2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	柔道整復スポーツ学科	科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	予防とコンディショニングⅢ	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	3年生	学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎303
担 当 教 員	井上　佳子	実務経験とその関連資格	塩野義製薬　女子ソフトボール部(2000年～2002年) 15人制　女子ラグビー日本代表トレーナー(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー, 保健体育免許, 健康運動実践指導者		

《授業科目における学習内容》

・冬季競技、格闘技競技、記録計競技、球技系競技、採点系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる

《成績評価の方法と基準》

1. 定期試験:70　%(筆記のみ)
2. レポート:　%
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教本予防とｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ

《授業外における学習方法》

各競技ごとに担当者を決め、その競技の①競技特性②競技環境(サーフェス、用具、防具、ユニフォーム規定含む)③多発する傷害の発生機転などについてまとめ資料を作成し、プレゼンテーションを実施

《履修に当たっての留意点》

自分の関わったことのない競技に関して理解を深める。またハード面、ソフト面ともに、その競技を理解することを深められればどの競技にも応用できる力を養うことにつながります。しっかり頑張って行きましょう。

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	コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計が出来るようになる	AT教本 配付プリント	事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	競技別の特徴を理解し、コンディショニングできるようになる		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングの要素である環境的因子を理解出来るようになる	AT教本 配付プリント	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	スポーツ環境についてのｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ(用具、防具、道具他)		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	バスケットボールの競技特性を理解しｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞを図る		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	バレーボール		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	サッカー		

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	講義形式	授業を通じての到達目標	球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	野球・ソフトボール		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	ラグビー・アメフト		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	ラケット競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	テニス・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	記録系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	陸上競技		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	記録系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	水泳		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	冬季競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	雪上種目・氷上種目		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	記録系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	体操		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	格闘技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	柔道		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	格闘技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	前回の内容を復習し、事前に学習範囲の教科書に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	レスリング・ボクシング		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	競技滅まとめを理解出来るようになる	AT教本 配付プリント ｸﾞﾙｰﾌﾟでまとめた競技別資料	まとめの内容と整理
		各コマにおける授業予定	まとめ		