

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	コンディショニング I	実技	4	60/90	フィットネスエクササイズ 体力測定法 スポーツ生理学
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	松家 弘卓/鈴木 裕太郎	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	スポーツチームや部活動でのアスレティックトレーナー活動の経験に基づき、コンディショニングに対する知識と技術を学ぶ。		
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					
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					
教科書・参考書					
(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト⑥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	定期試験			
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		オリエンテーション コンディショニングの把握と管理 コンディショニングとは		/	鈴木
2		コンディショニングの把握と管理 コンディショニングの要素		/	鈴木
3		コンディショニングの把握と管理 評価法		/	鈴木
4		コンディショニングの把握と管理 トレーニング計画とコンディショニング		/	鈴木
5		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		/	鈴木
6		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		/	鈴木
7		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		/	鈴木
8		疲労回復を目的とした コンディショニング方法と実際4		/	鈴木
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 テーピング1		/	鈴木
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 テーピング2		/	鈴木

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 テーピング3		/	鈴木
12		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング4		/	鈴木
13		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング5		/	鈴木
14		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング6		/	鈴木
15		定期試験		/	鈴木
16		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング7		/	松家
17		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング8		/	松家
18		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング9		/	松家
19		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング10		/	松家
20		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 テーピング11		/	松家

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)
21		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング1		/	松家
22		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング2		/	松家
23		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング3		/	松家
24		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング4		/	松家
25		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング5		/	松家
26		傷害予防を目的とした コンディショニング方法と実際 ストレッチング6		/	松家
27		競技力向上を目的とした コンディショニング方法と実際 コンディショニングトレーニング1		/	松家
28		競技力向上を目的とした コンディショニング方法と実際 コンディショニングトレーニング2		/	松家
29		競技力向上を目的とした コンディショニング方法と実際 コンディショニングトレーニング3		/	松家
30		定期試験		/	松家

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	コンディショニングⅡ	実技	4	30/90	フィットネスエクササイズ 体力測定法 スポーツ生理学
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 2年	戸田 次郎/鈴木 裕太郎	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	スポーツチームや部活動でのアスレティックトレーナー活動の経験に基づき、コンディショニングに対する知識と技術を学ぶ。		
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					
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					
教科書・参考書					
(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト⑥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	定期試験			
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		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		/	戸田 鈴木
2		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		/	戸田 鈴木
3		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		/	戸田 鈴木
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 フィットネステスト2		/	戸田 鈴木
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 フィールドテスト1		/	戸田 鈴木
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 フィールドテスト2		/	戸田 鈴木
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 身体測定、柔軟性テスト		/	戸田 鈴木
8		競技種目特性とコンディショニング1		/	戸田 鈴木
9		競技種目特性とコンディショニング2		/	戸田 鈴木
10		競技種目特性とコンディショニング3		/	戸田 鈴木

