

アスレティック・トレーニング

スポーツ傷害に対する予防法と対策

岸 邦彦 ゼミ

競技スポーツをプレーしていると様々な傷害が起きてしまう。今日におけるスポーツ科学の発達は目覚ましいが、全ての傷害を防ぐことは不可能に近い。

携わっているスポーツの中で、様々なエクササイズやテーピングによって少しでも「スポーツ傷害を未然に防ぐ方法」や「少しでも早くスポーツ障害から復帰する方法」について研究をすすめる。

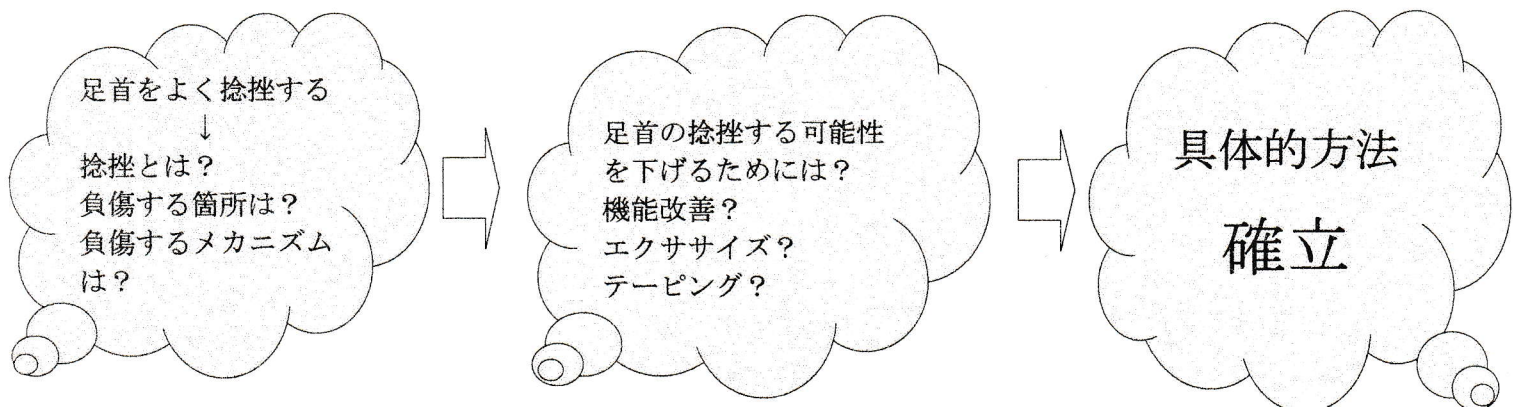
<ゼミ活動の内容>

- ① 簡単な機能解剖学的な知識を習得する。
- ② アンケートもしくは実地調査にてその競技に起きる傷害はどのようなものがあるのか把握する。

※但し、理由が明確であれば、実地調査等は行なわなくてもよい。

- ③ 1つの競技の1つの傷害に的を絞り研究テーマを決める。
- ④ 傷害を防止する方法について実施を含めて研究する。

<一例>



ゼミ開講 日時 毎週 水曜日

2 限目

場所 指定の教室 または ISS リハビリテーション実習室