

科目名	リコンディショニング 1						年度	2026	
英語科目名	Reconditioning 1						学期	後期	
学科・学年	スポーツトレーナー科 1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】 リコンディショニングの考え方と運動療法の基礎について学びます。									
【到達目標】 A：リコンディショニングの目的や内容の概要について説明できる。 B：各種組織の修復及び機能の回復過程を説明できる。 C：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、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる。									
【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、より理解力がすすん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の目的や内容の概要を十分に理解し、説明ができる			リコンディショニングの目的や内容の概要を十分に理解できた				リコンディショニングの目的や内容の概要をそれなりに理解できた	
到達目標 B	各種組織の修復及び機能の回復過程を十分に理解し、説明ができる。			各種組織の修復及び機能の回復過程を十分に理解できている。				各種組織の修復及び機能の回復過程をそれなりに理解できている。	
到達目標 C	スポーツ指導者であると十分に理解で、自身を指導者へなるべく意識が強く持てる			スポーツ指導者であると十分に理解できた				スポーツ指導者であると理解できた	
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 アスレティックトレーナー専門科目テキスト4：リ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・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		リコンディショニング1			年度	2025
英語表記		Reconditioning 1			学期	後期
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	リコンディショニング総論	リコンディショニングについて理解する	1 JSPO-ATによるリコンディショニング	JSPO-ATによるリコンディショニングを理解する	3	
			2 一般的理解と位置づけ	リコンディショニングの一般的理解と位置づけを確認する		
			3 適応と指導、実践を要する場面	リコンディショニングの適応と指導、実践を要する場面を理解する		
2	リコンディショニングの過程と内容を知る	リコンディショニングの過程と内容を知る	1 実施にあたっての主要事項	リコンディショニング実施にあたっての主要事項を理解する	3	
			2 代表的な手法	リコンディショニングで用いる代表的な手法の実際を知る		
3	組織修復、治癒過程	リコンディショニングに必要な組織修復、治癒過程の知識を深める	1 骨・軟骨・半月板	骨・軟骨・半月板の修復・治癒過程の知識を深める□	3	
			2 靭帯	靭帯の修復・治癒過程の知識を深める		
			3 筋・筋膜・腱	筋・筋膜・腱の修復・治癒過程の知識を深める		
4	エクササイズの知識を深める	エクササイズの知識を深める	1 筋力・全身持久力	リコンディショニングにおける筋力・全身持久力エクササイズの実際を知る	3	
			2 関節可動性・柔軟性	リコンディショニングにおける関節可動性・柔軟性のエクササイズを知る		
			3 バランス機能・スポーツ動作	リコンディショニングにおけるバランス・動作改善のためのエクササイズの実際を知る		
5	リコンディショニングで用いる代表的な手法	補装具の知識を深める	1 テーピング	テーピング活用の意義を知る	3	
			2 インソール	インソールの使用法、意味を知る		
			3 ブレース・サポーター	ブレース・サポーターの活用法、効果を知る		
6	物理的刺激によるアプローチを知る	物理的刺激によるアプローチを知る	1 物理療法の基礎知識	物理的刺激の活用に関する考え方と基礎知識を得る	3	
			2 手法	代表的な物理的刺激の手法を知る		
7	徒手のアプローチを知る	徒手のアプローチを知る	1 徒手のアプローチとは	徒手のアプローチの実際を知る	3	
			2 リコンディショニングへの活用	徒手のアプローチの活用方法を知る		
			3 種類と生体への作用	アプローチの作用を確認する		
8	リコンディショニングにおける評価とプログラミング	リコンディショニングにおける評価結果の使い方を考える	1 外傷障害後の評価	外傷障害後のコンディショニング不良に対する評価の実際を知る	3	
			2 オーバーユースの評価	オーバーユースへの評価の実際を知る		
			3 関節別アプローチを踏まえた評価	関節別アプローチを踏まえた各種評価の視点を確認する		
9	プログラミングの実際を知る	プログラミングの実際を知る	1 段階的プログラミング	段階的なプログラミングを理解する	3	
			2 特性を考慮したプログラミング	外傷障害の特性・競技特性を考慮したプログラミング得る理解する。		
			3 リスク管理・再発予防	リスク管理の考え方を理解し、再発予防について考える		
10	筋力エクササイズの実際を知る	筋力エクササイズの実際を知る	1 概要	リコンディショニングとしての筋力エクササイズの概要を理解する	3	
			2 筋機能低下とその確認方法それに伴う問題	筋機能低下とその際の問題その確認方法を知る		
			3 筋機能低下へのリコンディショニング	筋機能低下に対するリコンディショニングの実際を理解する		
11	関節可動性、柔軟性エクササイズの実際を知る	関節可動性、柔軟性エクササイズの実際を知る	1 問題抽出・確認方法	柔軟性に関わる問題の抽出と確認方法を理解する	3	
			2 機能的・身体的問題	柔軟性の問題でよくみられる機能的・身体的問題を理解する		
			3 内容と方法	柔軟性の問題に対するリコンディショニングの内容と方法を理解する		
12	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング	バランス機能改善・獲得のためのエクササイズの内容を知る	1 概要	リコンディショニングとしての神経筋協調性エクササイズの概要を理解する	3	
			2 神経筋協調性の生理学	神経筋協調性の生理学と損なわれた場合の問題点を理解する		
			3 エクササイズの実際	神経筋協調性エクササイズの実際と介入の効果判定方法を理解する		
13	全身持久力向上・改善のためのエクササイズの実際を知る	全身持久力向上・改善のためのエクササイズの実際を知る	1 概要	全身持久力について理解する	3	
			2 問題の抽出・確認方法	リコンディショニングにおける全身持久力トレーニング導入における問題点や確認の方法を学ぶ		
			3 エクササイズの実際	リコンディショニングにおける全身持久力エクササイズの実際、効果判定を理解する		
14	姿勢、アライメントについて学ぶ	姿勢、アライメントについて学ぶ	1 姿勢に関する検査・測定	正しい姿勢を理解し、姿勢に関する検査測定を学ぶ	3	
			2 スポーツ中の外力と姿勢	スポーツ活動中に身体にかかる外力とその際の問題点を理解する		
			3 リコンディショニングの内容と方法	問題点を理解し、正しい姿勢や動作を得るためのエクササイズの実際を学ぶ		
15	各種スポーツ動作について知識を深める	各種スポーツ動作について知識を深める	1 動作の再獲得に向けたリコンディショニング	スポーツ動作再獲得に向けたリコンディショニングを理解する	3	
			2 解決すべき問題と確認方法	スポーツ動作のリコンディショニングで解決すべき問題と確認方法を理解する		
			3 効果的に進めるポイント	スポーツ動作のリコンディショニングを効果的に進めるポイントを理解する。		

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