

授業科目

コンディショニング論実習Ⅱ

【担当教員名】 榎木聖也	対象学年	3	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修・選択	自由
	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	傷害予防に必要な環境整備 ①身体的因子の整備		榎木
2	②環境的因子の整備		
3	③心因的因子の整備		
4	コンディショニングの実際 ①整形外科的知識に基づいたストレッチングの基礎		
5	②コンディショニングとストレッチング		
6	③コンディショントレーニング		
7	④スプリントと持久性トレーニング		
8	⑤サーキットトレーニング		
9	⑥ウォーミングアップとクールダウン		
10	⑦アクアコンディショニング		
11	⑧体カテストA 基礎体カテスト		
12	⑨体カテストB 専門的体カテスト		
13	⑩身体組成測定、柔軟性テスト		
14	⑪リハビリテーションプログラムへの応用		
15	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 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	(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】
--	-----------