2023　年度 授業計画（シラバス）

学　　科	スポーツ科学科	科 目 区 分	専門分野	授業の方法	実習
科 目 名	コンディショニング Ⅰ	必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(1)　時間(単位)
対 象 学 年	1年生	学期及び曜時限	後期	教室名	第2校舎ATルーム
担 当 教 員	中山　広基	実務経験とその関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師 社会人ハンドボールチームHC彦根ヘッドトレーナー4年/HCデンジャラス1年/滋賀県成年男子ハンドボール代表チームヘッドトレーナー5年/日本プライベートフットボールリーグ帯同トレーナー9年（アメリカンフットボール）/関西大学北陽高校ハンドボール部トレーナー1年		

《授業科目における学習内容》

本講義では、多様なスポーツ現場でその時々の求められる目的にあったコンディショニングにおける実際の方法を学び、現場に対応できる能力を身につけることをねらいとする。

《成績評価の方法と基準》

1. 定期試験：70％
2. レポート：20％
3. グループワーク中の態度・発表：10％

《使用教材（教科書）及び参考図書》

AT教本⑥予防とコンディショニング

《授業外における学習方法》

指定している教科書を事前に読んでおくこと。
授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと（不定期）

《履修に当たっての留意点》

「予防とコンディショニング」のp2【はじめに】を良く読みこんでおいてください。日本スポーツ協会の考え方ではありますが、広く《スポーツ》《健康》分野において、非常に大切な事です。皆さんには将来様々な方面で活躍できる事を念頭において、講義を行っていきます。確りとついてきて下さい。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【コンディショニングとは「p3-5」】		
第2回	実技形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し指導できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272-279」】		
第3回	実技形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し指導できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272-279」】		
第4回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【コーディネーショントレーニング「p87、p119-126」】		
第5回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【スタビリティトレーニング「p87、p127-138」】		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(ラダー)		
第7回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(マーカー他)		
第8回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【スプリントとエンデュランストレーニング「p149-158」】		
第9回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【サーキットトレーニング「p162-168」】		
第10回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用1		
第11回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用2		
第12回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	まとめと復習、実技試験対策		
第13回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導		
第14回	実技形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	習熟度の確認を行う。	アスレティックトレーナー公認テキスト第6巻予防とコンディショニング	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成
		各コマにおける授業予定	講義内容全て範囲		