

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
キャリアアップセミナーE											
対象	2 年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実習	時間数	15	単位	0
担当教員	セミナー開催協会講師			実務 経験	有	職種	スポーツ関連業界				
授業概要											
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。											
到達目標											
「仕事に就く」「健康に関わる」「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目標とします。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げる事も目標です。											
授業方法											
資格取得のための短期講座。短期講座を受講、終了後にテストを受け合格をすると資格取得などが可能。シラバス「キャリアアップセミナーE～H」に関連講座を記載しています。											
成績評価方法											
テストの合格で資格取得。											
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ください。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										
第 2 回	機能解剖学とストレッチング										
第 3 回	ケガとストレッチングの関係										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 テニスコース	
キャリアアップセミナーE	
第4回	安全なストレッチングとは
第5回	スタティックストレッチングとは
第6回	ストレッチングの指導
第7回	下肢のストレッチング指導
第8回	下肢のストレッチング指導
第9回	下肢のストレッチング指導
第10回	下肢のストレッチング指導
第11回	上肢のストレッチング指導
第12回	上肢のストレッチング指導
第13回	上肢のストレッチング指導
第14回	上肢のストレッチング指導
第15回	体幹のストレッチング指導