

科目名	スポーツ 2							年度	2026
英語科目名	Sports 2							学期	後期
学科・学年	鍼灸科 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	木本丈晴	教員の実務経験		有	実務経験の職種		鍼灸師		

【科目の目的】

- ・ テーピング法の種類と特徴を理解する
- ・ テーピングに必要な人体の構造と機能、運動器障害の病態を理解する
- ・ 足関節内反捻挫予防のテーピング法を習得する

【科目の概要】

スポーツテーピング、ファンクショナルテーピング、キネシオテーピングの特徴を説明します
 テーピングの対象部位を足部、足関節、膝関節、肩関節、に設定し、①機能解剖 ②病態 ③テーピング法を説明します
 対象部位のテーピング方法は、実際にテーピングを行いながら解説します
 実技試験は足関節内反捻挫ソフト固定のテーピングで行います
 口頭試験は対象部位の機能解剖、病態について行います

【到達目標】

- A: テーピング法の種類と特徴を理解し、目的に応じて選択できる
 B: テーピングテープの種類と特徴を理解し、目的に応じて選択できる
 C: 足関節内反捻挫ソフト固定のテーピングを実践できる
 D: ファンクショナルテーピングによる足関節内反捻挫予防のテーピングを実践できる
 E: 肩関節のキネシオテーピングを実践できる

【授業の注意点】

参考資料、配布プリントをよく理解し、予習・復習を行うこと
 実技の時間はテーピングができる服装を準備すること

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	目的に応じてテーピング法を選択することができる	対象部位の機能解剖と病態を理解している	テーピング法の種類と特徴を理解している	テーピング法の種類を理解している	テーピング法の種類を理解していない
到達目標 B	目的に応じてテーピングテープを選択することができる	対象部位の機能解剖と病態を理解している	テーピングテープの種類と特徴を理解している	テーピングテープの種類を理解している	テーピングテープの種類を理解していない
到達目標 C	足関節内反捻挫ソフト固定のテーピングを実践できる	足関節の機能解剖と足関節内反捻挫の病態を理解している	アンカーテープ、スターアップの目的を理解している	アンダーラップの目的を理解している	テーピング時の注意を理解している
到達目標 D	足関節内反捻挫予防のファンクショナルテーピングを実践できる	足関節の機能解剖と足関節内反捻挫の病態を理解している	スパイラルテープの効果を理解している	使用するテーピングテープを選択できる	テーピング時の注意を理解している
到達目標 E	肩関節のキネシオテーピングを実践できる	肩関節の機能解剖を理解している	テープの貼り方を理解している	使用するテープの特徴を理解している	使用するテープの特徴を理解していない

【教科書】

なし

【参考資料】

解剖学 東洋療法学校協会編、配布プリント

【成績の評価法・評価基準】

実技試験（50％）、口頭試験（30％）、出席状況（20％）

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツ 2			年度	2026	
英語表記		Sports 2			学期	後期	
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	評価法	自己評価	
1	テーピング概論	テーピング法ならびにテーピングテープの種類と特徴を理解する	1	テーピング法	3種類のテーピング法の特徴を理解している	5	
			2	テーピングテープ	テーピングテープの種類と特徴を理解している		
			3	テーピング時の注意	テーピング時の注意を理解している		
2	肉離れのテーピング	肉離れ予防のテーピング法を理解する	1	肉離れ	肉離れとは何かを理解している	5	
			2	テーピング	肉離れ予防のテーピング法を理解している		
			3	テーピングテープ	テーピングテープの扱い方を理解している		
3	足関節のテーピング1	足関節の機能解剖を理解する	1	足関節の構造	足関節の構造を理解している	5	
			2	足関節の動き	足関節の動きと作用する筋や靭帯を理解している		
			3	足関節の捻挫	足関節捻挫の受傷機転を理解している		
4	足関節のテーピング2	内反捻挫ソフト固定のテーピング法を理解する	1		アンダーラップの効果と巻き方を理解している	2	
			2	足関節内反捻挫ソフト固定のテーピング法	スターアップの効果と巻き方を理解している		
			3		ラッピングの巻き方と使用テープを理解している		
5	足関節のテーピング3	内反捻挫ハード固定のテーピング法を理解する	1		ホースシューの効果と巻き方を理解している	2	
			2	足関節内反捻挫ハード固定のテーピング法	ヒールロックの効果と巻き方を理解している		
			3		フィギアエイトの効果と巻き方を理解している		
6	足関節のテーピング4	底背屈制限のテーピング法を理解する	1		ソフト固定のテーピングを実践できる	2	
			2	足関節底背屈制限のテーピング法	背屈制限のテーピング法を理解している		
			3		底屈制限のテーピング法を理解している		
7	足関節のテーピング5	ファンクショナルテーピングによる内反捻挫予防のテーピング法を理解する	1		スパイラルテープの効果と巻き方を理解している	2	
			2	ファンクショナルテーピングによる内反捻挫予防のテーピング法	テーピングの効果の確認方法を理解している		
			3		キネシオテープを用いた方法を理解している		
8	扁平足のテーピング	扁平足のテーピング法を理解する	1	足アーチ	足アーチの構造と保持機構を理解している	2	
			2	扁平足	扁平足とは何かを理解している		
			3	テーピング	扁平足のテーピング法を理解している		
9	膝関節のテーピング1	膝関節の機能解剖を理解する	1	膝関節の構造	膝関節の構造を理解している	5	
			2	膝関節の動き	膝関節の動きと作用する筋や靭帯を理解している		
			3	膝関節の靭帯損傷	膝関節靭帯損傷の受傷機転を理解している		
10	膝関節のテーピング2	膝関節靭帯損傷のテーピング法を理解する	1	前十字靭帯	前十字靭帯損傷のテーピング法を理解している	2	
			2	後十字靭帯	後十字靭帯損傷のテーピング法を理解している		
			3	側副靭帯	側副靭帯損傷のテーピング法を理解している		
11	キネシオテーピング1	上肢のキネシオテーピング法を理解する	1	肩関節に作用する筋	肩関節の動きと作用する筋を理解している	2	
			2	肘関節に作用する筋	肘関節の動きと作用する筋を理解している		
			3	テーピング法	上肢のキネシオテーピング法を理解している		
12	キネシオテーピング2	下肢のキネシオテーピング法を理解する	1	膝関節に作用する筋	膝関節の動きと作用する筋を理解している	2	
			2	足関節に作用する筋	足関節の動きと作用する筋を理解している		
			3	テーピング法	下肢のキネシオテーピング法を理解している		
13	足関節のテーピング6	内反捻挫ソフト固定のテーピング法を確認する	1	テープの扱い方	テーピングテープの扱い方を理解している	2	
			2	テーピング1	ソフト固定のテーピングの手順を理解している		
			3	テーピング2	各テーピングの目的を理解している		
14	実技試験	内反捻挫ソフト固定のテーピング法を実践する	1	テープの扱い方	テーピングテープを正しく扱っている	3	
			2	テーピング法1	正しい手順でテーピングできる		
			3	テーピング法2	各テーピングの目的を説明できる		
15	口頭試問	関節の機能解剖を説明する	1	関節の構成	関節の構成を説明できる	4	
			2	関節の動き	関節の動きと筋の作用や靭帯を説明できる		
			3	関節のテスト法	関節のテスト法を説明できる		

評価法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. 実技試験、4. 口頭試問、5. 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