

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	3	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>

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	コンディショニングの把握とその管理 ①コンディショニングとは	柵木	
2	②コンディショニングの具体的な目的とその活用		
3	③コンディショニングを構成する要素		
4	④コンディショニングの評価方法		
5	⑤トレーニング計画とコンディショニングのつながり		
6	⑥アスレティックリハビリテーションとコンディショニング		
7	コンディショニングの方法 ①競技力向上を目的としたコンディショニング		
8	②傷害予防を目的としたコンディショニング		
9	競技種目特性とコンディショニング ①球技系競技A (サッカー、ラグビー等)		
10	②球技系競技B (バスケットボール、ハンドボール、アメリカンフットボール等)		
11	③球技系競技C (野球、ソフトボール等)		
12	④ラケットスポーツ系競技 (テニス、バドミントン、卓球等)		
13	⑤記録系競技 (陸上競技、水泳等)		
14	⑥採点競技系 (器械体操、新体操等)、格技系、冬季競技		
15	中間評価		
16	傷害予防に必要な環境整備 ①身体的因子の整備		
17	②環境的因子の整備		
18	③心因的因子の整備		
19	コンディショニングの実践 ①整形外科的知識に基づいたストレッチングの基礎		
20	②コンディショニングとストレッチング		
21	③コンディショントレーニング		
22	④スプリントと持久性トレーニング		
23	⑤サーキットトレーニング		
24	⑥ウォーミングアップとクールダウン		
25	⑦アクアコンディショニング		
26	⑧体力テストA 基礎体力テスト		
27	⑨体力テストB 専門的体力テスト		
28	⑩身体組成測定、柔軟性テスト		
29	⑪リハビリテーションプログラムへの応用		
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	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】

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】