シラバス参照

タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	SSCS2337		
科目名	アスレチックリハビリテーション		
担当教員	小松　泰喜		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	水４		
講義室	オンライン	単位区分	選,選必
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード：学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 ＤＰ１-Ｅ〔学識・専門技能〕　専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 ＤＰ４-Ｆ〔探究力・課題解決力〕問を設定し又は論点を特定し、それに対する答・結論・判断を合理的に導くために、論拠の収集と分析を体系的に行うとともに、オープンエンドな問題・課題に答えるための方略をデザインし、検証し実行することができる。 ■ＣＲコード：学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 ＣＲ　Ｅ１　学識と専門技能（６０%） 　　Ｆ１　探求と論拠（４０%）		
教員の実務経験	平成１３（２００１）年より公益財団法人日本体育協会公認（現公益財団法人日本スポーツ協会公認）としてアスレチック・トレーナーの資格を保有し,日本水泳連盟下の水泳トレーナー会議にも所属し,多くのアスリートのケガ・障害に取り組んできている。中でも アスレチックリハビリテーションにおいては医療の知識を基盤とし,多様な知識を持ち合わせ,より具体的なプログラムの立案と実践の経験から,授業では事例などを取り上げながら講義を行います。（第６回、７回、８回、９回、１０回、１１回、１２回）		
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：　能力開発の目標ステージとの対応 ２　進行期～３　発展期		
科目概要・キーワード	リハビリテーションとは、基本的に身体の機能回復を示すが、アスリートの場合にはその競技に復帰するためのリハビリテーションをアスレチックリハビリテーション（以下、アスリハ）と呼び、その重要性が高まってきている。アスリートは一般人と異なり基礎体力が高く、その競技に対する考え方や位置づけ、競技スポーツに関連したライフスタイルが特有であることから、アスリートの競技復帰に向けた様々な復帰手段や具体的な予防のための方法論について資料・視聴覚教材等を用いて学修する。授業形態は講義形式により行います。なお，授業を補完・代替するため，オンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。 ■（キーワード）アスレチックリハビリテーション（アスリハ）・競技復帰・ライフスタイル		
授業の趣旨	■副題 アスリートやスポーツ選手のケガ・障害に対し,競技復帰に向けた様々な手段やより具体的な方法について,その発生機序も含めて理解できるようになりましょう。 ■授業の目的 その競技スポーツを理解し,発生機序からどのような障害に対しても適切なアスリハのためのプログラムの立案ができるようになることを目的としている。 ■授業のポイント アスリハに関して、スポーツサポートに係るスポーツ指導者が身につけるべき基本的知識について学修する。		
総合到達目標	■アスレティックリハビリテーション（アスリハ）の概念，対象となる各種疾患の病態の理解ができる。 ■スポーツ外傷・障害の部位・疾患別のアスリハのプログラミングなどを知り，新たな解決方法を提案できる。 ■スポーツによるけがや傷害後のトレーニング計画の具体的な立案ができ，実現可能性のある目標を立てることができる。 ・アスリートやスポーツ選手のケガ・障害に対し,前提となる発生機序を理解したうえで，競技復帰に向けた様々な手段やより具体的な方法論について,実践できる知識を持つこと（第1回～5回） ・その競技スポーツを理解し,発生機序からどのような障害に対しても適切なアスリハのためのプログラムの立案ができることと同時に述べる（第6回～12回） ・アスリハに関して、スポーツサポートに係るスポーツ指導者が身につけるべき基本的知識について系統立てる（第13回～15回）		
成績評価方法	■振り返りとして小テスト２回（６０%）適応ルーブリック：Ｅ１ （評価の観点）定期的な授業の振り返りとして理解度を確認するための客観的問題による自己分析を行います。 （フィードバックの方法）答案を確認し、自主学習につながるように指導を行います。 ■授業期間内に競技種目別・部位疾患別のアスリハについてのレポートの提出１回（４０%）適応ルーブリック：Ｆ１ （評価の観点）授業内に授業の観点をまとめ、その資料からレポートの作成を行うことで普段の授業への取り組みを評価することとする。 （フィードバックの方法）授業参加度によるレポート内容の評価を行う。		

