

科目名	アスレティック・リハビリテーション2							年度	2024	
英語科目名	Athletic Rehabilitation 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	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	長畑		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】 (公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーが定める内容に従い、スポーツ活動に支障をきたすあらゆる身体的な不具合を改善するための働きかけとして、アスレティックリハビリテーションの考え方や運動療法の基礎について学ぶ事が目的です。										
【科目の概要】 物理療法と補装具使用に関する基礎知識を学び、身体の各部位の外傷ごとのリスク管理に基づいたアスレティックリハビリテーションのプログラムと実践を学びます。										
【到達目標】 A. 下肢の段階的なアスリハ B. 上肢・腰部の段階的アスリハ C. 怪我を予防するエクササイズメニュー										
【授業の注意点】 他科目とリンクする科目なので、基礎知識として他科目の学習をしっかりとっていること。また「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										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう	レベル1 もう少し							
到達目標 A	理解と暗記が出来る 90点以上	理解と概ねの暗記が出来る 75点以上	理解している 60点以下							
到達目標 B	理解と暗記が出来る 90点以上	理解と概ねの暗記が出来る 75点以上	理解している 60点以下							
到達目標 C	理解と暗記が出来る 90点以上	理解と概ねの暗記が出来る 75点以上	理解している 60点以下							
【教科書】 JSPO-AT教本『アスレティックリハビリテーション』										
【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		アスレティック・リハビリテーション2			年度	2024
英語表記		Athletic Rehabilitation 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	総論	アスリハの理解	1 アスリハ1の理解	アスリハ1の知識がある	1	
			2 段階的アスリハ	段階的アスリハを理解し覚えている		
			3 外傷・障害別のアスリハ	1・2に外傷・障害別にアスリハが違う事を理解		
2	足関節のアスリハ	受傷からランニングまで	1 保護期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 訓練前期			
			3 訓練後期			
3		ランニングから競技復帰まで	1 訓練後期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 復帰期			
			3 再発防止期			
4	膝関節のアスリハ	受傷からランニングまで	1 保護期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 訓練前期			
			3 訓練後期			
5		ランニングから競技復帰まで	1 訓練後期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 復帰期			
			3 再発防止期			
6	肩関節のアスリハ	受傷から当たり動作まで	1 保護期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 訓練前期			
			3 訓練後期			
7		競技復帰まで	1 訓練後期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 復帰期			
			3 再発防止期			
8	腰部のアスリハ	受傷からランニングまで	1 保護期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 訓練前期			
			3 訓練後期			
9		ランニングから競技復帰まで	1 訓練後期	段階的アスリハを理解し覚え、メニューが組める	1	
			2 復帰期			
			3 再発防止期			
10	肉離れのアスリハ	受傷から競技復帰まで	1 怪我の理解	解剖学・病態理解ができる	1	
			2 アスリハ前半	段階的アスリハを理解し、メニューが組める		
			3 アスリハ後半			
11	慢性障害のアスリハ	受傷から競技復帰まで	1 怪我の理解	解剖学・病態理解ができる	1	
			2 怪我別アスリハ前半	怪我別アスリハ前半のメニューを組める		
			3 怪我別アスリハ後半	怪我別アスリハ後半のメニューを組める		
12			4 怪我別の予防エクササイズ	怪我別の予防エクササイズのメニューを作成できる	1	
13					1	
14	まとめ	全体の理解・知識の確認	1 怪我別のアスリハプログラム	アスリハプログラム作成ができる	1	
15					1	

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