

## 授業科目

## コンディショニング論

担当教員名 柵木 聖也	対象学年	2	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	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

現代の競技スポーツ現場に広く浸透しつつある「コンディショニング」について、その基本的概念や構成要素、具体的な方法論について紹介する。

## 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	コンディションの把握とその管理 (1)コンディション、コンディショニングとは	講義	柵木 聖也
2	(2)コンディショニングの具体的な目的とその活用	講義	柵木 聖也
3	(3)コンディションを構成する要素	講義	柵木 聖也
4	(4)コンディションの評価方法	講義	柵木 聖也
5	(5)トレーニング計画とコンディショニングのつながり	講義	柵木 聖也
6	(6)アスレティックリハビリテーションとコンディショニング	講義	柵木 聖也
7	コンディショニングの方法 (1)競技力向上を目的としたコンディショニング	講義	柵木 聖也
8	(2)傷害予防を目的としたコンディショニング	講義	柵木 聖也
9	競技・種目特性とコンディショニング (1)球技系競技A (サッカー、ラグビー等)	講義	柵木 聖也
10	(2)球技系競技B (バスケットボール、ハンドボール、アメリカンフットボール等)	講義	柵木 聖也
11	(3)球技系競技C (野球、ソフトボール等)	講義	柵木 聖也
12	(4)ラケットスポーツ系競技 (テニス、バドミントン、卓球等)	講義	柵木 聖也
13	(5)記録系競技 (陸上競技、水泳等)	講義	柵木 聖也
14	(6)採点競技系 (器械体操、新体操等)、格技系、冬季競技	講義	柵木 聖也
15	まとめ	講義	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

出席回数が全授業回数の2/3を超えていることを前提とし、筆記試験を課す。

## 履修上の留意点

アスレティックトレーナーのみならず、将来スポーツ指導に携わろうとする学生にとって必須の内容である。積極的に履修されたい。

## 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