

## 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                                                                                         | トレーナー実習Ⅱ |                     | 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                                             | 前期   | 教室名                                       | 402教室                         |
| 担 当 教 員                                                                                       | 西川 朋希    | 実務経験と<br>その関連資格     | JSPO-AT、CSCS、パーソナルトレーナー施設を個人経営、ラグビーの現場<br>でトレーナー活動他 |      |                                           |                               |
| 《授業科目における学習内容》                                                                                |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的ア<br>プローチとして実践で使い指導できるようになることをねらいとする。 |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 《成績評価の方法と基準》                                                                                  |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 1. 定期試験:70%<br>2. 出席率:20%<br>3. 小テスト:10%                                                      |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》                                                                             |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| アスレティックトレーナー教本 予防とコンディショニング                                                                   |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 《授業外における学習方法》                                                                                 |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 指定している教科書を事前に読んでおくこと。<br>授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)                                   |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 《履修に当たっての留意点》                                                                                 |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 講義を実技を繰り返し実施します。前期では足関節のテーピングを実施しますのでテーピング一式と、足首にテーピングを巻くことの出来<br>るように準備をしてきてください。            |          |                     |                                                     |      |                                           |                               |
| 授業の<br>方法                                                                                     |          | 内 容                 |                                                     |      | 使用教材                                      | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容         |
| 第1回                                                                                           | 演習形式     | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | テーピング総論を理解する                                        |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                               |          | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | テーピングガイダンス                                          |      |                                           |                               |
| 第2回                                                                                           | 演習形式     | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。                      |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                               |          | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | アンダーラップ(スパイラル)、足首について                               |      |                                           |                               |
| 第3回                                                                                           | 演習形式     | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。                      |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                               |          | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | アンダーラップ、アンカー                                        |      |                                           |                               |
| 第4回                                                                                           | 演習形式     | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。                      |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                               |          | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | スターアップとホースシュー、サーキュラー                                |      |                                           |                               |
| 第5回                                                                                           | 演習形式     | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。                      |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                               |          | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | スターアップとホースシュー、サーキュラー                                |      |                                           |                               |

| 授業の方法 |      | 内 容         |                                       | 使用教材                                  | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容         |
|-------|------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 第6回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィギュアエイトとホースシュー                       |                                       |                               |
| 第7回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足首の解剖を理解、巻くポジション、時短テクニック、50mmEBのルイジアナ |                                       |                               |
| 第8回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足関節クローズドバスケットウィーブ                     |                                       |                               |
| 第9回   | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足関節クローズドバスケットウィーブ                     |                                       |                               |
| 第10回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足関節クローズドバスケットウィーブ                     |                                       |                               |
| 第11回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 下腿肉離れのテーピング、足関節のバリエーション               |                                       |                               |
| 第12回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足関節底屈制限                               |                                       |                               |
| 第13回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 足関節背屈制限                               |                                       |                               |
| 第14回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ                                   |                                       |                               |
| 第15回  | 演習形式 | 授業を通じての到達目標 | 講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。        | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ                                   |                                       |                               |