

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|------------|---------------|
| 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 | テニスコース                   | 開設期        | 通年            |
| 対象年次                                                                                                                                                               | 1年次                                                                                                                     | 科目区分 | 選択                       | 時間数        | 15時間          |
| 単位数                                                                                                                                                                | 1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目的とします。<br>また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る事も目的の一つです。 |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
| 到達目標                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
| 「仕事に就く」「健康に関わる」「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目標とします。<br>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事も目標です。                                       |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
| 授業概要                                                                                                                                                               | 資格取得のための短期講座。<br>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などが可能。<br>シラバス「キャリアアップセミナーA～D」に関連講座を記載しています。<br>15時間の講座内容がキャリアアップセミナーAとなります |      |                          |            |               |
|                                                                                                                                                                    | 注意点                                                                                                                     |      |                          |            |               |
|                                                                                                                                                                    | 一回の欠席でも資格取得は不可能になります。<br>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。<br>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% | 試験と課題を総合的に評価します。         |            |               |
| 小テスト                                                                                                                                                               |                                                                                                                         | %    |                          |            |               |
| レポート                                                                                                                                                               |                                                                                                                         | %    |                          |            |               |
| 成果発表<br>（口頭・実技）                                                                                                                                                    |                                                                                                                         | %    |                          |            |               |
|                                                                                                                                                                    | 平常点                                                                                                                     | %    |                          |            |               |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |      |                          |            |               |
| 回                                                                                                                                                                  | 授業内容                                                                                                                    |      | 各回の到達目標                  |            |               |
| 1回                                                                                                                                                                 | ストレッチングとは                                                                                                               |      | ストレッチングを理解する             |            |               |
| 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する |            |               |
| 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する    |            |               |
| 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を理解する   |            |               |
| 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を理解する       |            |               |
| 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を理解する      |            |               |
| 7回                                                                                                                                                                 | 下肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 下肢のストレッチング指導を理解する        |            |               |
| 8回                                                                                                                                                                 | 下肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 下肢のストレッチング指導を理解する        |            |               |
| 9回                                                                                                                                                                 | 下肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 下肢のストレッチング指導をできる         |            |               |
| 10回                                                                                                                                                                | 下肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 下肢のストレッチング指導ができる         |            |               |
| 11回                                                                                                                                                                | 上肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 上肢のストレッチング指導を理解する        |            |               |
| 12回                                                                                                                                                                | 上肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 上肢のストレッチング指導を理解する        |            |               |
| 13回                                                                                                                                                                | 上肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 上肢のストレッチング指導ができる         |            |               |
| 14回                                                                                                                                                                | 上肢のストレッチング指導                                                                                                            |      | 上肢のストレッチング指導ができる         |            |               |
| 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る         |            |               |