

科目名	運動処方 1						年度	2025	
英語科目名	Exercise prescription 1						学期	前期	
学科・学年	柔道整備科 2 年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	野尻友美	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレチックトレーナー		

【科目の目的】

スポーツは人類最大の発明と言われ「運動は奇跡の薬Exercise is a miracle drug」として今や健康の維持向上にとって重要な立場にある。運動により、総死亡、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患、骨粗鬆症、結腸がんなどの予防、改善が期待され、高齢者の寝たきり・死亡の減少や、メンタルヘルス・生活の質（QOL）の改善についても効果的と考えられる。柔道整備師はその業務の性質上、国民の健康福祉に寄与することを期待されることから運動の効能についての必要な知識と技術を学ぶことをこの科目の目的とする。

【科目の概要】

健康と運動の必要性について応用的な分野を学びます。

【到達目標】

身体の運動を行っていくことで、運動と健康の必要性について理解する。また、積極的に身体運動を行う意識を持たせ、医療・スポーツ・介護・福祉等の現場を自分の適性や興味・関心と結びつけて理解する。社会にでてから活動するために必要な能力を具体的にイメージすること、社会や組織で協働することの重要性を理解し、できるようになることを目標としている。

【授業の注意点】

実技的要素が高いため、学生間・教員と学生のコミュニケーションを重視する。キャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める。ただし、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。

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	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	筋力トレーニングの意義について完全に理解している。	筋力トレーニングの意義について大体理解している。	筋力トレーニングの意義について部分的に理解している。	筋力トレーニングの意義についての理解がやや不足している。	筋力トレーニングの意義について理解していない。
到達目標 B	スタティックストレッチの実施上のポイントについて完全に理解している。	スタティックストレッチの実施上のポイントについて大体理解している。	スタティックストレッチの実施上のポイントについて部分的に理解している。	スタティックストレッチの実施上のポイントについて理解がやや不足している。	スタティックストレッチの実施上のポイントについて理解していない。
到達目標 C	スタティックストレッチについての的確に指導をすることができる。	スタティックストレッチについて概ね指導をすることができる。	スタティックストレッチについて必要性は理解はしている。	スタティックストレッチ必要性について理解がやや不足している。	スタティックストレッチについて理解していない。
到達目標 D	パートナーストレッチの実施上のポイントについて完全に理解している。	パートナーストレッチの実施上のポイントについて大体理解している。	パートナーストレッチの実施上のポイントについて部分的に理解している。	パートナーストレッチの実施上のポイントについて理解がやや不足している。	パートナーストレッチの実施上のポイントについて理解していない。
到達目標 E	パートナーストレッチについての的確に指導をすることができる。	パートナーストレッチについて概ね指導をすることができる。	パートナーストレッチについて必要性は理解はしている。	パートナーストレッチの必要性について理解がやや不足している。	パートナーストレッチについて理解していない。

【教科書】

教科書（トレーニング指導者テキスト-日本トレーニング指導者協会監修-）に準拠する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		運動処方1			年度	2025
英語表記		Exercise prescription 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	ガイダンス	体力学総論について理解する。	1 体力の概念	体力の概念について理解する。	3	
			2 体力の要素と体力モデル	体力の要素と体力モデルについて理解する。		
			3 体力トレーニング	体力トレーニングについて理解する。		
2	基礎知識の再確認	機能解剖について理解する。	1 上肢	上肢の骨・関節・筋・神経・血管について理解する。	3	
			2 脊柱と胸郭	脊柱と胸郭の骨・関節・筋・神経・血管について理解する。		
			3 下肢	下肢の骨・関節・筋・神経・血管について理解する。		
3	基礎知識の再確認	バイオメカニクスと運動生理学について理解する。	1 バイオメカニクス	バイオメカニクスについて理解する。	3	
			2 呼吸循環器系	運動と呼吸循環系について理解する。		
			3 エネルギー代謝と運動	運動とエネルギー代謝について理解する。		
4	スタティクストレッチング・ルーズネステスト	スタティクストレッチングとルーズネステストについて理解する。	1 ストレッチングの役割	ストレッチングの役割について理解する。	3	
			2 ストレッチングの種類	ストレッチングの種類について理解する。		
			3 ルーズネステスト	関節弛緩性について理解する。		
5	スタティクストレッチ指導実技	スタティクストレッチングの実施上のポイントについて理解する。	1 痛みのない範囲	伸張反射の起らない範囲でゆっくりと痛みのない範囲で行うことを理解する。	3	
			2 伸展感	伸展感のイメージを脳で意識することを理解する。		
			3 競技特性に応じる	競技特性に応じて実施することを理解する。		
6	スタティクストレッチの実際	スタティクストレッチングの動作について理解する。	1 体幹部	体幹部のスタティクストレッチングの実施方法を理解する。	3	
			2 上肢部	上肢部のスタティクストレッチングの実施方法について理解する。		
			3 下肢部	下肢部のスタティクストレッチングの実施方法について理解する。		
7	パートナーストレッチの実際	各部位のストレッチ法	1 坐位	坐位で行うパートナーストレッチの実施	3	
			2 仰臥位	仰臥位で行うパートナーストレッチの実施		
			3 腹臥位	腹臥位で行うパートナーストレッチの実施		
8	振り返り	前期1回～7回の講義の振り返り。	1 1から3	復習	3	
			2 4から6	復習		
			3 7	復習		
9	パートナーストレッチの実際	徒手抵抗を利用したストレッチアイソメトリクス	1 坐位	坐位で行うアイソメトリクス法の実施	3	
			2 仰臥位	仰臥位で行うアイソメトリクス法の実施		
			3 腹臥位	腹臥位で行うアイソメトリクス法の実施		
10	パートナーストレッチの実際	徒手抵抗を利用したストレッチアイソトニクス	1 坐位	坐位で行うアイソトニクス法の実施	3	
			2 仰臥位	仰臥位で行うアイソトニクス法の実施		
			3 腹臥位	腹臥位で行うアイソトニクス法の実施		
11	パートナーストレッチの実際	応用	1 応用1	リラクゼーション1の紹介と実施	3	
			2 応用2	リラクゼーション2の紹介と実施		
			3 応用3	パリストティックなどの紹介と実施		
12	スタビリティトレーニング	スタティクスタビリティトレーニング	1 概要	特徴、効果などの理解	3	
			2 プローン1	プローンの姿勢の実施		
			3 プローン2	プローンの姿勢の実施		
13	スタビリティトレーニング	スタティク及びダイナミックスタビリティトレーニング	1 スパイン	スパインの姿勢の実施	3	
			2 ラテラル	ラテラルの姿勢の実施		
			3 ダイナミック	ダイナミックスタビリティの実施		
14	振り返り	前期9回～13回の講義の振り返り。	1 9から11	復習と確認	3	
			2 12	復習と確認		
			3 13	復習と確認		
15	運動処方1のまとめ	前期運動処方1全体の振り返り。	1 理解の低い内容	復習と確認	3	
			2 理解の低い内容	復習と確認		
			3 理解の低い内容	復習と確認		

評価方法：1. 小テスト、67. 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