

4

公
認

アスレティックトレーナー
専門科目テキスト

リコンディショニング



JSPPO

Japan Sport Association

第1章 リコンディショニング総論

▶ 1. リコンディショニングの概要	2
1 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーによるリコンディショニング	2
2 リコンディショニングの一般的理解	2
3 リコンディショニングの位置づけ	2
4 リコンディショニングの適応	3
5 リコンディショニングの指導, 実践を要する場面	4
6 関係職種との連携	4
▶ 2. リコンディショニングの過程と内容	6
1 リコンディショニング実施にあたっての主要事項	6
2 リコンディショニングで用いる代表的な手法	9

第2章 リコンディショニングで用いる代表的な手法

▶ 1. エクササイズ	12
1 筋力	12
2 関節可動性・柔軟性	12
3 バランス機能	12
4 全身持久力	12
5 スポーツ動作	14
▶ 2. テーピング, インソール, ブレース	15
1 テーピング	15
2 インソール	17
3 ブレース	18
▶ 3. 物理的刺激によるアプローチ	25
1 物理的刺激の活用に関する考え方と基礎知識	25
2 代表的な物理的刺激の手法	29
▶ 4. 徒手のアプローチ	35
1 徒手のアプローチとは	35
2 徒手のアプローチのリコンディショニングへの活用	35
3 徒手のアプローチの種類と生体への作用	35

第3章 リコンディショニングにおける評価とプログラミング

▶ 1. リコンディショニングにおける評価結果の使い方	40
1 スポーツ外傷・障害後のコンディショニング不良に対する評価と リコンディショニング	40
2 スポーツ動作の繰り返しによるコンディショニング不良に対する評価と リコンディショニング	40
3 関節別アプローチを踏まえた評価の視点	41
▶ 2. プログラミングの実際	44
1 段階的なプログラミング	44
2 スポーツ外傷・障害の特性を踏まえたプログラミング	44
3 競技特性を踏まえたプログラミング	45
4 リスク管理・再発予防への配慮	45
5 患部外トレーニングのプログラミング	46
6 心理面のサポート	47

第4章 リコンディショニングに必要な組織修復，治癒過程の知識

▶ **1. リコンディショニングに必要な組織修復，治癒過程の知識** 50

1 骨・軟骨 50

2 靭帯 51

3 筋・筋膜・腱 54

4 半月板 57

5 神経 57

**第5章 機能的，身体的な状態に応じたリコンディショニング
コンディション不良に関係する各種問題への評価と対応**

▶ **1. 筋力** 62

1 概要 62

2 筋機能低下とその確認方法およびリコンディショニング 63

3 代表的な筋の機能低下とそれに伴う問題 67

▶ **2. 関節可動性・柔軟性** 70

1 関節可動性・柔軟性のリコンディショニング 70

2 柔軟性の問題でよくみられる機能的，身体的問題 70

3 柔軟性に関わる問題の抽出・確認方法 71

4 柔軟性の問題に対するリコンディショニングの内容と方法 74

5 柔軟性に対するリコンディショニングの施行と効果判定 79

▶ **3. バランス機能** 81

1 概要 81

2 スポーツ中の外力と姿勢 81

3 神経筋協調性の生理学 81

4 神経筋協調性が損なわれた場合に身体上にみられる問題 82

5 神経筋機能低下の抽出法 83

6 エクササイズ的设计と原理 83

7 神経筋協調性エクササイズの実際 84

8 介入の効果判定の方法 88

▶ **4. 全身持久力** 89

1 概要 89

2 よくみられる（呈しやすい）機能的，身体的な問題，状態 89

3 問題の抽出・確認方法 89

4 リコンディショニングの内容と方法 90

5 施行，介入の効果判定の方法 93

▶ **5. 姿勢，アライメント** 95

1 姿勢とは 95

2 姿勢に関する検査・測定 95

3 不良姿勢の分類と要因 95

4 不良姿勢の要因に関する検査・測定 95

5 問題点への対応策 97

6 効果判定 102

▶ **6. 体重管理** 103

1 体重管理の概要 103

2 体重管理と関連する身体的な問題 104

3 問題への対応策	106
▶ 7. スポーツ動作	109
1 スポーツ動作の再獲得に向けたリコンディショニング	109
2 スポーツ動作のリコンディショニングで解決すべき問題と確認方法	112
3 スポーツ動作のリコンディショニングを効果的に進めるポイント	115

