

メディカルトレーナー基礎科学習スケジュール(予定)

基礎科 基礎知識		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
小テスト							
レポート提出							
スクーリング							
修了テスト							
社会情勢／健康問題	日本人の健康問題						
解剖生理学 (身体の構造と基本的なメカニズム)	解剖用語、基本						
	細胞・組織・器官・系 など						
	骨						
	関節						
	筋肉						
	関節機能学(てこの原理)						
	神経生理						
	内臓諸機能(消化器系・腎臓)						
フィットネス基礎理論 (日常生活を豊かに送るための健康管理学)	体力(体力の分類、年齢別・男女差)						
	循環器(血液循環)・血圧						
	呼吸器						
	運動管理						
	肥満(メタボリックシンドローム)の改善						
	トレーニング学、ストレッチ学						
	体温調節／熱中症						
	老化(認知症、介護予防)						
スポーツ外傷・障害	外傷と障害の違い						
	外傷の分類、救急対応						
リハビリテーション学	障害発生のメカニズム						
	歴史、理学療法など						
PNF学	歴史・基本原理など						
運動機能の中心である各関節の機能解剖と疾患の基本的な事項を学習します。 社会情勢／健康問題	腰部機能解剖・疾患(基礎)						
	股関節機能解剖(基礎)						
	膝関節機能解剖・疾患(基礎)						
	足関節・下腿機能解剖、疾患(基礎)						
	下肢全般(基礎)						
	肩関節機能解剖、疾患(基礎)						
	肘関節機能解剖(基礎)						
	腕関節機能解剖(基礎)						
基礎科 基礎技術※		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
柔軟性チェック	肩・肘・股・膝・足関節						
マッスルセラピー	スポーツマッサージ						
ファシリテーション	マニュアルレジスタンストレーニング(下肢)						
ストレッチ	パートナーストレッチ						
機能鑑別法	クラウスウェーバーテスト(変法)						
	膝関節動揺性チェック						
	足関節捻挫重症度判定						
	肩甲骨帯チェック						
テーピング法	固定テーピング(足関節・膝関節)						
メディカルトレーニング法	腰痛体操						
	大腿四頭筋トレーニング						
	棒体操・アイロン体操・肩介助運動						
	メタボ改善有酸素運動						
	転倒予防・認知症予防運動						

※基本技術は、全般に開始時期を表示しています。以後、練習が継続的に必要です。

メディカルトレーナー本科学習スケジュール(予定)

本科 専門・オリジナル知識		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
小テスト							
レポート提出							
スクーリング							
卒業認定テスト							
各部位の解剖・機能の知識を深めて、疾患管理と対応に役立てましょう。	腰部機能解剖(応用)						
	腰部障害(応用)						
	頸部機能解剖						
	頸椎疾患						
	股関節機能解剖(応用)						
	股関節疾患						
	膝関節機能解剖(応用)						
	膝関節疾患(応用)						
	足関節・下腿部機能解剖(応用)						
	足関節・下腿疾患(応用)						
	足部機能解剖・疾患						
	肩関節機能解剖(応用)						
	肩関節疾患(応用)						
	肘関節機能解剖(応用)						
	肘関節疾患						
神経学	上肢の神経支配領域						
	下肢の神経支配領域						
PNF学	基本原理						
	応用						
関節運動学	骨運動と関節包内運動、凹凸の法則						
本科 専門・オリジナル技術※		1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
柔軟性チェック	体幹、頸椎、手関節						
マッスルセラピー	筋操作法、上肢帯マニピュレーション						
ファシリテーション	下肢連動PNF						
	上肢マニュアルレジスタンストレーニング						
ストレッチ	セルフストレッチ(集団指導)						
機能鑑別法	上肢神経鑑別法						
	下肢神経鑑別法						
	体幹バランスチェック						
	下肢荷重動揺性チェック						
	肩胛板チェック						
	肘関節ストレステスト						
心肺蘇生法	心臓マッサージ、人工呼吸						
メディカルトレーニング法	下肢自体重トレーニング						
	セルフコンディショニングトレーニング(集団指導)						
各種疾患 考察・管理法 メディカルトレーニング	腰痛						
	股関節疾患						
	膝のメディカルトレーニング						
	足関節捻挫後対応						
	肩のメディカルトレーニング						
	肘・手のメディカルトレーニング						
	頸椎のメディカルトレーニング						

※オリジナル技術は、全般に開始時期を表示しています。以後、練習が継続的に必要です。