

2020 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		学期及び曜時間	前期 木曜日1限	教室名	第2校舎303
担 当 教 員	高橋 秀郎	実務経験と その関連資格				
《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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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。動画を参考にすることも有効である。
		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 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		