

## 2024 年度 授業計画(シラバス)

|                                                                                                                       |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 学 科                                                                                                                   |        | 柔道整復スポーツ学科      |                                 | 科 目 区 分                                                                         | 専門分野                                                  | 授業の方法                                            | 実習            |
| 科 目 名                                                                                                                 |        | 高齢者及び競技者の外傷予防技術 |                                 | 必修/選択の別                                                                         | 必修                                                    | 授業時数(単位数)                                        | 30 (1) 時間(単位) |
| 対 象 学 年                                                                                                               |        | 3年生             |                                 | 学期及び曜時限                                                                         | 前期                                                    | 教室名                                              | 第2校舎303       |
| 担 当 教 員                                                                                                               |        | 林 了大            | 実務経験と<br>その関連資格                 | 接骨院の院長(柔道整復師)として、1999年～2014年勤務経験あり。<br>公益法人兵庫県柔道整復師会 阪神南支部の役員を2008年～2014年まで務めた。 |                                                       |                                                  |               |
| 《授業科目における学習内容》                                                                                                        |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 高齢者の外傷予防の技術を身に付け、介護予防を含めた指導ができるようになる。<br>競技者に多い外傷を知り、外傷予防技術を併せて習得することで、外傷を未然に防ぐ方法を身に付ける。                              |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 《成績評価の方法と基準》                                                                                                          |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 期末試験評価:100%                                                                                                           |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》                                                                                                     |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 柔道整復師と機能訓練指導(全国柔道整復学校協会編集)                                                                                            |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)                                                                                                |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 《授業外における学習方法》                                                                                                         |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 使用教材に指定している教科書「柔道整復師と機能訓練指導(全国柔道整復学校協会編集)」と「競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)」を基に該当範囲の予習と復習を行うこと。適宜必要に応じて、柔道整復学の教科書を参考にする<br>こと。 |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 《履修に当たっての留意点》                                                                                                         |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 教室内は一つの社会です。他の学生が不快となるような言動は慎み、全員による居心地の良い教室空間の構築を期待します。                                                              |        |                 |                                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 授業の<br>方法                                                                                                             |        | 内 容             |                                 |                                                                                 | 使用教材                                                  | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                            |               |
| 第<br>1<br>回                                                                                                           | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標     | 外傷について復習を行い、ケガの発生基本的メカニズムを理解する。 |                                                                                 | 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 教科書を確認して、柔道整復学と重複する部分を確認する。                      |               |
|                                                                                                                       |        | 各コマにおける授業予定     | 外傷学概論                           |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 第<br>2<br>回                                                                                                           | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標     | 競技者の外傷について理解する                  |                                                                                 | 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 外傷について科目横断的に確認する。                                |               |
|                                                                                                                       |        | 各コマにおける授業予定     | 競技者における外傷の発生要因と予防対策             |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 第<br>3<br>回                                                                                                           | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標     | 外傷予防のためのテスト法を身に付ける              |                                                                                 | 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 整形外科テスト法を確認する。                                   |               |
|                                                                                                                       |        | 各コマにおける授業予定     | 外傷予防に必要なメディカルチェック               |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 第<br>4<br>回                                                                                                           | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標     | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける①      |                                                                                 | 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | テスト法の復習をおこなう                                     |               |
|                                                                                                                       |        | 各コマにおける授業予定     | セルフケア方法と実際                      |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |
| 第<br>5<br>回                                                                                                           | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標     | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける②      |                                                                                 | 競技者の外傷予防(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | コンディショニング方法について、文献の確認をおこなう。動画を参考に<br>にするのも有効である。 |               |
|                                                                                                                       |        | 各コマにおける授業予定     | アイシングとストレッチング方法                 |                                                                                 |                                                       |                                                  |               |

| 授業の方法 |            | 内 容         |                            | 使用教材                                                      | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                       |
|-------|------------|-------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 第6回   | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける③ | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | コンディショニング方法について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。 |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | スポーツマッサージ方法                |                                                           |                                             |
| 第7回   | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける④ | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | コンディショニング方法について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。 |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | スポーツテーピング方法                |                                                           |                                             |
| 第8回   | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける⑤ | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | コンディショニング方法について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。 |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 外傷予防に必要な筋力トレーニング①          |                                                           |                                             |
| 第9回   | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 外傷予防に必要なコンディショニング方法を身に付ける⑥ | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | コンディショニング方法について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。 |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 外傷予防に必要な筋力トレーニング②          |                                                           |                                             |
| 第10回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 種目別の外傷予防方法を身に付ける①          | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 種目別の外傷について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。      |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 柔道における肩関節と水泳における体幹の外傷予防    |                                                           |                                             |
| 第11回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 種目別の外傷予防方法を身に付ける②          | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 種目別の外傷について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。      |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | バスケットボールにおける膝関節の外傷予防       |                                                           |                                             |
| 第12回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 種目別の外傷予防方法を身に付ける③          | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 種目別の外傷について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。      |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | サッカーにおける足関節の外傷予防と成長期の外傷予防  |                                                           |                                             |
| 第13回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 高齢者の外傷予防方法を身に付ける①          | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 種目別の外傷について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。      |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 高齢者の外傷受傷メカニズム              |                                                           |                                             |
| 第14回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 高齢者の外傷予防方法を身に付ける②          | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 種目別の外傷について、文献の確認をおこなう。動画を参考にするのも有効である。      |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | 高齢者の外傷予防メカニズム              |                                                           |                                             |
| 第15回  | 講義<br>実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 外傷に対する知識と技術の習得状況を確認する      | 競技者の外傷予防<br>(全国柔道整復学校協会編集)<br>柔道整復師と機能訓練指導員(全国柔道整復学校協会編集) | 履修した内容について各自で確認をおこなう。                       |
|       |            | 各コマにおける授業予定 | まとめ                        |                                                           |                                             |