

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 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 10 回	母趾・踵部・シンスプリント
第 11 回	肘軟関節・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・内側側副靱帯
第 14 回	競技別のテaping
第 15 回	膝関節内側側副靱帯