

授業科目名	解剖学Ⅱ			科目コード	MJKS 0007
学科・コース名	総合ビジネス科 健康スポーツトレーナーコース			履修区分	必修
授業形態	講義	開講学年	1年次	学期	後期
担当教員	沓掛唯	実務経験	有	単位数	3 単位
授業の目的・目標	前期で学んだ解剖学の知識をもとに、運動や姿勢、スポーツ動作と人体構造の関係を理解することを目的とする。関節や筋の働きを機能的に捉え、トレーニングや障害予防につなげられる基礎的な応用力を身につけることを目標とする。				
授業の概要	体表解剖学や機能解剖学を中心に、各関節の機能、筋連鎖、動作時の筋活動について学ぶ。スポーツ動作や日常動作を題材とし、解剖学的知識を実践的に活用する力を養う。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	前期内容の復習			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
2	体表解剖学の基礎			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
3	運動解剖学の考え方			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
4～8	姿勢とアライメント			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
9～14	脊柱と体幹の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	450分
15	肩関節の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
16	肘・手関節の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
17	股関節の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
18	膝関節の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
19～22	足関節・足部の機能解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
23～26	筋連鎖と運動連鎖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
27～30	歩行動作の解剖学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
31～40	走行動作の解剖学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	750分
41～45	スポーツ動作と筋活動			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
46	柔軟性と関節可動域			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
47	筋力発揮と解剖学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
48～50	神経と運動制御			授業内容の振り返り・ワークノート記入	225分
51	呼吸・循環と運動			授業内容の振り返り・ワークノート記入	150分
52	障害予防と解剖学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
53～57	ストレッチと解剖学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
58	トレーニングと筋解剖			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
59～60	後期まとめ・試験			授業内容の振り返り・ワークノート記入	150分
評価方法	小テスト40％期末試験60％で評価する。				
教科書参考書	JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト〈理論編〉 大修館書店				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと