

ストレッチ・スポーツマッサージの 理論と実際		実習	講師 佐藤 康宏 助教 栗野 聡
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの専門選択科目	科目ナンバリング	11302101
	柔道整復師コースの教養選択科目		12220102
	救急救命士コースの専門基礎分野科目		13322102

### 1. 授業のねらい・概要

ストレッチ・スポーツマッサージは、スポーツ外傷・障害の治療、予防およびコンディショニングの一手段として活用される方法である。さまざまな医療現場およびスポーツ現場で活動していく上で、ストレッチ・スポーツマッサージの理論および技術を習得することは必須である。また、今後学習するスポーツリハビリテーションおよびトレーニング論などとも密接に関連する。この講義ではストレッチ・スポーツマッサージの基本的な知識、原理および作用を理解し、基本用語を学ぶことで、ストレッチ・スポーツマッサージのスキルの基盤作りを行ない、スポーツ、運動に関するすべての分野に対して応用していく能力を身につける。

### 2. 授業の進め方

主に、理論についてはPower Pointを用いたスライドによる講義形式で授業を行う。実際に学生同士でペア・グループを作り、相手とコミュニケーションを取りながら、ストレッチ・スポーツマッサージ技術を実践の中で習得していく。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス	9. スポーツマッサージ (腓腹筋, 前脛骨筋, 後脛骨筋)
2. ストレッチのメカニズムと基礎理論	10. スポーツマッサージ (ハムストリングス, 殿筋群)
3. タイトネステスト, 全身弛緩性テスト	11. スポーツマッサージ (大腿四頭筋, 股関節周囲)
4. パートナーストレッチ (ハムストリングス, 殿筋群)	12. スポーツマッサージ (腰部, 体幹部)
5. パートナーストレッチ (股関節周囲, 大腿四頭筋)	13. スポーツマッサージ (胸郭, 肩甲骨, 頸部)
6. パートナーストレッチ (体幹部, 肩甲帯, 上肢)	14. ストレッチ・マッサージ実践練習 (下半身)
7. 動的ストレッチ	15. ストレッチ・マッサージ実践練習 (上半身)
8. スポーツマッサージの基礎理論	

### 4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

配布テキスト, 参考図書により, 次回取り扱う筋群の名前, 機能について理解および把握しておくこと (予習 30 分)

### 5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

実技試験に関して, 終了時に改善点ならびに模範解答を口頭および実技で説明する。

### 6. 授業における学修の到達目標

ストレッチおよびスポーツマッサージに必要な基礎知識と筋機能について理解を深め, 他人に対するストレッチ指導および最低限のスポーツマッサージを行えるようにする。併せて, 自身のパフォーマンス向上も目指す。

### 7. 成績評価の方法・基準

授業への取り組み姿勢 (30%), 学習ノート記載 (20%), 実技試験 (50%) によって評価する。ただし, 講義回数の5分の1以上 (3回以上) 欠席した者は評価の対象としない。

### 8. テキスト・参考文献

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト:6 『予防とコンディショニング』文光堂, 2007

### 9. 受講上の留意事項

私語および携帯電話の使用, 飲食, 帽子の着用は禁止とする。また, 実技時はストレッチ, スポーツマッサージの施術を受ける衣服での参加を基本とする。ジーパン, スカート, スーツの着用は禁止とする。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**

該当する。本授業は柔道整復師免許資格を有し、整形外科医院、接骨院に勤務した実務経験を活かして講義を行う。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。