

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|----|----------|---|----|--------------|-----|----|----|---|
| 2023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 スポーツインストラクターコース | | | | | | | | | | | |
| 予防とコンディショニング | | | | | | | | | | | |
| 対象 | 1年次 | 開講期 | 前期 | 区分 | 必 | 種別 | 実技 | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員 | 吉田、内田、鈴木 | | | 実務 経験 | 有 | 職種 | アスレティックトレーナー | | | | |
| 授業概要 | | | | | | | | | | | |
| コンディショニングの把握・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くことができます。 | | | | | | | | | | | |
| 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膝関節内側側副靭帯のテーピングを評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。 | | | | | | | | | | | |
| 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）。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ません。服装は原則学校指定ウェアです。教材は事前連絡に従って各自用意してください。 | | | | | | | | | | | |
| 教科書教材 | | | | | | | | | | | |
| 必要に応じて資料を配布します。 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |

2023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 スポーツインストラクターコース

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 | 膝関節内側側副靭帯・外側側副靭帯 |
| 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 | 膝関節前十字靭帯・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・内側側副靭帯 |
| 第14回 | 競技別のテーピング |
| 第15回 | 膝関節内側側副靭帯 |