

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	演習
科 目 名	テーピング		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	2 (60) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	通年	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
《授業科目における学習内容》						
テーピングはスポーツトレーナーや柔道整復師が応急処置、外傷予防、再発防止などスポーツ現場にて必要なスキルである。						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験:70点 出席点:20点 平常点:10点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
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 配布プリント						
《授業外における学習方法》						
テキストや配布プリントをよく読んで理解する。 技術は回数をこなすことにより習得することができるので、授業外での練習を自主的に行うようにする。						
《履修に当たっての留意点》						
授業内での練習時間は限られているため、1回1回を集中して講義に挑み、授業外での自主的な練習を行ってほしい						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	授業を 通じての 到達目標	テーピングの目的や効果について理解することができるようになる。 アンダーラップの目的を理解し行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	オリエンテーション テーピング総論(目的・効果・種類・特徴・各種技法) アンダーラップ				
第 2 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫について理解することができるようになる。 各種技法を理解し、内反捻挫に対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節捻挫に対するテーピング (アンカー、スターアップ、ホースシュー、サーキュラー、フィギュアエイト、ヒールロック)				
第 3 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫について理解することができるようになる。 各種技法を理解し、内反捻挫に対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節捻挫に対するテーピング (アンカー、スターアップ、ホースシュー、サーキュラー、フィギュアエイト、ヒールロック)				
第 4 回	授業を 通じての 到達目標	クローズ・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブについて使用用途を理解し、行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節捻挫に対するテーピング (クローズ・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブ)				
第 5 回	授業を 通じての 到達目標	クローズ・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブについて使用用途を理解し、行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し 練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節捻挫に対するテーピング (クローズ・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブ)				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節の底屈制限、屈曲制限のテーピングの技法を理解し、行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足関節背屈制御、底屈制御のテーピング		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節の各種技法について理解し、より速く、正確に行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足関節テーピング復習、まとめ		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	アーチの構造を理解し、アーチサポートのテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足部のテーピング (アーチサポートのテーピング)		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	足趾(母趾)の伸展・屈曲制限のテーピングが行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足趾のテーピング		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	シンスプリントについて理解し、シンスプリントに対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	下腿部のテーピング		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	下腿三頭筋の筋挫傷について理解し、下腿三頭筋挫傷に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	下腿部のテーピング		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	膝関節内側・外側側副靭帯損傷について理解し、側副損傷に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	膝関節のテーピング (側副靭帯損傷に対するテーピング)		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	膝関節前十字靭帯損傷について理解し、前十字靭帯損傷に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	膝関節のテーピング (前十字靭帯損傷に対するテーピング)		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	膝関節の復習を行い、より正確に早くテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	膝関節のテーピング (側副靭帯損傷、前十字靭帯損傷の復習)		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	前期学習内容の復習を行い、各種技法のテーピングをより速く、正確に巻くことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	前期学習内容の復習		

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	演習
科 目 名	テーピング		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	2 (60) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	通年	教室名	
担 当 教 員	奥出 一貴	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員 NSCA-CPT、赤十字救急法指導員			
《授業科目における学習内容》						
テーピングはスポーツトレーナーや柔道整復師が応急処置、外傷予防、再発防止などスポーツ現場にて必要なスキルである。						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験:70点 出席点:20点 平常点:10点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
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 配布プリント						
《授業外における学習方法》						
テキストや配布プリントをよく読んで理解する。 技術は回数をこなすことにより習得することができるので、授業外での練習を自主的に行うようにする。						
《履修に当たっての留意点》						
授業内での練習時間は限られているため、1回1回を集中して講義に挑み、授業外での自主的な練習を行ってほしい						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 16 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 膝関節内側側副靭帯について理解を深めることができる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節テーピングの復習(Vロック) 膝関節内側側副靭帯のテーピング(解剖、触診)				
第 17 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し内側側副靭帯に対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節テーピングの復習(Vロック) 膝関節内側側副靭帯のテーピング(解剖、触診)				
第 18 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し、前十字靭帯損傷に対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節テーピングの復習(バスケットウィーブ) 膝関節前十字靭帯靭帯損傷のテーピング				
第 19 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し、大腿部、下腿部の肉離れに対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節テーピングの復習(バスケットウィーブ) 大腿部、下腿部の肉離れに対するテーピング				
第 20 回	授業を 通じての 到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し、シンスプリントに対するテーピングを行うことができるようになる。		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	テキストや配布プリントを 読み込んで理解し、授業 内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるよう にしておく。	
	各コマに おける 授業予定	足関節テーピングの復習(Vロック) シンスプリントに対するテーピング				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第21回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し、肘関節側副靭帯損傷に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足関節テーピングの復習(バスケットウィーブ) 肘関節側副靭帯損傷に対するテーピング		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し手関節捻挫に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足関節テーピングの復習(バスケットウィーブ) 手関節捻挫に対するテーピング		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	足関節捻挫のテーピングがより正確にできるようになる。 各種技法を理解し手指側副靭帯損傷に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	足関節テーピングの復習(バスケットウィーブ) 手指側副靭帯損傷に対するテーピング		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	各種技法を理解し肩鎖関節脱臼に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	肩鎖関節脱臼に対するテーピング		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	各種技法を理解し腰部捻挫に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	腰部捻挫に対するテーピング		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	各種技法を理解し肩関節反復性脱臼に対するテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	各種技法を理解しキネシオテープを用いたテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	キネシオテーピング		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	各種技法を理解しキネシオテープを用いたテーピングを行うことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	キネシオテーピング		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	各部位のテーピングの注意点を復習し素早く丁寧にテーピングを施行できるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	後期学習内容の各種技法のテーピングを緊張感の中、より速く、正確に巻くことができるようになる。	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	テキストや配布プリントを読み込んで理解し、授業内で学習した内容を繰り返し練習して習得できるようにしておく。
		各コマにおける授業予定	試験		