

|                                                                                                                                                                                             |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|---------|---|--------------|----|------|
| 科目名                                                                                                                                                                                         | 予防とコンディショニング                       |            |                                 |              |                              |         |   |              | 年度 | 2024 |
| 英語科目名                                                                                                                                                                                       | Injury Prevention and Conditioning |            |                                 |              |                              |         |   |              | 学期 | 前期   |
| 学科・学年                                                                                                                                                                                       | スポーツ健康学科三年制<br>スポーツインストラクターコース 1年次 | 必／選        | 必                               | 時間数          | 30                           | 単位数     | 1 | 種別※          | 実技 |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                        | 吉田、内田、鈴木                           |            | 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】<br>スポーツ指導者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、現場で活かせる能力を獲得します。                                                                                                                               |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| 【科目の概要】<br>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】<br>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。<br>A. 足関節の基本テーピングの技術習得<br>B. 膝関節MCLの基本テーピングの技術習得<br>C. 上記以外の基本テーピングの理解 |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| 【授業の注意点】<br>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エアです。教材は事前連絡に従って各自用意してください。                                          |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| 評価基準＝ルーブリック                                                                                                                                                                                 |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| ルーブリック<br>評価                                                                                                                                                                                | レベル5<br>優れている                      | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう                     | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力                  |         |   |              |    |      |
| 到達目標<br>A                                                                                                                                                                                   | 足関節の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている      |            | 足関節の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている     |              | 足関節の基本テーピングを巻く技術を身につけている     |         |   |              |    |      |
| 到達目標<br>B                                                                                                                                                                                   | 膝関節の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている      |            | 膝関節の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている     |              | 膝関節の基本テーピングを巻く技術を身につけている     |         |   |              |    |      |
| 到達目標<br>C                                                                                                                                                                                   | 足・膝関節以外の基本テーピングを早く正確に巻く技術を身につけている  |            | 足・膝関節以外の基本テーピングを正確に巻く技術を身につけている |              | 足・膝関節以外の基本テーピングを巻く技術を身につけている |         |   |              |    |      |
| 【教科書】<br>必要に応じて適宜資料を配布します                                                                                                                                                                   |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| 【参考資料】                                                                                                                                                                                      |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| 【成績の評価方法・評価基準】<br>試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。                                                                                                                                  |                                    |            |                                 |              |                              |         |   |              |    |      |
| ※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                       |              |              |              | 年度   | 2024 |
|------|------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------|------|
| 英語表記 |            | Injury Prevention and Conditioning |              |              |              | 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 | 評価方法 | 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    |      |
| 2    | 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<br>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<br>踵・足底  | 膝<br>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<br>肩鎖関節                     | 1 理論の理解      | 2 前方脱臼       | 3 肩鎖関節       | 2    |      |
| 13   | 肘<br>腰     | 肘過伸展<br>肘MCL<br>腰部                 | 1 肘過伸展       | 2 肘MC L      | 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