

スポーツコンディショニング論1

科目ナンバー 7B304
専門基礎 選択 2単位
位

庄司 智則

1. 授業の概要(ねらい)

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. 授業の到達目標

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ることができる。
- 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. 成績評価の方法および基準

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. 教科書・参考文献

教科書

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

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. その他履修上の注意事項

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. 授業内容

- 【第1回】 テーピング概論
- 【第2回】 足部のテーピング:足アーチ、踵
- 【第3回】 足関節のテーピング1:基本
- 【第4回】 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
- 【第5回】 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
- 【第6回】 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
- 【第7回】 膝関節のテーピング1:内側側副靭帯
- 【第8回】 膝関節のテーピング2:前十字靭帯
- 【第9回】 大腿部・股関節のテーピング:肉離れ・股関節外転制限
- 【第10回】 腰部・胸部のテーピング:腰部、腸骨稜打撲・肋軟関節分離
- 【第11回】 肩鎖関節のテーピング:肩鎖関節捻挫
- 【第12回】 肩関節のテーピング:肩関節反復性前方脱臼
- 【第13回】 肘関節のテーピング:内側側副靭帯損傷、過伸展捻挫
- 【第14回】 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
- 【第15回】 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。