

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