

科目名	スポーツトレーナー実践 I					
分野	その他の分野	担当教員	深谷 高治			
開講時期	1学年 3学期	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	30				2	
科目の概要	柔道整復師免許を保有するトレーナーとして、より高いレベルのアスリートをサポートすることや健康産業における顧客のニーズに応えられる健康増進スペシャリストを目指す。運動器を中心とした解剖学を基礎とし、筋トレ動作の方法とその効果、スポーツ傷害の発生メカニズムとその処置方法(テーピング、ストレッチ、アライメント評価)を座学と実技で学ぶ。					
学習の到達目標	スポーツ動作に必要な筋トレ方法、スポーツ傷害に対する処理方法を習得する。					
成績評価の方法と基準	出席基準を満たした者については、試験結果、提出物、授業態度を考慮し総合的に評価する。					
使用テキスト	プリント配布					
参考文献	なし					
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	筋力トレーニング: 上肢の押す動作に作用する筋肉について①					
2	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)①					
3	筋力トレーニング: 上肢の押す動作に作用する筋肉について②					
4	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)②					
5	筋力トレーニング: 上肢の引く動作に作用する筋肉について①					
6	足関節捻挫の病態理解と非伸縮性テーピング固定法(クローズドバスケットウェーブ)②					
7	筋力トレーニング: 上肢の引く動作に作用する筋肉について②					
8	足関節捻挫に対する伸縮性テープを使用したアスレチックテーピング①					
9	筋力トレーニング: 下肢の押す動作に作用する筋肉について①					
10	足関節捻挫に対する伸縮性テープを使用したアスレチックテーピング②					
11	筋力トレーニング: 下肢の押す動作に作用する筋肉について②					
12	足関節捻挫に対する綿包帯を用いた固定法					
13	筋力トレーニング: 下肢の引く動作に作用する筋肉について					
14	筋力トレーニングと筋肉の起始停止、作用の復習					
15	総合評価(まとめ)					

(2024年度)