

授業科目 テーピング・ストレッチ実習

【担当教員名】 柵木 聖也		対象学年	3・4	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【ディプロマポリシーとの関連性】					
知識・理解		思考・判断		態度	
◎		◎		◎	
【概要・一般目標：G10】 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・行動目標：SBO】 1. 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。 2. ストレッチング、アイシングについて、それらの知識と技術を学ぶ。					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 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）				
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】 全出席を前提とし、実技試験を実施したうえでレポート提出状況等と合わせ総合的に評価する。			【履修上の留意点】 実習で使用するテープ代（¥7,000程度）が必要である。なお教科書については、別途指示する。		