

# 教育研究業績書

2023年10月23日

所属：健康・スポーツ科学科

資格：講師

氏名：安田 良子

研究分野	研究内容のキーワード
アスレティックトレーニング, 教育	パフォーマンス向上, スポーツ外傷・障害予防, 足部・足関節, 重心動揺
学位	最終学歴
修士(教育学), 博士(スポーツ健康科学)	立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科スポーツ健康科学専攻博士課程後期課程修了

## 教育上の能力に関する事項

事項	年月日	概要
<b>1 教育方法の実践例</b>		
1. 救急処置演習(スポーツマネジメント学科)にて実施	2023年4月～	救命処置演習科目を受講する学生を対象に、スポーツ現場における救急マネジメント方法を提示し、学生に緊急時対応計画を立案させた。また、救急対応に関する資料を作成し、教科書と併覧することで自宅学習を促すよう工夫した。
2. 健康・スポーツ実践研究(短大ゼミ)の授業にて実施	2022年4月～現在	受講学生に体幹機能向上に重きを置いた姿勢改善エクササイズを考案させ、兵庫県丹波市の中学校の体育の授業で指導させた。エクササイズ実施前後の効果検証の方法を中学生にプレゼンテーションさせ、実践させた。
3. 卒業研究の授業にて実施	2020年9月～現在	卒業論文に関する研究についてパワーポイントを用いたプレゼンテーション形成で発表させ、受講学生同士で研究内容の改善点や問題点を指摘し、互いの研究内容について考えさせた。
4. コンディショニング指導演習Ⅰの授業にて実施	2020年9月～現在	ウォーミングアップおよびクーリングダウンで行うストレッチングについて、グループ毎にプログラムを立案し、受講学生を選手に見立て、指導させた。
5. 健康・スポーツ実践研究(短大ゼミ)の授業にて実施	2019年9月～2020年1月	受講学生全員に競技者(陸上競技)を対象とした基礎トレーニングのプログラムを立案させ、本学陸上競技部の選手に実際に指導させた。 また、小学生を対象としたコーディネーションプログラムを立案させ、さらに、大人の方々を対象とした姿勢改善のためのトレーニングを立案させ、ららぽーと甲子園のお客様に対して、指導させた。実践研究を行わせることにより、立案したプログラムの効果を検証した。各プログラムについては、書籍やインターネット、文献等を利用し、最新のスポーツ科学に基づいたエクササイズを盛り込むように説明し、自宅学習を行うよう促した。
6. テーピング・マッサージの授業にて実施	2019年9月～現在	学生をペアリングし、ストレッチング・マッサージ・テーピング実施前後の身体を互いに評価させ、その効果について体感し、フィードバックさせるように工夫した。
7. ユニバーサル・トレーニングの授業にて実施	2019年9月～2023年1月	学生が対象者に合わせた筋力トレーニングプログラムを立案し、他の受講学生を選手に見立て指導させた。プログラムについては、書籍やインターネット、文献等を利用し、最新のスポーツ科学に基づいたエクササイズを盛り込むように説明し、自宅学習を行うよう促した。
8. 初期演習Ⅱ、健康・スポーツ実践研究(短大ゼミ)の授業にて実施	2018年9月～現在	学生をグループに分け、グループ毎に筋力トレーニングプログラムを立案し、他の受講学生を選手に見立て指導させた。プログラムについては、書籍やインターネット、文献等を利用し、最新のスポーツ科学に基づいたエクササイズを盛り込むように説明し、自宅学習を行うよう促した。
9. 健康・スポーツ科学演習の授業にて実施	2018年4月～現在	学生をグループに分け、スポーツ現場で発生する外傷・障害について調査し、調査結果をプレゼンテーション形式で発表させた。受講学生は、発表内容につ

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>1 教育方法の実践例</b>		
10. 救急処置演習の授業にて実施	2017年4月～2020年7月	いて互いに評価し合い、調査結果について議論させた。 スポーツ現場における救急処置方法について、学生をグループに分け、実際の症例を想定したシミュレーションを行い、臨場感を感じさせながら、互いに協力して傷病者を手当てすることを経験させた。
11. スポーツトレーニング論の講義にて実施	2017年4月～7月	トレーニングプログラムを立案することを目的とした講義において、受講学生をグループ分けし、各グループで立案したプログラムについて、プレゼンテーション形式で発表させるようにした。また、発表内容についても最新のスポーツ科学に基づいたトレーニングを盛り込むよう調査させ、自宅学習を行うよう促した。
12. コンディショニング実習/コンディショニング指導演習Ⅰ(実技科目)にて実施	2016年4月～現在	ストレッチングおよびスポーツマッサージの授業において、学生をペアリングし、ストレッチング・マッサージ実施前後の身体を互いに評価させ、その効果について体感し、フィードバックさせるように工夫した。
13. コンディション・トレーニング(実技科目)の授業にて実施	2016年4月～2017年12月	コンディショニングに関するトレーニングについて、学生自身にプログラムを立案させ、他の学生を選手に見立て指導させた。指導内容については、文献を調査し、スポーツ科学に基づいたプログラムを立案するよう説明し、自宅学習を行うよう促した。
<b>2 作成した教科書、教材</b>		
1. スポーツトレーニングの科学Ⅱにおける資料作成	2023年4月	筋力トレーニングやパワー向上トレーニング、持久力向上トレーニング、バランス能力向上トレーニングに関するプログラムにおいて、立案に必要な基礎的な情報を集約した資料を作成した。また、実践現場に必要な内容を盛り込み、スポーツ現場ですぐに活用できる方法を提示した。
2. 検査・測定評価実習Ⅱにおいて測定方法を解説した動画を作成	2021年4月～	無酸素性パワーや敏捷性・協調性、筋力・筋パワーの測定方法の解説を動画で作成し、検査・測定評価実習Ⅱで使用する資料にQRコードを添付し、受講生が授業時間外においても閲覧できるように工夫した。
3. コンディショニング指導演習Ⅰの授業にてテーピング資料を作成	2020年10月～	学生の自学自習を促すため、足関節および膝関節、肘関節に対するテーピング方法を記載した資料を作成した。
4. 卒業研究の授業にて論文の執筆方法に関する資料を作成	2020年5月～	卒業論文の展開(①緒言、②対象と方法、③結果、④考察、⑤結論)に関する執筆方法について資料を作成した。
5. 健康・スポーツ科学演習の授業にてスポーツ外傷・障害調査方法に関する資料を作成	2020年5月～	スポーツ外傷・障害の予防策を提案するために必要な調査について、一連の調査方法を提示した資料を作成した。
6. 救急処置演習の授業にてスポーツ現場における救急処置方法動画を作成	2020年5月～	学生の自学自習を促すため、スポーツ現場における救急処置方法(RICE処置、包帯法、固定法、一次救命処置、搬送法、シミュレーション)に関する動画を作成した。
7. 運動器の解剖と機能Ⅰの授業にてワークシート教材を作成	2020年5月～	学生の自宅学習を促し、学習効果を得るため、各授業毎に空欄と解答を記載したワークシートを作成した。
8. 健康・スポーツ実践研究にてポスターおよび配布資料の作成	2020年1月	ららぼーと甲子園で開催したイベントで使用するポスターおよび配布資料を学生とともに作成した。ポスターは①ゼミナール活動に関する紹介、②エクササイズの効果検証結果に関する紹介、③コーディネーショントレーニングの解説について作成し、参加者がわかりやすいように配慮した。配布資料は研究活動において独自に考案した姿勢改善のためのエクササイズ内容を掲載し、自宅においても実施できるように配慮した。
9. 健康・スポーツ実践研究の授業にてエクササイズ動画作成	2019年9月～現在	健康・スポーツ実践研究における活動にて考案したエクササイズの動画を作成し、You Tubeにて公開した。 <a href="https://www.youtube.com/channel/">https://www.youtube.com/channel/</a>

