

2024 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		魚谷 優	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》							
スポーツ現場で必要とされるストレッチについて学ぶ。母校実習で指導できるレベルのプログラムを作成し、発表。							
《成績評価の方法と基準》							
1. 実技試験:70% 2. 授業内課題:20% 3. グループワーク中の態度: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)							
《授業外における学習方法》							
自分自身やご家族、ご友人などで実践してみましょう。							
《履修に当たっての留意点》							
積極的に授業に参加しましょう。実技を交えて行なうので、動きやすい服装で受講してください。							
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	ストレッチについての知識を深めよう		アスレティック レーナー専門科 目テキスト第6巻 (日本スポーツ協 会)	スポー現場で指導して いるイメージして、授業 で学んだことを復習。	
	各コマに おける 授業予定	座学、自分自身の身体をチェック					
第2回	演習 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう①		アスレティック レーナー専門科 目テキスト第6巻 (日本スポーツ協 会)	スポー現場で指導して いるイメージして、授業 で学んだことを復習。	
	各コマに おける 授業予定	上肢のストレッチ(セルフストレッチ)					
第3回	演習 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう②		アスレティック レーナー専門科 目テキスト第6巻 (日本スポーツ協 会)	スポー現場で指導して いるイメージして、授業 で学んだことを復習。	
	各コマに おける 授業予定	体幹のストレッチ(セルフストレッチ)					
第4回	演習 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう③		アスレティック レーナー専門科 目テキスト第6巻 (日本スポーツ協 会)	スポー現場で指導して いるイメージして、授業 で学んだことを復習。	
	各コマに おける 授業予定	下肢のストレッチ(セルフストレッチ)					
第5回	演習 実習 形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう④		アスレティック レーナー専門科 目テキスト第6巻 (日本スポーツ協 会)	スポー現場で指導して いるイメージして、授業 で学んだことを復習。	
	各コマに おける 授業予定	上肢のストレッチ(ペアストレッチ)					

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	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう⑤	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	体幹のストレッチ(ペアストレッチ)		
第7回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう⑥	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	下肢のストレッチ(ペアストレッチ)		
第8回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう⑦	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	上肢のストレッチ(動的ストレッチ)		
第9回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう⑧	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	体幹のストレッチ(動的ストレッチ)		
第10回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	解剖学から学び、実際にストレッチをしよう⑨	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	下肢のストレッチ(動的ストレッチ)		
第11回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	母校実習に向けた準備①	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	グループに分かれて、指導プランを作成し、発表		
第12回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	母校実習に向けた準備②	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	グループに分かれて、指導プランを作成し、発表		
第13回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	母校実習に向けた準備③	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	グループに分かれて、指導プランを作成し、発表		
第14回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	母校実習に向けた準備④	アスレティック レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	グループに分かれて、指導プランを作成し、発表		
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 レーナー専門科目 テキスト第6巻 (日本スポーツ協会)	スポー現場で指導しているイメージして、授業で学んだことを復習。
		各コマにおける授業予定	前期の復習、確認		