

科目名	運動処方 2							年度	2026
英語科目名	Exercise prescription 2							学期	後期
学科・学年	柔道整復科 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	野尻友美	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレチックトレーナー		
【科目の目的】 スポーツは人類最大の発明と言われ「運動は奇跡の薬Exercise is a miracle drug」として今や健康の維持向上にとって重要な立場にある。運動により、総死亡、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患、骨粗鬆症、結腸がんなどの予防、改善が期待され、高齢者の寝たきり・死亡の減少や、メンタルヘルス・生活の質（QOL）の改善についても効果的と考えられる。柔道整復師はその業務の性質上、国民の健康福祉に寄与することを期待されることから運動の効能についての必要な知識と技術を学ぶことをこの科目の目的とする。									
【科目の概要】 健康と運動の必要性について応用的な分野を学びます。									
【到達目標】 身体の運動を行っていくことで、運動と健康の必要性について理解し、積極的に身体運動を行う意識を持たせ、医療・スポーツ・介護・福祉当の現場を自分の適性や興味・関心と結びつけて理解すること、社会にでてから活動するために必要な能力を具体的にイメージすること、社会や組織で協働することの重要性を理解することなどができるようになることを目標としている。									
【授業の注意点】 実技的要素が高いため、学生間・教員と学生とのコミュニケーションを重視する。キャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。ただし、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	安定性のトレーニングについて完全に理解している。	安定性のトレーニングについて大体理解している。	安定性のトレーニングについて部分的に理解している。	安定性のトレーニングについての理解がやや不足している。	安定性のトレーニングについて理解していない。				
到達目標 B	上肢帯の自重トレーニングについて完全に理解している。	上肢帯の自重トレーニングについて大体理解している。	上肢帯の自重トレーニングについて部分的に理解している。	上肢帯の自重トレーニングについての理解がやや不足している。	上肢帯の自重トレーニングについて理解していない。				
到達目標 C	下肢の徒手抵抗トレーニングについて完全に理解している。	下肢の徒手抵抗トレーニングについて大体理解している。	下肢の徒手抵抗トレーニングについて部分的に理解している。	下肢の徒手抵抗トレーニングについての理解がやや不足している。	下肢の徒手抵抗トレーニングについて理解していない。				
到達目標 D	チューブ利用のレジスタンストレーニングについて完全に理解している。	チューブ利用のレジスタンストレーニングについて大体理解している。	チューブ利用のレジスタンストレーニングについて部分的に理解している。	チューブ利用のレジスタンストレーニングについての理解がやや不足している。	チューブ利用のレジスタンストレーニングについて理解していない。				
到達目標 E	ラダー・ハードル・マーカーの各トレーニングについて完全に理解している。	ラダー・ハードル・マーカーの各トレーニングについて大体理解している。	ラダー・ハードル・マーカーの各トレーニングについて部分的に理解している。	ラダー・ハードル・マーカーの各トレーニングについての理解がやや不足している。	ラダー・ハードル・マーカーの各トレーニングについて理解していない。				
【教科書】 教科書（トレーニング指導者テキスト-日本トレーニング指導者協会監修-）に準拠する。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		運動処方2			年度	2026
英語表記		Exercise prescription 2			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	安定性トレーニング	バランスボール1	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 支持系1	4点支持, 3点支持の実施		
			3 支持系2	ニーリングの実施		
2	安定性トレーニング	バランスボール2	1 スタビリティ1	不安定化でのスタビリティの実施	3	
			2 スタビリティ2	不安定化でのスタビリティの実施		
			3 筋トレーニング	不安定化での筋トレーニングの実施		
3	自重トレーニング	自重トレーニング	1 上肢帯	上肢帯の自重トレーニングの実施	3	
			2 下肢	下肢の自重トレーニングの実施		
			3 体幹部	体幹部の自重トレーニングの実施		
4	徒手抵抗トレーニング	徒手抵抗トレーニング	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 上肢の徒手抵抗1	上肢帯の徒手抵抗トレーニングの実施		
			3 上肢の徒手抵抗2	上肢帯の徒手抵抗トレーニングの実施		
5	徒手抵抗トレーニング	徒手抵抗トレーニング	1 上肢の徒手抵抗3	上肢帯の徒手抵抗トレーニングの実施	3	
			2 下肢の徒手抵抗	下肢の徒手抵抗トレーニングの実施		
			3 体幹部の徒手抵抗	体幹部の徒手抵抗トレーニングの実施		
6	チューブ利用のレジスタンストレーニング	チューブトレーニング	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 方向	負荷の方向の理解		
			3 上肢帯1	胸部中心のトレーニング実施		
7	チューブ利用のレジスタンストレーニング	チューブトレーニング	1 上肢帯2	上背部中心のトレーニング実施	3	
			2 上肢帯3	肩、腕部のトレーニング実施		
			3 下肢	下肢のトレーニング実施		
8	振り返り	後期1回～7回の講義の振り返り。	1 復習	理解の低い内容を中心に解説	3	
			2 復習	理解の低い内容を中心に解説		
			3 復習	理解の低い内容を中心に解説		
9	スピード・アジリティのトレーニング	ラダーを利用	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 スピードトレーニング	ラダーを利用したトレーニング実施		
			3 アジリティトレーニング	ラダーを利用したトレーニング実施		
10	スピード・アジリティ・クイックネスのトレーニング	ラダー・マーカーを利用	1 アジリティトレーニング	ラダーを利用したトレーニング実施	3	
			2 アジリティトレーニング	マーカーを利用したトレーニング実施		
			3 クイックネストレーニング	マーカーを利用したトレーニング実施		
11	神経系のトレーニング	コーディネーショントレーニング	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 レベル低い	コーディネーショントレーニングの実施		
			3 レベル高い	コーディネーショントレーニングの実施		
12	プライオメトリクス/アライメント改善	ハードルを利用。フォームローラー利用	1 概要	特徴や効果などの理解	3	
			2 ジャンプ系	漸進的にジャンプ実施		
			3 フォームローラー	深部筋ストレッチの実施		
13	リコンディショニングプログラム	プログラミング	1 急性期	プログラミング	3	
			2 訓練期	プログラミング		
			3 復帰期	プログラミング		
14	振り返り	後期9回～13回の講義の振り返り。	1 復習	理解の低い内容を中心に解説	3	
			2 復習	理解の低い内容を中心に解説		
			3 復習	理解の低い内容を中心に解説		
15	運動処方2のまとめ	後期運動処方2全体の振り返り。	1 復習	理解の低い内容を中心に解説	3	
			2 復習	理解の低い内容を中心に解説		
			3 復習	理解の低い内容を中心に解説		

評価方法：1. 小テスト、68. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等