

授業科目名	リコンディショニングⅠ			科目コード	MJKS 0021
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	演習	開講学年	1年次	学期	前期
担当教員	長濱翔吾	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の 目的・目標	リコンディショニングの基礎的な考え方を理解し、身体評価および基本的なエクササイズを安全に実施できる基礎力を身につけることを目的とする。 姿勢、可動域、筋力などの基礎評価をもとに、簡単なリコンディショニングプログラムを構成できることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、リコンディショニングの基本概念を理解するとともに、姿勢や関節機能、柔軟性、体幹機能などの基礎的評価とエクササイズを学ぶ。 ストレッチ、セルフケア、関節別エクササイズを中心に、リコンディショニングの基礎となる実践的内容を扱う。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	ガイダンス・リコンディショニング概論			授業内容の振り返り	120分
2	リコンディショニングの目的と役割			授業内容の振り返り	120分
3	身体評価の基礎(姿勢・アライメント)			授業内容の振り返り	120分
4	可動域評価の基礎			授業内容の振り返り	120分
5	筋力評価の基礎			授業内容の振り返り	120分
6	柔軟性とストレッチ理論			授業内容の振り返り	120分
7	静的ストレッチ実技			授業内容の振り返り	120分
8	動的ストレッチ実技			授業内容の振り返り	120分
9	筋膜リリースの基礎			授業内容の振り返り	120分
10	セルフケア指導法			授業内容の振り返り	120分
11	体幹機能の基礎			授業内容の振り返り	120分
12	体幹トレーニング実技			授業内容の振り返り	120分
13	股関節機能の基礎			授業内容の振り返り	120分
14	股関節エクササイズ実技			授業内容の振り返り	120分
15	肩関節機能の基礎			授業内容の振り返り	120分
16	肩関節エクササイズ実技			授業内容の振り返り	120分
17	膝関節機能の基礎			授業内容の振り返り	120分
18	膝関節エクササイズ実技			授業内容の振り返り	120分
19	足関節機能の基礎			授業内容の振り返り	120分
20	足関節エクササイズ実技			授業内容の振り返り	120分
21	バランストレーニング基礎			授業内容の振り返り	120分
22	バランストレーニング実技			授業内容の振り返り	120分
23	呼吸機能と姿勢			授業内容の振り返り	120分
24	呼吸エクササイズ実技			授業内容の振り返り	120分
25	ウォームアップの考え方			授業内容の振り返り	120分
26	クールダウンの考え方			授業内容の振り返り	120分
27	簡易プログラム作成①			授業内容の振り返り	120分
28	簡易プログラム作成②			授業内容の振り返り	120分
29	前期まとめ①			授業内容の振り返り	120分
30	前期まとめ②			授業内容の振り返り	120分
評価方法	テスト60%授業態度40%				
教科書参考書	機能解剖学的ストレッチング上肢 メジカルビュー社 機能解剖学的ストレッチング下肢・体幹 メジカルビュー社				

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