

科目名	メディカルトレーナー演習 1							年度	2024
英語科目名	Medical trainer practice 1							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	長畑・杉浦		教員の実務経験	有	実務経験の職種	アスレティックトレーナー			
<b>【科目の目的】</b> スポーツドクター・医療関係者と連携・協力し、医学の知識を活かしてスポーツライフをサポートするのがメディカルトレーナーです。 解剖学の基礎知識と合わせて、特にストレッチングに関する理論・手技の基礎を体験しながら学びます。									
<b>【科目の概要】</b> メディカルトレーナーに必要な基礎知識として、解剖学、運動生理学、ストレッチングなどを学びます。									
<b>【到達目標】</b> A. セルフストレッチング B. パートナーストレッチング C. ストレッチングと機能解剖学									
<b>【授業の注意点】</b> 授業時数の4分の3以上出席しない者は評価を受けることができません。学校指定ウエア着用。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう						
到達目標 A	全ての部位を見本・指導できる	全ての部位を概ね見本・指導できる	大筋群は概ね見本・指導できる						
到達目標 B	全ての部位を安全に実施できる	概ね安全に実施できる	大筋群であれば安全に実施できる						
到達目標 C	全ての部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できる	概ねの部位の機能解剖学を覚え・理解して実施できる	大筋群の機能解剖学を覚え・理解して実施できる						
<b>【教科書】</b> 日本ストレッチング協会教本									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 実技試験・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		メディカルトレーナー演習 1			年度	2024
英語表記		Medical trainer practice 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	ストレッチングとは	ストレッチングの概要	1 種類	ストレッチングの種類を理解する	2	
			2 基礎理論	種類別の理論を理解する		
			3 実践方法	種類別の方法を理解する		
5	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のセルフストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
3	セルフストレッチング	下肢のセルフストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
4	セルフストレッチング	下肢・体幹のセルフストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
5	セルフストレッチング	上肢のセルフストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
6	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
7	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 オリエンテーション	実施前の確認について理解する	2	
			2 下肢のパートナーストレッチング	ハムストリングス・内転筋群・下腿三頭筋		
8	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				腓骨筋・前脛筋・臀筋群		
9	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 下肢・体幹のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				脊柱起立筋群		
10	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 上肢のセルフストレッチング	前回の復習	2	
				肩回り・広背筋・上肢・前腕		
11	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
12	パートナーストレッチング	下肢のパートナーストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
13	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	前回までの総復習	2	
14	セルフストレッチング	全身のセルフストレッチング	1 全身のセルフストレッチング	全ての実技確認	2	
15	ダイナミックストレッチング	ストレッチングとW-Up	1 理論	ダイナミックストレッチング理論	2	
			2 実技	ダイナミックストレッチング実技 (W-UPドリル)		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他  
自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった  
備考等