

授業科目 コンディショニング実習Ⅰ

| | | | | | |
|--|-----------------------|--------------------------|-----------|------------------------|--|
| 【担当教員名】 池田 祐介 | | 対象学年 | 3 | 対象学科 | スポ |
| | | 開講時期 | 前期 | 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 | コンディショニングとは | | | | ピリオダイゼーション（1） ピリオダイゼーション（2） レジスタンストレーニング（1） レジスタンストレーニング（2） ブライオメトリックトレーニング スピード・アジリティースピード持久力のトレーニング 有酸素性持久力のトレーニング |
| 2 | ウォーミングアップとストレッチング（1） | | | | |
| 3 | ウォーミングアップとストレッチング（2） | | | | |
| 4 | 筋の性質と運動の仕組み（1） | | | | |
| 5 | 筋の性質と運動の仕組み（2） | | | | |
| 6 | エネルギー代謝を考慮したトレーニング（1） | | | | |
| 7 | エネルギー代謝を考慮したトレーニング（2） | | | | |
| 8 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 9 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 10 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 11 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 12 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 13 | 無酸素性運動の処方 | | | | |
| 14 | 有酸素性運動の処方 | | | | |
| 15 | テスト | | | | |
| 【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 | | NSCA 決定版ストレングス&コンディショニング | | ブックハウス・エイチディ 2010 | |
| 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】 | | |