

科目名	コンディショニング演習 2								年度	2026
英語科目名	Core conditioning training 2								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	演習	
担当教員	杉浦		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】**

スポーツトレーナーとして、実際に各種コンディショニングに関する実技を実践し、様々な現場に対応できるよう学びを深めます。

**【科目の概要】**

各種コンディショニング（手技に関して中心）の知識・技術を学びます

**【到達目標】**

スポーツマッサージ・各種手技療法を実践を通じて理論を理解しましょう

**【授業の注意点】**

授業の3/4は参加すること。学校指定のウェア着用。

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	理論の理解がしっかりできる		理論の理解ができる		概ね理論の理解ができる
到達目標 B	理論と実践がしっかりと伴った深い理解がある		理論と実践の理解はできた		理論と実践の理解は概ねできた
到達目標 C	アライメントを整える意識を常に持ち、アプローチできる		アライメントを整える理解のなかで、アプローチできる		理解はできる
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

配布プリント

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

レポート・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		コンディショニング演習 2			年度	2026
英語表記		Core conditioning training 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	コンディショニングにおける手技について	コンディショニングにおける手技の種類・法律	1 コンディショニング	コンディショニングを理解できる	1	
			2 手技の種類	手技の種類を理解できる		
			3 手技の法律	手技の法律を理解できる		
2	手技の種類	手技の種類を实践	1 各種手技の実技	各種手技の実技	2	
3	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
4	ファッシアへのアプローチ	ファッシアを整える	1 ファッシアとは	ファッシアを理解できる	2	
			2 アプローチの手技	アプローチの手技を理解できる		
5	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
6	関節へのアプローチ	関節へのコンディショニング	1 関節の構造	関節の構造を理解できる	2	
			2 関節へのアプローチ方法	関節のアプローチ方法を理解できる		
7	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
8	肩甲帯・胸郭へのアプローチ	手技でアライメントを整える	1 解剖学的構造	解剖学的構造を理解できる	2	
			2 肩甲帯・胸郭へのアプローチ方法	肩甲帯・胸郭へのアプローチ方法を理解できる		
9	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
10	神経の遊び	神経から考えたコンディショニング	1 解剖学	神経・解剖学を理解できる	2	
			2 神経から考えたコンディショニング実技	神経から考えたコンディショニング実技を理解できる		
11	アライメントとコンディショニング	手技でアライメントを整える	1 アライメント評価	アライメント評価が理解できる	2	
			2 改善プログラム作成	改善プログラム作成が理解できる		
			3 手技にてアプローチ	手技にてアプローチが理解できる		
12	メンタルと身体	思考・感情が身体に与える影響とコンディショニング	1 感情と脳科学	感情と脳科学を理解できる	2	
			2 脳と身体	脳と身体を理解できる		
			3 コンディショニング実技	コンディショニング実技を理解できる		
13	オイルセラピー	オイルセラピー実技	1 オイルセラピー実技	オイルセラピー実技が理解できる	2	
14	全身のリラクゼーション	全身のリラクゼーション実技	1 全身のリラクゼーション実技	全身のリラクゼーション実技が理解できる	2	
15	リカバリーについて	疲労回復方法の科学	1 リカバリーの科学	リカバリーのエビデンス、方法を理解できる	2	

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