履修条件	専門科目のスポーツ生理学の基礎（ＳＳＣＳ２３０９）、スポーツ医学の基礎（ＳＳＣＳ２３１０）ならびに機能解剖学の基礎（ＳＳＣＳ２３１１）を必修科目の中から選択していることが望ましい。
履修上の注意点	特にありません。

授業内容

回	内容
1	①授業テーマ　アスリハの考え方 ②授業概要　アスリハの定義と概要を理解し（E1）、スポーツサポートに必要な機能評価の考え方からリスク管理の基礎知識とその重要性について学習する。また、普段のトレーニングやその競技特性から自身の競技スポーツの基本的概念（競技・種目特性や動作特性等）についてまとめることができる（H1）。 ③予習（１２０分）自身の競技スポーツに置き換え、アスリハの基本的な概念についてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
2	①授業テーマ　アスリハにおけるエクササイズやトレーニング（運動療法）の基礎知識① ②授業概要　アスリハにおけるエクササイズの目的や筋力の回復の過程、筋力増強エクササイズの基礎知識の整理を行う（E1）。また、ケガや傷害からの回復において関節可動域や神経筋協調性に対する基礎知識と具体的なエクササイズについて自身の競技スポーツへの競技復帰までのプログラムを計画できるようになる（H1）。 ③予習（１２０分）予備的知識として特に重要とされる筋や関節、さらに機能解剖学について自身の競技スポーツに置き換え、必要な知識を整理しておく。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
3	①授業テーマ　アスリハにおけるエクササイズやトレーニング（運動療法）の基礎知識② ②授業概要　アスリハにおける全身持久力の回復やその向上の基礎知識の整理を行う（E1）。また、自身の身体組成（体脂肪や筋肉量）を理解し、アスリハによるデコンディショニングからその管理について学習する。再発予防の概念や外傷予防のためのスポーツ動作習得のためのエクササイズのプログラムを計画することができるようになること（H1）。 ③予習（１２０分）予備的知識として特に重要とされる呼吸・循環器系筋のスポーツ生理学について自身の競技スポーツに置き換え、必要な知識を整理しておく。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
4	①授業テーマ　物理療法と補装具の使用に関する基礎知識① ②授業概要　物理療法の基礎知識について学習し、特に温熱や寒冷療法の生理学的な機序を理解すること。また、他の電気療法（電気刺激療法や超音波療法）についても生体への影響について理解を深めること（E1）。ケガや傷害に対し、不注意に使用することで生体にどのような影響があるのか、その有効性も含め自身で考えリスク管理の醸成について学習する（H1）。 ③予習（１２０分）ケガや傷害の特徴を知り、性・年代に応じた医学的知識も整理しておく。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
5	①授業テーマ　物理療法と補装具の使用に関する基礎知識② ②授業概要　ケガや傷害によってはその修復過程において多くの治療の補助手段が用いられることがある。特に鍼・灸・マッサージなどは伝統的な治療手段として認知されており、また補装具や装具は障害者スポーツの普及から注目を浴びている。テーピングの効能なども含めその理解度を高めること（E1）。あくまでも治療に対する補助的な手段であることから、その適応について自身の競技特性を含め、より高い効果を引き出す方法について考え、リスク管理の醸成を学習する（H1）。 ③予習（１２０分）ケガや傷害の特徴を知り、性・年代に応じた医学的知識も整理しておく。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
6	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（体幹） ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも頸椎捻挫や腰部疾患に対するアスリハの概要を理解する（E1）。体幹のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）頸椎捻挫や腰部疾患の病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
7	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（上肢）-① ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも肩関節前方脱臼や投球障害肩に対するアスリハの概要を理解する（E1）。上肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）肩関節前方脱臼や投球障害肩の病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
8	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（上肢）-② ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも外傷性肘MCL（内側側副靭帯）損傷や手関節捻挫などに対するアスリハの概要を理解する（E1）。上肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）外傷性肘MCL（内側側副靭帯）損傷や手関節捻挫などの病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
9	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（下肢）-① ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも足関節捻挫や膝内側側副靭帯損傷などに対するアスリハの概要を理解する（E1）。下肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）足関節捻挫や膝内側側副靭帯損傷などの病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。

