

科目名	メディカルトレーナー演習 1								年度	2025
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三年制	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		
【科目の目的】 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しての理論・手技の基礎を体験しながら学びます。										
【科目の概要】 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。										
【到達目標】 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										
【授業の注意点】 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。学校指定ウェア着用。										
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	
【教科書】 日本ストレッチング協会教本										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 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	2025
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	12	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		
2	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