

1. Course Description

本授業は講義・実技形式によって行われ、アスリートに対するコンディショニングのひとつであるテーピングを学んでいきます。

テーピングとは、外傷の応急処置、再発防止、外傷・障害の予防などを目的に、解剖学的な構造および外傷・障害の発生機転(メカニズム)などによって身体の一部に粘着(接着)テープを規則正しく貼ったり、巻いたりする方法のことです。ここでは、足部、足関節、下腿部、膝関節、大腿部・股関節、腰部・胸部、肩鎖関節・肩関節、肘関節、手関節・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技を行い、知識・技術を修得します。この授業では主にディプロマポリシー1に関する知識、技法を修得します。

2. Course Objectives

本授業の目標は、アスレティックトレーナーの重要な仕事のひとつであるコンディショニングのなかの「テーピング」の知識・技術を身につけることです。

具体的には、以下の点を到達目標とします。

- ①テーピングの意味および注意事項を説明できる。
- ②各種テーピングのそれぞれの特色を理解し、場面に応じて使い分けができる。
- ③足部アーチのテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ④足関節のテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑤下腿のテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑥膝関節のテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑦大腿部テーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑧肩鎖関節のテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑨肩関節のテーピングを時間内に正確に実施できる。
- ⑩肘関節のテーピングを時間内に正確に実施できる。

3. Grading Policy

①授業内評価(15%)、②期末の試験(85%:理論15% 実技70%)

①、②の合計点で60点以上を合格とします。

中間アンケートの結果をもとに、全体に対するフィードバックを行います。

4. Textbook and Reference

Textbook

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. Requirements(Assignments)

これまでに学修してきた機能解剖学、スポーツ外傷・障害などの知識がベースとなりますので、予め復習しておいて下さい。

具体的には、授業前の予習として1.5時間程、次回授業予定の対応する教科書のページを読み、技法について前以て理解しておくと同時に、機能解剖などについて復習をしてください。

また、各回の授業後には復習として最低でも1.5時間程、各自繰り返し練習を行い、いつでも巻けるように技術を習得して下さい。

6. Note

受講にはトレーナー課程に登録することが必要です。テキスト代および実習費が別途必要となります。詳細についてはガイダンスで説明します。

7. Schedule

- [1] テーピング概論
 - [2] 足部のテーピング:足アーチ、踵
 - [3] 足関節のテーピング1:基本
 - [4] 足関節のテーピング2:基本、クローズド・バスケットウィーブ
 - [5] 足関節のテーピング3:基本、伸縮テープを併用した方法、オープン・バスケットウィーブ
 - [6] 足関節のテーピング4・下腿のテーピング:底背屈制限、アキレス腱
 - [7] 膝関節のテーピング1:内側側副靭帯
 - [8] 膝関節のテーピング2:前十字靭帯
 - [9] 大腿部・股関節のテーピング:肉離れ・股関節外転制限
 - [10] 腰部・胸部のテーピング:腰部、腸骨稜打撲・肋軟関節分離
 - [11] 肩鎖関節のテーピング:肩鎖関節捻挫
 - [12] 肩関節のテーピング:肩関節反復性前方脱臼
 - [13] 肘関節のテーピング:内側側副靭帯損傷、過伸展捻挫
 - [14] 手関節・指関節のテーピング:手関節捻挫、母指MP関節、PIP関節DIP関節
 - [15] 試験とまとめ
- ※上記の内容を中心に構成しますが、時間(時限)の配分は適宜調整しながら進めます。