

2023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

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、吉田			実務経験	有	職種	アスレチックトレーナー					

授業概要

コンディションの把握・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します。

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こと。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エアになります。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

予防とコンディショニング

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	脇軟関節・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	競技別のテーピング
第15回	膝関節内側側副靱帯