

科目区分	基礎分野	授業科目	保健体育Ⅱ
講師名	北崎 沙穂	実務経験の有無	無
単位数(時間)	1単位(15時間)	開講年次	3年次前期
<p>目的：体力の保持・増進を図ると同時に生涯にわたる健康増進の方法を身につける。 健康づくりや運動の重要性について実施し理解が深まる。</p> <p>目標：1) ヨガやストレッチでリフレッシュし意欲的に活動できるようになる。 2) 体力の保持・増進、ストレスの軽減を図ることができる 3) 健康づくりや運動の重要性について理解できる</p>			
時間	講義内容		
1	ストレッチ・体操	簡単な体操で体をほぐし、活動しやすくするウォーミングアップと疲れを残さないクールダウン方法を学ぶ。	
2	動的ストレッチと静的ストレッチ	動的・静的ストレッチの違いを学び、毎日できるようなストレッチで関節の可動域を広げる。	
3	リラックスのための呼吸とストレッチ	呼吸を意識することで身体に影響があること、リラックス効果があることを学び、ストレッチを深める。	
4	ヨガ	ヨガレッスンを体験しバランスポーズにチャレンジして楽しむ。	
5	ピラティス	ピラティスを体験し姿勢保持のための筋力をつけ、維持する。	
6	腰痛予防のための体幹トレーニング	腰痛の原因になりやすい体幹の筋力低下を防ぐトレーニングを学んで理解する。	
7	筋力低下を防ぐ大筋群のトレーニング	肩まわり・大腿部・臀部の大筋群のトレーニングを行い、筋力低下を防ぐトレーニングを理解する。	
8	まとめと振り返り	これまでの実習でポイントだった部分を復習し、記述式のシートにて振り返る。 今後の生活にどんな運動やエクササイズが取り入れられそうか考え発表する。	
講義方法	実技		
評価方法	<p>授業への積極的参加(意欲・態度)：60点 授業に関する知識・理解：30点 技能：10点</p> <p>* 欠席1回につき10点減点、見学は5点減点(特別な事情は考慮する) 服装・靴は運動にふさわしい準備をする。(運動に不適切な服装・靴の場合は1回につき5点減点)</p>		

テキスト	なし
備考	新型コロナウイルス感染症の状況によっては実技ではなく遠隔授業となる場合もあります。