

## 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
◎	◎	◎	◎	◎

## 授業の概要

競技スポーツにおけるコンディショニング手法のうち、特にフィジカルトレーニング的な性格の強いものについて実践的に学ぶ。

## 授業の目的

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

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。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	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	柵木 聖也
3	(2) 上肢のトレーニング その2	実習	柵木 聖也
4	(3) 上肢のトレーニング その3	実習	柵木 聖也
5	(4) 下肢のトレーニング その1	実習	柵木 聖也
6	(5) 下肢のトレーニング その2	実習	柵木 聖也
7	(6) 全身のパワー系トレーニング その1	実習	柵木 聖也
8	(7) 全身のパワー系トレーニング その2	実習	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	柵木 聖也
10	(2) 体幹のトレーニング その2	実習	柵木 聖也
11	(3) 股関節のトレーニング	実習	柵木 聖也
12	(4) サスペンション・トレーニング	実習	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	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	柵木 聖也
15	まとめ	討議	柵木 聖也

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6	(財)日本体育協会	(財)日本体育協会			
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

実習内容としては、身体に対する負荷が高く、また相応の運動能力を要求するものが多い。履修にあたっては心して臨みたい。

## オフィスアワー・連絡先

オフィスアワー：毎週木曜日の18:00～19:00  
連絡先：masegi@nuhw.ac.jp