

科目名	リラクゼーション 1							年度	2026
英語科目名	Relaxation 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	杉浦	教員の実務経験		有	実務経験の職種		鍼灸あんまマッサージ師		
【科目の目的】 心身の健康のためリラクゼーションの手技・理論・身体の構造や生理学的効果を修得します。									
【科目の概要】 トレーニング・運動後のリラクゼーションをはじめとするボディケアについて、知識と技術を学びます。									
【到達目標】 リラクゼーションに関連する法律の理解を前提に、ボディケアとしてのスポーツマッサージやフットセラピーの基礎理論・技術が習得できます									
【授業の注意点】 授業時数の3/4以上の出席が必要です。相手に触れる（手技）ため、清潔を保ち授業に臨んで下さい。服装は学校指定ウェア。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル3 優れている			レベル2 ふつう				レベル1 もう少し	
到達目標 A	安全に適切な手技ができる			安全に適切な手技が概ねできる				安全に適切な手技を理解できる	
到達目標 B	目的に応じた手技を選択し、口頭確認・呼吸や表情を見ながら手技の強弱をつけれる			目的に応じた手技を概ね理解し、口頭確認・呼吸や表情を見ながら手技の強弱をつけれる				痛みや違和感なく実践できる	
到達目標 C	解剖学と手技の理論を明確に理解しながら、効果的に実践できる			解剖学と手技の理論を概ね理解しながら実践できる				解剖学と手技の理論を概ね理解しながら安全に実践できる	
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて資料を配布します。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 実技と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		リラクゼーション1			年度	2026
英語表記		Relaxation 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	安全性	リラクゼーションと法律・概論	1 法律	リラクゼーションに関わる法律を理解する	1	
			2 歴史と経緯	マッサージ等の国家資格との違いや歴史、関係省庁等を理解する		
			3 関係職種			
2	基本手技	基本手技の理解	1 基本手技理論	基本手技理論を理解する	1	
			2 基本手技種類	基本手技種類を理解する		
			3 適応と禁忌	適応と禁忌を理解する		
3		基本手技	1 基本手技の実践	手技実践を通して効果を体感する	2	
4	背中のアプローチ	背中への基本手技	1 解剖学	背中の解剖学を理解する	2	
			2 背中への基本手技	背中への基本手技を理解する		
5			3 背中への基本手技	背中への基本手技ができる	2	
6	肩甲骨のアプローチ	肩甲骨への基本手技	1 解剖学	肩甲骨周辺の解剖学を理解する	2	
			2 肩甲骨への基本手技	肩甲骨への基本手技を理解する		
7	背中と肩甲骨へのアプローチ	背中と肩甲骨への基本手技	1 解剖学	背中と肩甲骨周辺の解剖学が理解できる	2	
			2 背中への基本手技	背中への基本手技ができる		
			3 肩甲骨への基本手技	肩甲骨への基本手技ができる		
8	腰部へのアプローチ	腰部への基本手技	1 解剖学	腰部の解剖学を理解する	2	
			2 腰部への基本手技	腰部への基本手技を理解する		
9	背中と腰部へのアプローチ	背中と腰部への基本手技	1 解剖学	背中と腰部の解剖学が理解できる	2	
			2 背中への基本手技	背中への基本手技ができる		
			3 腰部への基本手技	腰部への基本手技ができる		
10	上記まとめ	背中・肩甲骨・腰部への基本手技	1 背中への基本手技	背中への基本手技ができる	2	
			2 肩甲骨への基本手技	肩甲骨への基本手技ができる		
			3 腰部への基本手技	腰部への基本手技ができる		
11	オイルセラピー	オイルセラピーとは	1 理論	理論が分かる	2	
			2 基本手技	基本手技ができる		
			3 下腿への手技	下腿への手技ができる		
12	オイルセラピー	オイルセラピーの基本	1 下腿への手技	下腿への手技ができる	2	
			2 大腿部後面への手技	大腿部後面への手技ができる		
			3 足底への手技	足底への手技ができる		
13	オイルセラピー	オイルセラピーの基本	4 大腿部前面	大腿部前面への手技ができる	2	
			5 上肢	上肢への手技ができる		
			6 上記まとめ	30～45分実施できる		
14	足底反射	足底反射の理解	1 理論	理論を理解できる	2	
			2 足底への手技	足底への手技が理解できる		
15	まとめ	相手にあわせた施術	1 40分の実技	相手の希望に応じて、今までの修得した手技で40分施術ができる	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