

科目名	リコンディショニング 2								年度	2026
英語科目名	Reconditioning 2								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選 1	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	佐保		教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		
【科目の目的】 本科目では、JSP0-ATの役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする										
【科目の概要】 スポーツ外傷・障害後などにみられる機能的問題への評価と対応、部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ										
【到達目標】 A: リコンディショニングの目的や内容の概要 B: リコンディショニングで用いる手法について理解し、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる。 C: 対象者の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる。										
【授業の注意点】 スポーツトレーナーとしてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める（詳しくは、最初の授業で説明）。「現場実習」と併せて学習することで、より理解力が増すので積極的に実習に取り組む事。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル5 優れている			レベル3 ふつう					レベル1 要努力	
到達目標 A	リコンディショニングの目的や内容の概要を十分に理解し、説明ができる			リコンディショニングの目的や内容の概要を十分に理解できた					リコンディショニングの目的や内容の概要をそれなりに理解できた	
到達目標 B	リコンディショニングで用いる代表的な手法について理解し、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる			安全で効果的な方法を理解し、計画と実践ができる					リコンディショニングで用いる代表的な手法について理解している	
到達目標 C	対象者の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる			状態に合わせた、リコンディショニングプログラムを理解している					対象者の状態の把握の方法を理解している	
到達目標 D										
到達目標 E										
【教科書】 アスレティックトレーナー専門科目テキスト4：リコンディショニング										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 筆記・課題・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		リコンディショニング2			年度	2026
英語表記		Reconditioning 2			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	頭頸部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 脳震盪後	脳震盪後状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している	3	
			2 頸部捻挫後	頸部捻挫後状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している		
2	胸部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 胸郭機能不全状態の把握	胸郭機能不全状態の把握することができる	3	
			2 胸郭機能不全に対するリコンディショニング	胸郭機能不全に対するリコンディショニングを計画することができる		
3	腰部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 筋・筋膜性腰痛	筋筋膜性腰痛の状態の把握をすることができる	3	
			2 体幹の剛体化、安定性の獲得	体幹安定のためのプログラムを理解している		
			3 体幹の可動性獲得	体幹の動きを理解し、可動性獲得のためのプログラムの実際を理解している		
4	腰部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 椎間板ヘルニア	腰椎椎間板ヘルニアの状態の把握をすることができる	3	
			2 体幹の剛体化、安定性の獲得	体幹安定のためのプログラムを理解している		
			3 体幹の可動性獲得	体幹の動きを理解し、可動性獲得のためのプログラムの実際を理解している		
5	肩関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 投球障害肩について	投球障害肩の状態の把握をすることができる	3	
			2 投球障害肩に対するリコンディショニング	投球障害肩に対するリコンディショニングを計画することができる		
6	肩関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 前方脱臼について	肩関節前方脱臼の状態の把握をすることができる	3	
			2 前方脱臼に対するリコンディショニング	肩関節前方脱臼に対するリコンディショニングを計画することができる		
7	肘関節・前腕	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 テニス肘後	テニス肘の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している	3	
			2 投球障害後	投球障害の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している		
8	手関節・手部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 手関節外傷障害	手関節外傷障害の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している	3	
			2 手指靭帯損傷	手指靭帯損傷の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している		
9	骨盤帯・股関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 グロインペイン症候群	グロインペインの状態の把握をすることができる	3	
			2 リコンディショニング	グロインペインに対するリコンディショニングを計画することができる		
10	大腿部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 大腿部打撲	大腿部打撲後の状態の把握をすることができる	3	
			2 ハムストリングス肉離れ	ハムストリングス肉離れ後の状態の把握をすることができる		
			3 リコンディショニング	大腿部に対するリコンディショニングを計画することができる		
11	膝関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 膝関節障害	肩関節前方脱臼の状態の把握をすることができる	3	
			2 膝関節障害に対するリコンディショニング	肩関節前方脱臼に対するリコンディショニングを計画することができる		
12	膝関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 膝関節靭帯損傷	膝関節靭帯損傷の状態の把握をすることができる	3	
			2 膝靭帯損傷に対するリコンディショニング	膝関節靭帯損傷に対するリコンディショニングを計画することができる		
13	下腿部	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 下腿障害について	下腿障害の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している	3	
			2 肉離れ、アキレス腱断裂	肉離れ・アキレス腱断裂後の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを理解している		
14	足関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 足関節捻挫について	足関節捻挫後の状態の把握をすることができる	3	
			2 足関節に対するリコンディショニング	足関節捻挫後のリコンディショニングを計画することができる		
15	足関節	部位別の状態に応じたリコンディショニングを学ぶ	1 足関節障害後について	足関節障害の状態の把握をすることができる	3	
			2 足関節障害に対するリコンディショニング	足関節障害後のリコンディショニングを計画することができる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等