

1. 授業の概要(ねらい)

本授業は講義・実技形式によって行われ、アスリートに対するアスレティックリハビリテーションプログラムの作成ならび指導方法を学んでいきます。

講義形式ではテキストを中心に、図書、雑誌等の参考資料を使って授業を進めます。

実技形式では各種トレーニング用具を使いながら、実際に体を動かすことを通じて、アスリートに対するリスク管理、運動療法の効果などを学びます。

アスレティックリハビリテーションは機能解剖、測定と評価、スポーツ外傷・障害、トレーニング科学、コンディショニングなどを理解した上に成り立つ総合科目です。ここではそれらを再確認しながら、段階的なアスレティックリハビリテーションを学んでいきます。

この授業では主にディプロマポリシー1に関する知識、技法の修得をめざします。

2. 授業の到達目標

本授業の目標は、運動器の機能解剖を理解した上で、正しい機能評価を実践でき、アスレティックトレーナーとして、アスレティックリハビリテーション(以下、アスリハ)プログラムの作成ならびに実際に指導が行えるような知識・技術を身に付けることです。

具体的には、以下の点を到達目標とします。

- ①アスリハの概要を説明できる。
- ②アスリハにおけるリスク管理が徹底できる。
- ③体幹部の機能解剖を理解し、正しい機能評価を行い、アスリハのプログラムを作成し指導できる。
- ④上肢の機能解剖を理解し、正しい機能評価を行い、アスリハのプログラムを作成し指導できる。
- ⑤下肢の機能解剖を理解し、正しい機能評価を行い、アスリハのプログラムを作成し指導できる。

また、授業時の質問に対してグループディスカッションやペアワークを行うことにより、プレゼンテーション能力を身につけます。

3. 成績評価の方法および基準

- ①授業内評価(20%)、②中間の試験(40%)、③期末の試験(40%)

- ①、②、③の合計点で60点以上を合格とします。

中間アンケートならびに中間の試験結果をもとに、全体に対するフィードバックを行います。

4. 教科書・参考文献

教科書

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」財団法人 日本スポーツ協会

5. 準備学修の内容

総合的な科目ですので、これまでに学修してきた機能解剖学、スポーツ外傷・障害やトレーニング科学などの知識がベースとなるので、予め復習しておいて下さい。

具体的には、授業前の予習として1.5時間程、次回授業予定の対応する教科書のページを読み、キーワードについて前以て調べておくと同時に、機能解剖などについて復習をしてください。

また復習として1.5時間程、授業内容について教科書を見ずに自分の言葉で説明し、さらに実践できるようにしてください。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 アスレティックリハビリテーションの概要1
- 【第2回】 アスレティックリハビリテーションの概要2
- 【第3回】 アスレティックリハビリテーションにおける機能評価とリスク管理
- 【第4回】 運動療法・物理療法の基礎知識
- 【第5回】 体幹部の機能解剖1
- 【第6回】 体幹部の機能解剖2
- 【第7回】 体幹部の問題点の評価
- 【第8回】 体幹部の実際のアスレティックリハビリテーション1
- 【第9回】 体幹部の実際のアスレティックリハビリテーション2
- 【第10回】 体幹部の実際のアスレティックリハビリテーション3
- 【第11回】 上肢の機能解剖
- 【第12回】 上肢の問題点の評価
- 【第13回】 上肢の実際のアスレティックリハビリテーション1
- 【第14回】 上肢の実際のアスレティックリハビリテーション2
- 【第15回】 上肢の実際のアスレティックリハビリテーション3
- 【第16回】 中間テスト
- 【第17回】 下肢の機能解剖(大腿・膝)
- 【第18回】 下肢の問題点の評価(大腿・膝)
- 【第19回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション1(大腿・膝)
- 【第20回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション2(大腿・膝)
- 【第21回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション3(大腿・膝)
- 【第22回】 下肢の機能解剖(足関節・足部)
- 【第23回】 下肢の問題点の評価(足関節・足部)
- 【第24回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション1(足関節・足部)

- 【第25回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション2(足関節・足部)
- 【第26回】 下肢の実際のアスレティックリハビリテーション3(足関節・足部)
- 【第27回】 競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションプログラミング1
- 【第28回】 競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションプログラミング2
- 【第29回】 競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションプログラミング3
- 【第30回】 試験とまとめ
※上記の内容を中心に構成しますが、時間(時限)の配分は適宜調整しながら進めます。