

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
▶ <b>7. スポーツ動作</b> .....	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

▶ <b>1. 頭頸部</b> .....	118
1 脳振盪後 .....	118
2 頸部捻挫後 .....	123
▶ <b>2. 胸部</b> .....	128
1 胸郭の機能不全 .....	128
▶ <b>3. 腰部</b> .....	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
▶ <b>4. 肩</b> .....	152
1 投球障害後 .....	152
2 肩関節脱臼後（術後を例に） .....	158
▶ <b>5. 肘・前腕</b> .....	166
1 テニス肘後 .....	166
2 投球障害後 .....	171
▶ <b>6. 手関節・手</b> .....	176
1 手関節外傷・障害後，手指靭帯損傷後 .....	176
▶ <b>7. 骨盤帯・股関節</b> .....	184
1 グロインペイン症候群後 .....	184
▶ <b>8. 大腿部</b> .....	192
1 大腿部打撲後 .....	192
2 ハムストリング肉ばなれ後 .....	197
▶ <b>9. 膝関節</b> .....	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
▶ <b>10. 下腿部</b> .....	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
▶ <b>11. 足関節・足部</b> .....	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
▶ <b>12. パラスポーツのプレーヤーへの対応</b> .....	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