

外傷予防トレーニング指導実習 I		実習	准教授 牛島 詳力	
科目カテゴリー	柔道整復師コースの専門選択科目		科目ナンバリング	12371203

1. 授業のねらい・概要

スポーツなど身体活動が原因で発生する外傷について、原因となる運動力学や病態生理学的知識を中心に、柔道整復師が取り扱うことができる骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷からのリハビリテーション、ならびに再受傷を予防するための運動療法のプログラム作成のための基礎的な知識を身に着ける。

2. 授業の進め方

テキストで紹介される予防法について「なぜ、それを行うのか？」が理解できるよう、外傷予防の様々な要素を項目別に、講義とその項目を理解するための基本的な実技実習にて学ぶ。理解の定着を図る目的で中間試験も課する。

3. 授業計画

1. 外傷の原因（組織にかかるストレス）	9. 位置覚・運動覚と外傷予防
2. 外傷発生の予防における注意点	10. 筋の能力と外傷予防 1（筋力・筋持久力）
3. 再受傷の予防における注意点	11. 筋の能力と外傷予防 2（筋パワー）
4. 外傷予防におけるスポーツ心理学	12. Open & Closed Kinetic Chain
5. 組織の修復課程と外傷予防	13. バランス能力と外傷予防
6. 関節可動域と外傷予防 1（ストレッチング）	14. 競技復帰時における外傷予防（中間試験 2）
7. 関節可動域と外傷予防 2（関節包内運動）	15. 全身持久力と外傷予防
8. 神経―筋協調と外傷予防（中間試験 1）	

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

講義までに前回の授業までの内容について復習しておく、また基礎医学（解剖学・生理学・基礎運動学）知識の再確認も並行して復習しておくこと、これらの準備学習には2時間以上を要する。

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

試験実施の際、解答のポイントおよび出題意図を試験終了直後に説明する。

6. 授業における学修の到達目標

外傷の発生ならびに再受傷を予防するプログラムがどのように構築されているか、を理解できるようになる。

7. 成績評価の方法・基準

中間試験 1（25%）、中間試験 2（25%）、定期試験（40%）、授業への取り組み姿勢（10%）の合計で評価する。「授業への取り組み姿勢」については教員の主観的な評価も含まれる。

8. テキスト・参考文献

テキスト：小林直行，高橋康輝（2019）競技者の外傷予防，医歯薬出版社

参考文献：Kisner & Collby（2016）最新運動療法大全 I，第 6 版，ガイアブックス社

Prentice（1999）Rehabilitation Techniques in Sports Medicine 3rd edition, McGraw-Hill

Houglum（2000）Therapeutic Exercise for Athletic Injuries, Human Kinetics

9. 受講上の留意事項

基礎医学科目（解剖学、生理学、柔道整復学総論）を履修しそれぞれ 70 点以上の評価を得ていることが望ましいが、そうでない場合も理解できるように説明する。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。MLB 球団はじめ、国内外のスポーツチームにおける実務経験をもとに指導する。

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。