

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	リラクゼーション 1	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	杉浦		実務経験の有無・職種	有・鍼灸あま指師として従事	
学習目的					
リラクゼーションに関連する産業と法律を理解し、ウェルネスインストラクター・スポーツインストラクターが実施できる、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をすることが出来ます。					
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					
教育方法等					
授業概要	・必要に応じて資料を配布しながら、担当教員の理論・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 ・動画や画像を用いて理解・整理しながら授業展開する事もあります ・解剖学・生理学の知識、各種手技理論を実技を通じて理解します				
注意点	・授業中の私語や受講態度などには厳しく対応します ・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ます（詳しくは、最初の授業で説明） ・授業時数の4分の3以上出席しない者は評価をすることができません。 ・服装は原則学校指定ウェアを着用して下さい。その他使用物はその都度指示をします				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	80%	配布資料と実技授業の内容の理解度を評価します		
	成果発表 (口頭・実技)	0%			
	平常点	20%	ボディケアを実際に実施するので、教員の指示を厳守して下さい		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	リラクゼーション産業と法律		リラクゼーション産業と法律を理解します		
2回	手技に関する総論・歴史		手技に関する総論・歴史を理解します		
3回	手技の基礎①		身体への刺激の入れ方・触り方・揉み方・押し方をすることができます		
4回	手技の基礎②		腰背部へのアプローチをすることができます		
5回	手技の基礎とスポーツ現場の実際		身体への刺激の入れ方・触り方・揉み方・押し方の応用をすることができます		
6回	スポーツマッサージ①		オイルを使用し下肢のスポーツマッサージができます		
7回	スポーツマッサージ②		オイルを使用し上肢・体幹のスポーツマッサージができます		
8回	スポーツマッサージ③		オイルを使用し全身のスポーツマッサージができます		
9回	フットセラピー①		足底・下腿へのアプローチをすることができます		
10回	フットセラピー②		足底・下腿へのアプローチをすることができます		
11回	手技の基礎①		腰背部・下肢へのアプローチをすることができます		
12回	手技の基礎②		肩・上肢へのアプローチをすることができます		
13回	手技の基礎③		頸部・頭部へのアプローチをすることができます		
14回	手技の基礎④		全身へのアプローチをすることができます		
15回	手技の基礎⑤		全身へのアプローチをすることができます		