

2020年度 日本工学院八王子専門学校

柔道整復科

運動処方 2

対象	2年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	野尻 友美			実務 経験	有	職種	アスレチックトレーナー				

授業概要

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にしている。

授業方法

身体の運動を生涯を通じて行っていくために身体の運動を色々な位置から経験していき、「運動とは何か」「運動をしないとどうなってしまうか」、また「運動の前後には何が必要か。なぜ必要か」等を理解することを目標とし、身体の運動の重要性や日常生活における健康・体力作りを理解させ、積極的に身体の運動を行っていきける意識を持たせるためにはどのように伝えていくかを意識しながら授業を進める。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価する。

履修上の注意

実技的要素が高いため、学生間・教員と学生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。

教科書教材

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。

回数	授業計画
第1回	安定性トレーニング（スタティックスタビリティ・ダイナミックスタビリティ）
第2回	安定性トレーニング（自重トレーニング・徒手抵抗トレーニング）
第3回	上肢帯の自重トレーニング（徒手抵抗トレーニング）

運動処方 2

第4回	下肢の徒手抵抗トレーニング
第5回	"チューブ利用のレジスタンストレーニング①"
第6回	"チューブ利用のレジスタンストレーニング②"
第7回	"チューブ利用のレジスタンストレーニング③"
第8回	1回から7回の振り返り
第9回	"リコンディショニングのプログラムデザイン"
第10回	"リコンディショニングの下肢 (マーカー・ラダー利用)"
第11回	"ラダー・ハードル・マーカーのトレーニング"
第12回	実技の成果発表
第13回	"アジリティ系+クイックネスのマーカートレーニング"
第14回	9回から13回の振り返り
第15回	半期の総括