

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
予防とコンディショニング2											
対象	1年次	開講期	前期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	鈴木・角・米本			実務 経験	有	職種	アスレティックトレーナー				
授業概要											
コンディショニングの把握・管理・方法と実際について学びます。また、競技特性に応じたコンディショニングや環境整備についても学びます。											
到達目標											
以下の3点の能力を獲得することを目標とします。1. 講義で学んだコンディショニング理論について、実技を通してさらに深く理解、体得し、予防的アプローチとして実践で使い指導する。2. 様々な競技のスポーツ特性を理解し、各競技特性にあったコンディショニングプログラムを立案する。3. コンディショニングの要素・評価を通して傷害予防の方策を見出し、スポーツ現場の環境整備を推進する。											
授業方法											
各種スポーツ現場(グラウンド、陸上トラック、アリーナ)にて実技を通して、各種コンディショニング方法を学んでいきます。身体を動かしながらコンディショニングの手法を学ぶと同時にコンディショニングの理論に関しても整理をしながら授業展開します。最終的に機能解剖を理解したうえで適切なパートナーストレッチングができているかをテスト(評価)します。試験範囲を早い段階でアナウンスします。計画的に準備をします。											
成績評価方法											
実技試験・レポート・平常点											
履修上の注意											
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もうけます)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。											
教科書教材											
JSP0-AT専門テキスト「予防とコンディショニング」/必要に応じて資料を配布											
回数	授業計画										
第1回	セルフストレッチング										
第2回	パートナーストレッチング										
第3回	W-UPとC-DOWN										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科

予防とコンディショニング2

第4回	～7回代謝系トレーニング
第8回	スプリントトレーニング
第9回	アジリティトレーニング
第10回	スタビリティトレーニング
第11回	コーディネーショントレーニング
第12回	サーキットトレーニング
第13回	フィットネスチェック
第14回	フィールドテスト
第15回	まとめ