

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
柔道整復科	
運動処方 1	
第 4 回	スタティックストレッチ指導実技
第 5 回	スタティックストレッチの実際
第 6 回	パートナーストレッチの実際（スタティックストレッチ）
第 7 回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチ）
第 8 回	1 回から 7 回の振り返り
第 9 回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチアイソメトリクス）
第 1 0 回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチアイソメトリクス）
第 1 1 回	パートナーストレッチの実際（各種ストレッチ法）
第 1 2 回	実技の成果発表
第 1 3 回	スタビリティトレーニング①スタティック・スタビリティ
第 1 4 回	9 回から 1 3 回の振り返り
第 1 5 回	半期の総括