

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 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		学期及び曜時限	後期	教室名	
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	JSPO-AT、修士、CSCS			
《授業科目における学習内容》						
対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標達成のために現状と目標値の差を最小化するための支援を、安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得しする						
《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専門テキスト「コンディショニング」						
《授業外における学習方法》						
《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	1. JSPO-ATとしてのコンディショニング	AT専門テキスト	該当範囲の教科書に事前に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	JSPO-ATの役割とコンディショニングの定義			
第2回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	1. JSPO-ATとしてのコンディショニング	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	コンディショニングに影響する内的・外的要因の分析手法			
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	1. JSPO-ATとしてのコンディショニング	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	関連する専門家(他資格)の特徴と連携体制の構築			
第4回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	体力・運動能力向上のための基礎知識と計画立案の原則			
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する	
		各コマにおける授業予定	トレーニング負荷の測定理論			

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	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	負荷データの分析手法とプランニングへのフィードバック		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップの理論:生理学的意義と目的		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップの実践:競技特性に応じたプログラム構成		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	リカバリー(疲労回復)の理論:栄養・睡眠・物理的手段		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	リカバリーの実践:活動強度に応じた回復戦略		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	測定結果を活用したプログラムの修正と個別化		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	長期・中期・短期のコンディショニング計画(ピリオダイゼーション)		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	コンディショニングモニタリングツールの活用と管理		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	ケーススタディ:特定の試合日に向けた調整(テーパリング等)		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	2. コンディショニングのプログラムデザイン	AT専門テキスト	前回学習内容を反復練習する
		各コマにおける授業予定	プログラムデザインの総合演習と評価		