

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Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	通年	教室名	405
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》						
フィジカルトレーニングの実践と理論、指導方法を習得する						
《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》						
解剖学、運動学、運動生理学などの基礎知識が不可欠な為、これらの基礎知識について繰り返し復習しておくこと						
《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	コアのトレーニングが理解できる		教科書	当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	コアの解剖とトレーニング①			
第2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	コアの解剖とトレーニング②			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	評価の意味と実践が理解できる		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	FMS①			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	評価の意味と実践が理解できる		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	FMS②			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる		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	コレクティブストラテジー①			

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	矯正エクササイズの実践ができる	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	コレクティブストラテジー②		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる	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	コレクティブストラテジー③		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる	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	コレクティブストラテジー④		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる	教科書+O44:Q49	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	コレクティブストラテジー⑤		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	矯正エクササイズの実践ができる	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	コレクティブストラテジー⑥		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの指導ができる	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	ムーブメントプレパレーション①		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの指導ができる	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	ムーブメントプレパレーション②		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの指導ができる	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	ダイナミックストレッチ①		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォームアップの指導ができる	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	ダイナミックストレッチ②		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングについて理解ができる	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	リニアスピードについて①		

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16回	講義形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングについて理解ができる	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	リニアスピードについて②		
第17回	講義形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングについて理解ができる	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	リニアスピードについて③		
第18回	講義形式	授業を通じての到達目標	スピードトレーニングについて理解ができる	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	リニアスピードについて④		
第19回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	減速動作について①		
第20回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	減速動作について②		
第21回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	方向転換について①		
第22回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	方向転換について②		
第23回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	方向転換について③		
第24回	講義形式	授業を通じての到達目標	アジリティトレーニングについて理解ができる	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	方向転換について④		
第25回	講義形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて理解ができる	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	ジャンプの行い方①		

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26回	講義形式	授業を通じての到達目標	プライオメトリクスについて理解ができる	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	ジャンプの行い方②		
第27回	講義形式	授業を通じての到達目標	クールダウンについて理解ができる。	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	筋膜リリース①		
第28回	講義形式	授業を通じての到達目標	クールダウンについて理解ができる。	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	筋膜リリース②		
第29回	講義形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成ができる	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	プログラム作成について①		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	プログラム作成ができる	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	プログラム作成について②		