

|                                                                                                                      |               |     |    |      |    |    |          |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|----|------|----|----|----------|-----|----|----|---|
| 2024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 I                                                                                                        |               |     |    |      |    |    |          |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                   | 3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です。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です。                                                                     |               |     |    |      |    |    |          |     |    |    |   |
| 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。※同じ資格を再度取得することはできません。 |               |     |    |      |    |    |          |     |    |    |   |
| 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 |     |    |      |    |    |          |     |    |    |   |

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 2024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 I               |                   |
| 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      |