

テーピング論

科目ナンバリング SPS-108
選択 2単位

永井 将史

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、正しい理解をしてほしい。

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。

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み、授業後は、必ず復習をするように心がけてほしい。

6. その他履修上の注意事項

実技にふさわしい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】 足部のテーピング1:アーチ
- 【第3回】 足部のテーピング2:外反母趾・踵
- 【第4回】 足関節のテーピング1:基本
- 【第5回】 足関節のテーピング2:クローズドバスケットウィーブ
- 【第6回】 足関節のテーピング3:伸縮テープ用いた方法
- 【第7回】 足関節のテーピング4:オープンバスケットウィーブ
- 【第8回】 足関節のテーピング5:底背屈制限下腿部・アキレス腱のテーピング
- 【第9回】 膝関節のテーピング:内側側副靱帯
- 【第10回】 膝関節のテーピング:前十字靱帯
- 【第11回】 大腿部・下腿部のテーピング:肉離れ、打撲
- 【第12回】 肩関節のテーピング
- 【第13回】 肘関節のテーピング
- 【第14回】 手関節・指関節のテーピング
- 【第15回】 まとめ・実技試験