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>2 作成した教科書、教材</b>		
10. ユニバーサル・トレーニングの授業時使用の資料を作成	2019年9月	UCDUT5NWdL80xPk4KPSQ5rzc 各種トレーニングを解説した資料を作成し、学生の理解が深まるように工夫した。
11. スノースポーツ実習における動画作成	2019年2月	スノースポーツ実習に参加した学生の様子やグループ毎に実施した実技発表について、実習成果を集約した動画を作成し、閉会式にて公開した。
12. 初期演習Ⅱの授業にて作成	2018年9月	姿勢を改善するためのエクササイズを教示した授業において、姿勢変化について評価することができるよう、自身の姿勢を写真に撮影させた。撮影した写真を用いて資料を作成し、エクササイズ実施前後の姿勢について評価させた。
13. 運動器の機能と解剖における講義資料の作成	2018年4月～	身体を構成する骨、筋、靭帯、神経系の名称や機能的な役割について、視覚的にも理解することができるように、イラストや動画を盛り込んだスライドを投影し、授業を展開した。また、組織構造を詳細に理解するために書き込み式の資料を作成した。
14. 初期演習Ⅰの講義にて資料作成	2018年4月	学生生活の過ごし方や将来の人生設計について、考えさせる機会を設けるため、人生計画を記載することができるシートを作成し、記入させた。
15. 足関節テーピングの教材作成	2018年4月	足関節内反捻挫に対するテーピング方法について、動画を作成し、外側面、内側面、正面から見た撮像を作成し、スライドにて投影しながら実習を展開した。また、テーピングを巻く順番や注意点などを詳細に記した資料も作成した。
16. トレーニングシューズの選び方と履き方に関する資料作成	2016年12月	トレーニング時の靴の選び方や靴の履き方を提示した。パフォーマンスの向上および怪我予防のために必要な靴に関する知識を深め、自己管理能力を向上させるよう啓蒙した。
17. 足関節テーピングに関する動画作成	2016年4月～	足関節のテーピングの巻き方について、4分の1コマのスローモーション動画を作成した。動画内容は巻く側の目線に対応しており、多方向の角度からテーピングの巻き方を捉えることができるようにした。実際に巻く示範の姿と動画での説明を用いることにより、細部にわたったテーピングの巻き方を学び、理解を深めるようにした。
18. 選手のモチベーションアップを図るDVDの作成	2012年6月	全国大学野球選手権に出場する選手に対し、DVDを作成し、大会前の選手のモチベーションを高めた。
19. セルフストレッチングのポスターおよびDVDの作成	2011年12月	ボート競技を行う学生に対し自己管理の一環としてセルフストレッチングを行うよう意識づけるためポスターおよびDVDを作成した。
20. バレーボールの授業において賞状を作成	2008年2月	高校3年生のバレーボールの授業でグループ対抗試合を行った際、優勝チームに対して賞状を作り、生徒の意欲を高めた。
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
1. 膝関節靭帯損傷に対するリコンディショニングプログラムについて講習を実施	2020年2月20日	希望学生を対象に、膝関節靭帯損傷に対するアスレティックトレーニングについて、実技を交えて教示した。内容は主に下肢筋力向上のためのトレーニング、バランス能力を向上するためのトレーニングを実施し、段階的なアプローチ方法について詳細に指導した。
2. 大学3年生対象キャリア関連プログラム講演実施	2019年11月6日	武庫川女子大学丹嶺学苑にて、健康・スポーツ科学部3年生を対象にアスレティックトレーナーのキャリアデザインについて、講演を行った。
3. 武庫川女子大学ユースホステル部対象普通救急講習会開催	2019年6月30日	武庫川女子大学ユースホステル部を対象に、普通救急講習会を開催し、部活動を行う際の救急処置方法について、実技を交えた講習会を行った。
4. 武庫川女子大学AT実習の実施	2019年4月～現在	武庫川女子大学健康・スポーツ科学部に所属し、アスレティックトレーナー資格取得を目指す学生を対象に、スポーツ現場実習を実施している。
5. 高大連携授業(高校3年生対象入学前教育)の実施	2019年2月15日2022年1月	武庫川女子大学および短期大学部に入学予定の附属高

