

スポーツ療法実習

科目ナンバー 7B301
専門基礎 選択 2単位
位

藤井 宏明

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ現場で広く用いられる治療技術を学ぶとともに、対象者に的確な指導を行うためのスキルをグループワークやペアワークを通して身に付けます。また、実技内容を深く理解するため、治療技術の基礎理論についても学びます。この授業は、柔道整復学科ディプロマポリシー2に関連します。

2. 授業の到達目標

スポーツ現場において、以下の内容を的確に実践・指導できるようになることを目標とします。

- (1) アクティブIDストレッチング
- (2) MMT
- (3) マッサージ
- (4) スポーツPNF

3. 成績評価の方法および基準

中間実技試験(30%)、筆記試験(40%)、期末実技試験(30%)により評価します。

全体の60%以上を取得した者を合格とします。

全授業回数の2/3以上の出席がない学生の評価は行いません。

なお、試験の結果は次週の授業の際、フィードバックをします。

4. 教科書・参考文献

教科書

毎回資料を配布します。

5. 準備学修の内容

<準備と予習>また、解剖学(特に骨格筋の構造)や生理学(特に神経機構)の知識が必要となるので、あらかじめ学習しておいてください(1時間程度)。

<復習>毎時間の学修内容について、友人同士で練習しておいてください(2時間程度)。

6. その他履修上の注意事項

実技編の授業には、動ける服装で臨んでください。

※本授業は計22回で構成されます。(実技編:計15回、理論編:計7回)

7. 授業内容

- | | |
|--------|---------------------------|
| 【第1回】 | 理論編:オリエンテーション |
| 【第2回】 | 理論編:IDストレッチングの基礎理論 |
| 【第3回】 | 実技編:IDストレッチング・特殊テクニック(入門) |
| 【第4回】 | 実技編:アクティブIDストレッチング(上肢:前半) |
| 【第5回】 | 実技編:アクティブIDストレッチング(上肢:後半) |
| 【第6回】 | 実技編:アクティブIDストレッチング(下肢:前半) |
| 【第7回】 | 実技編:アクティブIDストレッチング(下肢:後半) |
| 【第8回】 | 実技編:アクティブIDストレッチング(体幹) |
| 【第9回】 | 理論編:鎮痛に関する理論 |
| 【第10回】 | 実技編:中間実技試験とフィードバック |
| 【第11回】 | 理論編:MMTの基礎理論 |
| 【第12回】 | 実技編:MMTの実践 |
| 【第13回】 | 理論編:マッサージの総論 |
| 【第14回】 | 実技編:マッサージの各論①(頸部、肩部) |
| 【第15回】 | 実技編:マッサージの各論②(背部、腰部、殿部) |
| 【第16回】 | 実技編:マッサージの各論③(上肢、下肢) |
| 【第17回】 | 理論編:PNFの基礎理論 |
| 【第18回】 | 実技編:PNF(上肢パターン) |
| 【第19回】 | 実技編:PNF(下肢パターン) |
| 【第20回】 | 実技編:PNF(体幹パターン) |
| 【第21回】 | 理論編:筆記試験とまとめ |
| 【第22回】 | 実技編:期末実技試験とフィードバック |