

2025年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース											
リラクゼーション1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	杉浦			実務 経験	有	職種	鍼灸あんまマッサージ師				
授業概要											
トレーニング・運動後のリラクゼーションをはじめとするボディケアについて、知識と技術を学びます。											
到達目標											
リラクゼーションに関連する法律の理解を前提に、ボディケアとしてのスポーツマッサージやフットセラピーの基礎理論・技術が習得できます											
授業方法											
理論・実技説明を基に実際にボディケアに関しての実技を実施します。											
成績評価方法											
実技と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
履修上の注意											
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ません。											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	リラクゼーション産業と法律										
第2回	手技に関する総論・歴史										
第3回	手技の基礎①										

2025年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース	
リラクゼーション1	
第4回	手技の基礎②
第5回	手技の基礎とスポーツ現場の実際
第6回	スポーツマッサージ①
第7回	スポーツマッサージ②
第8回	スポーツマッサージ③
第9回	フットセラピー①
第10回	フットセラピー②
第11回	手技の基礎①
第12回	手技の基礎②
第13回	手技の基礎③
第14回	手技の基礎④
第15回	手技の基礎⑤