

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
予防とコンディショニング 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	内田、吉田			実務 経験	有	職種	アスレチックトレーナー				
授業概要											
コンディショニングの把握・管理・方法と実際について学びます。また競技特性に応じたコンディショニングや、環境整備についても学びます。											
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と巻けるようになることを目標とします。											
授業方法											
教科書を基にスポーツテーピングの理論・実技について学びます。解剖学の理解と併せながら授業展開します。基礎技術・部位ごとの巻き方、競技別の巻き方なども理解する。											
成績評価方法											
①足関節の内反捻挫予防の基本 ②膝関節内側側副靱帯のテーピングをテストにて評価します。											
履修上の注意											
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）。「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評価することができません。服装は原則学校指定ウェアになります。教材は事前連絡に従って各自用意します。											
教科書教材											
JSP0-AT専門テキスト「予防とコンディショニング」/必要に応じて資料を配布											
回数	授業計画										
第1回	スポーツテーピングの基礎理論・手指関節実技										
第2回	足関節の基本										
第3回	足関節の基本・クローズドバスケットウィーブ										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 テニスコース	
予防とコンディショニング 1	
第 4 回	足関節の伸縮性テープ使用・アーチ1・アーチ2
第 5 回	足関節オープンバスケットウィーブ・肉離れ
第 6 回	膝関節内側側副靱帯・外側側副靱帯
第 7 回	足関節底屈制限・背屈制限・股関節
第 8 回	足関節の基本
第 9 回	膝関節前十字靱帯・アキレス腱
第 1 0 回	母趾・踵部・シンスプリント
第 1 1 回	肋軟関節・手関節
第 1 2 回	肩関節捻挫・肩関節前方脱臼
第 1 3 回	肘関節過伸展・内側側副靱帯
第 1 4 回	競技別のテーピング
第 1 5 回	膝関節内側側副靱帯