# 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 |

【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<br>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 | | |
| 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）体力テストA　基礎体力テスト | | |
| 12 | （9）体力テストB　専門的体力テスト | | |
| 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 | まとめ | | |

| 【使用図書】 | ＜書名＞ | ＜著者名＞ | ＜発行所＞ | ＜発行年・価格 他＞ |
|---|---|---|---|---|
| 教科書<br>（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】

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

【履修上の留意点】

基本的には、日体協公認 AT 資格取得希望者向けの開講科目である。なお、同資格取得希望者は「コンディショニング論実習Ⅰ」とセットで受講すること。