

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	その他分野	授業の方法	演習
科 目 名	予防とコンディショニング I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎3階実技室
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	塩野義製薬 女子ソフトボール部トレーナー(2000年～2002年) 15人制 女子ラグビー日本代表トレーナー(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー, 保健体育免許, 健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
傷害予防を目的としたコンディショニング方法(テーピング:目的、有効性、注意点含む、スポーツマッサージ(概論))を理解し、指導できるようになることを目標としている。						
《成績評価の方法と基準》						
1:定期試験:70%(筆記50%、実技50%) 2:平常点:10% 3:出席点:20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ						
《授業外における学習方法》						
授業で習った部位の反復練習を各自行い、次回講義までに確認を行なっておく必要がある。						
《履修に当たっての留意点》						
授業の中では何度も反復練習をすることができないため、ポイントを理解して、授業外のところで繰り返し練習をすることで使える技術にしていく必要がある。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	テーピング総論(定義・目的、有効性、注意点、基本テープ)を理解できるようになる	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	該当範囲の教科書に事前に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	授業概要、自己紹介、授業目標、テーピング理論			
第2回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	足関節の基本のテープの手技や目的を理解出来るようになる	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	テーピング(足関節基本のテープ)			
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	足関節底屈制限、背屈制限のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	テーピング(足関節底屈・背屈制限)スプリットテープを修得する			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	アキレス腱のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	テーピング(アキレス腱)			
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	内側縦アーチ、踵骨のサポートテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	テーピング(アーチ・踵)			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	膝関節の構造を理解し、MCL損傷予防のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(膝関節MCL)		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	膝関節の構造を理解し、ACL損傷「予防」のテープの「手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(膝関節ACL)		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ハムストリングスの肉離れの発生の原因を理解するとともに、予防のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(ハムストリングス肉離れ)		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	肘関節のMCLの役割を理解し、外反予防や伸展予防のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(肘MCLのテーピング、肘過伸展防止のテーピング)		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	肩関節の構造を理解し、肩鎖関節捻挫予防のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(肩鎖関節のテーピング)		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	肩関節の構造を理解し、前方脱臼予防のテープの手技や目的、走行を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング(肩関節前方脱臼のテーピング)		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的とした方法を理解し、指導できるようになる。スポーツマッサージの理論と範疇を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	スポーツマッサージ理論・足のスポーツマッサージ		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	下肢のスポーツマッサージ実技を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	下肢のスポーツマッサージ		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーピング各論(足部、足関節、下腿部、膝関節、大腿部・股関節、体幹、肩部、肘関節、手関節・指関節)が巻けるようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	実技範囲の復習とまとめ		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	テーピング理論とスポーツマッサージの理論を理解出来るようになる	AT教本: 予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	テーピング理論とスポーツマッサージの理論まとめ		

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	その他分野	授業の方法	演習
科 目 名	予防とコンディショニング I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎3階実技室
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	塩野義製薬 女子ソフトボール部トレーナー(2000年～2002年) 15人制 女子ラグビー日本代表トレーナー(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー, 保健体育免許, 健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
傷害予防を目的としたコンディショニング方法(テーピング:目的、有効性、注意点含む、スポーツマッサージ(概論))を理解し、指導できるようになることを目標としている。						
《成績評価の方法と基準》						
1:定期試験:70%(筆記50%、実技50%) 2:平常点:10% 3:出席点:20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ						
《授業外における学習方法》						
授業で習った部位の反復練習を各自行い、次回講義までに確認を行なっておくことが必要である。						
《履修に当たっての留意点》						
授業の中では何度も反復練習をすることができないため、ポイントを理解して、授業外のところで繰り返し練習をすることで使える技術にしていく必要がある。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第16回	演習形式	授業を通じての到達目標	下肢のコンディショニングの手技が出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を復習し反復練習を行う	
		各コマにおける授業予定	足裏、アキレス腱、下腿の筋を中心にスポーツマッサージが出来るようになる			
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	腰背部のコンディショニングの手技が出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を復習し反復練習を行う	
		各コマにおける授業予定	大腿後面、大腿前面、臀部から腰背部を中心にスポーツマッサージが出来る			
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	上肢のコンディショニングの手技が出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を復習し反復練習を行う	
		各コマにおける授業予定	肩甲骨、三角筋から上肢を中心にスポーツマッサージが出来る			
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチングの実際を通して柔軟性の獲得、指導及び教育が出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す	
		各コマにおける授業予定	ストレッチングの実際により柔軟性の獲得方法を体得する			
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップ、クーリングダウンの指導アレンジが出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す	
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップ、クーリングダウンを実技を通して体得する			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第21回	講義形式	授業を通じての到達目標	フィットネス(基礎体力)チェックを実技を通して指導、アレンジが出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	フィットネステストの理論を理解し正しい測定ができるよう目的と方法を説明できるようになる		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	フィットネス(基礎体力)チェックを実技を通して指導、アレンジが出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	専門体力テストを実際に体得し、自身の数値に関心を持ち分析ができるようになる		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	フィットネス(基礎体力)チェックを実技の結果を分析し、フィードバック出来る様になる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	測定結果をもとにフィードバックできるようわかりやすく分析し、説明指導が出来るようになる		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	身体組成測定、柔軟性テスト指導、アレンジが出来る様になる、コンディショニングトレーニングができるようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	身体組成の測定(キャリパー法を体得し、測定方法による誤差を体感する)、柔軟性の評価は個人差を把握するため同じ測定を複数名に実施出来るようになる		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	理論を理解し指導できるようになる		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	コーディネーショントレーニング、スタビリティートレーニングを指導できるようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	体幹の安定性を前提に、四肢をうまく動かせるよう正しい見本と指導が出来るようになる		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	サーキットトレーニングの理論を理解出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	サーキットトレーニングの理論を理解し体得する		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	サーキットトレーニングの指導アレンジが出来るようになる	AT教本 配付プリント	実際に競技を想定してサーキットトレーニングのメニューをチームで作成する
		各コマにおける授業予定	サーキットトレーニングを実技を通して体得する		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	アクアコンディショニングを実技を通して指導できるようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、次の範囲について事前に教科書に目を通す
		各コマにおける授業予定	水の特性を正しく理解し、その特性を活用できるようになる		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	学習した範囲のまとめとポイントを理解出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を見直し、全体をまとめる
		各コマにおける授業予定	まとめ		