

科目名	予防とコンディショニング理論							年度	2025
英語科目名	The prevention and conditioning theory							学期	前期
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	鈴木	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】 アスリートのコンディションを作り出す要因は様々です。トレーナーの立場からコンディショニングのあり方を理解し、競技者の状況に応じ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、理論を学びます。JSP0-AT(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)専門科目の一つです。資格試験を受験するために必須の科目となります。									
【科目の概要】 コンディションの把握・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】 A. コンディショニングの把握・管理 B. 各種コンディショニング理論 C. 競技別コンディショニング									
【授業の注意点】 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	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上			理解している 60点以下			
到達目標 B	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上			理解している 60点以下			
到達目標 C	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上			理解している 60点以下			
【教科書】 JSP0-AT教本『予防とコンディショニング』									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験・課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

