

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	演習
科 目 名	リコンディショニング I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	後期	教室名	502教室・ATルーム
担 当 教 員	山根 太治	実務経験と その関連資格	高校ラグビー日本代表、日本A代表トレーナー(2005年) 日本ラグビーフットボール協会トレーナー部門委員(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師			
《授業科目における学習内容》						
競技特性を考慮し、リスク管理を徹底したリコンディショニングプログラムを作成するための基礎理論を学ぶ。頸部、腰部、肩関節のリコンディショニングプログラムを作成し、実際に指導する。 傷害の評価からリコンディショニング指導まで、実際の現場で効率的かつ効果的に行えるよう自己の向上を図る。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 30% 2. 期末テスト 60% 3. 出席・平常点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
アスレティックトレーナー専門科目テキスト4巻 リコンディショニング						
《授業外における学習方法》						
課題に応じたプログラムが作成できるよう情報収集を行い、様々なレベルを対象に指導できるようトレーニングを積む。						
《履修に当たっての留意点》						
機能解剖、望ましい動作特性、望ましくない動作特性、競技特性など、今まで学習してきた内容を統合し応用できるよう意識する。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義	授業を通じての到達目標	リコンディショニングの目標や関係職種、流れなどについて理解を深める。	教科書	当該範囲の事前学習	
	実習形式	各コマにおける授業予定	イントロダクション リコンディショニングの定義 リコンディショニングの概要			
第2回	講義	授業を通じての到達目標	リコンディショニングに関わる機能評価とリスク管理について理解を深める。	教科書	前回範囲の復習および当該範囲の事前学習	
	実習形式	各コマにおける授業予定	機能評価の考え方 リスク管理の基礎知識			
第3回	講義	授業を通じての到達目標	運動療法の概要、筋力エクササイズの種類やその特性などの基礎知識について理解を深める。	教科書	前回範囲の復習および当該範囲の事前学習	
	実習形式	各コマにおける授業予定	リコンディショニングにおけるエクササイズの目的 筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識			
第4回	講義	授業を通じての到達目標	ROMの制限因子や改善エクササイズ、協調性改善エクササイズの種類や特性などの基礎知識について理解を深める。	教科書 ゴニオメーター	前回範囲の復習および当該範囲の事前学習	
	実習形式	各コマにおける授業予定	関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識 神経筋協調性回復、向上のエクササイズの基礎知識			
第5回	講義	授業を通じての到達目標	全身持久力を規定する要因、身体組成の測定法、また問題となりえるスポーツ動作を理解し、その改善エクササイズの方法を学ぶ。	教科書 エアロバイクなど	前回範囲の復習および当該範囲の事前学習	
	実習形式	各コマにおける授業予定	全身持久力回復、向上のエクササイズの基礎知識 身体組成の管理に用いるエクササイズの基礎知識 再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	各種物理療法における生理学的効果や使用目的、方法や禁忌などに関する基礎知識を学ぶ。また実際に機器を用いて体験する。	教科書 アイシング用具 ホットパック 電気療法機器など	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	物理療法		
第7回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	各種ブレースなどスポーツ領域で使用する舗装具の種類や使用目的について学ぶ。	教科書	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	舗装具		
第8回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	頸椎捻挫における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成する。	教科書	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	頸椎捻挫におけるリコンディショニング		
第9回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	頸椎捻挫における初期～中期リコンディショニングを指導する。	教科書 エクササイズ チューブなど	前回作成したプログラムの 指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	頸椎捻挫におけるリコンディショニング		
第10回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	腰部捻挫における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成する。	教科書	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	腰部捻挫におけるリコンディショニング		
第11回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	腰部捻挫における初期～中期リコンディショニングを指導する。	教科書 バランスボールなど	前回作成したプログラムの 指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	腰部捻挫におけるリコンディショニング		
第12回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	肩関節前方脱臼における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成する。	教科書	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	肩関節前方脱臼におけるリコンディショニング		
第13回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	肩関節前方脱臼における初期～中期リコンディショニングを指導する。	教科書 エクササイズ チューブ、ダンベル、 バランスディスクなど	前回作成したプログラムの 指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	肩関節前方脱臼におけるリコンディショニング		
第14回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	投球障害肩における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成する。	教科書	前回範囲の復習および 当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	投球障害肩におけるリコンディショニング		
第15回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	投球障害肩における初期～中期リコンディショニングを指導する。	教科書 エクササイズ チューブ、ダンベル、 バランスディスクなど	前回作成したプログラムの 指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	投球障害肩におけるリコンディショニング		