科目名 **Course Name**	スポーツトレーナー演習 Sports Trainer Seminar				**ﾅﾝﾊﾞﾘﾝｸﾞ** **No.**	G1-005	
年次	1年	**期別**	前期	**単位数**	1	**授業形態**	演習
担当者氏名	板倉　茂樹						
連絡方法	本館 2 階研究室か、メールで対応。オフィスアワーは月曜日以外の授業担当時間以外で。						
必修／選択	選択						
関連 DP	DP2, DP3						
授業の概要と到達目標	運動指導をしていく場合「スポーツトレーナー」や「スポーツインストラクター」という仕事がある。 前者は、主にスポーツジムなどでマシン操作やけがの応急処置、けが防止の施術などを行う。 後者は、主に各種目の技術指導を行う。現代社会では、スポーツをする人のみならず、社会変化に伴い様々な身体の不調を訴える人が増えている。肩こりや腰痛などの体の不調は、日常生活で起こる様々な原因によって筋肉が緊張したり、間接に負荷がかかったりすることから起こり、体を整えることへの欲求が高まってきている。 そこで本授業では、スポーツ整体について学び、スポーツをする人、また、不調を訴えている人をサポートするための施術について以下のことができるようにする。 ①体の知識とスポーツの特徴について説明することができる。 ②体の痛みや不調を特定することができる。 ③体の痛みや不調を改善するための施術をすることができる。 ④カウンセリングやコミュニケーションを円滑にとることができる。						
授業の方法	パワーポイント、ディスカッション、授業用配布資料による講義　DVD による視聴覚教育						
学習成果	LO1						
	LO2						
	LO3	①体のつくりと各種スポーツの特徴を結び付けて説明することができる。 ②体の痛みや不調を特定することができる。 ③体の痛みや不調を改善するための施術をすることができる。 ④禁忌や注意点を洗う出せるカウンセリングやコミュニケーションをとることができる。					
	LO4						
課題に対するフィードバック	各自の疑問点や課題に対しては授業内で各自にフィードバックする。						
教科書／参考図書							
履修上の留意点やルール等	教室への食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止。 事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分である。						
担当教員の実務経験	職種：中学校野球部監督、高等学校硬式野球部アドバイザー、指導主事、校長　職歴：通算 36 年						

成績評価の方法と基準

評価の領域	**評価基準**	**学習成果の割合**			
		LO1	LO2	LO3	LO4
授業参加態度	S評価は私語なく講義に集中し配布資料に必要事項を書き込んでいること、また質問に対して簡潔・的確な内容で回答していること。			30	
レポート／作品	毎時間実施している実技の内容をノートにまとめ提出する。実技の説明文、実施上のポイントの内容が適切かどうか、イラストが簡潔に整理されているかどうかを評価する。			70	
発表					
小テスト					

試験					
その他					
合 計				100	

回数		授業計画
1	**授業内容**	ガイダンス（授業の進め方、成績評価方法、講義受講にあたっての注意点）
	事前・事後学習	配布資料をよく読み、次回の内容理解に努めておく。
2	**授業内容**	静的ストレッチ演習
	事前・事後学習	目的、手順、効果についてまとめる
3	**授業内容**	動的ストレッチ演習
	事前・事後学習	目的、手順、効果についてまとめる
4	**授業内容**	バリスティックストレッチ演習①
	事前・事後学習	目的、手順、効果についてまとめる
5	**授業内容**	バリスティックストレッチ演習②
	事前・事後学習	目的、手順、効果についてまとめる
6	**授業内容**	器具を使ったストレッチ演習
	事前・事後学習	目的、手順、効果についてまとめる
7	**授業内容**	セラバンドを使ったリハビリテーション
	事前・事後学習	使用方法の手順をまとめる
8	**授業内容**	チューブを使ったリハビリテーション
	事前・事後学習	使用方法の手順をまとめる
9	**授業内容**	ストレッチポールを使用したコンディショニングケア
	事前・事後学習	使用方法についてまとめる
10	**授業内容**	バランスボールを使用したコンディショニングケア
	事前・事後学習	使用方法についてまとめる
11	**授業内容**	トランポリンを使用したコンディショニングケア
	事前・事後学習	使用方法についてまとめる
12	**授業内容**	スポーツマッサージ演習①
	事前・事後学習	コンディショニングケアについてまとめる
13	**授業内容**	スポーツマッサージ演習②
	事前・事後学習	アフターケアについてまとめる
14	**授業内容**	スポーツマッサージ演習③
	事前・事後学習	全身ケアについてまとめる
15	**授業内容**	まとめ
	事前・事後学習	質疑、確認したい内容をまとめておく。