

2023 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	演習
科目名	レッドコードの実践		必修/選択の別	選択	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	前期	教室名	レクリエーション室
担当教員	杉田 稜	実務経験と その関連資格	作業療法士 リハビリ特化型デイサービス管理者 レッドコードの実践および指導			
《授業科目における学習内容》						
健康リハビリにおけるレッドコードの活用について知識・技術を習得する。						
《成績評価の方法と基準》						
実技試験70%、レポート課題26%、平常点(準備・態度)4%で評価する。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
レッドコードニューラックマニュアル スリングエクササイズ・セラピーからの進化						
《授業外における学習方法》						
・ 事前学習は前回の授業の内容確認、事後学習は今回の授業の復習。						
《履修に当たっての留意点》						
復習を中心に、知識と実践力を高めましょう。						
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	レッドコードとどういった物か、触り体験シイメージ出来るようになる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分)	
	講義形式	各コマにおける授業予定	実際にレッドコードを用いた運動を実施し、身体への影響を体験する。		【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)	
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	レッドコードの基本的な知識を習得することができる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分)	
	講義形式	各コマにおける授業予定	レッドコードの概要、各部位の名称、使用方法、操作方法を学ぶ。		【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)	
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	段階的負荷法について理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分)	
	講義形式	各コマにおける授業予定	力のモーメントについて学び、サスペンションポイントやレバーアーム、位置関係と運動範囲の拡大による段階的な負荷について学ぶ。		【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)	
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	閉鎖性運動連鎖による上肢に対するエクササイズについて理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分)	
	講義形式	各コマにおける授業予定	肩関節内転・外転、屈曲・伸展、水平内転・水平外転のモビリティエクササイズを学ぶ。		【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)	
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	体幹エクササイズについて理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分)	
	講義形式	各コマにおける授業予定	体幹屈曲・伸展、側屈、回旋のモビリティエクササイズについて学ぶ。		【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)	

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	開放性運動連鎖による下肢に対するエクササイズについて理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	股関節内転・外転、屈曲・伸展、膝関節屈曲・伸展に対するモビリティエクササイズを学ぶ。		
第7回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	アスリートに対するアプローチを理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	ケースを例にどのような運動メニューを構成していくのかを学ぶ。		
第8回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	アスリートに対するアプローチを理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	ケースを例にどのような運動メニューを構成していくのかを学ぶ。		
第9回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	介護老人保健施設、通所サービスにおけるグループ・アプローチを理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	アプローチの一連の流れを学ぶ。		
第10回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	健康増進施設におけるアプローチを理解する。集団トレーニングの有効性を理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	アプローチの一連の流れを学ぶ。集団トレーニングの目的と方法を学ぶ。		
第11回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	介護老人保健施設におけるグループ・アプローチを理解する。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	アプローチの一連の流れを学ぶ。		
第12回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	実際の現場で行われているプログラムを体験し、実践できる力を身につけることができる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	現場で用いられているレッドコードの基本的なメニューや体操を体験する。学生が指導者役として実践できるように練習する。		
第13回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	実際の現場で行われているプログラムを体験し、実践できる力を身につけることができる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	現場で用いられているレッドコードの基本的なメニューや体操を体験する。学生が指導者役として実践できるように練習する。		
第14回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	実際の現場を想定したプログラムを実践できる力を身につけることができる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	利用者グループとスタッフグループに分かれ、プログラムの説明・実施・運営を行う。		
第15回	講義形式	授業を 通じての 到達目標	実際の現場を想定したプログラムを実践できる力を身につけることができる。	教科書 配布資料	【事前学習】シラバスを読む。(20分) 【事後学習】テキストや資料を確認し、レッドコードの使い方を復習する(40分)
		各コマに おける 授業予定	利用者グループとスタッフグループに分かれ、プログラムの説明・実施・運営を行う。		