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Ⅰ	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	2校舎3階実技室
担 当 教 員	山根 太治	実務経験とその関連資格	高校ラグビー日本代表，日本A代表トレーナー(2005年) 日本ラグビーフットボール協会トレーナー部門委員(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー，はり師・きゅう師		

《授業科目における学習内容》

スポーツ現場におけるアスレティックトレーナーとしての役割を理解し、コンディショニングに必要な各部位(膝関節・下半身・体幹部・肩関節)のストレッチの知識を修得する。

《成績評価の方法と基準》

1. 期末レポート: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》

毎日自身の身体と向き合い、ストレッチを実践すること

《履修に当たっての留意点》

筋肉の柔軟性・関節の可動域を保ち、健康的な身体の機能を保つために有効なストレッチ。各種スポーツ毎に疲労しやすい部位は違い、発生する傷害は違ってきます。それらを予防するためにもストレッチは有効です、しかっり学習していきましょう。

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	ストレッチの基礎知識を理解する(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) リファレンスブック(日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの概要　筋の基本		
第2回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの基礎知識を理解する(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) リファレンスブック(日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	反射の基本		
第3回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	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) リファレンスブック(日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	静的ストレッチとは　動的ストレッチとは		
第4回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	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) リファレンスブック(日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチとは		
第5回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	膝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) リファレンスブック(日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	大腿前面・後面周辺解剖、ストレッチ		

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	膝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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	大腿前面・後面周辺解剖、ストレッチ		
第7回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	膝関節周りのストレッチ・解剖を理解する(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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	大腿前面・後面周辺解剖、ストレッチ		
第8回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	膝関節周りのストレッチ・解剖を理解する(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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	大腿前面・後面周辺解剖、ストレッチ		
第9回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	下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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	下腿周辺の解剖、ストレッチ		
第10回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	下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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	下腿周辺の解剖、ストレッチ		
第11回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	体幹部のストレッチ・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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	体幹部の解剖、ストレッチ		
第12回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	体幹部のストレッチ・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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	体幹部の解剖、ストレッチ		
第13回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	肩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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	肩関節部の解剖、ストレッチ		
第14回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	肩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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	肩関節部の解剖、ストレッチ		
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） リファレンスブック（日本スポーツ協	毎日のセルフストレッチ 次週のストレッチ部位の筋肉の予習
		各コマにおける授業予定	習得した知識、技術の確認		