

科目名	スポーツトレーナー実践Ⅰ					
分野	その他の分野	担当教員	深谷 高治			
開講時期	1学年 3学期	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	30				2	
科目の概要	本授業では、柔道整復師の資格を持つトレーナーとして、スポーツ選手の支援や健康づくりの分野で活躍できる力を養う。アスリートの競技力向上を支えるとともに、健康産業における多様なニーズに応えられる健康増進の専門家を目指す。 授業では、身体の動きに関わる運動器(骨・筋肉・関節など)の解剖学を基礎から学ぶ。その上で、筋力トレーニングの方法と効果を理解し、スポーツ傷害の発生メカニズムや予防・対処法を学習する。具体的には、テーピング、ストレッチ、アライメント評価などを、講義と実技を通して修得する。					
学習の到達目標	スポーツ動作の特性に応じた筋力トレーニング方法を選択・実践でき、スポーツ傷害に対して適切な評価および処置が行える能力を身につける。					
成績評価の方法と基準	出席基準を満たした者については、試験結果、提出物、授業態度を考慮し総合的に評価する。					
使用テキスト	プリント配布					
参考文献	なし					
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	筋力トレーニング:上肢の押す動作に作用する筋肉について①					
2	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)①					
3	筋力トレーニング:上肢の押す動作に作用する筋肉について②					
4	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)②					
5	筋力トレーニング:上肢の引く動作に作用する筋肉について①					
6	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)②					
7	筋力トレーニング:上肢の引く動作に作用する筋肉について②					
8	足関節捻挫に対する伸縮性テープを使用したアスレチックテーピング①					
9	筋力トレーニング:下肢の押す動作に作用する筋肉について①					
10	足関節捻挫に対する伸縮性テープを使用したアスレチックテーピング②					
11	筋力トレーニング:下肢の押す動作に作用する筋肉について②					
12	足関節捻挫に対する綿包帯を用いた固定法					
13	筋力トレーニング:下肢の引く動作に作用する筋肉について					
14	筋力トレーニングと筋肉の起始停止、作用の復習					
15	総合評価(まとめ)					

(2026年度)