

授業科目 テーピング・マッサージ実習

健康スポーツ学科  
専門

【担当教員名】 柵木聖也	対象学年	1	対象学科	健康スポーツ学科
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

<概要>

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。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
	<p>コンディショニングの手法（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、講義と実習を交えながら学習を進める。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。</p> <p>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</p> <p>2. アスレティックテーピング</p> <p>①足部・足関節のテーピング ②下腿部・膝関節のテーピング ③大腿部・股関節のテーピング ④腰部・胸部のテーピング ⑤肩鎖関節・肩関節のテーピング ⑥肘関節・手関節・手指のテーピング</p> <p>3. スポーツマッサージ</p> <p>①下肢のスポーツマッサージ ②体幹のスポーツマッサージ ③上肢のスポーツマッサージ</p> <p>4. スポーツ傷害に対するアイシングの理論と実際</p>		柵木

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	公認スポーツ指導者養成テキスト	共通科目Ⅰ・共通科目Ⅱ・共通科目Ⅲ		(各ワークブック含)
参考書	アスレティックトレーナーテキストⅠ・Ⅱ		(財)日本体育協会	
その他の資料				

【評価方法】 基本的には、全授業時数への出席を評価資格の認定条件とする。その上で、集中講義の最終時に口頭および実技試験を課し、その結果で評価する。	【履修上の留意点】 解剖学の単位が前年度までに認定されていることを、履修の条件とする。
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------