

授業科目 コンディショニング論実習

【担当教員名】 柵木聖也	対象学年 2 3 4	対象学科 ｽｽ*
	開講時期 通年	必修・選択 選択
	単位数 1	時間数 30

<概要>
スポーツ競技選手のパフォーマンス発揮／向上に必要な不可欠なコンディショニングについて、その知識と実践的な技術を学ぶと同時に、個々の選手の状況に応じたコンディショニング・プログラムを考案・作成・実施できる能力を身につける。

<学習目標>
「コンディショニング」とは一般に、ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えること、と解釈される。本実習では上記の解釈に沿って、スポーツ選手のコンディショニングを支援する立場のスタッフにとって必要な知識と技術を、最新のスポーツ医学の研究成果を盛り込みながら実践的に学ぶことを学習目標とする。また、個々の選手の状況に応じたコンディショニング・プログラムを考案・作成・実施できる柔軟な能力を身につけることも、学習目標とする。

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
1	講義内容等に関するガイダンス		柵木
2	「コンディショニング」の基本的な概念とその解釈		
3	コンディショニングを構成する要因（グループ討議）		
4	コンディショニングに関係する環境とその整備		
5	ウォーミングアップとクーリングダウン		
6	スポーツ外傷に対するコンディショニング		
7	スポーツ障害に対するコンディショニング		
8	関節可動域計測実習		
9	徒手筋力検査実習		
10	ストレッチングの理論と実際		
11	アイシングのコンディショニングへの応用		
12	暑熱環境とコンディショニング		
13	グループ実習①		
14	中間評価		
15	スポーツと栄養（五大栄養素、栄養のバランス、食事の摂り方、水分補給）①		
16	スポーツと栄養（五大栄養素、栄養のバランス、食事の摂り方、水分補給）②		
17	アスリートの栄養摂取と食生活①		
18	アスリートの栄養摂取と食生活②		
19	アスリートの栄養摂取と食生活③		
20	アスリートの栄養摂取と食生活④		
21	特殊環境下での対応		
22	スポーツによる精神障害と対策		
23	ウェイトコントロールとコンディショニング		
24	海外遠征に伴うコンディショニング①		
25	海外遠征に伴うコンディショニング②		
26	アンチドーピング（ドーピングコントロールを含む）①		
27	アンチドーピング（ドーピングコントロールを含む）②		
28	アンチドーピング（ドーピングコントロールを含む）③		
29	グループ実習②		
30	学年度末評価		

【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				
その他の資料				

【評価方法】 出席状況およびグループ実習への参加姿勢、期末試験の結果等により総合的に判断する。	【履修上の留意点】
--	-----------

2. 医療技術学部(健康スポーツ学科)