

2020 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Ⅳ		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		学期及び曜時間	後期	教室名	
担 当 教 員	中山 広基	実務経験と その関連資格	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 社会人ハンドボールチームHC彦根ヘッドトレーナー4年/滋賀県成年男子ハンドボール代表チームヘッドトレーナー4年 日本プライベートフットボールリーグ帯同トレーナー9年(アメリカンフットボール)			
《授業科目における学習内容》						
本講義では、様々な競技のスポーツの特性を見極め理解し、その競技特性にあったコンディショニングプログラムの立案できる能力を獲得することをねらいとする。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 期末レポート:70% 2. 授業内課題:20% 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》						
アスレティックトレーナー養成公認テキスト 予防と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。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
実技とグループワーク中心の授業です。事前学習を怠らず、授業時間内にしっかりと学んでもらいます。						
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	実習形式	授業を通じての到達目標	記録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できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	陸上競技 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成			
第2回	実習形式	授業を通じての到達目標	記録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できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	水泳競技 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成			
第3回	実習形式	授業を通じての到達目標	球技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できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	サッカー 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	球技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できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	ラグビーフットボール 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	球技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できるようになる。	アスレティックトレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	バスケットボール 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成			

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	実習形式	授業を通じての到達目標	球技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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	バレーボール 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	球技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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	野球、ソフトボール 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	前半まとめ		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	器械体操 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	格技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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	格闘系 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	冬季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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	氷上種目 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	冬季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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	雪上種目 競技種目特性理解 コンディショニングからリハビリテーションプログラムの作成		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	後半まとめ		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	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できるようになる。	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	まとめ		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	講義内容の習熟度を評価する	アスレティックレーナー公認テキスト 第6巻 予防と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	まとめ		