

科目名	スポーツリハビリテーション						年度	2026	
英語科目名	Sports rehabilitation						学期	後期	
学科・学年	鍼灸科 3年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	内田幸一	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレチックトレーナー		

【科目の目的】
 1年次に学んだ14経絡について体表解剖を復習しながら、正確な取穴部位を理解していく。筋肉や動脈、神経の走行との関連を意識しながらツボの名称と筋骨格系の部位をリンクさせ総合的に理解・運用できるようになることを目標とし、各経脈の走行と体表解剖の理解、陰経・陽経の走行、全身の流注などを総合的に理解することを目標とする。

【科目の概要】
 受傷から、スポーツ現場復帰までのサポートに関する知識を学びます。

【到達目標】
 [A] 姿勢の評価
 [B] 上肢の動作評価
 [C] 体幹・下肢の動作評価
 [D] 改善のためのトレーニング
 [E] 外傷障害の理解

【授業の注意点】
 授業日数の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。講義時間に無連絡で20分以上遅れた場合、受講はできるが出席の扱いをしない。明確な理由が無い早退は出席したとは認めない場合がある。課題は、本科の規則に従った形式で提出する。特定の指示が有る場合を除いて、手書きでの作成を原則とする。

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4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	改善方法を指導できる	考えられる原因を理解している	改善点を理解している	正しい姿勢を理解している	解剖学が理解できていない
到達目標 B	改善方法を指導できる	考えられる原因を理解している	適切でない動作を理解し、観察できる	正しい上肢の動作を理解している	解剖学が理解できていない
到達目標 C	改善方法を指導できる	考えられる原因を理解している	適切でない動作を理解し、観察できる	正しい下肢・体幹の動作を理解している	解剖学が理解できていない
到達目標 D	症状に合わせた、メニュー作成ができ、指導することができる	原因を突き止め、改善方法が理解できている	姿勢いや動作のエラーが引き起こす問題点を理解している	姿勢や動作のエラーが起こる原因を理解している	姿勢や動作のエラーが起こる原因を理解できていない
到達目標 E	障害予防の観点から指導することができる	外傷後のリハビリを理解している	外傷障害の発症機転を理解している	外傷障害の概要が理解できている	解剖学が理解できていない

【教科書】
 担当教員の自作資料

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】
 期末試験で100%評価する

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツリハビリテーション			年度	2026
英語表記		Sports rehabilitation			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	オリエンテーション・授業概要	授業概要理解	1 授業概要	授業の進め方を理解し、準備する	2	
			2 リハビリ概要	リハビリの定義を知る		
2	スポーツリハビリテーション総論	リハビリの考え方を理解する	1 運動療法	運動療法を理解する	2	
			2 物理療法	具体的な物理療法を理解する		
			3 補装具療法	補装具の使用法を理解する		
3		リハビリの進め方を理解する	1 段階的なメニュー	段階的な強度の組み方を学ぶ	2	
			2 具体的な運動療法	具体的な運動療法を理解する		
			3 検査・測定・評価	メニュー作成に必要な検査測定評価方法を理解する		
4	姿勢の評価	正しい姿勢と悪い姿勢を理解する	1 正しい姿勢	正しい姿勢を知り姿勢の評価ができる	2	
			2 姿勢が悪くなる原因	悪い姿勢を知り、その原因を知る		
			3 不良姿勢による問題点	不良な姿勢が引き起こす問題点を理解する		
5	上肢の動作評価	正しい上肢の動作と不良動作を理解する	1 正しい動作	正しい姿勢を知り姿勢の評価ができる	2	
			2 不良動作	不良動作を理解する		
			3 検査と評価	動作の検査と評価ができる		
6	不良姿勢, 不良動作の改善	不良姿勢、動作の原因を探り、改善方法を考える。	1 不良姿勢の原因	不良姿勢の原因を知る	2	
			2 不良動作の原因	不良動作の原因を知る		
			3 改善方法を考える	原因を探り、その改善方法を考えることができる		
7	下肢・体幹の動作の評価	正しい動作と不良動作を理解する	1 正しい動作	正しい動作を理解する	2	
			2 不良動作	不良動作を理解する		
8		検査と評価	1 検査の実施と評価	検査の方法を理解し、実施できる 検査結果を踏まえ、評価することができる	2	
9	不良姿勢, 不良動作の改善	不良動作の原因を探り、改善方法を考える。	1 不良姿勢の原因	不良姿勢の原因を知る	2	
			2 不良動作の原因	不良動作の原因を知る		
			3 改善方法を考える	原因を探り、その改善方法を考えることができる		
10	姿勢改善実技	姿勢改善方法を理解し、実施できる	1 姿勢改善方法を知る	不良姿勢の原因を理解し、その改善方法を理解している	2	
			2 姿勢改善方法を実施する	改善方法を実施・指導することができる		
11	上肢の動作改善実技	上肢の動作改善メニューを理解し、実施できる	1 上肢の動作改善メニューを知る	改善メニューを理解できる	2	
			2 上肢の動作改善メニューを実施する	改善メニューを正しく実施し、指導することができる		
12	股関節の動作改善実技	股関節の正しい動きを理解し、不良動作の改善メニューを実施する	1 股関節の正しい動作を知る	股関節の正しい動きを理解する	2	
			2 股関節の動作改善メニューを実施する	股関節動作改善メニューを正しく実施することができる		
13	体幹トレーニング	体幹トレーニングの方法を理解し、実施する	1 体幹トレーニングを知る	体幹トレーニングの重要性を理解する	2	
			2 体幹トレーニング実施	体幹トレーニングを正しいフォームで実施することができる		
14	評価・メニュー作成	姿勢や動作の評価を参考にメニューを作成	1 評価	ペアの姿勢・動作を評価することができる	2	
			2 原因を考える	評価から身体的原因を考えることができる		
			3 メニュー作成	原因を突き止め、改善のためのメニューを作成することができる		
15	実技指導	自ら作成したメニューをペアに指導する	1 メニューの説明	メニューの根拠をペアに説明することができる	2	
			2 メニューの指導実践	メニューの指導を実施できる		

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