

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	運動処方 1
科目基礎情報					
開設学科	柔道整復科	コース名		開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	教科書（トレーニング指導者テキスト-日本トレーニング指導者協会 監修-）に準拠する。				
担当教員情報					
担当教員	野尻 友美		実務経験の有無・職種	有・アスレチックトレーナー	
学習目的					
医療・スポーツ・介護・福祉活動が協働の場であることを理解する。子どもから高齢者までの健康の維持、増進を目的とした運動処方が必要であり、適切な処方は同年代の人であってもそれぞれ異なる。医療・スポーツ・介護・福祉の現場等で対象者それぞれに適した運動処処方について理解する。そして、運動処方のプログラムを考案することを理解し、指導者として指導する際の留意点を学ぶことを目的とする。					
到達目標					
身体の運動を行っていくことで、運動と健康の必要性について理解する。また、積極的に身体運動を行う意識を持たせ、医療・スポーツ・介護・福祉等の現場を自分の適性や興味・関心と結びつけて理解する。社会にでてから活動するために必要な能力を具体的にイメージすること、社会や組織で協働することの重要性を理解し、できるようになることを目標にしている。					
教育方法等					
授業概要	身体の運動を生涯を通じて行っていくために身体の運動を色々な位置から経験していき、「運動とは何か」「運動をしないとどうなってしまうのか」、また「運動の前後には何が必要か。なぜ必要か」等を理解することを目標とし、身体の運動の重要性や日常生活における健康・体力作りを理解させ、積極的に身体の運動を行う意識を持たせるためにはどのように伝えていくかを意識しながら授業を進める。				
注意点	実技的要素が高いため、学生間・教員と学生のコミュニケーションを重視する。キャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めない。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める（詳しくは、最初の授業で説明）。社会の動きや学生の状況などを概説するので、自分でも、情報を収集し、起こっている事象の原因や今後の推移について考えること。ただし、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ない。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	70%	試験と課題を総合的に評価する		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	30%	授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する		
	平常点	0%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	ガイダンス		年間の授業内容や授業の心構え。運動処方の必要性を理解する		
2回	基礎知識の再確認 原則 運動生理など		運動器の共通認識の確立を認識する		
3回	スタティックストレッチング ルーズネステスト		スタティックストレッチングの基礎認識やリスク管理を理解する		
4回	スタティックストレッチ指導実技		スタティックストレッチの指導テクニックを確認する		
5回	スタティックストレッチの実際		スタティックストレッチの実技練習を行い理解する		
6回	パートナーストレッチの実際（スタティックストレッチ）		パートナーストレッチの際のテクニックを練習・理解する		
7回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチ）		徒手抵抗の安全なかけ方を理解する		
8回	1回から7回の振り返り		1回～7回の知識が蓄積されているか確認する		
9回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチ アイソメトリクス）		徒手抵抗の安全なかけ方を理解する		
10回	パートナーストレッチの実際（徒手抵抗を利用したストレッチ アイソメトリクス）		徒手抵抗の安全なかけ方を理解する		
11回	パートナーストレッチの実際（各種ストレッチ法）		各種類の徒手抵抗の安全なかけ方を確認する		
12回	実技の成果発表		1回から11回までの技術が蓄積されているか確認する		
13回	スタビリティトレーニング①スタティック・スタビリティ		スタビリティトレーニングの理解とスタティックスタビリティの注意点を理解する		
14回	9回から13回の振り返り		9回～13回の知識が蓄積されているか確認する		
15回	半期の総括		全体のまとめ		