

スポーツ解剖学Ⅱ

科目ナンバリング GEA-302
選択 2単位

廣重 陽介

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ指導者としてアスレティックトレーナーとして活動する場合には、身体の構造と機能について十分に理解しておくことが求められる。

本授業では、スポーツ解剖学概論およびスポーツ解剖学Ⅰで学習した内容をより専門的に学習する。

姿勢やスポーツ動作、トレーニング、スポーツ傷害の具体例を取り上げながら、機能解剖学の知識がスポーツ現場でのアスレティックトレーナーとしての活動に活かせるようにしていく。

2. 授業の到達目標

機能解剖学的な視点で姿勢・スポーツ動作の評価ができるようにする。

機能解剖学を踏まえたスポーツ傷害の評価ができるようにする。

機能解剖学を踏まえたトレーニングの処方ができるようにする。

3. 成績評価の方法および基準

成績は、指定論文要約課題60点(20点×3)および期末レポート100点の合計160点で評価をする。

4. 教科書・参考文献

参考文献

『最新カラーリングブック 筋骨格系の解剖学』 産調出版

『姿勢アセスメント—セラピストのためのハンズ・オンガイド』 医歯薬出版

『筋骨格系のキネシオロジー—カラー版』 医歯薬出版

5. 準備学修の内容

人体の骨・筋の名称、筋の起始・停止および機能は確実に覚えて参加すること。

3回指定した英語論文の要約課題を出題するので、積極的に取り組んでほしい。

6. その他履修上の注意事項

ただの暗記科目としておらず、実践に活用できるように、機能解剖学をベースとした思考法を身につけてほしい。

授業内で実習をする際には積極的に取り組むこと。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション／エビデンス情報の検索と読み方
- 【第2回】 下肢の筋の理解と触診
- 【第3回】 上肢の筋の理解と触診
- 【第4回】 姿勢の保持と関節・筋の機能、共同する筋のグループ
- 【第5回】 運動に関係する知覚／脳の可塑性
- 【第6回】 脳振盪と身体機能
- 【第7回】 基本動作(体幹屈曲・伸展・側屈・回旋)と関節・筋の機能
- 【第8回】 胸郭の運動／呼吸
- 【第9回】 コアトレーニングのバリエーション
- 【第10回】 全身循環と解剖
- 【第11回】 歩行動作の分析
- 【第12回】 トレーニングと機能解剖
- 【第13回】 スペシャルテストと機能解剖
- 【第14回】 解剖学だけでは説明できない運動の考え方
- 【第15回】 まとめとテスト