2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科		<u>×</u>	分	その他	授業の方法	講	簑
科目名	予防とコンディショニング	I	必修/	/選技	尺の	別	必須	授業時数(単位数)	60 (2)	時間(単位)
対象学年	2年生		学期及	ひび	曜時	狠	前期 木曜4限·金曜1队	教室名	第2校舎5	02教室
担当教員	中山 広基	実務経験と その関連資格	1 1. 41	Fr NAthr	10H JS 6		ディックトレーナー、はり師・きゅ ハンドボール代表チームヘッ フットボール)	う師 社会人ハンドボ ドトレーナー4年 日本	ールチームHC彦 プライベートフットス	根ヘッドト ドールリーグ

《授業科目における学習内容》

本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的ア プローチとして実践で使え指導できるようになることことをねらいとする。

《成績評価の方法と基準》

- 1. 定期試験:70%(実技試験·筆記試験)
- 2. レポート: 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》

AT教本アスレティックトレーナーの役割

《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》

AT試験に役割の問題は10問出ます。ATの全容を理解して取り組んでいきましょう。

授美方	業の 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	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	授業範囲を把握
1 回	我形式	各コマに おける 授業予定	【コンディショニングとは「p3-5」】	ネスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的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	授業範囲を把握
2	美習形式	各コマに おける 授業予定	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272- 279」】	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成
第	講義由	授業を 通じての 到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的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	授業範囲を把握
3	実習形式	各コマに おける 授業予定	【ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際「p272- 279」】	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成
第	講義実	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ	授業範囲を把握
4	美習形式	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「p87、p119-126」】	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成
第	講義宙	、 週にの コンテインヨーンクトレーーンク につい € 夫戌 ごさつよりになっ		アスレティックト レーナー公認テ	授業範囲を把握
5回	実習形式	各コマに おける 授業予定	【スタビリティトレーニング「p87、p127-138」】	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成

	業の 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	講義実習	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
Ö	習形式	各コマに おける 授業予定	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(ラダー)	第6巻 予防とコンディ ショニング		
第	講義実	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
7 回	習形式	各コマに おける 授業予定	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(マーカー他)	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
8 🗓	人習形式	各コマに おける 授業予定	【スプリントとエンデュランストレーニング「p149-158」】	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
9	2習形式	各コマに おける 授業予定	【サーキットトレーニング「p162-168」】	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	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について実践できるようになる。 ゚ノ゚^^゚,ノ゚゚゚ノ゚゚		授業範囲を把握	
10回	~習形式	各コマに おける 授業予定	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用1	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	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について実践できるようになる。 レーナー公 キスト		授業範囲を把握	
11 回	人習形式	各コマに おける 授業予定	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用2	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	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について実践できるようになる。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
12 回	習形式	各コマに おける 授業予定	まとめと復習、実技試験対策	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	後 週にの コンディショニングトレーニング につい (美践 ぐさるようになる。 レーナ		アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
13 回	天習形式	各コマに おける 授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	ぇ 週じの コンテインヨニンクトレーニンク につい € 美践 ぐさるよりになる 弦 到達目標		アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
14 回	美習 形式	各コマに おける 授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導	第6巻 予防とコンディ ショニング	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	習熟度の確認を行う。	アスレティックト レーナー公認テ キスト	授業範囲を把握	
15 回	美習形式	各コマに おける 授業予定	講義内容全で範囲の総復習	キスト 第6巻 予防とコンディ ショニング	以来戦団を右陸 必要用語を学習し 用語集の作成	

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	À	その他	授業の方法		講義	彭
科目名	予防とコンディショニング	I	必修	5/選	択ℓ	り別		必須	授業時数(単位数)	60	(2)	時間(単位)
対象学年	2年生		学期	及て	が曜日	寺限	前期	木曜4限・金曜1限	教室名	第2核	(舎5	02教室
担当教員	中山 広基			1 to 34	4-from La	- m -	1 20.18	3 115 to 25 1 15	5師 社会人ハンドボ トレーナー4年 日本			

《授業科目における学習内容》

本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的アプローチとして実践で使え指導できるようになることことをねらいとする。

《成績評価の方法と基準》

- 1. 定期試験:70%(実技試験·筆記試験)
- 2. レポート: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》

AT教本アスレティックトレーナーの役割

《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》

AT試験に役割の問題は10問出ます。ATの全容を理解して取り組んでいきましょう。

授 方			内 容	使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	テーピング総論を理解する	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
16回	習形	各コマに おける 授業予定	テーピングについての基礎知識と足首の基本テーピングの確認	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
17 回	習形	各コマに おける 授業予定	足関節AT巻、ST巻、底屈制限、背屈制限	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
18	習形	各コマに おける 授業予定	膝関節MCL損傷(AT用)	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講 授業を 通じての 到達目標		講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
19 回	実習形式	各コマに おける 授業予定	膝関節MCL損傷(ST用)	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標		日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
20	美習形 式	各コマに おける 授業予定	アスレティ る 膝関節ACL損傷		必要用語を学習し 用語集の作成	

	業の :法			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
21 回	~習形式	各コマに おける 授業予定	膝関節MCL損傷(ST用)	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
22 回	~習形式	各コマに おける 授業予定	膝関節ACL損傷	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
23 回	美習 形式	各コマに おける 授業予定	肘関節MCL損傷、肘関節過伸展制限	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
24 回	2習形式	各コマに おける 授業予定	肩鎖関節捻挫	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握 必要用語を学習し 用語集の作成	
25 回	大習形式	各コマに おける 授業予定	肩関節前方脱臼	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻		
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	通じての 到達目標 る。 日本スポーツ協会		授業範囲を把握	
26 回	天習形式	各コマに おける 授業予定	肋軟関節分離・アキレス腱損傷	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	授業範囲を把握		
27	天習形式	各コマに おける 授業予定	アキレス腱損傷	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
28 回	光習形式	各コマに おける 授業予定	肉離れ、アーチ低下	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	(の 冊教(140) / こと / 0 日 日 近 全 併 し、心 川 し く 旭 ヶ 事 が 山 木 日 本 スポー		授業範囲を把握	
29 回	美習 形式	各コマに おける 授業予定	特殊な巻き方	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	
第	講義実	通じている 一		日本スポーツ協会	授業範囲を把握	
30 □	美習形 式	各コマに おける 授業予定	総復習	アスレティックト レーナー公認テ キスト第6巻	必要用語を学習し 用語集の作成	