

2022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											
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											
実技のできる服装で参加する。											
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 1										

2022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 2
第5回	足関節捻挫のテーピング 3
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