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
6. 武庫川女子大学学友会(運動部)に所属する選手へのトレーニング指導	2018年4月～現在	等学校に所属する3年生を対象に、入学前教育の一環として企画されている授業を担当した。 授業内容は、「スポーツ障害・外傷の応急処置～RICE処置～」をテーマに、スポーツ現場で発生する足関節捻挫や膝関節外傷、肩関節外傷を主に取り上げ、RICE処置の手法について、実習を通して教示した。 武庫川女子大学陸上競技部（2018年～2020年）、ソフトボール部（2019年11月～2020年3月、2023年～）、バドミントン部、バレーボール部、カヌー部、フィギュアスケート部（2019年4月～7月）、ダンス部の選手に対し、競技復帰までのアスレティックトレーニング指導や競技力向上のためのコンディショニングおよびトレーニング指導を実施した。
7. 短期大学部健康・スポーツ学科の担任業務を実施	2018年4月～現在	武庫川女子大学短期大学部健康・スポーツ学科において、担任業務を実施した。 学生への勉学に対する指導および助言、進路やキャリア相談等の対応を行った。
8. コンディショニング研究部学生トレーナー指導	2018年4月～現在	武庫川女子大学学友会団体コンディショニング研究部において、学生トレーナーに対し、アスレティックトレーナーとしての心得やコンディショニング方法、アスレティックトレーニング方法、テーピング方法等を実技を通して教示した。
9. オープンキャンパス時における学生発表の指導	2018年、2019年、2023年	武庫川女子大学オープンキャンパスでの健康・スポーツ学科企画において、学生の発表時の投影スライドの作成やプレゼンテーション方法について、指導および助言を行った。
10. 武庫川女子大学「健康科学」連携教育フォーラム講演	2017年9月	健康スポーツ科学部健康スポーツ科学科、生活環境学部食物栄養学科、薬学部健康生命薬科学科の1年生を対象に「私の学生時代と今？健康科学を学ぶ？」といったテーマでアスレティックトレーナーの観点からスポーツ科学の活用法等について講演を行った。
11. 大阪社会体育専門学校実習生指導	2017年7月	関西ジュニアテニス選手権大会にてアスレティックトレーナー業務について指導した。
12. 鹿屋体育大学実習生指導	2012年8月	実技および見学実習を行う。スポーツ指導者について助言した。RICE処置の方法などの実技を指導した。
<b>4 その他</b>		
1. 学校法人益田永島学園 明誠高等学校硬式野球部トレーニング指導	2023年3月	明誠高等学校硬式野球部に所属する選手を対象にケガ予防のためのコンディショニングトレーニングについて指導した。
2. 丹波市立山南中学校体幹トレーニング指導	2021年2月～現在	丹波市立山南中学校の生徒を対象に、教室で実施できる体幹トレーニングを考案し、本学学生と共に指導した。
3. 阪神シニアカレッジにて講義を実施	2020年9月～現在	健康学科に所属する受講生を対象に「スポーツ現場における熱中症対策」、「スポーツ活動に多いケガと応急処置」、「バランス能力改善のための足趾トレーニング」をテーマに自身の経験および科学的知見を交えた内容について講義や実技を実施した。
4. 草津東高等学校女子ソフトテニス部指導	2019年12月～3月	ソフトテニス選手に必要なフィジカルトレーニング、障害予防のためのコンディショニング方法について指導した。
5. びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部キャリア関連科目「アスレティックトレーナー特別講座」にて講義を実施	2019年1月10日2020年1月20日	びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部所属し、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーを目指す学生を対象に、大学硬式野球部に帯同する専属アスレティックトレーナーの業務や取り組み内容、日々の心得等自身の経験を講義を通して、教示した。
6. 立命館守山高等学校ハンドボール部トレーニング指導	2018年3月	ハンドボール選手に必要なフィジカルトレーニング（下肢のトレーニング・サーキットトレーニング）について実技講習を行った。
7. 草津東高等学校女子バレーボール部指導	2016年11月	バレーボール選手に必要なコンディショニング（トレーニングやストレッチング、ケア）について実技を

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
4 その他		
8. 「より良い授業方法の工夫と実践」に関する奨励事項について顕彰を授与	2016年8月	兼ねた講習を行った。 実技科目（コンディショニング実習）に関し、「より良い授業方法の工夫と実践」に関する奨励事項について、武庫川女子大学学長より顕彰を授与いただいた。
9. 桃山学院高等学校男子バレーボール部指導	2015年4月～12月	アスレティックリハビリテーションおよびトレーニング、コンディショニングについて指導した。
10. 龍谷大学体育局フレッシュャーズキャンプ講演	2012年6月	龍谷大学の新生運動部員を対象に「向き合い、対話し、準備する-全ては勝利のために-」というテーマで講演し、身体・心との向き合い方、怪我した際の心構えや対処方法、チームメイトとの関係作り等について提示した。
11. ドーピング検査講習会開催	2008年8月～2012年8月	龍谷大学アメリカンフットボール部および端艇部を対象にドーピングについて講習を行った。内容は、ドーピングが禁止される理由や検査手順、禁止薬物や禁止方法、使用可能薬、日常生活での注意点について提示した。また、サプリメントに関する知識も教示した。

