

科目名	リコンディショニング3							年度	2026
英語科目名	Reconditioning 3							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選1	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	佐保	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】 本科目では、JSP0-ATの役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする									
【科目の概要】 種目・競技特性を確認し、スポーツ動作の問題に対するリコンディショニングを学ぶ									
【到達目標】 A:リコンディショニングで用いる手法について理解し、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる。 B:対象者の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる C:対象者の競技・種目の特性に応じて、安全で効果的なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる									
【授業の注意点】 スポーツトレーナーとしてのキャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める（詳しくは、最初の授業で説明）。「現場実習」と併せて学習することで、より理解力が増すので積極的に実習に取り組む事。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ない。									
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	リコンディショニングで用いる手法について理解し、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる			安全で効果的な方法を理解し、計画と実践ができる				リコンディショニングで用いる代表的な手法について理解している	
到達目標 B	対象者の状態を把握し、適切なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる			状態に合わせた、リコンディショニングプログラムを理解している				対象者の状態の把握の方法を理解している	
到達目標 C	対象者の競技・種目の特性に応じて、安全で効果的なリコンディショニングプログラムを計画し、実践できる			競技・種目の特性に応じたリコンディショニングプログラムを理解している				競技特性・種目特性は理解している	
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト／授業内容に合わせて資料を配布									
【参考資料】 配布プリント									
【成績の評価方法・評価基準】 課題・平常点・筆記試験									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		リコンディショニング3			年度	2026
英語表記		Reconditioning 3			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	バラスポーツへの対応1	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	リコンディショニング概要	バラスポーツにおけるリコンディショニングの概要を理解する	3
			2	上肢障がいのあるプレーヤー	上肢障がいのあるプレーヤーのリコンディショニングについて理解する	
2	バラスポーツへの対応2	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	下肢・体幹障害のある座位(車いす)のプレーヤー	座位(車いす)プレーヤーのリコンディショニングについて理解する	3
			2	視覚障害のプレーヤー	座位(車いす)プレーヤーのリコンディショニングについて理解する	
3	走動作1	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	走動作について	正しい走動作を理解する	3
			2	走動作の観察分析	走動作の観察や分析方法を知り、正しい走動作との比較ができる	
4	走動作2	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	走動作の特徴	走動作の特徴を理解し、陥りやすい不良動作を理解する	3
			2	走動作の特徴に関する要因分析	要因の分析をすることができる	
5	跳動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	跳動作の特徴	跳動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	跳躍動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
6	方向転換	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	方向転換動作の特徴と概要	方向転換動作の特徴と概要を理解する	3
			2	方向転換動作上の問題	機能的・体力的問題により見られる問題点を理解する	
7	ケーススタディ	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	走動作の問題に対するケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	3
8	ケーススタディ	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	跳動作の問題に対するケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	3
			2	方向転換動作の問題に対するケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	
9	投球動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	投球動作の特徴	投球動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	投球動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
10	打撃動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	打撃動作動作の特徴	打撃動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	打撃動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
11	ケーススタディ	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	投球動作の問題に対するケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	3
			2	打撃動作の問題に対するケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	
12	泳動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	泳動作の特徴	泳動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	泳動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
13	あたり動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	あたり動作の特徴	あたり球動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	あたり動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
14	滑走動作	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	滑走動作の特徴	滑走動作の特徴を理解する	3
			2	機能的問題・体力的問題によりみられる動作上の問題	滑走動作でみられる動作上の問題点の代表例を確認し、分析することができる	
15	ケーススタディ	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1	泳動作ケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	3
			2	あたり動作ケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	
			3	滑走動作ケーススタディ	代表的な問題点に対するリコンディショニングメニューを理解し、自分で計画・実施ができる	

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