

10 リハビリ -Rehabilitation-

目標設定

■演習

自分の競技、種目に必要な能力は？

- どんな動きが必要？
- 身体のどの部分、関節をどのように動かす？
- どのような姿勢をとる？
- どのような姿勢で、どのように動く？止める？

怪我をする前にどのように怪我をしてしまった部位を使っていた？

- どれぐらいの力が必要？
- どれぐらいの速さで動くことが必要？
- どれぐらいの時間動かし続ける？

競技に必要な機能＝目標達成の要素

- どのような動きが必要？
- 筋力？スピード？筋持久力？（10ー15分間）

リハビリのコンテンツ

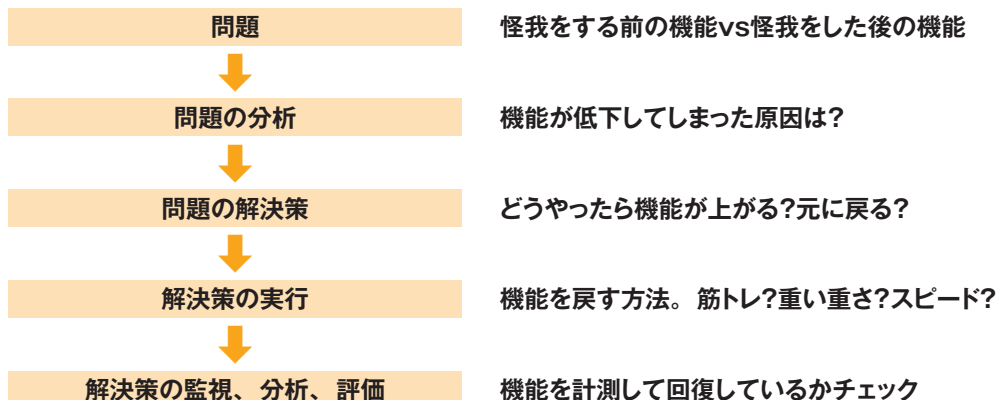
- 可動域訓練
- 筋力トレーニング
- エネルギーシステム強化
- 競技特性に合ったリハビリ プログラム



トレーニングと違う点

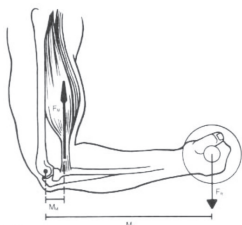
- 怪我により、患部の動きは制限される
- 患部以外の部位を使って、最大にトレーニングする。

機能回復への取り組み



リハビリ経過測定

- 可動域
- 筋力
- エネルギーシステム
- 医学的検査（病院）



批判的分析

■演習

目標達成要素と現在の自分の批判的分析 → 問題（課題、改善点）

- 解決策（どのエクササイズ？ 重い重さ？ スピード？）
- 具体的な行動計画（いつ？ 何回？ 週何回？）
- 計画実行後の振り返り（15分間）



目標

目標達成の要素	批判的分析	現在の自分

現在の課題（問題）



分析（問題の原因は何なのか）



解決策



具体的な行動計画



計画実行後の振り返り