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
1 資格、免許		
1. 日本赤十字救急法救急員指導員	2022年6月～現在	日本赤十字救急法救急員指導員（大阪府支部）のスタッフとして、講習受講者に対し、救急法を指導した。
2. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2022年2月～現在	カヌースプリント日本代表選手の国内合宿で数日間選手のコンディショニングを担当した。また、シニア女子チームにフィジカルトレーニングプログラムを提供し、指導する。
3. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2021年7月8月	第32回オリンピック競技大会（2020/東京）において、アスリートケアアシスタント（ACA）として、競技会場における選手の救急対応を2つの会場で実施した。
4. 公益財団法人 日本テニス協会認定B級トレーナー	2020年～現在	B級トレーナー資格を取得し、公式試合での救急対応等を数回実施した。
5. 日本赤十字水上安全法救助員Ⅱ	2019年10月2022年9月	海や河川などでの事故防止方法や不慮の水難事故に対する救助方法について習得した。2022年度には、現地実習の水上安全法講習のサポートならびに開催までのコーディネートを行う。
6. 日本赤十字水上安全法救助員Ⅰ	2019年9月2022年9月	2019年度のマリンスポーツ実習での業務において、実習中における救急対応を担当した。2022年度には、学内実習の水上安全法講習のサポートならびに開催までのコーディネートを行う。
7. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2019年8月14日～8月18日	滋賀県ソフトテニス少年女子選手の練習会および近畿ブロック大会でのコンディショニングサポートを行った。
8. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2019年8月～	第55回全日本学生カヌースプリント選手権大会（2019）、2019年度SUBARU日本カヌースプリント選手権大会兼2020カヌースプリント・パラカヌー海外派遣選手一次選考における武庫川女子大学カヌー部および卒業生の帯同トレーナーを務める。主に出場選手のケアやコンディショニングに関するアドバイスを行う。
9. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2019年8月2023年8月	西日本大学女子ソフトボール選手権大会（2019年）、全日本大学女子ソフトボール選手権大会（2019年、2023年）における武庫川女子大学ソフトボール部帯同トレーナーを務める。主に、出場選手のコンディショニングを行う。
10. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2019年1月14日～現在	滋賀県ソフトボール競技中学生選手に対し、全日本中学生女子大会に向けて、ストレッチングやトレーニング等のコンディショニングサポートを行った。また、2023年8月には少年選手（高校生）に対して、試合前のウォーミングアップを指導、リコンディショニング方法について提案した。

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>1 資格、免許</b>		
11. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2018年10月～現在	福井しあわせ元気国体（2018）、いちご一会とちぎ国体（2022）において、滋賀県ソフトテニス少年女子チームの帯同トレーナーを務める。また、近畿ブロック大会に向けたフィジカルトレーニングやウォーミングアップ・クールダウンの指導、栄養補給に関するアドバイスを実施した。
12. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2018年9月～2019年9月	全日本学生陸上競技選手権(2018)、第96回関西学生陸上競技対抗選手権(2019)、第72回西日本学生陸上競技対校選手権大会(2019)にて、武庫川女子大学陸上競技部帯同トレーナーを務める。主に、出場選手のコンディショニングを担当した。
13. 西宮市応急手当普及員(救命指導員)	2018年8月10日～現在	西宮市応急手当普及員(救命指導員)として、講習受講者に対し、救急法を指導した。
14. 日本ラグビーフットボール協会発行 セーフティーアシスタント	2018年2月～2022年2月	日本ラグビーフットボール協会が主催する講習会を受講し、ラグビーフットボールの競技規則や救護に必要な医学的知識等救急対応に必要な知識を修得した。セーフティーアシスタントとして認定された。
15. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2013年4月～2018年2月	龍谷大学硬式野球部にて、アスレティックトレーナーを務めた。主にウォーミングアップおよびクールダウンの指導、選手個々のコンディショニング指導、補強種目を中心としたトレーニング指導、ケガした選手の競技復帰までのアスレティックリハビリテーション指導、救急処置等を行った。
16. 特定非営利活動法人オーソティックソサエティー 認定フットコントロールトレーナーBライセンス	2011年～現在	サッカーJリーグに所属する選手2名や学生アスリート等に対し、オーダーメイドのインソールを作製した。
17. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー	2008年4月～2013年3月	龍谷大学トレーニングルームにて、運動部に所属する学生を対象にアスレティックトレーニング指導を行った。試合や合宿にも帯同し、アスレティックトレーナーとして、選手をサポートした。2012年には、全国大学野球選手権大会に帯同し、主にスターティングメンバーのケアおよびコンディショニングについて指導した。
18. 高等学校教諭一種（保健体育科）	2005年3月	2006年から2008年にかけて高等学校の非常勤講師として、保健体育科目の授業を担当した。
19. 中学校教諭一種（保健体育科）	2005年3月	
<b>2 特許等</b>		
1. 特記事項なし		
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
1. マリンスポーツ実習科目実習長	2023年4月～現在	本学健康・スポーツ科学部野外3実習の1つであるマリンスポーツ実習科目の実習長を務める。学内および学外実習プログラムのコーディネートを行う。
2. 日本トレーニング指導者協会（JATI）認定トレーニング指導者資格担当	2022年4月～現在	健康・スポーツ科学部に所属する学生を対象に資格や受験に関するガイダンス、受験手続業務等を実施する。
3. スポーツセンター委員	2020年4月～現在	本学のスポーツセンター委員の職務に従事している。主に、本学運動部（バドミントン部、カヌー部、バレーボール部、ソフトボール部）にコンディション担当学生を配置し、各運動部に必要なコンディショニングに関する事項（フィジカルトレーニングやリコンディショニング等）についてコーディネーターをさせている。
4. 健康運動科学研究所シンポジウム「膝靭帯損傷の予防と治療」での発表	2019年12月21日	「膝靭帯損傷に対する再発予防のためのリコンディショニング～アスレティックトレーナーの立場から～」をテーマに、前十字靭帯損傷再建術後の競技復帰までのリコンディショニング方法について提示した。
5. 丹波市スポーツ協会令和元年度アスリート育成特別支援事業「スキルアップトレーニング研修会」講師	2019年12月7日	小学校教諭や養護教諭、スポーツ少年団指導者を対象に小学生のためのケガ予防のためのトレーニングと指導法について、誰もが楽しめる段階的なアプローチ方法を実技を通じた講習を行い、教示した。
6. 健康運動科学研究所研究員	2019年4月～現在	

