

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	MFT実技	
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	1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	メディカルフィットネスQ&A				
担当教員情報					
担当教員	浅野	実務経験の有無・職種	有 インストラクター・トレーナー		
学習目的					
<p>超高齢社会となったわが国において、国民一人ひとりが健康寿命の延伸に向けて健康づくりに取り組むことは重要である。この取り組みを実行する過程で、医療的要素も備えた運動実践場であるメディカルフィットネスが果たす役割は大きいと言える。</p> <p>実技を通してこの分野で活躍する人材を育成が目的である。</p>					
到達目標					
<p>メディカルフィットネストレーナーに必要な内科的・整形外科的疾患に対する特徴を知り、それに合わせた運動指導を学ぶ。</p> <p>将来、実習先や勤務先の現場にて必要とされる知識や技術を習得して現場での活かせるスキルを習得することが目標である。</p>					
教育方法等					
授業概要	<p>実際のメディカルフィットネス現場にて、実施されている運動療法の技法を学ぶことが中心で授業が展開される。</p> <p>一般的なトレーナーの知識よりメディカルに必要な専門的な用語も含まれるので実技と用語併せての学びとなる。</p>				
注意点	<p>実技を通して技能の習得が重視されるので積極的な行動が必要となる。</p> <p>また、授業時数の4分の3以上出席しない者は実技試験を受験することができない。</p>				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	50%	実技試験での評価		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表表 (口頭・実技)	0%			
	平常点	50%	授業態度での評価		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	オリエンテーション	日本の現状とメディカルフィットネストレーナーの役割を知る			
2回	生活習慣病	肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病に関する知識を習得する			
3回	実技	自重トレーニングでの運動方法を習得する			
4回	実技	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する			
5回	女性の特徴と実際	骨粗鬆症・貧血に関する知識を習得する			
6回	実技	自重・マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する			
7回	高齢者の特徴と実際	ロコモ・転倒予防・介護予防に関する知識を習得する			
8回	実技	自重・マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する			
9回	整形外科的疾患	脊柱・膝・股関節・肩・肘に関する知識を習得する			
10回	実技	自重トレーニングでの運動方法を習得する			
11回	実技	マシン・KINESISトレーニングでの運動方法を習得する			
12回	実技	予防法を習得する			
13回	シュミレーション/ディスカッション	ロールプレイにて運動方法を習得する			
14回	シュミレーション/ディスカッション	ロールプレイにて運動方法を習得する			
15回	まとめ	メディカルフィットネストレーナーの役割についてまとめる			