2026　年度 授業計画(シラバス)

学　科	医療福祉総合学科		科目区分	専門分野	授業の方法	講義
科目名	フィジカルトレーニング		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対象学年	2年		学期及び曜時限	後期　火・水曜日	教室名	聴覚検査室等
担当教員	山田　琢伸 山下　悠	実務経験とその関連資格	山田:介護老人保健施設での実務経験あり。理学療法士			

《授業科目における学習内容》

各種スポーツ資格の活動をするうえで必要なケガに対するテーピングやケアで必要なスポーツマッサージやパートナーストレッチングの知識と技術を学ぶ。

《成績評価の方法と基準》

定期試験　70%　出席評価　20%　平常評価　10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

配布資料

《授業外における学習方法》

配布資料の内容を読んでおく。実際の手技を繰り返し実践する。

《履修に当たっての留意点》

動きやすい服装の準備。
テーピングやスポーツマッサージ、ストレッチングは練習量が必要になります。反復練習を積極的に行ってください。

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	フィジカルトレーニングについて理解することができるようになる。	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	フィジカルトレーニングとは		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	柔軟性・モビリティの注意点について理解することができるようになる。	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	柔軟性・モビリティ		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの理論と実践について理解ができる	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの理論と実践		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	パートナーストレッチングについての注意点と各種ストレッチングを理解し実践することができるようになる。	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	パートナーストレッチング		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	自重トレーニングの理論と実践を理解する	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	自重トレーニングの理論と実践		

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	レジスタンス、有酸素の各運動を実際に行うことができる	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動指導の実践①		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス、有酸素の各運動を実際に行うことができる	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動指導の実践②		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	レジスタンス、有酸素の各運動を実際に行うことができる	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	運動指導の実践③		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	テーピングの種類や基本的な技法、テーピングの際の注意点について理解することができるようになる。	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	テーピング総論(テープの種類、各種技法、注意点)		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	足関節内反捻挫に対するホワイトテープでの固定方法を理解し実践することができるようになる。	配布資料	【事前学習】授業内容について概要を理解しておく【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	テーピング(足関節捻挫に対するテーピング)		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記について理解できる。	配布資料	【事後学習】授業で学んだことをで復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ピラティス①　山下		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記について理解できる。	配布資料	【事後学習】授業で学んだことをで復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ピラティス②　山下		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記について理解できる。	配布資料	【事後学習】授業で学んだことをで復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ピラティス③　山下		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記について理解できる。	配布資料	【事後学習】授業で学んだことをで復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ピラティス④　山下		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	下記について理解できる。	配布資料	【事後学習】授業で学んだことをで復習する(30分)
		各コマにおける授業予定	ピラティス⑤　山下		