

科目名	予防とコンディショニング理論							年度	2026	
英語科目名	The prevention and conditioning theory							学期	後期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選1	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	加藤		教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		

**【科目の目的】**

アスリートのコンディションを作り出す要因は様々です。トレーナーの立場からコンディショニングのあり方を理解し、競技者の状況に応じ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、理論を学びます。JSP0-AT(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)専門科目の一つです。資格試験を受験するために必須の科目となります。

**【科目の概要】**

コンディションの把握・管理・方法と実際について学びます。また、競技特性に応じたコンディショニングや環境整備についても学びます。

**【到達目標】**

- A. コンディショニングの把握・管理
- B. 各種コンディショニング理論
- C. 競技別コンディショニング

**【授業の注意点】**

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来る 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 B	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来る 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 C	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来る 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

JSP0-AT教本『予防とコンディショニング』

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

筆記試験・課題・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		予防とコンディショニング理論			年度	2025
英語表記		The prevention and conditioning theory			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	コンディショニングとは	コンディショニングとは	1 コンディショニングについて	定義を理解 意味・内容を理解 概念を理解	1	
2	コンディショニングの把握と管理	コンディショニングの目的	1 目的	目的の理解	1	
2 傷害発生要因			怪我との関係を理解			
コンディショニングの評価		1 必要性	コンディショニングの必要性を理解	1		
		2 指標	コンディショニングの指標を理解			
	3 評価	コンディショニングの評価を理解				
4	トレーニングについて		1 トレーニング計画	コンディショニングとトレーニングの関係を理解	1	
2 トレーニング設計						
5	競技力向上とコンディショニング	トレーニング理論	1 代謝	エネルギー供給系の理解	1	
6			2 神経と筋	筋力トレーニング基礎理論を理解		
			3 協調性	コーディネーショントレーニングを理解	1	
			4 安定性	スタビリティトレーニングを理解		
5 敏捷性			アジリティトレーニングを理解			
7			6 スプリント	スプリントトレーニングを理解	1	
			7 持久力	持久力トレーニングを理解		
			8 サークット	サーキットトレーニングを理解		
8	疲労回復	疲労回復方法	1 スポーツマッサージ	スポーツマッサージ基礎理論	1	
2 アイシング	アイシング基礎理論					
3 アクア	アクアコンディショニング理論					
9	柔軟性	ストレッチング	1 理論	基礎理論を理解	1	
2 種類と方法	種類と方法を理解					
10	準備運動・整理運動	W-UPとC-DOWN	1 理論	基礎理論を理解	1	
2 種類と方法	種類と方法を理解					
11	競技特性とコンディショニング	競技特性に応じたコンディショニング	1 冬期種目	競技特性に応じたコンディショニングを理解	1	
12			2 格闘技			
	3 記録系					
13	傷害予防と環境整備	コンディションを崩す要因・因子と予防・対策	1 コンディションを崩す要因・因子	身体的因子・環境的因子・心因的因子から傷害発生に関する環境因子を知る	1	
14			2 評価と傷害予防	評価結果より傷害予防を導き出す		
15	まとめ	上記の知識確認	1 コンディショニング理論の確認	コンディショニング理論全般の知識確認	1	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等