科目名	予防とコンディショニング							年度	2026
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	本郷、矢ケ崎	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		

【科目の目的】

スポーツ指導者に必要なスポーツテーピングの基礎的な理論・実技を学び、現場で活かせる能力を獲得します。

【科目の概要】

テーピングの基礎理論・実施部位の解剖学と怪我のメカニズムを学びます。基礎から競技別の手法を理解します。

【到達目標】

スポーツテーピングの理論全般を理解します。身体各部位のスポーツテーピング実技を通して、テーピングの基礎を理解し、特に足関節の内反捻挫予防の基本テーピング・膝関節の基本的なテーピングをしっかり巻くことができます。
A.足関節の基本テーピングの技術習得
B.膝関節MCLの基本テーピングの技術習得
C.上記以外の基本テーピングの理解

【授業の注意点】

授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます（詳しくは、最初の授業で説明）。授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。服装は原則学校指定ウエアです。教材は事前連絡に従って各自用意してください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	足関節の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている		足関節の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている		足関節の基本テーピングを巻く技術を身につけている
到達目標 B	膝関節の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている		膝関節の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている		膝関節の基本テーピングを巻く技術を身につけている
到達目標 C	足・膝関節以外の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている		足・膝関節以外の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている		足・膝関節以外の基本テーピングを巻く技術を身につけている
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	予防とコンディショニング	年度	2026
英語表記	Injury Prevention and Conditioning	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業全体の理解	1	準備するもの	テーピングを適切にカットする	2	
			2	テーピングの目的			
			3	取り扱い方			
2	基本技術	基礎技術の理解	1	カットの仕方	10枚/15秒でカット	2	
			2	手関節	手関節の実技を通してテーピングの基礎理論を理解		
			3	アンダーラップの扱い	足関節のアンダーラップ実技		
3	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の基本テーピングを理解	1	アンダーラップの扱い	適切に巻く	2	
			2	理論の理解	怪我のメカニズム・足関節の解剖		
			3	基礎技術	テーピング理論の理解		
4	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の基本テーピングを理解	1	アンダーラップの扱い	適切に早く巻く	2	
			2	基礎技術			
5	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の応用テーピングを理解	1	基本	適切に早く巻く	2	
			2	クローズドバスケット	基本との違いを理解する		
			3	伸縮性テープ			
6	足関節	足関節の応用	1	基本	適切に早く巻く	2	
			2	背屈制限	基本との違いを理解する		
			3	底屈制限			
7	足関節内反捻挫予防	到達確認	1	基本	適切に早く巻く	1	
8	膝関節	MCL	1	理論の理解	怪我のメカニズム・膝関節の解剖	2	
			2	基礎技術	適切に巻く		
9	膝	MCL・ACL	1	MCL実技	適切に早く巻く	2	
			2	理論の理解	怪我のメカニズム・膝関節の解剖		
			3	ACL実技	適切に巻く		
10	膝 アキレス腱	MCL・アキレス腱	1	MCL実技	適切に早く巻く	2	
			2	理論の理解	怪我のメカニズム・下腿の解剖		
			3	アキレス腱実技	適切に巻く		
11	膝 踵・足底	膝 踵・足底	1	MCL実技	適切に早く巻く	2	
			2	理論の理解	怪我のメカニズム・足底の解剖		
			3	踵・足底実技	適切に巻く		
12	肩	前方脱臼防止 肩鎖関節	1	理論の理解	怪我のメカニズム・肩の解剖	2	
			2	前方脱臼	適切に巻く		
			3	肩鎖関節			
13	肘 腰	肘過伸展 肘MCL 腰部	1	肘過伸展	怪我のメカニズム・肘の解剖・適切に巻く	2	
			2	肘ＭＣＬ			
			3	腰部	腰部の適応と適切に巻く		
14	膝	MCL復習	1	膝MCL	適切に早く巻く	2	
15	膝	到達確認	1	膝MCL	適切に早く巻く	1	

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等