

授業科目 コンディショニング実習II

【担当教員名】		対象学年	3	対象学科	スポ
柵木 聖也		開講時期	後期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：G10】					
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			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	傷害予防に必要な環境整備				
2	(1) 身体的因子の整備				
3	(2) 環境的因子の整備				
4	(3) 心因的因子の整備				
5	コンディショニングの実際				
6	(1) 整形外科的知識に基づいたストレッチングの基礎				
7	(2) コンディショニングとストレッチング				
8	(3) コンディショントレーニング				
9	(4) スプリントと持久性トレーニング				
10	(5) サーキットトレーニング				
11	(6) ウォーミングアップとクールダウン				
12	(7) アクアコンディショニング				
13	(8) 体力テストA 基礎体力テスト				
14	(9) 体力テストB 専門的体力テスト				
15	(10) 身体組成測定、柔軟性テスト				
	(11) リハビリテーションプログラムへの応用				
	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)		公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト1～9	(財) 日本体育協会	(財) 日本体育協会	
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 定期試験を実施		【履修上の留意点】 日体協公認AT資格取得希望者は、コンディショニング論実習Iとセットで受講すること。			