

科目名	リラクゼーション2							年度	2026
英語科目名	Relaxation 2							学期	後期
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				
<b>【科目の目的】</b> 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。									
<b>【科目の概要】</b> 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。									
<b>【到達目標】</b> 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									
<b>【授業の注意点】</b> 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									
<b>【教科書】</b> 必要に応じて資料を配布します。									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 試験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2			年度	2026
英語表記		Relaxation 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	復習	基本理論・手技	1 背中へのアプローチ	背中への手技ができる	2	
			2 肩甲骨へのアプローチ	肩甲骨への手技ができる		
			3 腰部へのアプローチ	腰部への手技ができる		
2	臀部・大腿部へのアプローチ	臀部・大腿部への基本手技	1 解剖学	臀部・大腿部の解剖学が理解できる	2	
			2 臀部への基本手技	臀部への基本手技が理解できる		
			3 大腿部への基本手技	大腿部への基本手技が理解できる		
3	下腿・大腿部へのアプローチ	下腿・大腿部への基本手技	1 解剖学	下腿・大腿部の解剖学が理解できる	2	
			2 下腿への基本手技	臀部への基本手技が理解できる		
			3 大腿部への基本手技	大腿部への基本手技が理解できる		
4	下肢へのアプローチ	下肢への基本手技	1 解剖学	下肢の解剖学が理解できる	2	
			2 下肢への基本手技	下肢への基本手技ができる		
5	肩部・背中へのアプローチ	肩部・背中への基本手技	1 解剖学	肩部の解剖学が理解できる	2	
			2 肩部への基本手技	肩部の基本手技が理解できる		
			3 背中	背中への手技ができる		
6	肩部・背中・肩甲骨へのアプローチ	肩部・背中・肩甲骨への基本手技	1 肩部への基本手技	肩部への手技ができる	2	
			2 背中	背中への手技ができる		
			3 肩甲骨	肩甲骨への手技ができる		
7	上肢・手のアプローチ	上肢・手の基本手技	1 解剖学	上肢・手の解剖学が理解できる	2	
			2 上肢への基本手技	上肢の基本手技が理解できる		
8	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	
9	ストレッチング	基礎理論・手技	1 理論	各種ストレッチングの理論が理解できる	2	
			2 基本手技	パートナーストレッチングを理解できる		
			3 応用テクニック	応用テクニックが理解できる		
10	ストレッチング	神経ストレッチング	1 理論	神経ストレッチングの理論を理解できる	2	
			2 基礎実技	基礎的な実技が理解できる		
11		下肢の基礎①	1	下腿部の実技が理解できる	2	
			2 基礎実技	大腿部後面の実技ができる		
			3	大腿部内側面の実技が理解できる		
12	パートナーストレッチング	下肢の基礎②	1	上記全てができる	2	
			2 基礎実技	臀部の実技ができる		
			3	大腿部前面の実技が理解できる		
13		体幹	1	上記全てができる	2	
			2 基礎実技	腰部の実技ができる		
			3	腹部の実技ができる		
14	まとめ		1 30分の実技	体幹・下肢中心に30分できる	2	
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