

## 2024 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                                                                                                                                                                                                                        |                  | 2年生                 |                                                                       | 学期及び曜時間       | 前期   | 教室名                                       | 第2校舎402                       |
| 担 当 教 員                                                                                                                                                                                                                        |                  | 西川 朋希               | 実務経験と<br>その関連資格                                                       | JSPO-AT、CSCS, |      |                                           |                               |
| 《授業科目における学習内容》<br>コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的な方法の実際を競技特性を踏まえ学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学ぶ。本講義では、コンディショニングの目的、要素を理解し、その評価法を学び、コンディショニングを意識したトレーニング計画の立案、アドバイスができるようになることをねらいとする。 |                  |                     |                                                                       |               |      |                                           |                               |
| 《成績評価の方法と基準》<br>1. 定期試験:70%<br>2. 出席点:20%<br>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》<br><br>AT教本 予防とコンディショニング                                                                                                                                                                                     |                  |                     |                                                                       |               |      |                                           |                               |
| 《授業外における学習方法》<br><br>指定している教科書を事前に読んでおくこと。<br>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》<br><br>頭を使う授業にします。よろしくお願いします。                                                                                                                                                                                    |                  |                     |                                                                       |               |      |                                           |                               |
| 授業の<br>方法                                                                                                                                                                                                                      |                  | 内 容                 |                                                                       |               |      | 使用教材                                      | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容         |
| 第<br>1<br>回                                                                                                                                                                                                                    | 講<br>義<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | コンディショニングの目的を理解できるようになる                                               |               |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                                                                                                                                                                |                  | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | コンディショニングの視点                                                          |               |      |                                           |                               |
| 第<br>2<br>回                                                                                                                                                                                                                    | 実<br>習<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | コンディショニングの要素である1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因<br>的因子を理解しスポーツ現場にその知識を還元できるようになる。 |               |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                                                                                                                                                                |                  | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 身体的因子の詳細、シューズ                                                         |               |      |                                           |                               |
| 第<br>3<br>回                                                                                                                                                                                                                    | 実<br>習<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | コンディショニングの要素である1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因<br>的因子を理解しスポーツ現場にその知識を還元できるようになる。 |               |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                                                                                                                                                                |                  | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 環境因子(ウェア、用具)、心理的コンディショニング                                             |               |      |                                           |                               |
| 第<br>4<br>回                                                                                                                                                                                                                    | 実<br>習<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学<br>び評価できるようになる。                          |               |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                                                                                                                                                                |                  | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | 評価法の立案                                                                |               |      |                                           |                               |
| 第<br>5<br>回                                                                                                                                                                                                                    | 実<br>習<br>形<br>式 | 授業を<br>通じての<br>到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学<br>び評価できるようになる。                          |               |      | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレー<br>ナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|                                                                                                                                                                                                                                |                  | 各コマに<br>おける<br>授業予定 | コンディショニングスケジュール作成                                                     |               |      |                                           |                               |

| 授業の方法 |      | 内 容         |                                           | 使用教材                                  | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容         |
|-------|------|-------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 第6回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィットネステストの種類                              |                                       |                               |
| 第7回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィットネステストスケジュール作成                         |                                       |                               |
| 第8回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィールドテストの種類                               |                                       |                               |
| 第9回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィールドテストスケジュールの作成                         |                                       |                               |
| 第10回  | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィットネステスト発表                               |                                       |                               |
| 第11回  | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。  | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | フィールドテスト発表                                |                                       |                               |
| 第12回  | 実習形式 | 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、設計ができるようになる。 | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 各種ポスター作成                                  |                                       |                               |
| 第13回  | 実習形式 | 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、設計ができるようになる。 | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 各種ポスター作成                                  |                                       |                               |
| 第14回  | 実習形式 | 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、設計ができるようになる。 | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ                                       |                                       |                               |
| 第15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、設計ができるようになる。 | 日本スポーツ協会<br>アスレティックトレーナー公認テキスト<br>第6巻 | 授業範囲を把握<br>必要用語を学習し<br>用語集の作成 |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | まとめ                                       |                                       |                               |