

科目名	メディカルトレーナー演習 1							年度	2026	
英語科目名	Medical trainer practice 1							学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	野尻		教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		

【科目の目的】

スポーツドクター・医療関係者と連携・協力し、医学の知識を活かしてスポーツライフをサポートするのがメディカルトレーナーです。
解剖学の基礎知識と合わせて、特にストレッチングに関しての理論・手技の基礎を体験しながら学びます。

【科目の概要】

メディカルトレーナーに必要な基礎知識として、解剖学、運動生理学、ストレッチングなどを学びます。

【到達目標】

- A. セルフストレッチング
- B. パートナーストレッチング
- C. ストレッチングと機能解剖学

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は評価を受けることができません。学校指定ウエア着用。

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
到達目標 A	ストレッチ全ての部位を見本・指導できるフロスバンド実技・理論が理解できている		ストレッチ全ての部位を概ね見本・指導できるフロスバンドについて概ね理解できる		ストレッチで大筋群は概ね見本・指導できる基礎的なフロスバンド実技ができる
到達目標 B	全ての部位を安全にストレッチ・フロスバンドの実施できる		ストレッチとフロスバンドを概ね安全に実施できる		ストレッチで大筋群であれば安全に実施できるフロスバンド実技を安全に実施できる
到達目標 C	全ての部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できるフロスバンド実技・理論が分かる		概ねの部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できる		大筋群の機能解剖学を覚え・理解して実施できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

日本ストレッチング協会教本

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

実技試験・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		メディカルトレーナー演習 1			年度	2026
英語表記		Medical trainer practice 1			学期	前期
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	ストレッチングとは	ストレッチングの概要	12 種類	ストレッチングの種類を理解する	2	
			2 基礎理論	種類別の理論を理解する		
			3 実践方法	種類別の方法を理解する		
2	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のセルフストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
3	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
4	セルフストレッチング	下肢・体幹のセルフストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
5	セルフストレッチング	上肢のセルフストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
6	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回来までの総復習	2	
7	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のパートナーストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
8	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
9	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
10	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
11	フロスバンド	フロスバンドの理論・基礎実技	1 フロスバンドとは	フロスバンドとファシアの関係	2	
12	フロスバンド	フロスバンドの理論・基礎実技	1 基礎実技①	フロスバンドの基礎実技・脚の疲れ防止	2	
13	フロスバンド	フロスバンドの理論・基礎実技	1 基礎実技②	フロスバンド基礎実技	2	
14	まとめ	ストレッチ	1 セルフストレッチ指導	大筋群のセルフストレッチングが指導できる	2	
15	まとめ	フロスバンド	1 基礎実技③	競技現場での活用方法	2	

評価方法：1. 小テスト、2. 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

科目名	メディカルトレーナー演習 1								年度	2026
英語科目名	Medical trainer practice 1								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	杉浦			教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー	

【科目の目的】

スポーツドクター・医療関係者と連携・協力し、医学の知識を活かしてスポーツライフをサポートするのがメディカルトレーナーです。
解剖学の基礎知識と合わせて、特にストレッチングに関しての理論・手技の基礎を体験しながら学びます。

【科目の概要】

メディカルトレーナーに必要な基礎知識として、解剖学、運動生理学、ストレッチングなどを学びます。

【到達目標】

- A. セルフストレッチング
- B. パートナーストレッチング
- C. ストレッチングと機能解剖学

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は評価を受けることができません。学校指定ウエア着用。

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
到達目標 A	全ての部位を見本・指導できる		全ての部位を概ね見本・指導できる		大筋群は概ね見本・指導できる
到達目標 B	全ての部位を安全に実施できる		概ね安全に実施できる		大筋群であれば安全に実施できる
到達目標 C	全ての部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できる		概ねの部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できる		大筋群の機能解剖学を覚え・理解して実施できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

日本ストレッチング協会教本

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

実技試験・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		メディカルトレーナー演習 1			年度	2026
英語表記		Medical trainer practice 1			学期	前期
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	ストレッチングとは	ストレッチングの概要	12 種類	ストレッチングの種類を理解する	2	
			2 基礎理論	種類別の理論を理解する		
			3 実践方法	種類別の方法を理解する		
2	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のセルフストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
3	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
4	セルフストレッチング	下肢・体幹のセルフストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
5	セルフストレッチング	上肢のセルフストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
6	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
7	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のパートナーストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
8	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
9	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
10	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
11	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
12	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
13	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
14	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	全ての実技確認	2	
15	ダイナミックストレッチング	ストレッチングとW-Up	1 理論	ダイナミックストレッチング理論	2	
			2 実技	ダイナミックストレッチング実技 (W-UPドリル)		

評価方法：1. 小テスト、2. 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