

応用運動学柔道整復演習

専門 選択 2単位

藤井 宏明

1. 授業の概要(ねらい)

柔道整復はスポーツと深い関係を有するため、スポーツトレーニングに関する知見を獲得しておくことは重要です。そこで、スポーツトレーニングや運動構造など、スポーツに関する総合的な知見を得るために毎回の授業課題について、発表と討論を中心にして授業を進め、相互に理解を深めていきます。なお、医療技術学研究科 柔道整復学専攻DP1・2に関連しています。

2. 授業の到達目標

- (1) スポーツトレーニング全般にわたる理論と常に最大発揮能力を求められる歩、走、跳、投について、それぞれのトレーニングと運動構造について実践的に学ぶことができる。
- (2) スポーツ障害の発生機序とともに予防法に関する知見を身につけることができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業への参加態度(30%)、各課題とプレゼンテーション(70%)
最後の授業で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

必要に応じて配布資料を配布する。

5. 準備学修の内容

- ・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
- ・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- | | |
|--------|-----------------|
| 【第1回】 | ガイダンス |
| 【第2回】 | トレーニングとその評価 |
| 【第3回】 | トレーニングの原則 |
| 【第4回】 | トレーニングシステムについて |
| 【第5回】 | トレーニング期分けについて |
| 【第6回】 | トレーニングの種類について |
| 【第7回】 | トレーニングの評価について |
| 【第8回】 | トレーニングの構成について |
| 【第9回】 | 走動作の評価について |
| 【第10回】 | 走動作のトレーニングについて |
| 【第11回】 | 跳躍動作の評価について |
| 【第12回】 | 跳躍動作のトレーニングについて |
| 【第13回】 | 投動作の評価 |
| 【第14回】 | 投動作のトレーニングについて |
| 【第15回】 | まとめ |