

## 2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	ストレッチ		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		学期及び曜時間	前期	教室名	ATルーム
担 当 教 員	山下 浩平	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
ストレッチの基本となる理論・動作を理解し、対象者の目的に応じたストレッチング指導法を習得する。						
《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》						
公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」						
《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、しっかりと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	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチ・身体構造そのものを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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 反射の基本			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの種類を理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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3回	演習形式	授業を通じての到達目標	頸部後面・腰背部のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	頸部・体幹周辺のストレッチ			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	肩関節前面・後面のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	肩関節周辺のストレッチ			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	前腕前面・後面、手関節周辺のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	前腕・手関節周辺のストレッチ			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	上半身を中心としたセルフストレッチを指導できるようになる	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	上半身のストレッチ 復習		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	股関節屈曲筋・伸展筋のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	股関節周辺のストレッチ		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	膝関節伸展筋・屈曲筋のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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・後面周辺のストレッチ		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	下腿後面のストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	下腿周辺のストレッチ		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	下半身を中心としたセルフストレッチを指導できるようになる	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	下半身のストレッチ 復習		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	腰痛に対するストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	症状に応じたストレッチ①		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	肩こりに対するストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	症状に応じたストレッチ②		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	膝痛に対するストレッチを理解する	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	症状に応じたストレッチ③		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	全身くまなくストレッチ指導ができるようになる	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	総復習		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	まとめ	公認アスレティックトレーナー養成テキスト第1章「運動器の解剖と機能」	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	まとめ		