

科目名	予防とコンディショニング 1								年度	2024
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning 1								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	吉田・杉浦・内田		教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		
【科目の目的】 スポーツトレーナーに必要なスポーツテーピングの基礎的な理論・実技を学びます。 JSP0-AT専門科目。										
【科目の概要】 テーピングの基礎理論・実施部位の解剖学と怪我のメカニズムを学びます。基礎から競技別の手法を理解します。										
【到達目標】 A. 足関節の基本テーピングの技術習得 B. 膝関節MCLの基本テーピングの技術習得 C. 上記以外の基本テーピングの理解										
【授業の注意点】 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る（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事。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ない。服装は原則学校指定ウェア。教材は事前連絡に従って各自用意する。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう	レベル1 もう少し							
到達目標 A	適切に2分以内で巻ける	適切に2' 45以内に巻ける	適切に3' 30以内に巻ける							
到達目標 B	適切に4' 30以内で巻ける	適切に5分以内に巻ける	適切に6分以内に巻ける							
到達目標 C	巻く方法を理解し、教科書を見ないで適切に素早く巻ける	巻く方法を理解し、適切に巻ける	巻く方法を理解し、教科書を見ながらであれば適切に巻ける							
【教科書】 JSP0-AT専門テキスト『予防とコンディショニング』										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 実技試験・課題・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		予防とコンディショニング 1				年度	2024
英語表記		Injury Prevention and Conditioning 1				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容		到達目標＝修得するスキル	前期	自己評価
1	オリエンテーション	授業全体の理解	1 準備するもの	2 テーピングの目的	3 取り扱い方	2	
5	基本技術	基礎技術の理解	1 カットの仕方	2 手関節	3 アンダーラップの扱い	2	
3	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の基本テーピングを理解	1 アンダーラップの扱い	2 理論の理解	3 基礎技術	2	
4	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の基本テーピングを理解	1 アンダーラップの扱い	2 基礎技術		2	
5	足関節内反捻挫予防	足関節内反捻挫予防の応用テーピングを理解	1 基本	2 クローズドバスケット	3 伸縮性テープ	2	
6	足関節	足関節の応用	1 基本	2 背屈制限	3 底屈制限	2	
7	足関節内反捻挫予防	到達確認	1 基本			1	
8	膝関節	MCL	1 理論の理解	2 基礎技術		2	
9	膝	MCL・ACL	1 MCL実技	2 理論の理解	3 ACL実技	2	
10	膝 アキレス腱	MCL・アキレス腱	1 MCL実技	2 理論の理解	3 アキレス腱実技	2	
11	膝 踵・足底	膝 踵・足底	1 MCL実技	2 理論の理解	3 踵・足底実技	2	
12	肩	前方脱臼防止 肩鎖関節	1 理論の理解	2 前方脱臼	3 肩鎖関節	2	
13	肘 腰	肘過伸展 肘MCL 腰部	1 肘過伸展	2 肘MCL	3 腰部	2	
14	膝	MCL復習	1 膝MCL			2	
15	膝	到達確認	1 膝MCL			1	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等