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
<b>3 実務の経験を有する者についての特記事項</b>		
7. キャリア対策委員	2019年4月～2022年3月	本学のキャリア対策委員の職務に従事した。
8. キッズスポーツパーク武庫女プロジェクトにおいて講師を担当	2018年11月25日	武庫川女子大学スポーツセンター主催スポーツ庁委託事業「キッズスポーツパーク武庫女」において、兵庫県在住の小学校2年生～6年生を対象にリズムに合わせた体操やランニング動作習得のためのエクササイズについて、実技を通じた講習を実施した。
9. コンディショニング研究部部长	2018年4月～現在	学生主催の勉強会を定期的開催し、スポーツ選手に必要なコンディショニングに関する知識や技術を指導している。
10. 第23回スポーツ傷害フォーラム発表	2018年1月	「野球選手における足部の特性と肩・肘関節障害との関連性の検討」というテーマで発表した。第22回で発表した調査項目に加え、大学生野球選手の内側縦アーチおよび後足部アライメントも調査し、肩・肘関節障害との関連性を検討し、発表した。
11. 第22回スポーツ傷害フォーラム発表	2017年1月	「野球選手における足底・足趾の特性と肩関節・肘関節障害との関連性の検討」というテーマで発表した。投球動作における足部の機能に注目し、大学生野球選手の足趾形態、足底の胼胝箇所を調査した。調査結果と肩・肘関節障害との関連性を検討した内容を発表した。
<b>4 その他</b>		
1. NTT ASTCトライアスロンアジアカップ・東アジアトライアスロン選手権（2019/大阪城）/大阪城トライアスロン2019大会トレーナー	2019年9月22日	NTT ASTCトライアスロンアジアカップ・東アジアトライアスロン選手権（2019/大阪城）/大阪城トライアスロン2019において、大会トレーナーを務める。主にランコースにて、選手の救護を行った。
2. 地域情報誌City Life5月号掲載紙執筆	2019年5月	株式会社シティライフ発行の地域情報誌「街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報誌City Life」第5月号において、「ゴールデンエイジ」をテーマに、子どもの運動能力が向上する時期と実施する運動種目について提案した。
3. 大塚製薬工場/NPO法人スポーツセーフティージャパン共催「身体を守る教育セミナーin兵庫～スポーツ教育・医療現場に携わる皆様へ～」講師	2019年4月20日	株式会社大塚製薬工場/NPO法人スポーツセーフティージャパン共催のセミナー講師を務めた。テーマは「スポーツ現場における熱中症対策」とし、アスレティックトレーナーの経験から得た知見、実践方法について講演した。
4. 滋賀県競技力向上対策本部主催「コンディショニング講習会」講師	2018年12月9日	滋賀県競技力向上対策本部主催「コンディショニング講習会」において、滋賀県在住の中学生および高校生を対象に体幹トレーニングの重要性について、実技を交えた講習を行った。
5. 武庫川女子大学80周年記念イベント「健スポ・EXPO」講師	2018年8月11日	武庫川女子大学80周年記念イベント企画である「健スポ・EXPO」において、足関節捻挫に対するテーピングの効果について、重心動揺計を用いて、プレゼンテーションを行った。
6. 全日本ジュニアテニス選手権大会アシスタントトレーナー	2017年8月～2019年8月	日本テニス協会主催2017年度より全日本ジュニアテニス選手権において大会アシスタントトレーナーを務める。
7. びわこ成蹊スポーツ大学脳振盪評価専門測定員	2017年4月2018年2月	新入生を対象としたSCAT3を用いた脳振盪ベースライン評価の測定員を務める。
8. 奈良県野球肘検診コンディショニングスタッフ	2016年11月	特定非営利活動法人「奈良野球少年を守る会」主催第7回野球肘検診において、中学生野球選手に対し、ストレッチングを中心としたコンディショニングアドバイスを行う。
9. 関西ジュニアテニス選手権大会アシスタントトレーナー	2016年7月2017年7月	関西テニス協会主催平成28・29年度関西ジュニアテニス選手権大会において大会アシスタントトレーナーを務める。
10. 関西オープンテニス選手権大会大会アシスタントトレーナー	2016年5月	関西テニス協会主催第92回関西オープンテニス選手権大会において大会アシスタントトレーナーを務める。
11. 滋賀県体育協会（現スポーツ協会）発行「Bispo!」スポコン通信Vol.11の記事執筆	2016年3月	「オーバーヘッドスポーツにおける肩関節障害を予防しよう!」をテーマにオーバーヘッドスポーツに従事

