

令和5年度 四日市リハビリ体操スクール スケジュール表

※1日目(10月27日)のみ9:30から開始(受付は9:10から) 2日目~6日目は10:00から開始(受付は9:40から)

	9:30~10:00 (30分)	10:00~11:20 (80分)	11:20~12:15 (55分)	12:15~13:05	13:05~14:15 (70分)	14:15~16:00 (105分)
1日目 10月27日 (金)	<p>＜開校式＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・四日市市からの挨拶とオリエンテーション ・受講生自己紹介(三重県理学療法士会) 	<p>超高齢社会の介護予防と自助・互助について (テキストp1~6)</p>	<p>嚥下の理解と嚥下体操 (テキストp26~28, 44~46,81)</p>	休憩	<p>【解剖運動学講義】 体の部位の名前を覚えよう 関節の名前を覚えよう (テキストp7~9)</p>	<p>椅子での体操①② (テキストp70~71)</p>
2日目 11月3日 (金)	10:00~10:30 (30分)	10:30~12:05 (95分)	12:05~13:00	13:00~14:40 (100分)	14:40~15:50 (70分)	
	<p>前回覚えた専門用語の確認テスト (体の部位・関節名)</p>	<p>【解剖運動学講義】 関節運動の呼び方を覚えよう (テキストp10~15)</p>	休憩	<p>いっばつ体操 (テキストp36~43,78~80)</p>	<p>寝てする体操①② (テキストp74~75) ＜マット使用＞</p>	
3日目 11月10日 (金)	10:00~10:30 (30分)	10:30~12:20 (110分)	12:20~13:15	13:15~14:05 (50分)	14:05~15:00 (55分)	15:00~16:00 (60分)
	<p>前回覚えた専門用語の確認テスト (関節運動)</p>	<p>【解剖運動学講義】 筋肉の名前を覚えよう (テキストp16~17,20~21)</p>	休憩	<p>床での体操①② (テキストp72~73) ＜マット使用＞</p>	<p>起立での体操①② (テキストp76~77)</p>	<p>グループワーク① (お互いを知る)</p>
4日目 11月17日 (金)	10:00~10:30 (30分)	10:30~12:05 (95分)	12:05~13:00	13:00~13:45 (45分)	13:45~15:10 (85分)	15:10~16:00 (50分)
	<p>前回覚えた専門用語の確認テスト (筋肉の名前)</p>	<p>【解剖運動学講義】 骨の名前を覚えよう (テキストp18~20)</p>	休憩	<p>椅子での体操①(復習) (テキストp70)</p>	<p>いっばつ体操(復習) (テキストp36~43,78~80)</p>	<p>寝てする体操①②(復習) (テキストp74~75) ＜マット使用＞</p>
5日目 11月24日 (金)	10:00~10:30 (30分)	10:30~12:05 (95分)	12:05~13:00	13:00~13:30 (30分)	13:30~14:55 (85分)	14:55~16:00 (65分)
	<p>前回覚えた専門用語の確認テスト (骨の名前)</p>	<p>【解剖運動学講義】 神経の働き (テキストp22~24)</p>	休憩	<p>実指導の進め方 (体操の組み立て方を中心に)</p>	<p>椅子での体操②(復習) (テキストp71) 床での体操①②(復習) (テキストp72~73) ＜マット使用＞</p>	<p>起立での体操①②(復習) (テキストp76~77) 体操の復習</p>
6日目 12月1日 (金)	10:00~10:30 (30分)	10:30~12:35 (125分)	12:35~13:30	13:30~13:50 (50分)	13:50~15:40 (80分)	15:40~16:00 (20分)
	<p>前回覚えた専門用語の確認テスト (神経)</p>	<p>2人1組での演習(打ち合わせ) (指導する立場になって説明)</p>	休憩	<ul style="list-style-type: none"> ・シルバーリハビリ体操の実際 ・四日市リハビリ体操の活動と展開 	<p>グループワーク② (今後の活動形成について)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の振り返り ・閉講式

※ 上記スケジュールはあくまで予定です。時間等が多少変更になる可能性があります。