

科目名		キャリアアップセミナー F				年度	2025
英語表記		Career Advancement Seminar F				学期	実技
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	オリエンテーション	ストレッチングとは（セルフ）	1	ストレッチング	ストレッチングを理解している	3	
			2	機能解剖	機能解剖とストレッチングの関係性を理解している		
2	ストレッチングの特性	ストレッチングと安全性（セルフ）	1	安全	安全なストレッチングを理解している	3	
			2	ケガ	ケガとストレッチングの関係性を理解している		
			3	指導	セルフストレッチングの指導を理解している		
3	ストレッチングの実際	ストレッチングの技術（セルフ）	1	下肢	下肢のストレッチング指導を理解している	2	
			2	上肢	上肢のストレッチング指導を理解している		
			3	体幹	体幹のストレッチング指導を理解している		
4	オリエンテーション	ストレッチングとは（パートナー）	1	ストレッチング	ストレッチングを理解している	3	
			2	機能解剖	機能解剖とストレッチングの関係性を理解している		
5	ストレッチングの特性	ストレッチングと安全性（パートナー）	1	安全	安全なストレッチングを理解している	3	
			2	ケガ	ケガとストレッチングの関係性を理解している		
			3	指導	パートナーストレッチングの指導を理解している		
6	ストレッチングの実際	ストレッチングの技術（パートナー）	1	下肢	下肢のストレッチング指導を理解している	2	
			2	上肢	上肢のストレッチング指導を理解している		
			3	応用	パートナーストレッチング指導の応用を理解している		
7	オリエンテーション	キネシオテーピングとは	1	キネシオテーピング	キネシオテーピングを理解している	3	
			2	取扱い	テープの取扱方を理解している		
8	キネシオテーピングの実際①	キネシオテーピングの技術①	1	下腿	下腿のテーピング技術を理解している	2	
			2	大腿	大腿のテーピング技術を理解している		
			3	腰部	腰部のテーピング技術を理解している		
9	キネシオテーピングの実際②	キネシオテーピングの技術②	1	肩部	肩部のテーピング技術を理解している	2	
			2	上腕	上腕のテーピング技術を理解している		
10	オリエンテーション	幼児体育指導員とは	1	幼児体育指導員	幼児体育指導員を理解している	3	
			2	現状	近年の子どもについて理解している		
			3	安全	安全と応急手当てについて理解している		
11	幼児体育指導員（理論）	子どもや幼児体育	1	生活・発達	こどもの生活・発達と運動の関係について理解している	3	
			2	あそび	幼児体育とあそびの関係について理解している		
			3	その他	障がい児や指導の基本について理解している		
12	幼児体育指導員（実技）	あそびと体育	1	体育あそび	体育あそびについて理解している	3	
			2	指導	体育あそびの指導について理解している		
			3	運動会種目	運動会種目について理解している		
13	オリエンテーション	介護予防運動指導員とは	1	介護予防運動	介護予防運動について理解している	3	
			2	介護予防運動指導員	介護予防運動指導員について理解している		
			3	高齢者	高齢者の現状について理解している		
14	高齢者の怪我と安全	リスクマネジメント	1	リスク	高齢者のリスクについて理解している	3	
			2	ケガ	高齢者のケガについて理解している		
			3	事故や病気	高齢者の事故や病気について理解している		
15	高齢者の介護予防	介護予防とは	1	介護予防	介護予防について理解している	3	
			2	トレーニング	高齢者の筋力向上トレーニングについて理解している		
			3	トレーニング実習	高齢者の筋力向上トレーニングについて指導できる		

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