

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2	
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	後期
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ストレッチング・カップリング等の基礎理論・技術が習得できます。					
教育方法等					
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	手技の基礎	全身へのアプローチの復習から、手技の基礎ができます			
2回	パートナーストレッチング①	パートナーストレッチングの理論を理解します			
3回	パートナーストレッチング②	リラクゼーション目的の下肢のパートナーストレッチングを理解することができます			
4回	パートナーストレッチング③	リラクゼーション目的の下肢（仰臥位）のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
5回	パートナーストレッチング④	リラクゼーション目的の下肢（腹臥位）のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
6回	パートナーストレッチング⑤	リラクゼーション目的の下肢（側臥位）のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
7回	パートナーストレッチング⑥	リラクゼーション目的の体幹（仰臥位）のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
8回	パートナーストレッチング⑦	リラクゼーション目的の体幹・肩・上肢（側臥位）のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
9回	パートナーストレッチング⑧	リラクゼーション目的の全身のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
10回	パートナーストレッチング⑨	リラクゼーション目的の全身のパートナーストレッチングをおこなうことができます			
11回	手技総合①	基本手技+パートナーストレッチングでリラクゼーションのアプローチを理解することができます			
12回	手技総合②	基本手技+パートナーストレッチングでリラクゼーションのアプローチを理解することができます			
13回	手技応用①	ストレッチングテクニックを理解し、おこなうことができます			
14回	手技応用②	カップリング理論を理解し、おこなうことができます			
15回	手技総合	部位別などに応じた手技を選択しアプローチすることができます			