

## 2025 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<br>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%<br>2. 授業内課題:20%<br>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<br>方法                                            |            | 内 容             |                       | 使用教材                                             | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                   |               |
| 第1回                                                  | 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<br>レーナー専門科<br>目テキスト第6巻<br>(日本スポーツ協<br>会) | スポー現場で指導して<br>いるイメージして、授業<br>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                                                  | 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<br>レーナー専門科<br>目テキスト第6巻<br>(日本スポーツ協<br>会) | スポー現場で指導して<br>いるイメージして、授業<br>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                                                  | 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<br>レーナー専門科<br>目テキスト第6巻<br>(日本スポーツ協<br>会) | スポー現場で指導して<br>いるイメージして、授業<br>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                                                  | 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<br>レーナー専門科<br>目テキスト第6巻<br>(日本スポーツ協<br>会) | スポー現場で指導して<br>いるイメージして、授業<br>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                                                  | 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<br>レーナー専門科<br>目テキスト第6巻<br>(日本スポーツ協<br>会) | スポー現場で指導して<br>いるイメージして、授業<br>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<br>の具体的な内容           |
|-------|------|-------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 第6回   | 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  | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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   | 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  | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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   | 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  | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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   | 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  | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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  | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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            | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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            | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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            | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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            | アスレティックトレーナー専門科目テキスト第6巻<br>(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  | 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<br>(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               |                                       |                                 |