

## 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	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	◎	◎

## 授業の概要

代表的なコンディショニング手法であるストレッチング・テーピング・アイシング・スポーツマッサージについて、解剖学の知識を基盤としながら実習する。

## 授業の目的

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、その知識と基本的な技術を実践の場で展開できる能力を身につける。

## 学習目標

- 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。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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)	実習	柵木 聖也
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	実習	柵木 聖也
10	アスレティックテーピング 腰部・背部のテーピング	実習	柵木 聖也
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	実習	柵木 聖也
12	スポーツマッサージ 上肢・下肢のスポーツマッサージ	実習	柵木 聖也
13	スポーツマッサージ 体幹へのスポーツマッサージ	実習	柵木 聖也
14	スポーツ傷害に対するアイシングの理論と実際	実習	柵木 聖也
15	まとめ	実習	柵木 聖也

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
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。

## オフィスアワー・連絡先

オフィスアワー：毎週木曜日の18:00-19:00

連絡先：masegi@nuhw.ac.jp