

## 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 月曜2限	教室名	第2校舎402
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)			
<b>《授業科目における学習内容》</b>						
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。						
<b>《成績評価の方法と基準》</b>						
1. 定期試験:70% 2. 出席点:20% 3. グループワーク中の態度・発表:10%						
<b>《使用教材(教科書)及び参考図書》</b>						
AT教本 予防とコンディショニング						
<b>《授業外における学習方法》</b>						
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)						
<b>《履修に当たっての留意点》</b>						
頭を使う授業にします。よろしくお願いいたします。						
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	コンディショニングの目的を理解できるようになる	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	コンディショニングの視点			
第2回	実習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングの要素である1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因的因子を理解しスポーツ現場にその知識を還元できるようになる。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	身体的因子の詳細、シューズ			
第3回	実習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングの要素である1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因的因子を理解しスポーツ現場にその知識を還元できるようになる。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	環境因子(ウェア、用具)、心理的コンディショニング			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	評価法の立案			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。	日本スポーツ協会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	コンディショニングスケジュール作成			

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	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィットネステストの種類		
第7回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィットネステストスケジュール作成		
第8回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィールドテストの種類		
第9回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィールドテストスケジュールの作成		
第10回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィットネステスト発表		
第11回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学 び評価できるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	フィールドテスト発表		
第12回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、 設計ができるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	各種ポスター作成		
第13回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、 設計ができるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	各種ポスター作成		
第14回	実習形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、 設計ができるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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	講義形式	授業を 通じての 到達目標	コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、 設計ができるようになる。	日本スポーツ協 会 アスレティック トレーナー公認テ キスト第6巻	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		