

# ケアトレーナー養成カリキュラム

| 回数 | 時間数 | 実 技                        | 座 学  |
|----|-----|----------------------------|--|
| 1  | 3時間 | 関節可動域チェック<br>ペアストレッチ①（仰向け） | 関節可動域について<br>（静的 ROM、動的 ROM）               |
| 2  | 3時間 | 簡易筋力チェック<br>ペアストレッチ②（仰向け）  | 姿勢の概念①（骨盤後傾タイプに対して）<br>姿勢の概念②（骨盤前傾タイプに対して） |
| 3  | 3時間 | ペアストレッチ③（うつ伏せ）             | ケア前の基本手順テクニック<br>柔軟性の概念                    |
| 4  | 3時間 | ペアストレッチ④（横向き）              | 柔軟性の概念（静的、動的）<br>関節運動とストレッチ                |
| 5  | 3時間 | ケア実習                       | 上記、復習                                      |
| 6  | 3時間 | ペアストレッチ⑤（座位）               | コンディショニングトレーニング概要                          |
| 7  | 3時間 | ホールドリラックスとコントラクトリラックス①     | 促通と弛緩の概念                                   |
| 8  | 3時間 | ホールドリラックスとコントラクトリラックス②     | アイシングの活用方法                                 |
| 9  | 3時間 | バイブレーションを用いたのペアストレッチ       | バイブレーションの活用方法                              |
| 10 | 3時間 | ケア実習                       | 総 論  |