

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	スポーツマッサージ		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	1年生		学期及び曜時間	後期 水曜2限	教室名	第2校舎ATルーム
担 当 教 員	中山 広基	実務経験と その関連資格	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 社会人ハンドボールチームHC彦根ヘッドトレーナー3年/滋賀県成年男子ハンドボール代表チームヘッドトレーナー3年 日本プライベートフットボールリーグ帯同トレーナー8年(アメリカンフットボール)			
《授業科目における学習内容》						
疲労回復を目的としたコンディショニングについて理解することができる。基本手技から筋膜リリースまで学びます。機能解剖学が基本知識になるので、解剖学のイメージを常に持ちながら確立した触診技術を身につける。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験:70% 2. レポート:20% 3. グループワーク中の態度・発表: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教本第二巻運動器の解剖と機能 身体運動の機能解剖						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
実際に身体に触れますので、つめは清潔な長さかつ触れやすく相手を傷つけないように気をつけてください。また、実技授業になりますので、動ける服装。触診場所によっては半ズボンなどを用意いただく必要があります。						
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 演習形式	授業を 通じての 到達目標	マッサージの基本的な手技法や目的・効果について理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
		各コマに おける 授業予定	マッサージ理論・概論			
第2回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
		各コマに おける 授業予定	体幹・股関節周囲へのアプローチ			
第3回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
		各コマに おける 授業予定	肩関節周囲へのアプローチ			
第4回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
		各コマに おける 授業予定	肘・手関節周囲へのアプローチ			
第5回	講義 演習形式	授業を 通じての 到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
		各コマに おける 授業予定	膝関節へのアプローチ			

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 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	足関節へのアプローチ		
第7回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的な炉レーニングによって身体機能がどのように適応するか理解する。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	上半身へのスポーツマッサージ		
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	体力と発育・発達と廊下の関係について理解する。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	下半身へのスポーツマッサージ		
第9回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを理解する。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	硬結を探り、ダイレクトストレッチを実施		
第10回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	傷害別コンディショニング～腰痛症について～		
第11回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	傷害別コンディショニング～足関節～		
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	パートナーを変え問診から要望に答える～理論と実践～		
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	パートナーを変え問診から要望に答える～理論と実践～		
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	解剖学を活かした触診から当該部位へのアプローチ法を理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	予備日		
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標	学習内容の習熟度を確認し理解することができる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認 テキスト第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	まとめ		