職務上の実績に関する事項				
事項	年月日	概要		
<b>4 その他</b>				
12. 京都丹波トライアスロン大会in南丹、JTUエイジグループランキング対象大会、京都府中学選手権、京都府高校選手権大会トレーナー	2015年7月～2019年7月	するアスリートに必要なセルフチェック方法とコンディショニングの具体例を提示した。 京都丹波トライアスロン大会実行委員会主催第1回～第5回京都丹波トライアスロン大会において大会トレーナーを務める。		
13. 兵庫県スポーツ少年団総合競技大会大会トレーナー	2012年12月2015年12月	公益財団法人兵庫県体育協会兵庫県スポーツ少年団主催第22回・第25回兵庫県スポーツ少年団総合競技大会において大会トレーナーを務める。		
14. マイナーカップ大会トレーナー	2012年12月2010年12月	滋賀県フライングディスク協会主催第6回・第8回マイナーカップ（アルティメットの大会）において大会トレーナーを務める。		
<b>研究業績等に関する事項</b>				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>1 著書</b>				
1. 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第2巻 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防	共	2022年11月30日	公益財団法人日本スポーツ協会	「第4章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防におけるJSP0-ATの役割」内の「第2節 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報：対象者に関する理解」の「第5項 コンディショニングの把握」を執筆した。概要は、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーが行う対象者のコンディショニングを把握する方法やその意義、留意点等を明記した。
<b>2 学位論文</b>				
1. 前方踏み込み動作を伴う片脚立位姿勢の重心動揺評価と足部アライメントおよび足関節外傷・障害との関係 - 大学野球選手を対象として -	単	2022年9月	立命館大学大学院	大学野球選手を対象に、前方への片脚踏み込み動作（single-leg forward step; SLFS）の重心動揺を動作開始から重心が安定するまでの「急性期」と重心が安定した後の「安定期」に分けて評価し、足部への負荷や投球習慣、足関節外傷・障害が与える影響を検討し、これらと足部アライメント（foot alignment; FA）との関係を明らかにした。SLFSの重心動揺は急性期では足部への負荷や足関節内がえし捻挫（lateral ankle sprain; LAS）の既往が影響し、FAとの関係がなく、安定期には身体重心の移動方向や競技特性、LASの既往、FAが影響を与えることが示された。また、ピッチャーマウンドから投球を繰り返す習慣が投球時の踏み込み脚の前足部横アーチに影響し、SLFSの身体重心の早期安定化に寄与する可能性が示唆された。
2. 小学校におけるアスレティックトレーナーの配置に関する研究：理論と実態調査を視野に入れて	単	2008年3月	武庫川女子大学大学院	小学校における専門性を有した教員・職員である体育専科教員、養護教諭、栄養教諭、司書教諭、スクールカウンセラーの学校現場の配置に至った経緯について文献研究を行い、アスレティックトレーナーの配置について検討した。また、小学校教諭にアンケート調査を実施し、小学校における運動指導の現状と運動指導の専門家の配置に関する検討を行い、小学校現場でのアスレティックトレーナー配置の重要性と必要性を主張した。
<b>3 学術論文</b>				
1. 6週間の足趾エクササイズによる扁平足者の内側縦アーチ高、足趾筋力、跳躍パフォーマンスへの効果 - 女子大学生アスリートを対象として - (査読有)	共	2024年2月 (刊行予定)	健康・スポーツ科学 14巻 (印刷中)	安田良子、日根麻菜美、森田彩、松尾善美 扁平足を有する女子大学生アスリートを対象に、内側縦アーチ高率や足趾筋力、片脚前方ジャンプの指標を用いて、6週間の足趾エクササイズが与える効果を検証した。本研究から、タオルギャザーエクササイズは2週間以上、圧迫エクササイズは4週間以上実施することが有効である可能性が示唆された。
2. 足関節内反捻挫の既往を有する大学野球選手における足部アライメントと動的バランスの関係 (査読有)	共	2022年8月	日本臨床スポーツ医学会誌30巻3号	安田良子、栗原俊之、篠原靖司、伊坂忠夫 大学野球選手を対象に、足関節内反捻挫（lateral ankle sprain; LAS）既往者と健常者で足部アライメント指標（foot alignment; FA）を比較し、FAがその場での片足立位動作と前方への片足踏み込み動作の急性期（重心安定化時間以前）と安定期（重心安定化時間以降）の重心動揺へ与える影響を検討した。LAS既往による影響は、FAでは認められなかった。LAS既往者では前方への片足踏み込み動作の安定期の COP 軌跡速度（内外側方向）が有意に高値を示し、足幅/足長比との間に有意な正の相関関係があった。前足部横アーチ高

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>3 学術論文</b>				
3.異なる負荷の片足踏み込み動作による重心動揺指標と足部アライメントとの関係—大学野球選手を対象として—(査読有)	共	2022年2月	理学療法科学37巻1号	は、LASの既往者のほうで前方への片足踏み込み動作の重心安定期に影響を与えている可能性が示唆された。 安田良子、栗原俊之、篠原靖司、伊坂忠夫 大学野球選手を対象に、その場での片足立位と前方への片足踏み込み動作、台からの片足踏み込み動作の3つの条件について、急性期(重心安定化時間以前)と安定期(重心安定化時間以降)の重心動揺を比較し、足部アライメント指標との関係を検討した。前方への片足踏み込み動作について、急性期の重心動揺には身体重心方向と衝撃力が影響し、安定期は足部接地前の準備動作や前足部横アーチが影響している可能性が考えられた。台による余計な負荷は、足部より上位関節が重心動揺と関係した可能性が推察された。
4.大学野球選手の足部静的アライメントと動的バランスの関係(査読有)	共	2021年6月	理学療法科学36巻3号	安田良子、栗原俊之、篠原靖司、伊坂忠夫 大学野球選手を対象に、各ポジションの足部静的アライメントと動的バランス指標(重心安定化時間)の特徴を明らかにし、これらの関連性を検討した。投手はステップ足の足幅および足幅/足長比と重心安定化時間に有意な正の相関関係を認め、投手はステップ足接地後に前足部横アーチを剛体化することでステップ足にかかる荷重負荷を軽減し、安定させている可能性が示唆された。
5.野球選手における足部形態と肩・肘関節障害の関連性に対する検討(査読有)	共	2018年10月	日本アスレティックトレーニング学会誌 第4巻第1号	安田良子、篠原靖司、伊坂忠夫、熊井司、小柳好生 野球選手の足趾形態および足底の胼胝箇所を調査し、肩・肘関節障害歴の有無に対する比較から投球障害への関連性を検討した。障害歴のある選手の軸足・ステップ足は、前外側に胼胝を認めた選手が多く、足趾は第3趾から内反する選手が多い傾向を示した。障害歴のある選手は、投球時に前外側へ荷重が偏位した不安定な状態での投球を余儀なくされている可能性を検討した。
6.小学校におけるアスレティックトレーナーの配置に関する研究：小学校教諭へのアンケート調査から(査読無)	共	2008年3月	教育学研究論集第3号	安田良子、中谷彪 教員資格を有するATが小学校に配置されていれば、発達段階に応じた専門的な運動や遊びを指導し、体力・運動能力の向上を図るのではないかと検討。配置された場合の身分の位置付け、役割等を文献およびアンケート調査から明らかにし、AT配置の重要性と必要性を主張した。
7.立位姿勢での大腿四頭筋セッティングの検討：内側広筋筋活動に着目して(査読有)	共	2007年3月	関西臨床スポーツ医・科学研究会誌	得能三貴、小柳好生、相澤 徹、田中繁宏、山本嘉代、安田良子 大腿四頭筋セッティングは、大腿四頭筋の筋力維持のトレーニングとして術後早期より用いられている。本研究は、内側広筋筋活動に着目し、Open Kinetic ChainとClosed Kinetic Chainでの大腿四頭筋セッティングのより効果的な方法について検討した。
<b>その他</b>				
<b>1. 学会ゲストスピーカー</b>				
1.特記事項なし				
<b>2. 学会発表</b>				
1.カヌースプリント競技選手の外傷・障害の特徴—アンケート調査を用いて—	共	2023年7月	第12回日本アスレティックトレーニング学会学術大会	安田良子、平尾和奏、北口千晶、片淵建 本邦で活動するカヌースプリント選手を対象に外傷・障害調査を実施し、種目別や性別による特徴を明らかにした。性別による違いは認められなかったが、カヤック種目では腰椎椎間板ヘルニアが多く、カナディアン種目では胸部の疲労骨折・骨折が有意に多い結果を示した。カヌースプリント競技では、各種目の動作特性に応じた障害予防策を立案する必要性が考えられた。
2.突き指に対するテーピング効果の検証—大学女子タッチフットボール選手を対象として—(第2報)	共	2023年7月	第12回日本アスレティックトレーニング学会学術大会	安田 良子、田中 なつみ 大学タッチフットボール部に所属する女性選手を対象に捕球時の突き指発生数や発生率に着目し、3ヶ月間の手指外傷に対するテーピングの予防効果を検証した。テーピング実施下では突き指発生数・発生率は有意に減少し、特に初心者に効果が期待できる可能性が示唆された。(本発表は実践報告優秀発表賞候補者に選出された。)
3.大学女子タッチフットボール選手における突き指に関する実態調査	共	2022年7月	第11回 日本アスレティックトレーニング学会学術大会	安田 良子、田中 なつみ 大学タッチフットボール部に所属する女性選手を対象に捕球時における突き指の発生率や受傷指、受傷学年、ポジション特性を調査した。突き指総発生率は0.8%であり、最も多い受傷指は環指近位指節間関節であった。受傷学年は1年生に多く、ポジション別ではディフェンスラインの選手に最も多く発生していた。タッチフットボー

