

科目名	予防とコンディショニング 2							年度	2026	
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning 2							学期	前期	
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	1	種別※	実技
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		
<b>【科目の目的】</b> 本科目では、対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。										
<b>【科目の概要】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・JSP0-ATの役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解</li> <li>・安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための環境整備およびコンディショニング計画と実践</li> <li>・コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識をもとに、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。</li> <li>・対象者の競技特性や体力・運動能力の特徴を把握するための測定評価</li> <li>・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案</li> <li>・対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディションに及ぼす影響を理解</li> </ul>										
<b>【到達目標】</b> A. 基本動作・専門動作の習得 B. 各種トレーニング理論 C. 各種トレーニング実技										
<b>【授業の注意点】</b> 授業内容に応じて、スポーツウェア、ランニングシューズ、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます)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	実践できる		説明できる				理解している			
到達目標 B	科学的基礎を説明でき		科学的基礎を理解して				科学的基礎を理解して			
到達目標 C	実践できる		説明できる				理解している			
到達目標 D										
到達目標 E										
<b>【教科書】</b> JSP0-AT教本『予防とコンディショニング』										
<b>【参考資料】</b>										
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 実技・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2			年度	2026
英語表記		Injury Prevention and Conditioning 2			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	柔軟性	ストレッチング	1 種類別理論	種類別の理論を理解	2	
			2 セルフストレッチング	部位別の方法を理解		
2			3 パートナーストレッチング	部位別の方法を理解	2	
3	準備運動 整理運動	W-UPとC-DOWN	1 理論	理論を理解	2	
			2 W-UP実技	W-UP実技を理解		
			3 C-DOWN実技	C-DOWN実技を理解		
4	走系トレーニング	代謝系トレーニング	1 持続走	持久走の理解	2	
5			2 ペース走	ペース走の理解	2	
6			3 インターバル走	インターバル走の理解	2	
7			4 レペティション走	レペティション走の理解	2	
8	ハイパワー系トレーニング	スプリント	1 スプリント走	スプリント走の理解	2	
9		アジリティ	1 アジリティトレーニング	アジリティトレーニングの理解	2	
10	安定性	スタビリティトレーニング	1 安定性を高めるトレーニング	スタビリティトレーニングの理解	2	
11	協調性	コーディネーショントレーニング	1 協調性を養うトレーニング	コーディネーショントレーニングの理解	2	
12	複合実技	サーキットトレーニング	1 理論	サーキットトレーニングの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
13	測定と評価	フィットネステスト	1 理論	フィットネステストの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
14		フィールドテスト	1 理論	フィールドテストの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
15	まとめ	ストレッチ実技 解剖学理解	1 パートナーストレッチング実技	部位別パートナーストレッチング実技	2	
			2 解剖学	ストレッチング部位の解剖学を知っている		

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