

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 ビジネスコース	
キャリアアップセミナーA	
第4回	安全なストレッチングとは：安全なストレッチング指導のポイントについて理解します
第5回	スタティックストレッチングとは：スタティックストレッチングについて理解します
第6回	ストレッチングの指導：ストレッチングの指導ポイントについて理解します
第7回	下肢のストレッチング指導①：下肢のストレッチング指導について理解します
第8回	下肢のストレッチング指導②：下肢のストレッチング指導をより深く理解します
第9回	下肢のストレッチング指導③：下肢のストレッチング指導ができます
第10回	下肢のストレッチング指導④：下肢のストレッチング指導技術が向上します
第11回	上肢のストレッチング指導①：上肢のストレッチング指導について理解します
第12回	上肢のストレッチング指導②：上肢のストレッチング指導をより深く理解します
第13回	上肢のストレッチング指導③：上肢のストレッチング指導ができます
第14回	上肢のストレッチング指導④：上肢のストレッチング指導技術が向上します
第15回	体幹のストレッチング指導：体幹のストレッチング指導ができます

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 ビジネスコース	
キャリアアップセミナーA	
第16回	パートナーストレッチングとは：ストレッチングについて理解します
第17回	機能解剖学とストレッチング：機能解剖学とストレッチングの関係について理解します
第18回	ケガとストレッチングの関係：ケガとストレッチングの関係について理解します
第19回	安全なパートナーストレッチングとは：安全なパートナーストレッチング指導のポイントについて理解します
第20回	下肢のパートナーストレッチング①：大腿部のストレッチングができます
第21回	下肢のパートナーストレッチング②：臀部・内転筋群のストレッチングができます
第22回	下肢のパートナーストレッチング③：下肢全体のストレッチングができます
第23回	上肢のパートナーストレッチング①：上肢のストレッチングができます
第24回	上肢のパートナーストレッチング②：肩甲帯のストレッチングができます
第25回	上肢のパートナーストレッチング③：上肢全体のストレッチングができます
第26回	パートナーストレッチングの応用①：様々なパートナーストレッチングの応用について理解します
第27回	パートナーストレッチングの応用②：様々なパートナーストレッチングの応用を実施することができます

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 ビジネスコース	
キャリアアップセミナーA	
第28回	パートナーストレッチングの応用③：様々なパートナーストレッチングの応用を実施することができます
第29回	まとめ①：上記全ての理論について理解することができます
第30回	まとめ②：実技を安全・効果的に実施することができます