

|                    |   |   |    |               |        |      |    |
|--------------------|---|---|----|---------------|--------|------|----|
| 科目名<br>Course Name | スポーツトレーナー<br>Sports Trainer   |   |    | ナンバリング<br>No. | G1-004 |      |    |
| 年次                 | 1年  | 期別  | 前期 | 単位数           | 2      | 授業形態 | 講義 |
| 担当者氏名              | 板倉 茂樹   |   |    |               |        |      |    |
| 連絡方法               | C-Learning で対応。または本館 2F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。   |   |    |               |        |      |    |
| 必修/選択              | 選択  |   |    |               |        |      |    |
| 関連 DP              | DP2, DP3  |   |    |               |        |      |    |
| 授業の概要と<br>到達目標     | <p>運動指導をしていく場合「スポーツトレーナー」や「スポーツインストラクター」という仕事がある。前者は、主にスポーツジムなどでマシン操作やけがの応急処置、けが防止の施術などを行う。後者は、主に各種目の技術指導を行う。現代社会では、スポーツをする人のみならず、社会変化に伴い様々な身体の不調を訴える人が増えている。肩こりや腰痛などの体の不調は、日常生活で起こる様々な原因によって筋肉が緊張したり、間接に負荷がかかったりすることから起こり、体を整えることへの欲求が高まってきている。</p> <p>そこで本授業では、スポーツ整体について学び、スポーツをする人、また、不調を訴えている人をサポートするための施術について以下のことができるようにする。</p> <p>①体の知識とスポーツの特徴について説明することができる。<br/> ②体の痛みや不調を特定することができる。<br/> ③体の痛みや不調を改善するための施術をすることができる。<br/> ④カウンセリングやコミュニケーションを円滑にとることができる。</p> |   |    |               |        |      |    |
| 授業の方法              | パワーポイント、ディスカッション、授業用配布資料による講義 DVD による視聴覚教育  |   |    |               |        |      |    |
| 学習成果               | L01   |   |    |               |        |      |    |
|                    | L02   |   |    |               |        |      |    |
|                    | L03   | ①体のつくりと各種スポーツの特徴を結び付けて説明することができる。<br>②体の痛みや不調を特定することができる。<br>③体の痛みや不調を改善するための施術をすることができる。<br>④禁忌や注意点を洗い出せるカウンセリングやコミュニケーションをとることができる。 |    |               |        |      |    |
|                    | L04   |   |    |               |        |      |    |
| 課題に対する<br>フィードバック  | 小テストや課題に対しては授業内で模範解答を示し、各自にフィードバックする。   |   |    |               |        |      |    |
| 教科書/<br>参考図書       | スポーツ医学検定公式テキスト(一般社団法人 日本スポーツ医学検定機構)   |   |    |               |        |      |    |
| 履修上の留意点<br>やルール等   | 教室への食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止。<br>事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分である。  |   |    |               |        |      |    |
| 担当教員の実務<br>経験      | 職種: 中学校野球部監督、高等学校硬式野球部アドバイザー、指導主事、校長 職歴: 通算 36 年  |   |    |               |        |      |    |

| 成績評価の方法と基準 |   |         |     |     |     |
|------------|---|---------|-----|-----|-----|
| 評価の領域      | 評価基準  | 学習成果の割合 |     |     |     |
|            |   | L01     | L02 | L03 | L04 |
| 授業参加態度     | S評価は私語なく講義に集中し配布資料に必要な事項を書き込んでいること、また質問に対して簡潔・的確な内容で回答していること。 |         |     | 30  |     |
| レポート/作品    |   |         |     |     |     |
| 発表         |   |         |     |     |     |
| 小テスト       |   |         |     |     |     |
| 試験         |   |         |     | 70  |     |
| その他        |   |         |     |     |     |
| 合計         |   |         |     | 100 |     |

| 回数 |         | 授業計画                                     |
|----|---------|--|
| 1  | 授業内容    | ガイダンス(授業の進め方、成績評価方法、講義受講にあたっての注意点)       |
|    | 事前・事後学習 | 配布資料をよく読み、次回の内容理解に努めておく。                 |
| 2  | 授業内容    | スポーツトレーナーの仕事についての理解                      |
|    | 事前・事後学習 | スポーツトレーナーの仕事内容を分類し、その内容をまとめる。            |
| 3  | 授業内容    | 体のつくりの理解                                 |
|    | 事前・事後学習 | 筋肉や骨格、関節など体の構造や仕組みについて整理する。              |
| 4  | 授業内容    | 痛みや不調の理解と対処法                             |
|    | 事前・事後学習 | 痛みや不調の原因となる特徴的な生活行動を整理する。                |
| 5  | 授業内容    | 上半身の痛みや不調の分析法                            |
|    | 事前・事後学習 | 確認方法の復習を行う。                              |
| 6  | 授業内容    | 下半身の痛みや不調の分析法                            |
|    | 事前・事後学習 | 確認方法の確認を行う。                              |
| 7  | 授業内容    | 体の知識とスポーツの特徴について1(サッカー・野球・ゴルフ)           |
|    | 事前・事後学習 | それぞれのスポーツの特徴と体の状態の変化の違いをまとめる。            |
| 8  | 授業内容    | 体の知識とスポーツの特徴について2(ランニング・バレーボール・バスケットボール) |
|    | 事前・事後学習 | それぞれのスポーツの特徴と体の状態の変化の違いをまとめる。            |
| 9  | 授業内容    | 体の知識とスポーツの特徴について3(テニス・自転車・水泳)            |
|    | 事前・事後学習 | それぞれのスポーツの特徴と体の状態の変化の違いをまとめる。            |
| 10 | 授業内容    | 施術の基本について                                |
|    | 事前・事後学習 | 基本動作の確認を繰り返す。                            |
| 11 | 授業内容    | 上半身の手技について                               |
|    | 事前・事後学習 | ストレッチやマッサージなどの手技の復習を行う。                  |
| 12 | 授業内容    | 下半身の手技について                               |
|    | 事前・事後学習 | ストレッチやマッサージなどの手技の復習を行う                   |
| 13 | 授業内容    | アスレティックリハビリテーションについて1(上半身の主な故障に対して)      |
|    | 事前・事後学習 | リハビリの手順、方法について整理する。                      |
| 14 | 授業内容    | アスレティックリハビリテーションについて2(下半身の主な故障に対して)      |
|    | 事前・事後学習 | リハビリの手順、方法について整理する。                      |
| 15 | 授業内容    | テーピングの方法及び1-14回までの確認                     |
|    | 事前・事後学習 | テーピングの基本的な巻き方について確認する。質疑、確認したい内容をまとめておく。 |