

授業科目 コンディショニング実習Ⅰ

【担当教員名】 柵木 聖也		対象学年	3・4	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【ディプロマ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：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・プログラムのうち、特にトレーニング的な要素について考案・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	オリエンテーション				講義、担当：柵木 聖也
2	フリーウェイトを用いたトレーニング（1）上肢のトレーニング その1				実習、担当：柵木 聖也
3	（2）上肢のトレーニング その2				実習、担当：柵木 聖也
4	（3）上肢のトレーニング その3				実習、担当：柵木 聖也
5	（4）下肢のトレーニング その1				実習、担当：柵木 聖也
6	（5）下肢のトレーニング その2				実習、担当：柵木 聖也
7	（6）全身のパワー系トレーニング その1				実習、担当：柵木 聖也
8	（7）全身のパワー系トレーニング その2				実習、担当：柵木 聖也
9	自体重を負荷とするトレーニング（1）体幹のトレーニング その1				実習、担当：柵木 聖也
10	（2）体幹のトレーニング その2				実習、担当：柵木 聖也
11	（3）股関節のトレーニング				実習、担当：柵木 聖也
12	（4）サスペンション・トレーニング				実習、担当：柵木 聖也
13	下肢のプライオメトリクス・トレーニング				実習、担当：柵木 聖也
14	上肢および全身のプライオメトリクス・トレーニング				実習、担当：柵木 聖也
15	まとめ				討議、担当：柵木 聖也
【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		公認アスレティックトレーナー専門科目テ（財）日本体育協会（財）日本体育協会 キスト6			
その他の資料					
【評価方法】 全出席を前提とし、レポート課題にて評価する。			【履修上の留意点】		