

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	予防と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	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)			
<b>《授業科目における学習内容》</b> ストレッチングの実際を通して柔軟性の獲得、指導及び教育ができるようになる。コンディショニングトレーニングの指導が出来るようになる。フィジカルトレーニングを適切に実施する事が出来る。その場に応じた体力テストを実施し結果を反映したトレーニング計画を作成し実施する事が出来る。						
<b>《成績評価の方法と基準》</b> 1. 定期試験:70%(筆記、実技含む) 2. レポート: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>  AT試験に出題される範囲として、重要となるので、理論的に理解して自ら動けるようにしていこう。理論的理解と実技的理解をできるようにしたい。また運動処方の部分で計算ができる必要がある。						
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 授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。		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	スポーツマッサージ 下肢				
第2回	講義 授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。		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	スポーツマッサージ 腰背部				
第3回	講義 授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。		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	スポーツマッサージ 上肢				
第4回	講義 授業を通じての到達目標	傷害予防を目的としたコンディショニング方法であるストレッチを実技指導できるようになる。		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	ストレッチの種類と実際				
第5回	講義 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。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。		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	フィットネスチェックの理論と実際(立ち幅跳び、300Mシャトルラン、12分間走)				

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 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。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。		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	フィットネスチェックの理論と実際(立ち幅跳び、300Mシャトルラン、12分間走)			
第7回	講義 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。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。		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	フィールドテストの理論と実際(測定結果の分析、フィードバックについて)			
第8回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	コンディショニングトレーニング、代謝系トレーニング			
第9回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	筋力トレーニング			
第10回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	コーディネーショントレーニング、スタビリティートレーニング			
第11回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	コーディネーショントレーニング、スタビリティートレーニング			
第12回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	サーキットトレーニング			
第13回	講義 授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。		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	サーキットトレーニング			
第14回	講義 授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたアクアコンディショニングについて学ぶ。		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	水の特性と浮力について			
第15回	講義 授業を通じての到達目標	学習内容の習熟度を確認する		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	総復習とまとめ、要点確認			