スポーツ療法実習

科目ナンバー　7B301
専門基礎　　選択　　2単位

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