

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 サッカーコース

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ねらう。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く。

授業方法

資格取得のための短期講座となる。短期講座を受講、終了後にテストを受け合格後に資格取得が可能となる。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価する（試験合格で資格取得となる）。

履修上の注意

一回の欠席でも資格取得は不可能になる。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すること。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ない。

教科書教材

セミナー、資格ごとに配布する。

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 サッカーコース

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	下肢のストレッチング指導①
第8回	下肢のストレッチング指導②
第9回	下肢のストレッチング指導③
第10回	下肢のストレッチング指導④
第11回	上肢のストレッチング指導①
第12回	上肢のストレッチング指導②
第13回	上肢のストレッチング指導③
第14回	上肢のストレッチング指導④
第15回	体幹のストレッチング指導