

柔道整復科

運動処方 1

対象	2年次	開講期	前期	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する。また、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・福祉等の現場を自分の適性や興味・関心と結びつけて理解する。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し、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く、「運動とは何か」「運動をしないとどうなってしまうのか」、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う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	ガイダンス
第2回	基礎知識の再確認原則運動生理など
第3回	スタティックストレッチングルーズネステスト

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10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11回	パートナーストレッチの実際（各種ストレッチ法）
第12回	実技の成果発表
第13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14回	9回から13回の振り返り
第15回	半期の総括