ｱｽﾚﾃｨｯｸ・ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ1

科目ナンバー　7B308
基礎分野　　選択　　3単位

庄司　智則

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・技術を身につけることです。
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。