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>2. 学会発表</b>				
4. 大学生フィギュアスケート選手におけるアンケートを用いた傷害調査	共	2021年9月	日本体育・スポーツ・健康学会第71回大会	<p>ル競技は捕球時の正確なフォームを獲得することやポジション特性を考慮して指導することが手指外傷予防に結びつく可能性が考えられた。</p> <p>安田良子、宇佐美彩 大学生からフィギュアスケート競技を開始した選手を対象に、アンケートを用いた外傷・障害調査を行った。最も多い外傷・障害は足関節捻挫であり、ジャンプ着地側を受傷している選手が多い結果であった。スケートリンクの製氷前に転倒して受傷している選手が多く、製氷直後の練習機会の確保や安全な転倒方法を指導する必要性が示された。大学2年生が最も多く受傷しており、各学年で目標とする等級に影響を受けると推察された。</p>
5. 野球選手における片脚立位時の足部安定性に対する検討：肩・肘関節障害に着目して	共	2019年11月	第30回日本臨床スポーツ医学会学術大会	<p>安田良子、篠原靖司、伊坂忠夫、熊井司、小柳好生 大学生硬式野球選手の片脚立位時における足部の安定性を調査し、投球時における肩・肘関節障害との関連性について検討した。過去に肩・肘関節の痛みを経験したが現在痛みがない選手の軸足が足部安定化に最も時間を要した傾向が認められた。ステップ足では、現在肩・肘関節に痛みがある選手が足部安定化に最も時間を要した結果となった。</p>
6. 足部に対する介入効果の検証：足底板装具と足趾トレーニングを用いて	共	2019年7月	第8回日本アスレティックトレーニング学会学術大会	<p>安田良子、篠原靖司 足底部アーチ機能の向上や足部アライメントを補正するために用いられる足底板装具や足趾トレーニングについて、介入方法の効果やその差異を検討した。足底板装具を用いた際には足部アーチ高率、足部巧緻性が向上し、足趾トレーニングについては、足部アーチ高率、足部巧緻性、踵部角、足趾把持力、足部柔軟性、バランス機能が向上した結果となった。</p>
7. 陸上長距離選手における下肢障害と体組成左右差の関連性	共	2018年11月	第29回日本臨床スポーツ医学会学術集会	<p>篠原靖司、安田良子 陸上長距離選手における下肢非脂肪量、骨量、脂肪量、骨密度の左右差および全骨密度と、過去の下肢障害における障害側との関係性を検討した。シンスプリントにおける全骨密度、アキレス腱周囲障害における下肢脂肪量、膝周囲障害における下肢骨量において、障害側への偏りを認める傾向にあった。本調査は、身体組成の左右差が発揮筋力や身体にかかる負荷に影響している可能性を示唆するものであった。</p>
8. 大学生女子ラクロス競技における3年間の傷害調査	共	2018年11月	第29回日本臨床スポーツ医学会学術集会	<p>安田良子、篠原靖司 大学ラクロス部での3年間の傷害発生数をI0C injury surveillance systemに基づき分類し、発生時期、ポジション、左右側で比較を行った。非接触型の足関節捻挫が最も多く発生し、オフシーズン明けとシーズン中盤に傷害発生数が増加する傾向がみられた。ポジションに対する検討では、ミッドフィルダーが最も傷害発生数が多く、センターが上肢の傷害発生数が多い傾向を認め、上肢への負荷が大きくかかる動作を多用することが要因と考えられた。ボトムディフェンスとゴールキーパーは、腰部や膝の発生数が多く、これらはディフェンス動作時の姿勢が要因であると考えられた。足関節捻挫はポジションや時期に関係なく頻発しており、予防対策が必要な傷害であると強調した。</p>
9. 野球選手における足部の特性と肩・肘関節障害との関連性の検討	共	2018年11月	第29回日本臨床スポーツ医学会学術集会	<p>安田良子、篠原靖司、伊坂忠夫、熊井司、小柳好生 肩・肘関節障害を繰り返して受傷している選手(肩肘群)の軸足は、小趾内反角および母趾外反角が高い傾向にあり、ステップ足は、片脚立位動作時の内側縦アーチ角変化率が有意に低かった。足底部は前方横アーチ中央部に胼胝がある選手が多く、肩・肘関節障害歴がない選手の方がステップ足母趾部のスパイク底が摩耗している傾向にあった。肩肘群の選手は、足部が不安定な状態で投球しており、足部の機能と肩・肘関節障害は何らかの関連性があることを主張した。</p>
10. 母趾外転筋トレーニングによるバランス能力改善効果の検証	共	2018年7月	第7回日本アスレティックトレーニング学会学術大会	<p>安田良子、篠原靖司 高校生女子バスケットボール選手を対象に、母趾外転筋トレーニングによる1か月間の介入調査を行い、片脚立位時間およびStar Excursion Balance Test(以下、SEBT)を用いて、バランス能力を評価した。片脚立位時間は、介入後に有意に向上し、SEBTにおいても</p>

