

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                |                                                  |               |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|---------------|------|
| 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                                                                                               | スポーツ健康学科三年制                                                                                                                                                              | 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・鍼灸あんまマッサージ師 |      |
| 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・カッピング等の基礎理論・技術が習得できます。                           |                                                                                                                                                                          |                |                                                  |               |      |
| 教育方法等                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                |                                                  |               |      |
| 授業概要                                                                                               | ・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<br>・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<br>・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<br>・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）<br>・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<br>・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<br>(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                                                                                                                                                                    |                | カッピング理論を理解し、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                    |               |      |