

授業科目区分	授業科目名	単位	時間	科目関連 実務経歴
専門	コンディショニング(講義/実技)	4	30(/90)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
学科・学年	担当教員名	この科目と関連の深い科目		
AT学科2年	松家 弘卓	フィットネスエクササイズ 体力測定法・スポーツ生理学		
授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示				
<p>コンディショニングの概念を理解し、競技者が目標とする競技活動について最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的な方法の実際を競技特性を踏まえて学ぶ。本講義では、コンディショニングの目的、要素を理解し、その評価法を学び、コンディショニングの目的、要素を理解し、その評価法を学び、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、アドバイスができるようになることを狙いとする。</p>				
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など				
<p>①コンディショニングの把握と管理 ②コンディショニングの方法 ③コンディショニング実際 ④競技種目特性とコンディショニング ⑤傷害予防に必要な環境整備</p> <p>※日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーとして、Fリーグ・クラブチーム、サッカークラブチーム育成、高校野球部等での活動経験を踏まえ、「測定と評価」について理論と実技の習得に向けた授業を展開する。</p>				
教科書・参考書				
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テキスト「予防とコンディショニング」				
受講時留意点、その他				
<p>【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ●病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ●授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ●授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ●授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ●当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 <p>※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。 授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします)。</p>				
成績評価方法				
評価方法	評価割合 (%)	具体的な評価の方法、観点 など		
定期試験	100	出席、定期試験、レポート、実習等を総合評価		
その他				
(合計)	100			

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
1		疲労回復を目的とした コンディショニング方法と実際1		/	
2		疲労回復を目的とした コンディショニング方法と実際2		/	
3		疲労回復を目的とした コンディショニング方法と実際3		/	
4		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ウォーミングアップとクーリングダウン①		/	
5		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ウォーミングアップとクーリングダウン②		/	
6		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ウォーミングアップとクーリングダウン③		/	
7		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 フィットネステスト①		/	
8		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 フィットネステスト②		/	
9		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 フィールドテスト①		/	
10		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 フィールドテスト②		/	

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
11		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 身体測定、柔軟性テスト		/	
12		競技種目特性とコンディショニング①		/	
13		競技種目特性とコンディショニング②		/	
14		競技種目特性とコンディショニング③		/	
15		競技種目特性とコンディショニング④		/	
16				/	
17				/	
18				/	
19				/	
20				/	