科目名	予防とコンディショニング							年度	2026
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース　1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	本郷・矢ケ崎	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】

ストレッチやテーピング、各種トレーニングやコンディショニング方法を理解し、自分の身体を通し実践できることを目的とする。

【科目の概要】

テーピングやストレッチの手法について学びます。また競技特性に応じたコンディショニングや、トレーニングの実技を実施します。

【到達目標】

【A】自分の身体特徴を知る
【B】テーピング
【C】各種コンディショニング

【授業の注意点】

実技のできる服装で参加する。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	姿勢や動作の改善方法を実践できる		姿勢や動作の改善の仕方を理解している		自分の姿勢や動作のエラーを理解する
到達目標 B	各関節のテーピングを実践できる		各関節のテーピングの巻き方を理解している		テーピングを扱うことができる
到達目標 C	自分の体調や状態に合わせたコンディショニング方法を選択し、実践できる		コンディショニングを実践できる		コンディショニングの方法を理解している
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】

試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。

※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	年度	2026
英語表記	Injury Prevention and Conditioning	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の概要を理解する	1	コンディショニングとは	コンディショニングの概念を理解する	2	
			2	コンディショニングの手法	コンディショニングの各種方法を理解する		
2	メディカルチェック	メディカルチェックを実施し、身体的特徴を理解する	1	内科的チェック	既往歴や家族歴を通し、内科的疾患のリスクを知る	2	
			2	整形外科的チェック	既往歴や関節弛緩性、柔軟性を通し整形外科的リスクを知る		
			3	各自の身体的特徴	検査結果から自分の身体におけるリスクをきちんと理解する		
3	姿勢の評価	姿勢の確認、評価をする	1	姿勢の検査	前後左右から姿勢の確認ができる	2	
			2	姿勢の評価	正しい姿勢と比較し自分の姿勢を評価できる		
4	上肢の動作確認	肩甲骨や胸郭、肩関節の動作の確認を実施する	1	上肢の動作の検査・測定	上肢の動作の確認ができる	2	
			2	上肢の動作の評価	上肢の正しい動作と比較し、動作を評価することができる		
5	体幹・下肢の動作確認	下肢の動作、体幹の強さを測定・評価する	1	下肢体幹の動作の確認テスト	下肢体幹の動作の確認ができる	2	
			2	下肢体幹の動作の評価	正しい動作と比較し、動作を評価することができる		
6	動作の改善１	上肢・胸郭の動作改善のためのメニューを実施する	1	正しい動作を確認・理解する	自分のエラーポイントを理解し、その理由がある程度わかる	2	
			2	動作改善のためのメニュー実践	改善のためのコンディショニングを実践できる		
7	動作の改善２	体幹トレーニングを実施する	1	各種体幹トレーニング実践	体幹トレーニングを理解し実践できる	1	
8	動作の改善3	股関節の使い方と動作トレーニングを実施する	1	正しい股関節の動作を理解	本来の股関節の動作を理解している	2	
			2	股関節周辺のトレーニング・コンディショニング実践	股関節周囲のコンディショニング方法を実践できる		
9	動作の改善４	外傷・障害予防のためのトレーニング	1	サッカーの競技特性を理解	サッカーの競技特性を理解している	2	
			2	サッカーで頻発するケガの理解	サッカーで起こりやすい怪我を理解している		
			3	防止のためのトレーニング実践	ケガの防止のためのメニューを理解し実践できる		
10	足関節のテーピング	足関節内反捻挫のテーピングを理解し実践する	1	足関節内反捻挫を理解する	足関節内反捻挫の病態とテーピングを理解している	2	
			2	足関節内反捻挫のテーピング実践	足関節内反捻挫のためのテーピングを実践できる		
11	膝関節のテーピング	膝関節前十字靭帯損傷、また内側側副靭帯損傷のテーピングを理解し実践する	1	膝関節の靭帯損傷の病態を理解する	膝関節靭帯損傷の病態とテーピングを理解している	2	
			2	膝関節靭帯損傷のためのテーピング実施	膝関節靭帯損傷のためのテーピングを実践できる		
12	パートナーストレッチ	全身のパートナーストレッチを理解し実践する	1	パートナーストレッチ実施	パートナーストレッチを実践することができる	2	
13	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの意義や方法を理解し実践する	1	サーキットトレーニングの効果や方法を知る	サーキットトレーニングを理解している	2	
			2	サーキットトレーニング実施	サーキットトレーニングを実施することができる		
14	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニングの正しいフォームや効果を理解し実践する	1	ウェイトトレーニングの効果を知る	ウェイトトレーニングを理解している	2	
			2	正しいフォームを知る	各トレーニングの正しいフォームを理解している		
			3	実践する	ウェイトトレーニングを実践できる		
15	振り返りとまとめ	自分の体の特徴に合わせコンディショニング方法を考え実践してみる	1	メニューを考える	今までの授業内容を理解し自分のためのメニューを考えることができる	1	
			2	自ら実践する	自らが立てたメニューを実践することができる		

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