#### 2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科目		<u>z</u>	分	その他	授業の方法		演習	IIX
科目名	予防とコンディショニンク	ľΠ	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	及び日	翟昳	狠	後期	教室名	50	2教室	<b>重など</b>
担当教員	福田大樹	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9節・きゅう師 /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)/ 大学生アメリカンフットボールチーム帯同トレーナー10年								

# 《授業科目における学習内容》

ストレッチングの実際を通して柔軟性の獲得、指導及び教育ができるようになる。コンディショニングトレーニングの指導が出来 るようになる。フィジカルトレーニングを適切に実施する事が出来る。その場に応じた体力テストを実施し結果を反映したトレー ニング計画を作成し実施する事が出来る。

### 《成績評価の方法と基準》

- 1. 実技試験:70%(実技試験・口頭試問)
- 2. グループワーク中の態度・発表・出席:30%

## 《使用教材(教科書)及び参考図書》

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。 授業で学んだことを、実習先で積極的に活用して繰り返し練習すること。

#### 《履修に当たっての留意点》

別講義で既に習っている解剖学・生理学を生かした応用の授業になります。 基礎を理解された状態で授業を受けていただければ更に理 解度が深まります。 よろしくお願いします。

	業の		内 容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第	講義演	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
1回		各コマに おける 授業予定	肘関節MCL損傷、肘関節過伸展制限	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講 授業を 通じての 到達目標		講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
2 回	<b>傅習形式</b>	各コマに おける 授業予定	肋軟関節分離・アキレス腱損傷	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	第3回第3回	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックトレーナー公認テ	授業範囲を把握	
3		各コマに おける 授業予定	アキレス腱損傷	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ	授業範囲を把握	
4 回	4 <del>関</del> 羽	習 各コマに 彡 おける		キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義	授業を 通じての 到達目標	疲労回復を目的としたアクアコンディショニング について学ぶ。	アスレティックト レーナー公認テ	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
5 🗓	5 関 羽	図 各コマに おける	水の特性と浮力について	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング		

	業の 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 選手 び評価で が評価で たトレー 日本		コンティンョニンク評価の必要性を埋解し、その評価万法を字 び評価できるようになる。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。	アスレティックト レーナー公認テ キスト 第6巻	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
_	形式講	おける 授業予定 フィットネスチェックの理論と実際 (立ち幅跳 び、300Mシャトルラン、12分間走) コンティンヨニンク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。コンディショニングの目的を意識し		予防とコンディ ショニング アスレティックト		
第 7 回	義演習形式	到達目標 各コマに おける 授業予定	たトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。 フィールドテストの理論と実際(測定結果の分析、フィードバックについて)	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	
第	講義演	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	授業範囲を把握	
8 回	習形式	『   各コマに ジョボける』 クラスへのコンディショニングトレーニングの指		第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第 9	講義演習	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	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
回	習形式	stra クラスへのコンディショニングトレーニングの指		第6巻 予防とコンディ ショニング	用語集の作成	
第 10	講義演	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
回	習形式	各コマに おける 授業予定	膝関節ACL・MCL損傷	第6巻 予防とコンディ ショニング		
第 11	講義演	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
回門	習形式	各コマに おける 授業予定	足関節(ST用)	第6巻 予防とコンディ ショニング	用語集の作成	
第 12	講義演習	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用 <sup>動達目標</sup> 施す事が出来る。		アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
回筒形	習形式	各コマに おける 授業予定	ける 予防とコンディ		用語集の作成	
第 13	講義演	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して 施す事が出来る。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
回形	習形式	各コマに おける 授業予定	特殊な巻き方	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を子育し 用語集の作成	
第 14	講義演	授業を 通じての 到達目標	クライアントの要望を理解し、適切なコンディショニング指導が出来るようにする。	レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
回用	習形式	各コマに おける 授業予定		第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を子育し 用語集の作成	
第 15	講義	授業を 適じての 到達目標 学習内容の習熟度を確認する		アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し	
<u> </u>	形式	各コマに おける 授業予定	総復習とまとめ	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用品を子育し 用語集の作成	