第6章

部位ごとの状態に応じたリコンディショニング

スポーツ外傷・障害後などにみられる機能的問題への評価と対応

▶ 1. 頭頸部	118
1 脳振盪後	118
2 頸部捻挫後	123
▶ 2. 胸部	128
1 胸郭の機能不全	128
▶ 3. 腰部	135
1 筋・筋膜性腰痛後，腰椎間板ヘルニア後，腰椎分離症後 1： 体幹の剛体化，安定性獲得を目的として	135
2 筋・筋膜性腰痛後，腰椎間板ヘルニア後，腰椎分離症後 2： 体幹の可動性獲得を目的として	144
▶ 4. 肩	152
1 投球障害後	152
2 肩関節脱臼後（術後を例に）	158
▶ 5. 肘・前腕	166
1 テニス肘後	166
2 投球障害後	171
▶ 6. 手関節・手	176
1 手関節外傷・障害後，手指靭帯損傷後	176
▶ 7. 骨盤帯・股関節	184
1 グロインペイン症候群後	184
▶ 8. 大腿部	192
1 大腿部打撲後	192
2 ハムストリング肉ばなれ後	197
▶ 9. 膝関節	204
1 膝障害後（膝蓋靭帯炎，鷲足炎，腸脛靭帯炎など）	204
2 膝障害後（膝蓋大腿関節障害）	208
3 膝靭帯損傷後（ACL 損傷再建術後を例に）	214
▶ 10. 下腿部	223
1 脛骨過労性骨膜炎後，アキレス腱炎後	223
2 下腿肉ばなれ後，アキレス腱断裂術後	228
▶ 11. 足関節・足部	233
1 足関節捻挫後	233
2 足部障害後（疲労骨折，足底腱膜炎など）	241
▶ 12. パラスポーツのプレーヤーへの対応	249
1 リコンディショニングの概要	249
2 上肢障がいのあるプレーヤー	249
3 下肢・体幹障がいのある座位（車いす）のプレーヤー	250
4 視覚障がいのあるプレーヤー	252

第7章 スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング

▶ 1. 走動作	256
1 走動作	256
2 走動作の観察・分析	256
3 走動作の特徴に関する要因分析	257
4 ケーススタディ	259
▶ 2. 跳動作	267
1 跳動作の特徴	267
2 機能的問題，体力的問題によりみられる跳動作の問題の代表例	267
3 ケーススタディ	268
▶ 3. 方向転換	272
1 概要	272
2 ケーススタディ	272
3 ケーススタディ	275
▶ 4. 投球動作	279
1 投球動作における特徴	279
2 機能的・体力的問題によりみられる動作上の問題の代表例	279
3 ケーススタディ	281
▶ 5. 打撃動作	287
1 打撃動作における特徴	287
2 機能的・体力的問題によりみられる動作上の問題の代表例	287
3 ケーススタディ	289
▶ 6. 泳動作	292
1 泳動作における特徴	292
2 機能的問題，体力的問題によりみられる動作上の問題の代表例	292
3 ケーススタディ	292
▶ 7. あたり動作	299
1 あたり動作の特徴	299
2 機能的問題，体力的問題によりみられる動作上の問題	299
3 ケーススタディ	299
▶ 8. 滑走動作	305
1 スキー滑走動作における特徴	305
2 機能的問題，体力的問題によりみられる動作上の問題の代表例	305
3 ケーススタディ	307
索引	311