

授業科目 コンディショニング論実習

【担当教員名】		対象学年	4	対象学科	スポ
柵木 聖也		開講時期	前期・後期	必修・選択	選択
		単位数	2	時間数	60
【概要・一般目標：GI0】					
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・行動目標：SB0】					
「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・学習の主題			SB0番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	コンディショニングの把握とその管理 コンディショニングとは				
2	コンディショニングの具体的な目的とその活用				
3	コンディショニングを構成する要素				
4	コンディショニングの評価方法				
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	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 競技力向上を目的としたコンディショニング				
8	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 球技系競技A（サッカー、ラグビー等）				
10	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	球技系競技C（野球、ソフトボール等）				
12	ラケットスポーツ系競技（テニス、バドミントン、卓球等）				
13	記録系競技（陸上競技、水泳等）				
14	採点競技系（器械体操、新体操等）、格技系、冬季競技				
15	中間のまとめ				
16	傷害予防に必要な環境整備 身体的因子の整備				
17	環境的因子の整備				
18	心因的因子の整備				
19	コンディショニングの実際 整形外科的知識に基づいたストレッチングの基礎				
20	コンディショニングとストレッチング				
21	コンディショントレーニング				
22	スプリントと持久性トレーニング				
23	サーキットトレーニング				
24	ウォーミングアップとクールダウン				
25	アクアコンディショニング				
26	体力テストA 基礎体力テスト				
27	体力テストB 専門的体力テスト				
28	身体組成測定、柔軟性テスト				
29	リハビリテーションプログラムへの応用				
30	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 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	(財)日本体育協会	(財)日本体育協会	
参考書		目I・II・III			
その他の資料					
【評価方法】		【履修上の留意点】			
定期試験を実施		日体協公認AT資格取得希望者は、「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1～9」を購入のこと。			