

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	実習
科 目 名	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)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	第2校舎ATルーム
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験と その関連資格				
《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		