

# アスレティックリハビリテーション概論

科目ナンバリング SPS-107

選択 2単位

山本 明秀

## 1. 授業の概要(ねらい)

アスレティックリハビリテーションとは、傷害が起こってから、スポーツ活動時に要求される運動能力を、元の運動に充分耐えるだけのレベルに戻す事を目的としている。

この授業ではアスレティックリハビリテーションの基本的な知識や基本用語を講義形式で学び、3年次以降に学ぶアスレティックリハビリテーションⅠ～Ⅳなどの授業における基盤作りを行う。

## 2. 授業の到達目標

アスレティックリハビリテーションの基礎を身につける。

運動療法の基礎知識を身につける。

物理療法の基礎知識を身につける。

補装具についての基礎知識を身につける。

## 3. 成績評価の方法および基準

定期試験(100点満点)により評価するが、欠席1回につき4点の減点とする。

出席が授業実施回数の2/3に満たない場合は定期試験の受験資格は認められない。

定期試験の得点から欠席点を減点し、60点以上を合格とする。

## 4. 教科書・参考文献

参考文献

『日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑦アスレティックリハビリテーション』

## 5. 準備学修の内容

配布されたプリントの内容を復習しておくこと。

授業で説明された項目を実際のスポーツの現場でどのように実践されているのか確認すること。

## 6. その他履修上の注意事項

スポーツの現場などで、リハビリテーションの実際を見学する機会を積極的に作って欲しい。

本科目はアスレティックトレーナー志願者のみならず、トレーニング指導者や体育教員を目指す学生も積極的に参加して欲しい。

## 7. 授業内容

- |        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 【第1回】  | ガイダンス・オリエンテーション               |
| 【第2回】  | アスレティックリハビリテーションの概要           |
| 【第3回】  | 関係職種と役割・実施上の留意点               |
| 【第4回】  | アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的 |
| 【第5回】  | 筋力エクササイズを行う際に必要な評価とプログラミング    |
| 【第6回】  | 患部エクササイズと患部以外の身体部位へのエクササイズ    |
| 【第7回】  | フリーウエイトを用いたエクササイズ             |
| 【第8回】  | 神経筋協調性回復・向上エクササイズ             |
| 【第9回】  | 運動制約期のエクササイズ                  |
| 【第10回】 | 物理療法の概論と温熱療法                  |
| 【第11回】 | 寒冷療法の実際                       |
| 【第12回】 | 電気刺激療法と超音波療法                  |
| 【第13回】 | 補装具とは                         |
| 【第14回】 | 足底挿板について                      |
| 【第15回】 | まとめ・テスト                       |