

2026 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Ⅲ		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		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	西川 朋希	実務経験とその関連資格	JSPO-AT、NSCA-CSCS パーソナルジム「ARROWs」代表、ラグビー現場でトレーナー活動 他			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的な方法の実際を競技特性を踏まえ学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学ぶ。本講義では、コンディショニングの目的、要素を理解し、その評価法を学び、コンディショニングを意識したトレーニング計画の立案、アドバイスができるようになることをねらいとする。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>AT教本 予防とコンディショニング 配布資料</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>実際に現場で使う知識と技術をしっかりと学び、自分のものにしてください。</p>						
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	コンディショニングの方法と実際の大枠を理解する。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	ガイダンス			
第2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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	コンディショニングトレーニング			
第3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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	コンディショニングトレーニング			
第4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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	コーディネーショントレーニング			
第5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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	コーディネーショントレーニング			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングの方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	スタビリティトレーニング		
第7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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	スタビリティトレーニング		
第8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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	アジリティトレーニング		
第9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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	アジリティトレーニング		
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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	スプリントとエンデュランストレーニング		
第11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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	フィールドテスト		
第12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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	フィールドテスト		
第13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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	フィールドテスト		
第14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の方法と実際について、理解、実技、指導ができるようになる。	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	フィールドテスト		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	前期授業の再現ができる	配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定	前期まとめ		