

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 1 年次		必／選	選	時間数	30	単位数	1	実習	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											
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	回 数	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	テーピングを適切にカットする	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	10枚/15秒でカット 手関節の実技を通してテーピングの基礎理論を理解 足関節のアンダーラップ実技	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	適切に巻く 怪我のメカニズム・足関節の解剖 テーピング理論の理解	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	適切に早く巻く	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	適切に早く巻く 基本との違いを理解する	2	
6	足関節	足関節の応用	1 基本 2 背屈制限 3 底屈制限	適切に早く巻く 基本との違いを理解する	2	
7	足関節内反捻挫予 防	到達確認	1 基本	適切に早く巻く	2	
8	膝関節	MCL	1 理論の理解 2 基礎技術	怪我のメカニズム・膝関節の解剖 適切に巻く	2	
9	膝	MCL・ACL	1 MCL実技 2 理論の理解 3 ACL実技	適切に早く巻く 怪我のメカニズム・膝関節の解剖 適切に巻く	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	適切に早く巻く 怪我のメカニズム・下腿の解剖 適切に巻く	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	適切に早く巻く 怪我のメカニズム・足底の解剖 適切に巻く	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	怪我のメカニズム・肩の解剖 適切に巻く	2	
13	肘 腰	肘過伸展 肘MCL 腰部	1 肘過伸展 2 肘MCL 3 腰部	怪我のメカニズム・肘の解剖・適切に巻く 腰部の適応と適切に巻く	2	
14	膝	MCL復習	1 膝MCL	適切に早く巻く	2	
15	膝	到達確認	1 膝MCL	適切に早く巻く	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