

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

|          |       |
|----------|-------|
| * 科目 No. | 41204 |
|----------|-------|

|                      |   |        |                    |        |                    |        |
|----------------------|---|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| 1. 開設大学              | 福山平成大学 福祉健康学部   |        | 開催方法<br>(キャンパス・施設) |        | ■ 対面 ( 本学 )        |        |
|                      |   |        |                    |        | □ オンライン (同時・録画)    |        |
| 2. 科目名               | 本当は怖い足首の捻挫～予防法をマスターしよう～   |        |                    |        |                    |        |
|                      | 学問分野  | 番号     | 34                 | 名称     | 保健 (医学、歯学、薬学、看護など) |        |
| 3. 担当教員              | 峯田 晋史郎 福祉健康学部健康スポーツ科学科  |        |                    |        |                    |        |
| 4. 開講期間 (曜日)<br>開講時間 | 令和 6 年 10 月 26 日 (土) ～ 令和 6 年 10 月 26 日 (土)<br>12 時 30 分 ～ 15 時 30 分 ( 分 × 回)   |        |                    |        |                    |        |
| 個別開講日                | 1 回目 /  | 2 回目 / | 3 回目 /             | 4 回目 / | 5 回目 /             | 6 回目 / |
| 5. 募集定員              | 30 人  |        |                    |        |                    |        |
| 6. 科目内容・<br>授業計画     | <p>足関節の捻挫はアスリートはもちろん、一般のスポーツ愛好者、更には日常生活でもよく起こる傷害です。単なる捻挫で良かったと軽視されがちな傷害ですが、実は様々な後遺症が残る悪影響の大きい傷害です。日常生活やレクリエーションスポーツ、競技スポーツを安全に楽しむためにも捻挫予防が重要です。</p> <p>本講座でははじめに捻挫の悪影響や後遺症を学び、捻挫は放置してはいけない怪我であることを学びます。次いで捻挫の予防のためにはどのような身体能力が大事なのかを学び、自分自身は捻挫しやすい体なのか？ということを実際に測定し合って評価してみましょう。最後には全員で予防トレーニング実技を行っていきます。</p> <p>本講義はペアでの作業を含みます。初対面の人同士でもコミュニケーションを取っていきましょう。</p> |        |                    |        |                    |        |
| 7. 受講料               | 無料  |        |                    |        |                    |        |
| 8. 別途負担費用            | (テキスト代・実習料等)  |        |                    |        |                    |        |
| 9. 開講条件※1<br>あり・ない   | ① 最少開講人数 ( 3 人) 定員超過の不許可は選考により決定  |        |                    |        |                    |        |
|                      | ② 不許可・不開講通知日: 6 月末まで  |        |                    |        |                    |        |
| 10. その他特記事項          | <p>受講者についての制限事項、オンライン (同時・録画) の使用ソフト、受講時の注意など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本講義はペアでの作業を含みます。初対面の人同士でもコミュニケーションを取りつつ行いましょう。</li> <li>・簡単なバランストレーニングを行います。</li> </ul>   |        |                    |        |                    |        |
| 11. 開設大学への<br>交通手段   | <a href="https://www.heisei-u.ac.jp/info/map/">https://www.heisei-u.ac.jp/info/map/</a> でご確認ください。   |        |                    |        |                    |        |

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。