

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	運動療法理論・実習 I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	406
担 当 教 員	太田珠代	実務経験と その関連資格	理学療法士として病院に勤務			
《授業科目における学習内容》						
目的に応じたレジスタンストレーニングプログラムの作成方法を習得できる						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
トレーニング機材を使用しながらの授業となるため、怪我のない様に集中するべき時は集中する事。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	トレーニングの原則・原理を理解できる	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマに おける 授業予定	トレーニングの原則・原理について学ぶ			
第 2 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	筋肉の動くしくみがわかる	教科書	前回範囲の復習と、当 該範囲の事前学習	
		各コマに おける 授業予定	筋生理学について学ぶ			
第 3 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	コアのしくみが理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当 該範囲の事前学習	
		各コマに おける 授業予定	IAP、ZOAについて体幹の解剖を学ぶ			
第 4 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	コアのトレーニングがわかる	教科書	前回範囲の復習と、当 該範囲の事前学習	
		各コマに おける 授業予定	呼吸の深部反射 プレーシング			
第 5 回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標	コアのトレーニングがわかる	教科書	前回範囲の復習と、当 該範囲の事前学習	
		各コマに おける 授業予定	発育・発達について			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	スクワットのフォームがわかる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	パワーポジションの獲得方法 下肢の解剖を学ぶ		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	スクワットのプログレッション リグレッションがわかる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スクワットのプログレッション(発展)とリグレッション(回帰)について学ぶ		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	ベンチプレスができる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ベンチプレスの方法、上肢の解剖を学ぶ		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	上肢のトレーニングが理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	プッシュアップ 三角筋のトレーニングを学ぶ		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	上肢のトレーニングが理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	プルアップ 肩甲骨のパッキングとフォースカップルについて学ぶ		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	下肢のトレーニングが理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	OKCとCKCについて学ぶ		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	下肢のトレーニングが理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スクルーホームムーブメントとOKC、CKCの関係について学ぶ		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成法が理解できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングのプログラム作成ができる		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	ベンチプレスのフォームが習得できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ベンチプレスの実技テスト		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンストレーニングについて記述にてアウトプットができる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 +R56:U59
		各コマにおける授業予定	レジスタンストレーニングについて記述方式でアウトプットを行う		