

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 2	
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	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	JSPO-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				
担当教員情報					
担当教員	米本、鈴木、角		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					
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びます。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。					
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 4.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る					
教育方法等					
授業概要	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。計画的に準備をしてください。				
注意点	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	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 (口頭・実技)	100%	実技試験の結果で評価する(適切なパートナーストレッチ、筋の起始・停止・機能の口頭質問)		
	平常点	0%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	セルフストレッチング		各部位のセルフストレッチングの手法を理解します		
2回	パートナーストレッチング		各部位のパートナーストレッチングの手法を理解します		
3回	ウォーミングアップ、クーリングダウン		ウォーミングアップ、クーリングダウンの手法を理解します		
4回	代謝系トレーニング①		代謝系トレーニング(持続走)の手法を理解します		
5回	代謝系トレーニング②		代謝系トレーニング(ペーストレーニング)の手法を理解します		
6回	代謝系トレーニング③		代謝系トレーニング(インターバルトレーニング)の手法を理解します		
7回	代謝系トレーニング④		代謝系トレーニング(レペティショントレーニング)の手法を理解します		
8回	スプリントトレーニング		スプリントトレーニングの手法を理解します		
9回	アジリティトレーニング		アジリティトレーニングの手法を理解します		
10回	スタビリティトレーニング		スタビリティトレーニングの手法を理解します		
11回	コーディネーショントレーニング		コーディネーショントレーニングの手法を理解します		
12回	サーキットトレーニング		サーキットトレーニングの手法を理解します		
13回	フィットネスチェック		各種フィットネスチェックの手法を理解します		
14回	フィールドテスト		各種フィールドテストの手法を理解します		
15回	まとめ		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ができます		