

2023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理論											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	鈴木			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											
競技力向上・スポーツ傷害の予防を目的としたコンディショニング方法やその目的を理解し指導できるようになることをねらいとします。そのためにコンディショニングの考え方・各種手法・各要素の指標や評価法を知り、その評価に基づき目的に合わせたトレーニング計画、コンディショニング計画の立案ができるようになることが目標です。											
授業方法											
課題や考える時間を多くとり、コンディショニングという言葉がもつ本来の深い意味を理解し、理想的な指導環境を思い描けるようにします。また、自分の今までのスポーツ環境を思い出し、何が良くて何が悪いのか、また本当はどうしたら良かったのかを考えられる基礎を構築します。											
成績評価方法											
試験・課題・平常点											
履修上の注意											
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											
毎回レジュメ・資料を配布*参考図書：公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト「予防とコンディショニング」											
回数	授業計画										
第1回	コンディショニングとは										
第2回	～4回コンディショニングの把握と管理										
第5回	～7回競技力向上を目的としたコンディショニングの方法										

2023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理論

第8回	疲労回復を目的とした方法
第9回	ストレッチング
第10回	W-UPとC-DOWN
第11回	～12回競技種目特性とコンディショニング
第13回	～14回評価結果と傷害予防
第15回	まとめ