

2020 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	講義
科 目 名	予防とコンディショニング 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	2年生		学期及び曜時限	後期	教室名	
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(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》						
スポーツ現場実習などで、授業で学んだことを用いて実に勉強会やトレーニング指導の機会を積極的に活動する						
《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	講義実技形式	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	授業概要、自己紹介、授業目標、テーピング理論			
第2回	講義実技形式	授業を通じての到達目標	腰背部のスポーツマッサージ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	テーピング(足関節基本のテープ)			
第3回	講義実技形式	授業を通じての到達目標	上肢のスポーツマッサージ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	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	講義実技形式	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	テーピング(アキレス腱)			
第5回	講義実技形式	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	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 実技形式	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	テーピング(膝関節MCL)		
第7回	講義 実技形式	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	テーピング(膝関節ACL)		
第8回	講義 実技形式	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	テーピング(ハムストリングス肉離れ)		
第9回	講義 実技形式	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	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 実技形式	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	テーピング(肩鎖関節のテーピング)		
第11回	講義 実技形式	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	テーピング(肩関節前方脱臼のテーピング)		
第12回	講義 実技形式	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	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 実技形式	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	下肢のスポーツマッサージ		
第14回	講義 実技形式	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	水の特性と浮力について		
第15回	講義 実技形式	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		