

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
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	杉浦・内田			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
テーピングの手法について学びます。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できる。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。											
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											
実技試験・平常点											
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、より理解力がま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。											
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・手指実技										
第2回	足関節基本										
第3回	足関節基本・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

スポーツトレーナー科

予防とコンディショニング 1

第4回	足関節伸縮使用・アーチ1・アーチ2
第5回	オープンバスケットウィーブ・肉離れ
第6回	膝関節MCLとLCL
第7回	足関節底屈と背屈の制限・股関節
第8回	足関節基本
第9回	膝関節ACL・アキレス腱
第10回	母趾・踵部・シンスプリント
第11回	肋軟関節・手関節
第12回	肩関節捻挫・肩関節前方脱臼
第13回	肘関節過伸展とMCL
第14回	競技別のテーピング
第15回	膝関節のMCL