

2025 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	塩野義製菓 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)、身体組成の測定及び計算、柔軟性テスト、プログラムデザイン)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1回	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	演習形式	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	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		

2025 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		学期及び曜時間	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)、身体組成の測定及び計算、柔軟性テスト、プログラムデザイン)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	授業で行う範囲を理解すること。簡潔に自己紹介ができること。	AT教本⑥ 自己紹介シート	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと	
		各コマにおける授業予定	自己紹介、授業説明			
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	身体組成(%FAT)とその測定理論を理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント ゴニオメーター	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと	
		各コマにおける授業予定	身体組成、%Fat測定、計算			
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	ゴニオメーターを用いた体脂肪測定(3点法)実技をできるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと	
		各コマにおける授業予定	身体組成、%Fat測定、計算			
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ傷害と関連の深い関節の柔軟性を評価方法を理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと	
		各コマにおける授業予定	柔軟性の評価理論と実際			
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	実際の評価実技をできるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと	
		各コマにおける授業予定	柔軟性の評価理論と実際			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	水の特性について、アクアコンディショニングを理解し、指導できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	アクアコンディショニング		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	身体の疲労回復について理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	リカバリーとは、具体的な疲労回復のメカニズム		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	クールダウンとしてのアイシングを理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	アイシング(クールダウンとしての)		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウェイトトレーニングの期分けを理解する、時期に応じたトレーニング負荷を理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	ピリオダイゼーション		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニング(機能調整、回復、向上)としての筋力トレーニングを理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	トレーニングカテゴリー		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウェイトトレーニングのプログラム立案、プログラムデザインを理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	プログラム立案・設計		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチポールを用いてのコンディショニングを理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	ストレッチポールの使い方、ベーシックセブンを実際に体験し、指導する上でのポイントを学ぶ		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングの範囲を理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	授業の進行度合いにより、不足している内容を補う形で反復演習する		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングの範囲を理解できるようになる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	授業の進行度合いにより、不足している内容を補う形で反復演習する		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングのB範囲をまとめる	AT教本⑥ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くこと
		各コマにおける授業予定	コンディショニングの実際の範囲の内容を理解できているか確認演習する。		