

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	講義・演習	6	30/90	スポーツ生理学 スポーツ科学
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年生	杉山 啓光	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	プロスポーツチームや高校部活動におけるトレーナー業務の経験をもとに健康管理や予防対策に必要な知識、技能を学ぶ		
授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
<p>本科目では、対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。</p>					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
<p>・JSPO-ATの役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解し、安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための環境整備およびコンディショニング計画と実践に活用できる。</p> <p>・コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識をもとに、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。</p> <p>・対象者の競技特性や体力・運動能力の特徴を把握するための測定評価を行い、その結果をコンディショニング計画立案に活用できる。</p> <p>・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになる。</p> <p>・対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディショニングに及ぼす影響を理解し、それらの情報を安全で効果的なコンディショニング計画と実践に活用できる。</p>					
教科書・参考書					
<p>リファレンスブック JSPO-AT専門テキスト③「コンディショニング」</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 JSPO-ATの役割としての コンディショニング		/	杉山
2	/	コンディショニングにおける基礎知識		/	杉山
3	/	コンディショニングプログラム①		/	杉山
4	/	コンディショニングプログラム②		/	杉山
5	/	トレーニング負荷のモニタリング		/	杉山
6	/	ウォームアップとリカバリー①		/	杉山
7	/	ウォームアップとリカバリー②		/	杉山
8	/	ウォームアップとリカバリー③		/	杉山
9	/	競技特性の運動生理学的、 バイオメカニクスの分析		/	杉山
10	/	競技特性分析の例①		/	杉山



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	講義・演習	6	60/90	スポーツ生理学 スポーツ科学
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年生	鈴木 裕太郎	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	プロスポーツチームや高校部活動におけるトレーナー業務の経験をもとに健康管理や予防対策に必要な知識、技能を学ぶ		
授業目標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
<p>本科目では、対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。</p>					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
<p>・JSPO-ATの役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解し、安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための環境整備およびコンディショニング計画と実践に活用できる。</p> <p>・コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識をもとに、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。</p> <p>・対象者の競技特性や体力・運動能力の特徴を把握するための測定評価を行い、その結果をコンディショニング計画立案に活用できる。</p> <p>・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになる。</p> <p>・対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディショニングに及ぼす影響を理解し、それらの情報を安全で効果的なコンディショニング計画と実践に活用できる。</p>					
教科書・参考書					
<p>リファレンスブック JSPO-AT専門テキスト③「コンディショニング」</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	/	トレーニング各論 (ストレングストレーニング)		/	鈴木
2	/	トレーニング各論 (ストレングストレーニング)		/	鈴木
3	/	トレーニング各論 (スプリントトレーニング)		/	鈴木
4	/	トレーニング各論 (スプリントトレーニング)		/	鈴木
5	/	トレーニング各論 (アジリテイトレーニング)		/	鈴木
6	/	トレーニング各論 (アジリテイトレーニング)		/	鈴木
7	/	トレーニング各論 (エンデュランストレーニング)		/	鈴木
8	/	トレーニング各論 (エンデュランストレーニング)		/	鈴木
9	/	トレーニング各論 (バランストレーニング)		/	鈴木
10	/	トレーニング各論 (バランストレーニング)		/	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	/	トレーニング各論 (ストレッチング)		/	鈴木
12	/	トレーニング各論 (ストレッチング)		/	鈴木
13	/	まとめ①		/	鈴木
14	/	まとめ②		/	鈴木
15	/	定期試験		/	鈴木
16	/	外的環境への対策①		/	鈴木
17	/	外的環境への対策②		/	鈴木
18	/	外的環境への対策③		/	鈴木
19	/	女性アスリートの特性		/	鈴木
20	/	成長期の特性①		/	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)
21	/	成長期の特性②		/	鈴木
22	/	成長期の特性③		/	鈴木
23	/	高齢者の特性		/	鈴木
24	/	障がい者		/	鈴木
25	/	減量、増量		/	鈴木
26	/	ICTおよび各種テクノロジーを 活用したコンディショニング事例		/	鈴木
27	/	コンディショニング計画の 立案と実践①		/	鈴木
28	/	コンディショニング計画の 立案と実践②		/	鈴木
29	/	コンディショニング計画の 立案と実践③		/	鈴木
30	/	まとめ		/	鈴木
定期試験					