

授業科目

コンディショニング実習II

担当教員名 柵木 聖也	対象学年	4	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
◎	◎	◎	◎	◎

授業の概要

コンディショニングについての理論的背景に関する座学、および具体的な実践方法に関する実習とで構成される、アスレティックトレーニング領域の総まとめ的な実習である。

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・プログラムを考案・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	傷害予防に必要な環境整備 (1)身体的因子の整備	講義	柵木 聖也
2	傷害予防に必要な環境整備 (2)環境的因子の整備	講義	柵木 聖也
3	傷害予防に必要な環境整備 (3) 心因的因子の整備	講義	柵木 聖也
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	講義	柵木 聖也
5	コンディショニングの実際 (2) コンディショニングとストレッチング	実習	柵木 聖也
6	コンディショニングの実際 (3) コーディネーショントレーニング	実習	柵木 聖也
7	コンディショニングの実際 (4) スプリントと持久性トレーニング	実習	柵木 聖也
8	コンディショニングの実際 (5) サーキットトレーニング	実習	柵木 聖也
9	コンディショニングの実際 (6) ウォーミングアップとクールダウン	実習	柵木 聖也
10	コンディショニングの実際 (7) アクアコンディショニング	実習	柵木 聖也
11	コンディショニングの実際 (8) 体カテストA 基礎体カテスト	実習	柵木 聖也
12	コンディショニングの実際 (9) 体カテストB 専門的体カテスト	実習	柵木 聖也
13	コンディショニングの実際 (10) 身体組成測定、柔軟性テスト	実習	柵木 聖也
14	コンディショニングの実際 (11) リハビリテーションプログラムへの応用	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	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

全出席を前提とし、筆記試験を実施して評価する。

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。

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