

科目名	アスレティック・リハビリテーション 1							年度	2024
英語科目名	Athletic Rehabilitation 1							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	内田	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と運動療法の基礎について学ぶ事を目的とします。									
【科目の概要】 アスレティックリハビリテーションの考え方と運動療法の基礎について学びます。									
【到達目標】 A. 段階的なアスリハ B. 筋力・エクササイズ C. 総論・物理療法・補装具									
【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していること。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 1					年度	2024
英語表記		Athletic Rehabilitation 1					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	
#REF!	概要	概要理解	1	定義	定義を理解し覚える	1		
			2	段階的アスリハ	段階的アスリハを理解し覚える			
2	総論	総論理解	1	アスリハ総論について	JSPO-ATとしてアスリハの役割を理解する	1		
			2	段階的アスリハ	段階的アスリハを理解し覚える			
3	負荷設定	段階的なアスリハ	1	段階的な負荷設定について	段階的な負荷設定について理解し覚える	1		
4	筋力	筋力エクササイズ	1	筋力回復について	理論を理解し覚える	1		
2			筋力増強について					
5			3	段階的な負荷設定について		1		
6	復帰計画	段階的なアスリハとフィールドへの復帰計画	1	段階的な負荷設定について	段階的アスリハを理解し覚える	1		
7	エクササイズ	ROM	1	ROM回復エクササイズ	ROM回復エクササイズを理解し覚える	1		
8		神経-筋系	1	神経-筋系エクササイズ	神経-筋系エクササイズを理解し覚えている	1		
9		全身持久力	1	全身持久力エクササイズ	全身持久力エクササイズを理解し覚えている	1		
10		身体組成	1	身体組成改善エクササイズ	身体組成改善エクササイズを理解し覚えている	1		
11		予防	1	傷害予防エクササイズ	傷害予防エクササイズを理解し覚えている	1		
12	物理療法	物理療法の理解	1	各種物理療法について	各種物理療法を理解し覚える	1		
13	補装具	補装具の理解	1	各種補装具について	各種補装具を理解し覚える	1		
14	段階的アスリハ	段階的アスリハの総合理解	1	今までの知識確認	アスリハⅠ分野の知識がある	1		
15			2	プログラム作成	段階的アスリハのプログラムが作成できる	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								