

2023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 スポーツインストラクターコース											
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	実技	時間数	15	単位	0
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											
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狙います。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げます。											
授業方法											
資格取得のための短期講座となります。短期講座を受講終了後にテストを受け、合格すると資格取得が可能となります。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。											
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取り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、資格ごとに配布します。											
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										

2023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 スポーツインストラクターコース

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
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	～第10回下肢のストレッチング指導
第11回	～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