

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 サッカーコース											
予防とコンディショニング											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	内田幸一			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ぶ。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ぶ。											
到達目標											
外傷や障害の病態をを理解し、自分自身でその予防や予防のためのコンディショニングができるようになることを目標とする。											
授業方法											
実技を主とし、必要に応じて講義を行う											
成績評価方法											
出席状況、授業態度、課題にて評価する。											
履修上の注意											
実技のできる服装											
教科書教材											
特になし。											
回数	授業計画										
第1回	ガイダンス、予防とコンディショニング概論										
第2回	テーピング概論										
第3回	足関節捻挫のテーピング										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 サッカーコース

予防とコンディショニング

第4回	足関節捻挫のテーピング
第5回	足関節捻挫のテーピング
第6回	膝関節前十字靭帯損傷のテーピング1
第7回	膝関節前十字靭帯損傷のテーピング2
第8回	膝関節その他のテーピング
第9回	セルフストレッチ1
第10回	セルフストレッチ2
第11回	パートナーストレッチ
第12回	障害予防のためのコンディショニング1
第13回	障害予防のためのコンディショニング2
第14回	障害予防のためのコンディショニング3
第15回	まとめ