

## 2026 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	外傷予防		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	澤 卓実	実務経験と その関連資格	専科教員(平成22年～現在に至る)、認定実技審査員(平成29年:整復実技) 講道館柔道初段(平成29年)、附属接骨院(平成19年～平成26年:柔道整復業務に 従事)			
《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。 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 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) 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2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) 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3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) 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4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) 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5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) 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	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	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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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(全国柔道整復学校協会編集) 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	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(全国柔道整復学校協会編集) 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		