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
<b>2. 学会発表</b>				
11. 野球選手における足部の特性と肩・肘関節障害の関連性に対する検討	共	2017年7月	第6回日本アスレティックトレーニング学会学術集会	全ての方向のリーチ距離が高値を示した。本トレーニングが足関節捻挫の予防に対し有効である可能性を検討した。 安田良子、篠原靖司、伊坂忠夫、熊井司、小柳好生 大学生野球選手の足部を調査し、肩・肘関節障害を受傷した選手と未受傷の選手の比較検討を行った。肩・肘に既往がある選手の軸足・ステップ足の足底は前足部外側の皮膚肥厚を認め、足趾の形態は小趾が内反する傾向を示した。この結果は、ワインドアップ期において、前外側荷重で蹴り出す傾向にあり、通常の母趾部での蹴り出しよりも蹴るタイミングが遅くなることが推測された。さらに、加速期以降においては、小趾球での外側荷重での着地となるため、不安定な状態でボールを放していることが推測された。この不安定な投球動作は、上肢に大きく負担のかかるものとなり、投球障害へ結びつく可能性が示唆された。
12. 総合型地域スポーツクラブにおける子どもの運動指導の現状について：西宮市の場合	共	2009年8月	第60回日本体育学会大会	吉田小百合、山本嘉代、安田良子、小柳好生 総合型地域スポーツクラブにおける運動指導の現状を明らかにするため、西宮市の39施設の指導者にアンケート調査と聞き取り調査を行った。結果は、コンディショニングに関して何らかの指導はされていたが有資格者は少なく、応急処置を行うことに不安を感じている指導者が存在した。文科省が期待する「質の高い指導者がいて、個々のスポーツニーズに応じた」指導の現状に至っているとは言い難い結果となった。
13. 龍谷大学トレーニングセンターアスレティックリハビリテーションルーム過去4年間の利用実態報告	共	2009年8月	第64回日本体力医学会大会	鍵森 綾、安田良子 龍谷大学内アスレティックリハビリテーションルームの年度別・月別利用者総数、クラブ別利用者実数、利用者の年度別・月別傷害発生件数について発表した。
14. 小学校におけるアスレティックトレーナーの配置に関する検討：小学校教諭へのアンケート調査から	共	2008年9月	第59回日本体育学会大会	安田良子、山本嘉代、吉田小百合、小柳好生 小学校教諭を対象にアンケート調査を行い、小学校における運動指導の現状を明らかにし、運動指導の専門家の配置について検討した。さらにその専門家がAT資格保有者であることの有意性を明らかにすることを目的とした。結果は、運動指導の専門家の配置に前向きな意見が多く、その立場は体育専科教員としてすることが望ましいという意見が多かった。AT資格に関しては、必須ではないがATが担う役割を実践できることも専科教員に期待されていることが明らかとなった。
<b>3. 総説</b>				
1. 特記事項なし				
<b>4. 芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績</b>				
1. 特記事項なし				
<b>5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等</b>				
1. 膝靭帯損傷に対する再発予防のためのリコンディショニングアスレティックトレーナーの立場から	単	2020年10月	健康・スポーツ科学第10巻第1号	令和元年度武庫川女子大学健康運動科学研究所シンポジウムにて発表した膝靭帯損傷に対する再発予防のためのリコンディショニング方法について、発表スライドを編集し、概要を添えて解説した。
<b>6. 研究費の取得状況</b>				
1. 特記事項なし				
<b>学会及び社会における活動等</b>				
年月日	事項			
1. 2022年7月～現在	カヌースプリント競技日本オリンピック委員会 強化スタッフ(医・科学スタッフ)			
2. 2022年5月～現在	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー兵庫県協議会役員（監事）			
3. 2021年6月～現在	日本アスレティックトレーニング学会広報委員会委員			
4. 2021年6月～現在	日本アスレティックトレーニング学会代議員			
5. 2021年3月～2022年3月	兵庫県丹波市立山南中学校にて体幹エクササイズ指導			
6. 2020年11月9日～2021年10月31日	第10回日本アスレティックトレーニング学会学術大会実行委員			
7. 2020年1月26日	兵庫県西宮市・三井ショッピングパークらぼーと甲子園にてトレーニング指導			

学会及び社会における活動等

年月日	事項
6. 研究費の取得状況	
8. 2015年～現在	滋賀県競技力向上対策本部 スポーツ医・科学委員会コンディショニング部会員