

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
キャリアアップセミナーC											
対象	1年次	開講期	通年	区分	選※	種別	実技	時間数	45	単位	1
担当教員	各セミナー担当者			実務 経験	有	職種	各業界での職業人				
授業概要											
キネシオテーピングやストレッチングトレーナー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											
筆記試験・実技試験											
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取ら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	機能解剖とストレッチング										
第3回	怪我とストレッチングの関係										

2023年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科

キャリアアップセミナーC

第4回	安全なストレッチングとは・スタティックストレッチングとは
第5回	～8回ストレッチング実技
第9回	～11回下肢のパートナーストレッチング
第12回	～14回上肢のパートナーストレッチング
第15回	パートナーストレッチングまとめ
第16回	～17回キネシオテーピング理論
第18回	～23回キネシオテーピング実技