

授業科目区分	授業科目名	授業方法	単位	時間	関連の深い授業科目
専門基礎	トレーニング科学 I	講義	3	45	バイオメカニクス コンディショニング アスレティックリハビリテーション
学科・学年	担当教員名	科目関連 実務経歴	実務経歴・分野・授業科目との関連等		
AT学科 1年	山田悟史 / 戸田次郎	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無			
授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
<p>①生理学の基礎とバイオメカニクスの基礎を学び、目標達成のためには、どのようなトレーニングが必要で、どのようにトレーニングをすべきかを導くための基礎的な力を養うこと。</p> <p>②リハビリテーションに関する基礎知識と基本的な進め方を理解し、受傷から復帰までのトレーニング計画を具体的な段階に沿ってスポーツドクターとの緊密な連携の上に計画することの重要性を理解する。</p> <p>③競技者の競技力向上とスポーツ障害の予防に有効なコンディショニングの方法としてストレッチング、テーピング、アイシング、スポーツマッサージの基本について理解する。</p>					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
<p>①身体の生理学的特性、力学的特性を学び、それらがどのように身体運動として表出するのかを理解する。また運動体としての身体がどのような力学的影響を受けるのかを学ぶ。そこから、適切なトレーニング法やトレーニングフォームをどのように考えるべきか、パフォーマンスを向上させるにはどのような動きにしていくべきかを考えられるようする。</p> <p>②アスレティックリハビリテーションの実施上の留意点として競技特性を踏まえたトレーニング処方や段階的なプログラムの進め方を学ぶ。競技者とトレーナーとのコミュニケーションと教育、競技者への心理面へのサポートを学ぶ。ストレッチング、テーピング、アイシング、スポーツマッサージの目的と効果、種類、実施方法、注意事項を学ぶ。</p>					
教科書・参考書					
<p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者公認テキスト・リファレンスブック 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」 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「アスレティックリハビリテーション」</p>					
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"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul> <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	出席状況、授業態度、定期試験により総合的に評価する。			
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		体力を構成する要素		/	山田
2		身体のしくみと働き①		/	山田
3		身体のしくみと働き②		/	山田
4		呼吸循環器系の働きと エネルギー供給①		/	山田
5		呼吸循環器系の働きと エネルギー供給②		/	山田
6		トレーニングの原理・原則		/	山田
7		トレーニングの種類①		/	山田
8		トレーニングの種類②		/	山田
9		トレーニングサイクル パフォーマンス構造論 トレーニング目標論		/	山田
10		トレーニング手段・方法論 トレーニング計画論		/	山田

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		試合行動論 トレーニングアセスメント		/	山田
12		トレーニングと休養のバランス トレーニング環境の整備と 効果的遂行の条件		/	山田
13		スキルトレーニング		/	山田
14		スポーツバイオメカニクス①		/	山田
15		スポーツバイオメカニクス②		/	山田
16		スポーツバイオメカニクス応用		/	戸田
17		アスレティック・リハビリテーションと トレーニング計画(総論)		/	戸田
18		アスレティック・リハビリテーションと トレーニング計画(模擬計画立案①)		/	戸田
19		アスレティック・リハビリテーションと トレーニング計画(模擬計画立案②)		/	戸田
20		コンディショニングの手法①		/	戸田

