

2025 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		学期及び曜時間	後期	教室名	
担当教員	西川 朋希	実務経験とその関連資格	JSPO-AT、CSCS、PES			
《授業科目における学習内容》						
傷害予防を目的としたコンディショニング方法(テーピング:目的、有効性、注意点含む、スポーツマッサージ(概論))を理解し、指導できるようになることを目標としている。						
《成績評価の方法と基準》						
1:定期試験:70%(筆記50%、実技50%) 2:平常点:10% 3:出席点:20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ						
《授業外における学習方法》						
授業で習った部位の反復練習を各自行い、次回講義までに確認を行なっておくことが必要である。						
《履修に当たっての留意点》						
授業の中では何度も反復練習をすることができないため、ポイントを理解して、授業外のところで繰り返し練習をすることで使える技術にしていく必要がある。						
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	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	該当範囲の教科書に事前に目を通してくる	
	講義形式	各コマにおける授業予定	概念、目的、要素、コンディショニングを崩す要因等			
第2回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
	講義実習形式	各コマにおける授業予定	コンディショニングの要素(把握と管理)			
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
	講義実習形式	各コマにおける授業予定	コンディショニングの要素(把握と管理)			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
	講義実習形式	各コマにおける授業予定	4. 評価法			
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング(日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する	
	講義実習形式	各コマにおける授業予定	5. トレーニング計画とコンディショニング			

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	講義実習形式	授業を通じての到達目標	A.コンディショニングの把握と管理	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	5. トレーニング計画とコンディショニング		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 代謝系トレーニング		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 代謝系トレーニング		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 筋力トレーニング		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 コーディネーショントレーニング		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 アジリティートレーニング		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 スプリントとエンデュランストレーニング		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 サーキットトレーニング		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際 ストレッチング(方法、目的、実際)		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	B コンディショニングの方法と実際	AT教本:予防とコンディショニング (日本スポーツ協会編集)、配付プリント、各種テーピングテープ	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際 テーピング(総論)		