

テーピング論

科目ナンバリング SPS-108

選択 2単位

松永 悠希

1. 授業の概要(ねらい)

テーピングとは、ケガの応急処置、再発防止、予防などの目的のために、粘着テープ、伸縮性粘着テープなどを用いて主に関節を補強するものである。ここでは、足部、足関節、アキレス腱、膝関節、肘関節靱帯損傷、手関節捻挫、指関節に対するテーピングについて、講義と実技を行う。ただし、1年生後期の段階では解剖学、スポーツ医学などの専門的知識が少ないため、実習を通してより専門的な学問への導入となるように、授業を進めていく。

2. 授業の到達目標

テーピングの目的や効果について理解し、実践できるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

中間試験50%、期末試験50%

ただし、テスト日を除く講義回数の3分の2以上の出席がなければ、期末試験の受験資格が得られないため単位取得は出来ない。

4. 教科書・参考文献

教科書

『日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング』

5. 準備学修の内容

事前に解剖学的な知識をもって授業に臨む事。事前ワークシートを指定する場合もある。

6. その他履修上の注意事項

Tシャツ・ハーフパンツなど実技にふさわしい服装で参加すること。

授業中のスマートホンの使用禁止。

授業中の食事禁止。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション、テーピング概論
- 【第2回】 足部のテーピング1:母趾、アーチ、踵
- 【第3回】 足首のテーピング1:基本テクニック
- 【第4回】 足首のテーピング2:基本テクニック2
- 【第5回】 足首のテーピング3:クローズドバスケットウィーブ、伸縮テープを用いたテーピング
- 【第6回】 足関節のテーピング4:底屈・背屈制限、アキレス腱
- 【第7回】 足首基本のテーピング実技試験
- 【第8回】 膝関節のテーピング1:内側側副靱帯
- 【第9回】 膝関節のテーピング2:前十字靱帯
- 【第10回】 大腿部・下腿部のテーピング:肉離れ・打撲
- 【第11回】 肩関節のテーピング
- 【第12回】 肘関節のテーピング
- 【第13回】 手関節・指関節のテーピング
- 【第14回】 まとめ
- 【第15回】 期末試験