

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	予防とコンディショニング理論
科目基礎情報				
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期 前期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数 30時間
単位数	2単位	授業形態	講義	
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」			
担当教員情報				
担当教員	内田	実務経験の有無・職種	有・アスレティックトレーナー	
学習目的				
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。 また、競技特性を知り、選手の能力、カテゴリーに合わせたコンディショニングプログラム作成の方法と考え方を追求します。				
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。				
教育方法等				
授業概要	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ベースを構築します。			
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。			
評価方法	種別	割合	備 考	
	試験・課題	50%	試験と課題を総合的に評価する	
	小テスト			
	レポート	30%	授業内容の理解度を確認するために実施する	
	成果発表 （口頭・実技）			
	平常点	20%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価する	
授業計画（1回～15回）				
回	授業内容	各回の到達目標		
1回	コンディショニングとは？	コンディショニングの概念を知る		
2回	コンディショニングの把握と管理1	コンディショニングの目的と要素を知り、傷害発生要因について学ぶ。		
3回	コンディショニングの把握と管理2	コンディション評価の必要性を理解し、その指標や評価方法を学び評価できるようにする		
4回	コンディショニングの把握と管理3	コンディショニングを意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようにする		
5回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法1	代謝系トレーニングの理論と実際を知る/筋力トレーニングの理論と実際を知る		
6回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法2	コーディネーショントレーニング/スタビリティトレーニング/アジリティトレーニングの理論と実際		
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3	スプリントと持久力トレーニング/サーキットトレーニングの理論の実際		
8回	疲労回復を目的とした方法	スポーツマッサージ（概論）/アイシング/アクアコンディショニングの理論と実際		
9回	ストレッチング	ストレッチングのメカニズムを知る/ストレッチングの種類と方法を理解する		
10回	ウォーミングアップとクールダウン	適切なW-up,C-downを知り、立案・設計ができるようにする		
11回	競技種目特性とコンディショニング1	冬季競技/格技系/採点競技系種目の特性を知り、コンディショニングに活用できる		
12回	競技種目特性とコンディショニング2	記録系種目/球技系種目の種目特性を知り、コンディショニングに活用できる		
13回	障害予防に必要な環境整備1	コンディションの身体的因子・環境的因子・心因的因子から傷害発生に関与する環境因子を知る		
14回	障害予防に必要な環境整備2	評価結果より傷害予防を導き出す考え方を学ぶ		
15回	まとめ	全体を理解できる		