

教育研究業績書

2022年05月09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
学位	最終学歴
修士(教育学)	武庫川女子大学大学院文学研究科教育学専攻修士課程修了

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
1 教育方法の実践例		
1. コンディショニング実習(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。
2. 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。
3. 救急処置演習の授業にて実施	2017年4月～現在	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を経験させた。
4. 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。
5. 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傷害について調査し、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、発表内容について互いに評価し合い、調査結果について議論させた。
6. 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。
7. 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～現在	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。
8. 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。
9. ユニバーサル・トレーニングの授業にて実施	2019年9月～現在	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

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
1 教育方法の実践例		
10. 卒業研究の授業にて実施	2020年9月～現在	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。 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。
11. 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。
2 作成した教科書、教材		
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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、多方向のアンクル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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。 https://www.youtube.com/channel/UCDUT5NwL80xPk4KPSQ5rzg
12. 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	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。
13. 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

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
2 作成した教科書、教材		
14. 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～	シヨ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。
15. 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～	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。
16. 健康・スポーツ科学演習の授業にて傷害調査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。
17. 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～	スポーツ傷害の予防策を提案するために必要な傷害調査について、一連の調査方法を提示した資料を作成した。
18. 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、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。
19. 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～	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。
		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 実務の経験を有する者についての特記事項		
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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	武庫川女子大学陸上競技部、ソフトボール部、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個別で実施した。
5. 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。
6. 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	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。
7. オープンキャンパス時における学生発表の指導	2018年8月11日2019年8月9日	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。
8. 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	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、「健スポ生が語る健スポの魅力・チカラ」をテーマとした学生の発表において、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。
		武庫川女子大学および短期大学部に入学予定の附属高等学校に所属する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

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
9. 武庫川女子大学AT実習の実施	2019年4月～現在	の手法について、実習を通して教示した。 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。
10. 武庫川女子大学フィギュアスケート部コンディショニングアドバイスの実施	2019年4月～7月	武庫川女子大学フィギュアスケート部を対象に、基礎筋力強化のためのトレーニングアドバイスをを行った。
11. 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。
12. 武庫川女子大学カヌー部トレーニング指導	2019年11月～現在	武庫川女子大学カヌー部を対象に、競技力を向上するためのトレーニングプログラムを立案し、指導している。
13. 武庫川女子大学ソフトボール部トレーニング・コンディショニングアドバイスの実施	2019年11月～2020年3月	武庫川女子大学ソフトボール部を対象に、競技力向上のためのウェイトトレーニングおよびフィールドトレーニングについてアドバイスを行った。
14. 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。
15. 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。
4 その他		
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 「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	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。
5. 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）について実技を兼ねた講習を行った。
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. 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に所属し、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。
8. 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、傷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。
9. 阪神シニアカレッジにて講義を実施	2020年9月2日～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」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を実施した。
10. 丹波市立山南中学校体幹トレーニング指導	2021年2月～	丹波市立山南中学校の生徒を対象に、教室で実施でき

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
4 その他		
		る体幹トレーニングを考案し、本学学生と共に指導した。
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。
2. 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。
3. 西宮市応急手当普及員(救命指導員)	2018年8月10日～現在	
4. 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～	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。
5. 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4日～10月6日	福井しあわせ元気国体において、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。主にウォーミングアップおよび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。
6. 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2月17日	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。
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～	第51回西日本大学女子ソフトボール選手権大会(2019)、第54回全日本大学女子ソフトボール選手権大会(2019)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。
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。
10. 日本赤十字水上安全法救助員Ⅰ	2019年9月9日～13日	2019年度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する。
11. 日本赤十字水上安全法救助員Ⅱ	2019年10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。
12. 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日	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。
2 特許等		
1. 特記事項なし		
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
1. 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、足底の腓胝箇所を調査した。調査結果

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
2. 第23回スポーツ傷害フォーラム発表	2018年1月	と肩・肘関節障害との関連性を検討した内容を発表した。
3. コンディショニング研究部部长	2018年4月～現在	「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。
4. 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	学生主催の勉強会を定期的で開催し、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。
5. キャリア対策委員	2019年4月～現在	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。
6. 健康運動科学研究所研究員	2019年4月～現在	
7. 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。
8. 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。
9. スポーツセンター委員	2020年4月～現在	
4 その他		
1. 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。
2. 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。
3. 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	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。
4. 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。
5. 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。
6. 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を行う。
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. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 株式会社大塚製薬工場/NPO法人スポーツセーフ	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

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
4 その他		
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		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～」の講師を務めた。セミナーのテーマは、「トレーナーの視点から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。
12. 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。
13. 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。

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
1 著書				
1. 特記事項なし				
2 学位論文				
1. 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		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。
3 学術論文				
1. 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。
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：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れ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。
3. 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 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。
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106名(投手31名、野手75名)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. 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	共	2022年2月	理学療法科学37巻1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、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

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
3 学術論文				
—大学野球選手を対象として—（査読有）				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。
その他				
1. 学会ゲストスピーカー				
1. 特記事項なし				
2. 学会発表				
1. 小学校におけるAT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。
2. 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。
3. 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。
4. 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	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。
5. 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	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。
6. 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	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。

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
2. 学会発表				
7. 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	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。
8. 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	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。
9. 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	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。
10. 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	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。
11. 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	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。
3. 総説				
1. 特記事項なし				
4. 芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績				
1. 特記事項なし				
5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等				
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。
6. 研究費の取得状況				
1. 特記事項なし				
学会及び社会における活動等				
年月日		事項		
1. 2015年12月		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主催「ジュニア研修会」		

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	
2. 2016年12月	開催 滋賀県競技力向上対策本部主催「競技力向上に向けた医科学講習会」開催
3. 2018年12月9日2019年2月19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」開催
4. 2020年1月26日	兵庫県西宮市・三井ショッピングパークららぽーと甲子園にてトレーニング指導
5. 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