

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 I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	502教室
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》						
本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的アプローチとして実践で使い指導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》						
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: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。よろしくお願ひします。						
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	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーピング総論を理解する	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		テーピングについての基礎知識と足首の基本テーピングの確認(P214-218)			
第2回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングの基礎を理解する。	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		コンディショニングとは～「p3-50」			
第3回	講義実習形式	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、底屈制限、背屈制限(P218)			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	生理学的なメカニズムを理解して、コンディショニングのトレーニング計画を考察できるようになる。	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		トレーニング計画とコンディショニング～「P52-84」			
第5回	講義実習形式	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(P218)			

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	身体(組成)測定、柔軟性テストの方法について理解して、予防コンディショニングに生かせるようにする。	アスレティック 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	身体(組成)測定、柔軟性テスト(P295-302)		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	身体(組成)測定、柔軟性テストを実践して、動作の確認を行う。	アスレティック 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	身体(組成)測定、柔軟性テスト(P295-302)		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	疲労を回復させる方法を理解し、状況に応じて方法の選択が行えるようにする。	アスレティック 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	疲労回復を目的とした方法と実際～「P254-269」		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。	アスレティック 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	スポーツマッサージ 上肢・下肢		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	採点競技系の各種目を学び、外傷の予防コンディショニングに役立てる	アスレティック 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	投球障害予防のためのコンディショニング「P349」		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。	アスレティック 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	スポーツマッサージ 腰背部		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	傷害予防を目的としたコンディショニング方法であるストレッチの種類と方法を理解する	アスレティック 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	ストレッチの種類と実際		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	傷害予防を目的としたコンディショニング方法であるストレッチを実技指導できるようになる。	アスレティック 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	ストレッチの種類と実際		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	競技種目特性を理解してコンディショニングの指導が行えるようにする。	アスレティック 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	球技系競技「P320-353」 格技系「P359-365」		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	習熟度の確認を行う。	アスレティック 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	講義内容全て範囲の総復習		

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 I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎502教室
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》						
本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的アプローチとして実践で使い指導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》						
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。よろしくお祈いします。						
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16回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解する。	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	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272-279」】			
第17回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し、指導できるようになる。	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	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272-279」】			
第18回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	競技種目特性を理解してコンディショニングの指導が行えるようになる。	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	冬季競技「P303-309」 記録系競技「P310-318」			
第19回	講義実習形式	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	肩関節脱臼(P218)			
第20回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	投球動作を理解し、障害予防を目的とした指導が出来るようになる。	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	投球動作予防のためのコンディショニング「P349-353」			

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21回	講義実習形式	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 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	肩鎖関節脱臼(P218)		
第22回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を理解する	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」		
第23回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を実技を通して、理解して指導できるようにする	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」 コンディショントレーニング		
第24回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を理解する	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」		
第25回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を実技を通して、理解して指導できるようにする	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」 サーキットトレーニング		
第26回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を理解する	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」		
第27回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	パフォーマンス向上を目的としたコンディショニング方法を実技を通して、理解して指導できるようにする	アスレティック 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	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際「P86-168」 スプリントとエンデュランストレーニング		
第28回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	基礎体力チェックの方法を理解する	アスレティック 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(基礎体力)チェック「P280-294」		
第29回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	それぞれの講義内容を踏まえて、競技特性や状況に合わせたコンディショニング指導が行えるようにする。	アスレティック 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		
第30回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	それぞれの講義内容を踏まえて、競技特性や状況に合わせたコンディショニング指導が行えるようにする。	アスレティック 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		