

テーピング論

科目ナンバリング SPS-108
選択 2単位

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、シンスプリント、膝関節、肘関節靭帯損傷、手関節捻挫、指関節に対するテーピングについて、講義を交えながら実際に実習を行う。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、授業を進めたいと考えている。

2. 授業の到達目標

- ・テーピングの目的や効果について説明できる。
- ・基礎的な技術が身についている。

3. 成績評価の方法および基準

実技試験60%、筆記試験40%で評価する。練習鍛錬記録の提出による加点も考慮する。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』 財団法人 日本スポーツ協会

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。事前ワークシートなどを指定する場合もある。

6. その他履修上の注意事項

実技にふさわしい、練習部位を露出できる服装で参加すること。

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】 テーピング実技:足部のテーピング(アーチ)
- 【第3回】 テーピング実技:足部のテーピング(外反母趾・踵)
- 【第4回】 テーピング実技:足関節のテーピング(基本)
- 【第5回】 テーピング実技:足関節のテーピング(クローズド vs オープンバスケットウィーブ)
- 【第6回】 テーピング実技:足関節のテーピング(伸縮テープを用いた方法)
- 【第7回】 テーピング実技:足関節のテーピング(底背屈制限下腿部・アキレス腱のテーピング)
- 【第8回】 テーピング実技:ここまでのまとめと復習
- 【第9回】 テーピング実技:膝関節のテーピング(内側側副靭帯)
- 【第10回】 テーピング実技:膝関節のテーピング(前十字靭帯)
- 【第11回】 テーピング実技:大腿部・下腿部のテーピング(肉離れ、打撲)
- 【第12回】 テーピング実技:肩関節のテーピング
- 【第13回】 テーピング実技:肘関節のテーピング
- 【第14回】 テーピング実技:手関節・指関節のテーピング
- 【第15回】 まとめ・実技試験