

科目名	スポーツトレーナー実践Ⅱ					
分野	その他の分野	担当教員	北海道			
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	昨今の健康ブーム、ライフスタイルの多様化やライフワークバランスの変化からスポーツに勤しむ人は増加の一途である。その一方でmiss use(誤った身体操法)、over use(使い過ぎ)、dis use(不使用からの急激な負荷)などで障害や外傷に至る人が後を絶たない。本講義では、機能解剖学、生理学、運動学、生体力学的観点から、合理的な身体操法に必要な知識と技術に対する理解を深める。特にトレーニング前に行うコンディショニング法について学習していく。					
学習の到達目標	①運動に関する生理的現象の理解 ②合理的な身体操法に必要な知識と技術の理解 ③トレーニングの前のコンディショニング法の習得					
成績評価の方法と基準	筆記試験、実技試験における60%の得点					
使用テキスト	毎授業プリントを配布します。					
参考文献	スポーツトレーナーズバイブル、身体運動学 関節の制御機構と筋機能、他					
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	スポーツトレーナーとは					
2	スポーツ外傷とスポーツ障害					
3	リハビリ					
4	レジリエンス					
5	関節コンディショニング:関節モビライゼーションとは					
6	関節コンディショニング:手指、手関節のモビライゼーション①					
7	関節コンディショニング:手指、手関節のモビライゼーション②					
8	関節コンディショニング:前腕、肘関節のモビライゼーション					
9	関節コンディショニング:肩、肩甲帯のモビライゼーション①					
10	関節コンディショニング:肩、肩甲帯のモビライゼーション②					
11	関節コンディショニング:足部のモビライゼーション①					
12	関節コンディショニング:足部のモビライゼーション②					
13	関節コンディショニング:膝関節のモビライゼーション					
14	関節コンディショニング:股関節と体幹のモビライゼーション					
15	総合評価(まとめ)					

(2023年度)