

リハビリテーション論		講義	教授 大森 肇	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目, スポーツトレーナーコー スの専門選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 柔道整復師コースの専門基礎科目 教職科目		科目ナンバリング	11322113 11531105 12531105 13220147 13531105 12312101

### 1. 授業のねらい・概要

本授業の内容は、「アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画」、「コンディショニングの手法」、「特殊環境下での対応」の3項目が中心となる。「アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画」では、一般人を対象とした社会復帰(リハビリ)だけではなく、スポーツ選手(アスリート)を対象としたリハビリ、すなわち達成目標として競技復帰までをマネージメントしていく方法論を学ぶ。「コンディショニングの手法」では、コンディショニングとは何かということを学ぶと同時に、ウォーミングアップ、クーリングダウンや患部以外の活用を含めた全身トレーニングについて学ぶ。「特殊環境下での対応」では、スポーツ活動の中でも身体負担度の大きな運動に対応する研究事例に触れることで、スポーツ選手のコンディション管理に関する知見を学ぶ。

### 2. 授業の進め方

パワーポイントによるプレゼンテーション、配布資料、板書等により授業を展開する。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス	10. 患部以外の活用と全身トレーニング(筋力、持久力、スピード、協調性)
2. スポーツ外傷とスポーツ障害	11. 特殊環境下での対応(長時間走行による疲労とアミノ酸摂取による疲労軽減)
3. RICE処理, アイシングの方法と効果	12. 特殊環境下での対応(高強度レジスタンス運動による筋痛・筋損傷に及ぼすアミノ酸摂取の効果)
4. メディカルリハビリテーションとアスレティックリハビリテーション	13. 特殊環境下での対応(高強度レジスタンス運動による筋痛・筋損傷に及ぼす事前運動の効果)
5. アスレティックリハビリテーション実施上の留意点	14. 特殊環境下での対応(動物の筋損傷モデル実験における熱ショックタンパク質の役割)
6. アスレティックリハビリテーションの段階的プログラム	15. まとめ
7. コンディショニングとは何か	
8. ウォーミングアップとクーリングダウン	
9. ストレッチングの目的・種類・方法	

### 4. 準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

各テーマについて予習し、理解のための基盤を作っておくこと(30分)。復習時に講義内容を改めて整理し、理解が不十分な部分は自ら調べを深め、疑問点を次回のショートレポートで質問できるようにまとめておくこと(30分)。

### 5. 課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法

毎回の授業冒頭において、前回のショートレポートで出された質問に答えることでフィードバックする。また、定期試験後に全体講評を掲示または一斉メールにてフィードバックする。

### 6. 授業における学修の到達目標

運動で起こり得るダメージを理解し、その軽減法と予防法を学び、指導に活かせる知識を修得することを目標とする。

### 7. 成績評価の方法・基準

期末試験（70%）および受講態度（30%）を総合的に評価する。

**8. テキスト・参考文献**

資料を配布する。

**9. 受講上の留意事項**

私語，水分補給以外の飲食，授業内容に関する検索以外のスマホ・PC等の使用，居眠りの4項目を禁止する。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**

該当しない。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。