

授業科目 テーピング・マッサージ実習

【担当教員名】 柵 木 聖 也		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 解剖学の知識を基盤とし、アスリートのコンディショニング技法として広く用いられているストレッチング・テーピング・アイシング・スポーツマッサージについてその知識と技術を学ぶ。					
【学習目標】 現在、アスリートのコンディショニング技法としてテーピングやスポーツマッサージは現場で広く用いられているが、所期の目的に合致しない手法を用いたり、また手法そのものに誤りがあったりすると、アスリートのパフォーマンス発揮の阻害要因にもなりかねない。本講義では、人体の構造に対する正しい知識と理解を基盤とし、アスリートの持つ本来のパフォーマンスを最大限に引き出す補助手段としてのテーピングおよびスポーツマッサージに関する知識と技術を身につけることを学習目標とする。同時に、これらの手法と併用して用いられることの多いストレッチング、アイシングについても、それらの知識と技術を学ぶ。実習時には、基本的に二人の学生がペアを組み、相互に相手に学習内容を施行することで、その効果と学習内容の定着状況を確認する。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	スポーツにおけるストレッチングの意義とその具体的方法（1）				柵木
2	スポーツにおけるストレッチングの意義とその具体的方法（2）				
3	アスレティックテーピング 足部・足関節のテーピング（1）				
4	アスレティックテーピング 足部・足関節のテーピング（2）				
5	アスレティックテーピング 足部・足関節のテーピング（3）				
6	アスレティックテーピング 足部・足関節のテーピング（4）				
7	アスレティックテーピング 下腿部・膝関節のテーピング（1）				
8	アスレティックテーピング 下腿部・膝関節のテーピング（2）				
9	アスレティックテーピング 大腿部・股関節のテーピング				
10	アスレティックテーピング 腰部・背部のテーピング				
11	アスレティックテーピング 上肢・上肢帯へのテーピング				
12	スポーツマッサージ 上肢・下肢のスポーツマッサージ				
13	スポーツマッサージ 体幹へのスポーツマッサージ				
14	スポーツ傷害に対するアイシングの理論と実際				
15	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 実技試験を実施			【履修上の留意点】		