

科目名	予防とコンディショニング2							年度	2025	
英語科目名	Injury Prevention and Conditioning 2							学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選1	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	鈴木・角		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		
<b>【科目の目的】</b>										
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的な方法、実際の競技特性を踏まえ学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学びます。多様なスポーツ現場でその時々求められる目的にあったコンディショニングにおける実際の方法を学び、現場に対応できる能力を身につけることをねらいとします。										
<b>【科目の概要】</b>										
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。										
<b>【到達目標】</b>										
A. パートナーストレッチングと解剖学 B. 各種トレーニング理論 C. 各種トレーニング実技										
<b>【授業の注意点】</b>										
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設けます)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。										
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	部位別全て、適切な実技と解剖学をしっかりと覚えている			部位別全て、適切な実技と解剖学を概ね覚えている			部位別全ての実技ができ、解剖学を覚えている			
到達目標 B	全ての実技の理論を理解し覚えている			全ての実技の理論を理解し概ね覚えている			全ての実技の理論は理解できる			
到達目標 C	全ての実技の理論を理解しながら実践できている			殆どの実技の理論を理解しながら実践できている			概ねの実技の理論を理解しながら実践できている			
<b>【教科書】</b>										
JSP0-AT教本『予防とコンディショニング』										
<b>【参考資料】</b>										
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b>										
実技・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		予防とコンディショニング2			年度	2025
英語表記		Injury Prevention and Conditioning 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 2	柔軟性	ストレッチング	1 種別理論	種別別の理論を理解	2	
			2 セルフストレッチング	部位別の方法を理解		
			3 パートナーストレッチング	部位別の方法を理解		
3	準備運動 整理運動	W-UPとC-DOWN	1 理論	理論を理解	2	
			2 W-UP実技	W-UP実技を理解		
			3 C-DOWN実技	C-DOWN実技を理解		
4	走系トレーニング	代謝系トレーニング	1 持続走	持久走の理解	2	
5			2 ペース走	ペース走の理解	2	
6			3 インターバル走	インターバル走の理解	2	
7			4 レペティション走	レペティション走の理解	2	
8	ハイパワー系トレーニング	スプリント	1 スプリント走	スプリント走の理解	2	
9		アジリティ	1 アジリティトレーニング	アジリティトレーニングの理解	2	
10	安定性	スタビリティトレーニング	1 安定性を高めるトレーニング	スタビリティトレーニングの理解	2	
11	協調性	コーディネーショントレーニング	1 協調性を養うトレーニング	コーディネーショントレーニングの理解	2	
12	複合実技	サーキットトレーニング	1 理論	サーキットトレーニングの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
13	測定と評価	フィットネステスト	1 理論	フィットネステストの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
14		フィールドテスト	1 理論	フィールドテストの理論を理解	2	
			2 実技	実技を通して理論・指導を理解		
15	まとめ	ストレッチ実技 解剖学理解	1 パートナーストレッチング実技	部位別パートナーストレッチング実技	2	
			2 解剖学	ストレッチング部位の解剖学を知っている		

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