

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科目区分	その他	授業の方法	演習
科目名	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 (2) 時間(単位)
対象学年	1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	第2校舎301
担当教員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	塩野義製薬 女子ソフトボール部(2000年～2002年) 15人制 女子ラグビー日本代表トレーナー(2013年～) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、保健体育免許、健康運動実践指導者			
《授業科目における学習内容》						
・冬季競技、格闘技競技、記録計競技、球技系競技、採点系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案が出来るようになる						
《成績評価の方法と基準》						
1. 定期試験:70 % (筆記のみ) 2. レポート: % 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》						
AT教本:コンディショニング'						
《授業外における学習方法》						
各競技ごとに担当者を決め、その競技の①競技特性②競技環境(サーフェス、用具、防具、ユニフォーム規定含む)③多発する傷害の発生機転などについてまとめ資料を作成し、プレゼンテーションを実施						
《履修に当たっての留意点》						
自分の関わったことのない競技に関して理解を深める。またハード面、ソフト面ともに、その競技を理解することを深められればどの競技にも応用できる力を養うことにつながります。しっかり頑張ってください。						
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	演習形式	授業を通じての到達目標	授業で行う範囲を理解すること。簡潔に自己紹介ができること。	AT教本③ 自己紹介シート	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること	
		各コマにおける授業予定	自己紹介、授業説明			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	身体組成(%FAT)とその測定理論を理解できるようになる	AT教本③ 配布プリント ゴニオメーター	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること	
		各コマにおける授業予定	身体組成、%Fat測定、計算			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	ゴニオメーターを用いた体脂肪測定(3点法)実技をできるようになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること	
		各コマにおける授業予定	身体組成、%Fat測定、計算			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ傷害と関連の深い関節の柔軟性を評価方法を理解できるようになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること	
		各コマにおける授業予定	柔軟性の評価理論と実際			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	実際の評価実技をできるようになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること	
		各コマにおける授業予定	柔軟性の評価理論と実際			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	水の特性について、アクアコンディショニングを理解し、指導できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	アクアコンディショニング		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	身体の疲労回復について理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	リカバリーとは、具体的な疲労回復のメカニズム		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	クールダウンとしてのアイシングを理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	アイシング(クールダウンとしての)		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウェイトトレーニングの期分けを理解する、時期に応じたトレーニング負荷を理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	ピリオダイゼーション		
第10回	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(機能調整、回復、向上)としての筋力トレーニングを理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	トレーニングカテゴリー		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	ウェイトトレーニングのプログラム立案、プログラムデザインを理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	プログラム立案・設計		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチポールを用いてのコンディショニングを理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	ストレッチポールの使い方、ベーシックセブンを実際に体験し、指導する上でのポイントを学ぶ		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングの範囲を理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	授業の進行度合いにより、不足している内容を補う形で反復演習する		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングの範囲を理解できるようにになる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	授業の進行度合いにより、不足している内容を補う形で反復演習する		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	予防とコンディショニングのB範囲をまとめる	AT教本③ 配布プリント	指定した教科書の範囲にあらかじめ目を通して くること
		各コマにおける授業予定	コンディショニングの実際の範囲の内容を理解できているか確認演習する。		