

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	キャリアアップセミナー A	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		コース名	スポーツビジネスコース		開設期	前期
対象年次	1年次		科目区分	選択		時間数	30時間
単位数	2単位		授業形態	演習			
教科書/教材	セミナー、資格ごとに配布						
担当教員情報							
担当教員	セミナー開催協会などの講師			実務経験の有無・職種	有・スポーツ関連業界		
学習目的							
認定ストレッチングトレーナー・パートナー、キネシオテーピング、コンプレフロス、認定コンディショニングインストラクターなどの短期集中講座を受講し、様々な資格の取得や特殊な技術の取得を1つ目指します。 資格や技術の習得をすることで就職やスポーツトレーナー、スポーツ指導者として、活動や活躍の幅を広げます。 それによりそれぞれの活動が有利に進みます。							
到達目標							
「仕事に就く」「人の体を扱う」「指導する」ことを見据え、資格や特殊技術を取得することで個々のレベルアップをねらいます。 また、資格を取得することで就職、各種実習などの選択の幅を広げ、個人が活躍するためのキャリアアップにつながるようにしていきます。							
授業概要	資格取得のための短期講座。 短期講座を受講、終了後にテスト受け合格をすると資格取得が可能。						
注意点	一回の欠席でも資格取得は不可能になります。 講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないようにして下さい。 身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	100%	テスト合格で資格取得				
	小テスト	%					
	レポート	%					
	成果発表 （口頭・実技）	%					
	平常点	%					
授業計画（1回～30回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	ストレッチングとは			ストレッチングについて理解します			
2回	機能解剖学とストレッチング			機能解剖学とストレッチングの関係について理解します			
3回	ケガとストレッチングの関係			ケガとストレッチングの関係について理解します			
4回	安全なストレッチングとは			安全なストレッチング指導のポイントについて理解します			
5回	スタティックストレッチングとは			スタティックストレッチングについて理解します			
6回	ストレッチングの指導			ストレッチングの指導ポイントについて理解します			
7回	下肢のストレッチング指導①			下肢のストレッチング指導について理解します			
8回	下肢のストレッチング指導②			下肢のストレッチング指導をより深く理解します			
9回	下肢のストレッチング指導③			下肢のストレッチング指導ができます			
10回	下肢のストレッチング指導④			下肢のストレッチング指導技術が向上します			
11回	上肢のストレッチング指導①			上肢のストレッチング指導について理解します			
12回	上肢のストレッチング指導②			上肢のストレッチング指導をより深く理解します			
13回	上肢のストレッチング指導③			上肢のストレッチング指導ができます			
14回	上肢のストレッチング指導④			上肢のストレッチング指導技術が向上します			
15回	体幹のストレッチング指導			体幹のストレッチング指導ができます			

授業計画（１６回～３０回）		
回	授業内容	各回の到達目標
１６回	パートナーストレッチングとは	ストレッチングについて理解します
１７回	機能解剖学とストレッチング	機能解剖学とストレッチングの関係について理解します
１８回	ケガとストレッチングの関係	ケガとストレッチングの関係について理解します
１９回	安全なパートナーストレッチングとは	安全なパートナーストレッチング指導のポイントについて理解します
２０回	下肢のパートナーストレッチング①	大腿部のストレッチングができます
２１回	下肢のパートナーストレッチング②	臀部・内転筋群のストレッチングができます
２２回	下肢のパートナーストレッチング③	下肢全体のストレッチングができます
２３回	上肢のパートナーストレッチング①	上肢のストレッチングができます
２４回	上肢のパートナーストレッチング②	肩甲帯のストレッチングができます
２５回	上肢のパートナーストレッチング③	上肢全体のストレッチングができます
２６回	パートナーストレッチングの応用①	様々なパートナーストレッチングの応用について理解します
２７回	パートナーストレッチングの応用②	様々なパートナーストレッチングの応用を実施することができます
２８回	パートナーストレッチングの応用③	様々なパートナーストレッチングの応用を実施することができます
２９回	まとめ①	上記全ての理論について理解することができます
３０回	まとめ②	実技を安全・効果的に実施することができます