

令和4年度 授業計画書(シラバス)

授業科目名							
基礎講座11							
学科・昼夜	学年	学期	担当教員名		実務経験		
鍼灸学科・夜間部	3年	1期	鬼頭 健介		○		
分野区分	教育課程		講義形式	単位	コマ数		
基礎分野	科学的思考の基盤人間と生活		座学	1	10		
科目概要							
治療を行う上で、ただ痛みを取るだけでは十分な治療とは言えない。痛みを除去した後には再発予防をするためには、患部を前の状態より強化しておく必要がある。そこで、トレーニングやエクササイズ、ストレッチの知識が活用される。この科目は、適切なトレーニング・ストレッチを説明できるようになることで、怪我をしない体作りを治療対象者に促すことができるようになる。トレーニングやエクササイズ、ストレッチの知識を身につけることで、自身の健康維持をしながら長く治療を行える状態を保つ。							
目標							
<b>一般目標(GIO)</b> <small>本講義を学習することで達成されるべき目標</small>	自身が生涯を通じて継続的に体力維持ができる資質や能力を育てるために、トレーニングやエクササイズ、ストレッチの知識と技術を習得する。 治療を行う上で、ただ痛みを取るだけでは十分な治療とは言えない。痛みを除去した後には、施術後の再発防止のために、トレーニングやエクササイズ、ストレッチの知識を習得する。						
	<b>到達目標(SBO)</b> <small>一般目標を達成するために必要な具体的な内容、客観的な指標(合格基準)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングはどのように行うことが効果的かと言える。</li> <li>・肩・股関節周囲のエクササイズを説明することができる。</li> <li>・肩・骨盤の重要なストレッチを説明することができる。</li> <li>・怪我の発生時に状態評価する方法を説明することができる。</li> </ul>					
履修に必要な予備知識や技能							
トレーニングやエクササイズ、ストレッチへの関心を高めておく。							
教科書・参考書							
配布資料。							
受講上の注意							
常に治療にどのように活かしていくかを考えながら受講すること・他人に迷惑をかける行為は慎むこと・楽しむこと							
成績評価方法							
評価方法	定期試験	小テスト (チェックテスト)	レポート	実技試験	プレゼンテーション	その他	(合計)
評価割合(%)	100						100
回数	授業内容			教科書	教材・持ち物		
第1回	トレーニング計画の立案				筆記用具		
第2回	筋カトレーニングのプログラム作成				筆記用具		
第3回	筋カトレーニングの実際				筆記用具		
第4回	自重エクササイズ・ チューブトレーニング・ストレッチ①				筆記用具		
第5回	自重エクササイズ・ チューブトレーニング・ストレッチ②				筆記用具		
第6回	自重エクササイズ・ チューブトレーニング・ストレッチ③				筆記用具		
第7回	傷害時の評価及び身体測定①				筆記用具		
第8回	傷害時の評価及び身体測定②				筆記用具		
第9回	復習				筆記用具		
第10回	テスト				筆記用具		
実務経験と本講義との関連について							
スポーツトレーナーという仕事を通じて行ってきたトレーニングやエクササイズ・ストレッチ等の知識と、医療従事者として行っている施術技術や知識を本講義で伝えていく。							
メールアドレス							
kito-t@nihonisen.ac.jp							