

科目名	予防とコンディショニング 1							年度	2026	
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning 1							学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	本郷		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】
 スポーツトレーナーに必要なスポーツテーピングの基礎的な理論・実技を学びます。
 JSPO-AT専門科目。

【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】
 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る（詳しくは、最初の授業で説明）。「現場実習」と併せて学習することで、より理解力が増すので積極的に実習に取り組む事。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ない。服装は原則学校指定ウェア。教材は事前連絡に従って各自用意する。

評価基準＝ルーブリック					
ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	適切に2分以内で巻ける		適切に2' 45以内に巻ける		適切に3' 30以内に巻ける
到達目標 B	適切に4' 30以内で巻ける		適切に5分以内に巻ける		適切に6分以内に巻ける
到達目標 C	巻く方法を理解し、教科書を見ないで適切に素早く巻ける		巻く方法を理解し、適切に巻ける		巻く方法を理解し、教科書を見ながらであれば適切に巻ける
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】
 JSPO-AT専門テキスト『予防とコンディショニング』

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】
 実技試験・課題・平常点

※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 1			年度	2026
英語表記		Injury Prevention and Conditioning 1			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			
5	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	2	
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			
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

科目名	予防とコンディショニング 1							年度	2026	
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning 1							学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	加藤		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】

本科目では、対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。

【科目の概要】

- ・JSP0-ATの役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解
- ・安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための環境整備およびコンディショニング計画と実践
- ・コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識をもとに、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。
- ・対象者の競技特性や体力・運動能力の特徴を把握するための測定評価
- ・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案
- ・対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディションに及ぼす影響を理解

【到達目標】

- A. 競技特性の分析
 B. 対象者による身体特徴
 C. 身体特徴による臨機応変な対応

【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る（詳しくは、最初の授業で説明）。「現場実習」と併せて学習することで、より理解力が増すので積極的に実習に取り組む事。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ない。服装は原則学校指定ウエア。教材は事前連絡に従って各自用意する。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	実践できる		説明できる		理解している
到達目標 B	説明できる		理解している		理解していない
到達目標 C	実践できる		説明できる		理解している
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

JSP0-AT専門テキスト『予防とコンディショニング』

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

実技試験・課題・平常点

※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 1			年度	2026
英語表記		Injury Prevention and Conditioning 1			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	競技特性の分析	競技特性 運動生理学・バイオメカニクスの分析	1 競技特性分析の必要性	競技特性について理解する	2	
			2 バイオメカニクスの視点	動作の確認をする	2	
3 運動生理学的視点			競技特性において運動生理学的な分析ができるようにする	2		
2		競技特性分析の例	1 ラグビー	ラグビーの多角的観点からの競技特性を理解する	2	
			2 野球	野球の多角的観点からの競技特性を理解する	2	
3		分析した結果の活用	1 分析結果の活用	適切に早く巻く	2	
4	2 各パフォーマンスへの分析結果の活用		適切に早く巻く	2		
5	外的環境への対策	1 時差	時差が身体に及ぼす影響とその対処法を理解する	2		
6		2 高地	高地環境が身体に及ぼす影響とその対処法を理解する	2		
7		3 暑熱・寒冷	暑熱・寒冷環境が身体に及ぼす影響とその対処法を理解する	2		
8	女性アスリートの特性	1 女性アスリートの三主徴	女性アスリートの身体的特徴を理解する	2		
9		2 PMSとパフォーマンス	PMSがパフォーマンスに与える影響を理解する	2		
10	コンディショニング のその他の情報	成長期の特性	1 発育発達の定義	発育・発達の理解を深める	2	
			2 成長期の特徴	成長期の身体的成長を理解する	2	
			3 成長期に合わせたトレーニング	成長期に合わせたトレーニングへの理解を深める	2	
			4 育成モデル	成長期のアスリートにおける育成モデルを知る	2	
高齢者の特性		1 高齢者のコンディショニング	高齢者のコンディショニングについて理解を深める	2		
		2 高齢者の各種トレーニング	高齢者のストレングス・エンデュランス、バランストレーニングについて学ぶ	2		
		3 加齢による身体変化	加齢による身体変化とその予防法を考える	2		
		4 高齢者の疾患と運動	高齢者特有の疾患と運動処方について理解する	2		
		5 高齢者の栄養摂取	高齢者の特徴に合わせた栄養摂取を理解する	2		
		6 ピリオダイゼーション		2		
13		障がい者の特性	1 コンディショニング概要	障がい者のコンディショニングの概念を理解する	2	
			2 コンディショニングの評価	障がい者のコンディショニングの評価法や活用を理解する	2	
	3 補装具		補装具がコンディショニングに及ぼす影響を理解する	2		
	4 重度障がい		重度障害のあるプレーヤーのコンディショニングの実際を知る	2		
14	減量, 増量	1 減量とコンディショニング	減量が身体に与える影響とその対応方法を理解する	2		
		2 増量とコンディショニング	増量が身体に与える影響とその対応方法を理解する	2		
15	ICTの活用例	1 ICTを用いたコンディショニング事例	ICTの活用法を知る	2		
		2 AIを用いた画像解析	AIの活用法を知る	2		

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