2023　年度　授業計画（シラバス）

| 学　　科 | 柔道整復スポーツ学科 | | 科　目　区　分 | その他 | 授業の方法 | 実習 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 科　目　名 | トレーナー実習Ⅱ | | 必修/選択の別 | 必修 | 授業時数(単位数) | 30　(1)　時間(単位) |
| 対 象 学 年 | 1年生 | | 学期及び曜時限 | 前期 | 教室名 | 柔道場 |
| 担 当 教 員 | 葭矢　千佳江 | 実務経験とその関連資格 | | | | |

《授業科目における学習内容》

スポーツ現場でアスレティックトレーナーに必要なストレッチの技法（スタティック・バリスティックストレッチ）を学び、クラスメイトに向けてのダウンメニュー作成を習得する。

《成績評価の方法と基準》

1. 実技テスト：70％
2. 授業内課題：20％
3. グループワーク中の態度・発表：10％

《使用教材（教科書）及び参考図書》

アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）
リファレンスブック（日本スポーツ協会）

《授業外における学習方法》

自分自身や家族・実習先などでストレッチを実践する。

《履修に当たっての留意点》

ストレッチの実技も行うので、動きやすい服装の準備をお願いします。ストレッチは正しく行うと、怪我の予防・スポーツ現場でのアップやダウンにも有効です。

| 授業の方法 | | | 内　　容 | 使用教材 | 授業以外での準備学習の具体的な内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第1回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 前腕部・手関節周りのストレッチ・解剖を理解する(1) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 前腕部、手関節のストレッチ | | |
| 第2回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 前腕部・手関節周りのストレッチ・解剖を理解する(2) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 前腕部、手関節のストレッチ | | |
| 第3回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 上半身のストレッチ指導ができる(1) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 頭頚部、体幹、上肢のストレッチ | | |
| 第4回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 上半身のストレッチ指導ができる(2) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 頭頚部、体幹、上肢のストレッチ | | |
| 第5回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 動的ストレッチの分類を理解する(1) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ストレッチの分類、反射について | | |

| 授業の方法 | | | 内　　容 | 使用教材 | 授業以外での準備学習の具体的な内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第6回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 動的ストレッチの分類を理解する(2) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ストレッチのメカニズム | | |
| 第7回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | グループでダウンメニューを作成する(1) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの作成 | | |
| 第8回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | グループでダウンメニューを作成する(2) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの作成 | | |
| 第9回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | グループでダウンメニューを作成する(3) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの作成 | | |
| 第10回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | グループでダウンメニューを作成する(4) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの作成 | | |
| 第11回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | クラスメイトに向けてダウンメニューを指導する(1) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの指導 | | |
| 第12回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | クラスメイトに向けてダウンメニューを指導する(2) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの指導 | | |
| 第13回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | クラスメイトに向けてダウンメニューを指導する(3) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの指導 | | |
| 第14回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | クラスメイトに向けてダウンメニューを指導する(4) | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ダウンストレッチの指導 | | |
| 第15回 | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | まとめ | アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻（日本スポーツ協会）<br>リファレンスブック（日本スポーツ協 | 授業で行ったストレッチを、実践し復習する。 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 知識、技術の確認 | | |