

# 競技者の外傷予防

科目ナンバー 7C409  
専門分野 必修 2単位

櫻井 庄二

## 1. 授業の概要(ねらい)

この授業は、柔道整復師が診療業務で遭遇する外傷の主にスポーツ外傷・障害について学びます。スポーツ外傷は一般外傷とは異なりスポーツが原因となり発生した外傷・障害を指し、どの様にして発生したのか、どうすれば予防できるのかを中心に講義します。スポーツ外傷の発生を知るには、そのスポーツの競技特性、動作、体の使い方、体への負荷等を理解する必要がありますと同時に、運動器の解剖を熟知している事が必要となります。予習・復習ではそれら知識を再確認してもらいます。この授業ではDP2・3に関する知識、技能を習得します。

## 2. 授業の到達目標

メジャースポーツの競技特性、動作、体の使い方、体への負荷等を理解することで発生する可能性のある外傷・障害について予測する事が出来る。その外傷・障害の発生機序から予防する為に必要な体の準備、間違った動作、体の使い方、体への負荷を理解しインフォームドコンセントに結び付けることができる。出来る限り多くのメジャースポーツからマイナースポーツに至るまでの競技特性、動作、体の使い方、体への負荷を理解し、将来の臨床に役立てる事が出来る知識を構築する。

## 3. 成績評価の方法および基準

授業内容に沿った課題の提出状況、課題内容および定期試験の結果により総合的に評価する。

## 4. 教科書・参考文献

## 5. 準備学修の内容

## 6. その他履修上の注意事項

必要な資料は適宜配布します。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 スポーツ外傷・障害とは  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:オーバーワーク(ユース)とオーバートレーニング症候群についてその違いを調べて下さい。
- 【第2回】 スポーツに必要な身体機能(運動、動作、筋力他)  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:足関節捻挫を引き起こしやすいスポーツとその動作についてまとめて下さい。
- 【第3回】 メジャースポーツとマイナースポーツの種類、プロスポーツとアマチュアスポーツに求められるもの  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:メンタルトレーナーについて調べて下さい。
- 【第4回】 メジャースポーツ①:サッカー  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:なぜ女子サッカー選手に前十字靭帯損傷が多いのかを調べて下さい。
- 【第5回】 メジャースポーツ②:野球  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:離断性骨軟骨炎の診断から治療、運動復帰までまとめて下さい。
- 【第6回】 メジャースポーツ③:陸上競技  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:疲労骨折の疾走型、跳躍型の違いについてまとめて下さい。
- 【第7回】 メジャースポーツ④:バレーボール、バスケットボール  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:ジャンパー膝の治療法について調べて下さい。
- 【第8回】 メジャースポーツ⑤:柔道、レスリング  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:カリフラワーマイヤーの原因と病態について調べて下さい。
- 【第9回】 メジャースポーツ⑥:水泳  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:スイマーズショルダーについてまとめて下さい。
- 【第10回】 メジャースポーツ⑦:ラグビー、アメリカンフットボール  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:アメリカンフットボールの動作における「カット」について調べて下さい。
- 【第11回】 メジャースポーツ⑧:硬式テニス、バドミントン、卓球、ゴルフ  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:その他のラケット競技の競技特性を調べて下さい。
- 【第12回】 メジャースポーツ⑨:剣道  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:「足さばき」について説明し、考えられる外傷とその発生機序、予防法をまとめて下さい。
- 【第13回】 メジャースポーツ⑩:スキー、スノーボード、アイスホッケー  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:スキーにおける「アンギュレーション」とは、どの様な状態を言うか調べ、その際機能している関節、筋を説明して下さい。
- 【第14回】 マイナースポーツ:セパタクロー  
予習:授業内容について調べ事前準備して下さい。  
復習:その他のマイナースポーツの競技特性について調べて下さい。
- 【第15回】 期末試験:授業内容に沿った試験を行い、解答・フィードバックを行います。