

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Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対象学年	3年生		学期及び曜時間	後期	教室名	503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。肘関節、下肢各関節および競技別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 20% 2. 実技テスト 30% 2. 期末テスト 40% 3. 出席・平常点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト 第7巻「アスレティックリハビリテーション」						
《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	肘MCL損傷における初期～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		当該範囲の事前学習
	演習形式	各コマにおける授業予定	イントロダクション 肘MCL損傷におけるリコンディショニング			
第2回	講義	授業を通じての到達目標	肘MCL損傷における初期～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
	実習形式	各コマにおける授業予定	肘MCL損傷におけるリコンディショニング			
第3回	講義	授業を通じての到達目標	手関節捻挫における初期～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、練習および当該範囲の事前学習
	演習形式	各コマにおける授業予定	手関節捻挫におけるリコンディショニング			
第4回	講義	授業を通じての到達目標	手関節捻挫における初期～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、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
	実習形式	各コマにおける授業予定	手関節捻挫におけるリコンディショニング			
第5回	講義	授業を通じての到達目標	足関節捻挫における初期～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、練習および当該範囲の事前学習
	演習形式	各コマにおける授業予定	足関節捻挫におけるリコンディショニング			

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 足関節捻挫における初期～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、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	足関節捻挫におけるリコンディショニング		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 膝MCL損傷における初期～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、練習および当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	膝MCL損傷におけるリコンディショニング		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標 膝MCL損傷における初期～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	膝MCL損傷におけるリコンディショニング		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 膝ACL損傷における初期～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、練習および当該範囲の事前学習
	各コマにおける授業予定	膝ACL損傷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 膝ACL損傷における初期～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	膝ACL損傷におけるリコンディショニング		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標 大腿屈筋肉離れにおける初期～中期リコンディショニングプログラムを作成し、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	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
	各コマにおける授業予定	大腿屈筋肉離れ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 扁平足障害における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成し、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	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
	各コマにおける授業予定	扁平足障害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 脛骨疲労性骨障害における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成し、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	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
	各コマにおける授業予定	脛骨疲労性骨障害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 鷲足炎における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成し、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	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
	各コマにおける授業予定	鷲足炎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 膝蓋大腿関節痛における初期～中期リコンディショニングプログラムを作成し、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	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
	各コマにおける授業予定	膝蓋大腿関節痛におけるリコンディショニング		

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Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対象学年	3年生		学期及び曜時間	後期	教室名	503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。肘関節、下肢各関節および競技別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 20% 2. 実技テスト 30% 2. 期末テスト 40% 3. 出席・平常点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト 第7巻「アスレティックリハビリテーション」						
《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》						
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。						
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16回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	各種スポーツ競技の動作特性、体力特性に関する基礎知識の理解を深める。	教科書	当該範囲の事前学習	
		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競技種目特性			
第17回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	陸上競技の競技特性を考慮した後期リコンディショニングプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパーなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション	
		各コマにおける授業予定	陸上競技におけるリコンディショニング			
第18回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	水泳競技の競技特性を考慮した後期リコンディショニングプログラムを作成し、指導する。	教科書 バランスボール エクササイズチューブ ダンベルなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション	
		各コマにおける授業予定	水泳競技におけるリコンディショニング			
第19回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	サッカーの競技特性を考慮した後期リコンディショニングプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー サッカーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション	
		各コマにおける授業予定	サッカーにおけるリコンディショニング			
第20回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	バスケットボールの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バスケットボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション	
		各コマにおける授業予定	バスケットボールにおけるリコンディショニング			

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21回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	バレーボールの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	バレーボールにおけるリコンディショニング		
第22回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	ハンドボールの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	ハンドボールにおけるリコンディショニング		
第23回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	ラグビーの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	ラグビーにおけるリコンディショニング		
第24回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	アメリカンフットボールの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	アメリカンフットボールにおけるリコンディショニング		
第25回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	格闘技の競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	格闘技におけるリコンディショニング		
第26回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	体操の競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	体操におけるリコンディショニング		
第27回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	スキーの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	スキーにおけるリコンディショニング		
第28回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	スケートの競技特性を考慮した後期リハビリテーションプログラムを作成し、指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	当該内容のプログラム立案および指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	スケートにおけるリコンディショニング		
第29回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	様々な状況に対してプログラムを立案し指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	前回までの内容の総復習及び指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	シミュレーションおよび実技試験		
第30回	講義 実習形式	授業を通じての到達目標	様々な状況に対してプログラムを立案し指導する。	教科書 マーカー ハードル ステッパー バレーボールなど	前回までの内容の総復習及び指導シミュレーション
		各コマにおける授業予定	シミュレーションおよび実技試験		