

科目名	予防とコンディショニング 1							年度	2025
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エア。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。									