	10	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（下肢）-② ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも膝前十字靭帯損傷や大腿屈筋群肉離れなどに対するアスリハの概要を理解する（E1）。下肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）膝前十字靭帯損傷や大腿屈筋群肉離れなどに対する病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
	11	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（下肢）-③ ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも偏平足（へんぺいそく）障害や脛骨疲労骨折などに対するアスリハの概要を理解する（E1）。下肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）偏平足（へんぺいそく）障害や脛骨疲労骨折などの病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
	12	①授業テーマ　アスリハのプログラミングの実践とその考え方（下肢）-④ ②授業概要　担当者の実務経験を踏まえて、ケガや傷害の中でも腱炎や膝蓋（しつがい）大腿関節障害などに対するアスリハの概要を理解する（E1）。下肢のケガや傷害に対するアスリハからリスク管理に基づき、そのプログラミングを学習する（H1）。 ③予習（１２０分）腱炎や膝蓋（しつがい）大腿関節障害などの病態の理解とアスリハとして実践するエクササイズについてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
	13	①授業テーマ　アスリハの多様な考え方 ②授業概要　メタボリック・シンドロームや高齢者（介護予防）、ウィメンズヘルス（妊婦も含む）、学童期それぞれに対するスポーツや運動の持つ意味を理解すること（E1）。特に性・年代別の身体的な特徴を学習したうえでスポーツサポートに必要な機能評価やリスク管理から普段のトレーニングや疾病予防のための身体活動についてまとめることができる（H1）。 ③予習（１２０分）メタボリック・シンドロームや高齢者（介護予防）、ウィメンズヘルス（妊婦も含む）、学童期とそれぞれの時期での多様なアスリハの基本的な概念についてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
	14	①授業テーマ　競技種目特性に基づいたアスリハのプログラミング ②授業概要　アスリハにおける競技や種目特性の概要を理解し、競技種目における動作特性と体力特性を理解する（E1）。また、自身の競技スポーツに置き換え、特徴的な動作種目に焦点を当て、必要な体力特性や要素を整理することができること。特にケガや傷害を想定し、必要なアスリハのプログラミングとしてトレーニング要素に注目して実施計画を立てることができる（H1）。 ③予習（１２０分）多くの競技種目の中で特に特徴的な動作特性や体力特性を整理し、競技スポーツごとのアスリハの基本的な概念についてまとめてくる。 ④復習（１２０分）授業内に授業の観点をまとめ、リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、次回の小テストの課題について学習をする。
	15	①授業テーマ　講義全体（競技種目別・部位疾患別のアスリハを中心に）を通じたまとめとレポート作成に関するオリエンテーションを行う。 ②授業概要　運動器の機能解剖、スポーツによるケガや傷害、それに伴う検査・測定などの機能評価の知識を振り返ることができ、アスリハのプログラミングに対する知識が沿わっている（E1）。アスリハの基礎的事項（ケガや傷害の理解）、リスク管理に基づいたプログラミングの実際、自身の競技スポーツの特性に基づいたプログラミング方法等の実践を学ぶ（H1）。 ③予習（１２０分）運動器の機能解剖、スポーツのケガや傷害、それに伴う検査・測定などの機能評価の知識とアスリハの基本的な概念についてまとめてくる。 ④復習（１２０分）リアクション・ペーパーに記述したことを振り返り、自身で取り上げたケアや傷害に対するアスリハのプログラミングをレポートにまとめる。
関連科目	スポーツ生理学の基礎（ＳＳＣＳ２３０９）、スポーツ医学の基礎（ＳＳＣＳ２３１０）、機能解剖学の基礎（ＳＳＣＳ２３１１）	
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+ワークブック　アスレティックリハビリテーション（公益財団法人日本体育協会）』文光堂	
参考書・参考ＵＲＬ	特にありません。	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先　komatsu.taiki@nihon-u.ac.jp ■オフィスアワー　水曜５限。それ以外の時間については，メール等で事前にアポイントメントを取ることにより，研究室で対応します。	
研究比率		

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.