

外傷予防トレーニング指導実習Ⅱ		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	12371204

### 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、外傷予防トレーニング実習Ⅰで学んだ知識をもとに、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として、またスポーツ外傷を未然に防ぐためのエクササイズを部位別、項目別に学ぶ。

### 2. 授業の進め方

テキストで紹介される予防法をもとに、あらゆる種目、業種で起こる外傷に対し、予防のための様々な技術を部位別、項目別に実技実習にて学ぶ。実際にプログラムが作成できるようになるための演習としてレポートも課する。

### 3. 授業計画

1. 外傷予防プログラム作成 (レポート課題概要発表)	9. 下肢(股関節・膝関節)外傷の予防(筋の能力)
2. 頸部・上背部の外傷予防	10. 下肢の動的アライメント不良のリスク
3. 肩の外傷予防1(可動域の改善)	11. 下肢の動的アライメント改善の訓練
4. 肩の外傷予防2(動的安定化機構の改善)	12. 下腿・足部の外傷予防法1(可動域・筋力)
5. 肘・前腕の外傷予防	13. 下腿・足部の外傷予防法2(バランス能力ほか)
6. 腰部外傷の予防1(可動域改善)	14. 発育・発達と外傷予防(レポート課題提出)
7. 腰部外傷の予防2(体幹の安定化・協調と分離)	15. 高齢者における外傷予防
8. 下肢(股関節・膝関節)外傷の予防(可動域改善)	

### 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

各講義までに外傷予防トレーニング実習Ⅰ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ための基本的なエクササイズメニューを作成できるようになる。

### 7. 成績評価の方法・基準

レポート課題(45%)、定期試験(45%)、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

Kisner & Collby(2016) 最新運動療法大全Ⅱ、第6版、ガイアブックス社

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

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

Voss, Ionta & Myers(1985) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation 3<sup>rd</sup> edition, Lippincott Williams & Wilkins

**9. 受講上の留意事項**

外傷予防トレーニング実習 I を履修し 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。