



ID: 1252

科目名	健康スポーツ実習D{体づくり2(ストレッチ)}【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	國木 孝治			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	後期	単位数	1		
授業形態	講義・演習	授業形式		履修形態	専門教育		
授業概要							
実施上の留意点(特に安全面に関して)を把握させ、各部位のストレッチングの方法及び各種スポーツにおけるストレッチングの方法を実技を通じて修得させる。							
到達目標							
各種ストレッチングの種類について紹介すると共に、ストレッチングの理論について理解させる。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション(ストレッチングの基礎理論、注意事項等)						
第2回	各部位におけるストレッチングの実施方法						
第3回	各種ストレッチングの実施方法(PNFストレッチ、パートナーストレッチを含む)						
第4回	野球・ソフトボールのストレッチング						
第5回	陸上競技のストレッチング						
第6回	水泳のストレッチング						
第7回	バスケットボールのストレッチング						
第8回	バレーボールのストレッチング						
第9回	サッカーのストレッチング						
第10回	ラグビーのストレッチング						
第11回	ゴルフのストレッチング						
第12回	卓球のストレッチング						
第13回	柔道のストレッチング						
第14回	弓道のストレッチング						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度・レポート提出・定期試験で総合的に評価			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
授業外学習			テキスト、教材				
			なし				
参考書			受講生へのメッセージ				
なし							
キーワード							