

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 I		必修/選択の別	必須	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期 木曜4限・金曜1限	教室名	第2校舎502教室
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・きゆう師 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)			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>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い指導できるようになることをねらいとする。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>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%</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>AT教本アスレティックトレーナーの役割</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>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)</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>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。</p>						
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	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とは「p3-5」】			
第2回	講義実習形式	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 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	【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」】			
第3回	講義実習形式	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 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	【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」】			
第4回	講義実習形式	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 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「p87、p119-126」】			
第5回	講義実習形式	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 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	【スタビリティトレーニング「p87、p127-138」】			

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	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(ラダー)			
第7回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【アジリティトレーニング「p90、p139-148」】(マーカー他)			
第8回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【スプリントとエンデュランストレーニング「p149-158」】			
第9回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【サーキットトレーニング「p162-168」】			
第10回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用1			
第11回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	【応用】各種コンディショニングトレーニングの応用2			
第12回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	まとめと復習、実技試験対策			
第13回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導			
第14回	講義実習形式 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について実践できるようになる。		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	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導			
第15回	講義実習形式 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 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	講義内容全て範囲の総復習			

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 I		必修/選択の別	必須	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	前期 木曜4限・金曜1限	教室名	第2校舎502教室
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、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い指導できるようになる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 16 回	講義 実習 形式	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 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	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			
第 17 回	講義 実習 形式	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 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	足関節AT巻、ST巻、底屈制限、背屈制限			
第 18 回	講義 実習 形式	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 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	膝関節MCL損傷(AT用)			
第 19 回	講義 実習 形式	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 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	膝関節MCL損傷(ST用)			
第 20 回	講義 実習 形式	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 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	膝関節ACL損傷			

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21回	講義実習形式	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 アスレティック 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	膝関節MCL損傷(ST用)		
第22回	講義実習形式	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 アスレティック 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	膝関節ACL損傷		
第23回	講義実習形式	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 アスレティック 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	肘関節MCL損傷、肘関節過伸展制限		
第24回	講義実習形式	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 アスレティック 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	肩鎖関節捻挫		
第25回	講義実習形式	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 アスレティック 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	肩関節前方脱臼		
第26回	講義実習形式	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 アスレティック 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	肋軟関節分離・アキレス腱損傷		
第27回	講義実習形式	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 アスレティック 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	アキレス腱損傷		
第28回	講義実習形式	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 アスレティック 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	肉離れ、アーチ低下		
第29回	講義実習形式	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 アスレティック 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	特殊な巻き方		
第30回	講義実習形式	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 アスレティック 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	総復習		