

授業科目名	リコンディショニングⅡ			科目コード	MJKS 0022
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	後期
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	動作評価および動作改善の考え方を理解し、身体機能の問題点に対して適切なりコンディショニングを実施できる力を養うことを目的とする。 基本動作の評価結果をもとに、改善を目的としたエクササイズを選択・指導できることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、スクワットやランジ、歩行などの基本動作を対象とした動作分析を行い、柔軟性低下や筋力低下、左右差への対応方法を学ぶ。 障害予防やセルフケア指導、ケーススタディを通して、評価から介入までの流れを実践的に理解する。				
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	120分
2	動作分析の基礎			授業内容の振り返り	120分
3	スクワット動作評価			授業内容の振り返り	120分
4	ランジ動作評価			授業内容の振り返り	120分
5	プッシュ動作評価			授業内容の振り返り	120分
6	プル動作評価			授業内容の振り返り	120分
7	ヒンジ動作評価			授業内容の振り返り	120分
8	歩行動作分析			授業内容の振り返り	120分
9	ランニング動作基礎			授業内容の振り返り	120分
10	動作改善エクササイズ①			授業内容の振り返り	120分
11	動作改善エクササイズ②			授業内容の振り返り	120分
12	柔軟性低下への対応			授業内容の振り返り	120分
13	筋力低下への対応			授業内容の振り返り	120分
14	左右差への対応			授業内容の振り返り	120分
15	痛みの基礎知識			授業内容の振り返り	120分
16	オーバークース障害概論			授業内容の振り返り	120分
17	下肢の代表的障害と対応			授業内容の振り返り	120分
18	上肢の代表的障害と対応			授業内容の振り返り	120分
19	腰部障害の基礎			授業内容の振り返り	120分
20	肩こり・腰痛への対応			授業内容の振り返り	120分
21	セルフケア指導演習			授業内容の振り返り	120分
22	ペアストレッチ実技			授業内容の振り返り	120分
23	ツールを用いたケア			授業内容の振り返り	120分
24	コンディショニング計画			授業内容の振り返り	120分
25	評価→介入→再評価			授業内容の振り返り	120分
26	ケーススタディ①			授業内容の振り返り	120分
27	ケーススタディ②			授業内容の振り返り	120分
28	ケーススタディ③			授業内容の振り返り	120分
29	後期まとめ①			授業内容の振り返り	120分
30	後期まとめ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