

分野	専門基礎分野 —健康支援と保障制度—	対象学年	1
		時期	前期
授業科目	運動療法学 Kerapyinesith	単位	2
		時間	30
		方法	講義
担当教員	始業後、担当教員一覧および授業ガイダンスにて確認		
科目責任者	担当者複数の場合は、担当教員一覧にて確認		
授業概要	身体を動かすと循環が良くなり、身体を活性化させる。運動が身体に及ぼす影響について自分の身体を使って学ぶ。健康を回復し、維持するためには運動は大切である。糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防のためにも効果がある。生活習慣病の予防をはかる運動療法の演習を体験する。運動が身体に及ぼす影響と効果を学び、運動療法の基礎を学ぶ。		
目標	1. 自身の運動習慣を振り返り、自らも活動的な生活が送れるようにする。 2. 運動が健康に与える効果を理解する。 3. 疾病治療（生活習慣病）のための運動療法の実施方法と注意点を理解する。		
評価方法	終講試験		
使用テキスト			
参考図書			
メッセージ	これまでの学校体育とは違った、「競わない、比べない」をモットーにした授業を展開します。運動が苦手な方にこそ、楽しんでもらえるよう工夫をこらした内容です。様々な体験を通して、美容・健康・治療に関わる運動の実施方法や理論を学んでください。		

回数	単元・主題	授業のねらい	授業内容	方法	備考
1	運動療法学	運動療法学について理解する	運動療法学とは 身体を動かすことの重要性	講義	
2	運動を楽しむ	運動を通してクラスおよび学年の仲間意識を高める		2～5 回総合 体育館 を使用 する	
3	ストレッチング とリラクゼーション	自分の身体と心を整えるセルフケア法について理解を深める	ストレッチング リラクゼーション		
4	レクリエーションスポーツ①	誰でも楽しめる運動を体験し理解を深める	道具やルールを工夫した、誰でも楽しめる運動		
5	筋力トレーニング	正しいトレーニング方法を理解し、これからの肉體改造に役立てる	筋力トレーニング		
6	レクリエーションスポーツ②	誰でも楽しめる運動を体験し理解を深める	道具やルールを工夫した、誰でも楽しめる運動		
7	健康増進と運動	健康増進と運動について理解する	運動不足がもたらす弊害について	講義 体験	
8	運動処方	運動処方について理解する	運動療法を安全かつ効果的に行なうための様々なチェックについて	講義	
9	フィジカルチェック	フィジカルチェックについて理解する	運動療法前に行う様々な測定を体験する	体験	運動療法室
10	ダイエット法について	正しいダイエット法について理解する	食事と運動のバランス ダイエット法	講義	
11	創作ダンス	創作ダンスに取り組む	クラス毎にダンスのテーマ、振り付けを考える 発表に向けた準備	体験	
12			クラスの団結力を目指し、創作ダンスを完成させる。ダンスの発表。		

専門基礎分野

13	人生最後の体育	人生最後の体育を楽しむ	生涯最後の与えられる運動時間を大切に運動する。	体験	
14	まとめ	生活習慣病の予防と治療に必要な運動の必要性を理解する	生活習慣病の予防と治療に必要な運動の必要性	講義	
15			終講試験		