

科目名		キャリアアップセミナーC				年度	2025
英語表記		Career up seminar C				学期	通年
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			
			3				
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			
			3				
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			
			3				
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			
			3				
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