

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 ビジネスコース											
キャリアアップセミナーA											
対象	1 年次	開講期	通年	区分	選※	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	セミナー開催協会などの講師			実務経験	有	職種	スポーツ関連業界				
授業概要											
ストレッチングなどの短期講座を受講して、資格取得をめざします。											
到達目標											
「仕事に就く」「人の体を扱う」「指導する」ことを見据え、資格や特殊技術を取得することで個々のレベルアップをねらいます。また、資格を取得することで就職、各種実習などの選択の幅を広げ、個人が活躍するためのキャリアアップにつながるようにしていきます。											
授業方法											
資格取得のための短期講座。短期講座を受講、終了後にテスト受け合格をすると資格取得が可能。											
成績評価方法											
受講完了をもって単位付与とします。成績評価については、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）、出席状況、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。											
履修上の注意											
一回の欠席でも資格取得は不可能になります。講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に行わないようにして下さい。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。											
教科書教材											
セミナー、資格ごとに配布											
回数	授業計画										
第1回	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2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3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										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 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	
スポーツ健康学科三年制 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	
スポーツ健康学科三年制 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