体力トレーニングの基礎)				
第 3 回	トレーニング指導者について(概要、役割・業務について、トレーニング指導者の適性と必要な技能)				
第 4 回	トレーニング指導者の実務(機器の種類・整備、安全管理について、法律・情報の取り扱いについて)				
第 5 回	柔軟性向上トレーニングの概要(柔軟性を規定する要因、柔軟性向上トレーニングの基礎理論、ストレッチングの種類、方法について)				
第 6 回	ウォームアップ、クールダウン、リカバリの概要(ウォームアップの効果・種類・流れ、クールダウンの効果・種類・具体的な方法、リカバリーの効果、種類、具体的な方法)				
第 7 回	ウォームアップと柔軟性トレーニングの実技と指導法① (ウォーキング系、スキップ、ステップ・ホップ、アジリティ系のウォームアップの実技)				
第 8 回	ウォームアップと柔軟性トレーニングの実技と指導法② (スタティックストレッチング、パートナーストレッチング、ダイナミックストレッチング、バランスボールなどの機器を用いたストレッチングの実技)				
第 9 回	バランストレーニングとファンクショナルトレーニング(バランスの概要・バランストレーニングの実技、ファンクショナルトレーニングの概要、ファンクショナルトレーニングの実技)				
第 10 回	スポーツ復帰後のコンディショニング①				
第 11 回	スポーツ復帰後のコンディショニング②				
第 12 回	サッカー動作について(必要な身体機能、代表的な外傷と発生機転)				
第 13 回	野球動作について(必要な身体機能、代表的な外傷と発生機転)				
第 14 回	卓球動作について(必要な身体機能、代表的な外傷と発生機序)				
第 15 回	バレー動作について(必要な身体機能、代表的な外傷と発生機序)				
評価方法	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。 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				
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				