

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 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			
《授業科目における学習内容》						
・身体組成の測定及び計算ができる、水の特性を理解する、柔軟性テストを実技を通して体得する・ピリオダイゼーションの基礎を学び、プログラムデザインができるようになる						
《成績評価の方法と基準》						
1:筆記試験:70% 2:平常点:10% 3:出席点:20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
AT教本 予防とコンディショニング						
《授業外における学習方法》						
授業で習った内容を繰り返し練習することで技術を身につける。また、現場実習など測定の機会では積極的に学んだ技術を活用し、振り返りや再確認をしていくことで技術を確かなものにしていく。併せて内容をフィードバックできるようにする						
《履修に当たっての留意点》						
実際に現場で使う知識と技術をしっかり学び、自分のものにしてください。いろいろな授業のすり合わせもしていきたいと思います。						
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⑥ 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 くこと	
		各コマにおける授業予定	自己紹介、授業説明			
第2回	講義形式	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⑥ 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	実技形式	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⑥ 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	講義形式	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⑥ 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	実技形式	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⑥ 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	講義形式	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、指導できるようになる	AT教本⑥ 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	講義形式	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なる	AT教本⑥ 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	講義実習形式	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なる	AT教本⑥ 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	講義形式	授業を通じての到達目標	ウエ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なる	AT教本⑥ 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	講義形式	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なる	AT教本⑥ 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	ウエ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なる	AT教本⑥ 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	講義・実習	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なる	AT教本⑥ 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	講義実習形式	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なる	AT教本⑥ 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	講義・実習	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なる	AT教本⑥ 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⑥ 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。		