

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	演習
科 目 名	予防とコンディショニングⅡ		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	後期	教室名	502教室など
担 当 教 員	山根 太治	実務経験と その関連資格	高校ラグビー日本代表、日本A代表トレーナー(2005年) 日本ラグビーフットボール協会トレーナー部門委員(2013年～) 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			
《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専門科目テキスト3巻 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。						
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	講義演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	肘関節MCL損傷、肘関節過伸展制限			
第2回	講義演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	肋軟関節分離・アキレス腱損傷			
第3回	講義演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	アキレス腱損傷			
第4回	講義演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	肉離れ、アーチ低下			
第5回	講義演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	水の特性と浮力について			

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 演習形式	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。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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	フィットネスチェックの理論と実際（立ち幅跳び、3 00Mシャトルラン、12分間走）		
第7回	講義 演習形式	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。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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	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）		
第8回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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9回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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10回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	膝関節ACL・MCL損傷		
第11回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	足関節（ST用）		
第12回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	膝関節MCL損傷(ST用)		
第13回	講義 演習形式	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 トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	特殊な巻き方		
第14回	講義 演習形式	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。	アスレティック トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	総復習とまとめ		
第15回	講義 形式	授業を 通じての 到達目標 学習内容の習熟度を確認する	アスレティック トレーナー専門科 目テキスト3巻 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	総復習とまとめ		