授業科目　コンディショニング実習Ⅰ

【担当教員名】	対象学年	3	対象学科	スポ
栃木　聖也	開講時期	前期	必修選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【カリキュラムポリシーとの関連性】

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	◎	◎

【概要・一般目標：GIO】

スポーツ競技選手のパフォーマンス発揮／向上に必要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：SBO】

1．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、最新のスポーツ医科学の研究成果を盛り込みながら実践的に学ぶ。

2．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。

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	コンディションの把握とその管理		
	（1）コンディション、コンディショニングとは		
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）コンディションを構成する要素		
4	（4）コンディションの評価方法		
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	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）				
参考書				
その他の資料				

【評価方法】

筆記試験を実施したうえで、出席状況およびレポートの提出状況等と合わせ総合的に評価する。

【履修上の留意点】