

| | | | | | | | |
|---|---|-----|------|----------------|-------------|------------|----------------|
| 授業科目(ナンバリング) | コンディショニング(CC208) | | | 担当教員 | 熊谷 賢哉・宮良 俊行 | | |
| 展開方法 | 実技 | 単位数 | 1 単位 | 開講年次・時期 | 2 年・後期 | 必修・選択 | 選択 |
| 授業のねらい | | | | | | | アクティブ・ラーニングの類型 |
| 日頃の学生生活において、自己管理がしっかりできるようになることを身につける。また、競技スポーツに携わっている学生は、パフォーマンス向上に役立てる。 | | | | | | | ⑩⑪ |
| ホスピタリティを構成する能力 | 学生の授業における到達目標 | | | 評価手段・方法 | | 評価比率 | |
| 専門力 | スポーツ傷害やコンディショニングに関する一般的な知識を習得し、スポーツ現場で応用することができる。 | | | ・小テスト ・レポート | | 40% 40% | |
| 情報収集、分析力 | | | | | | | |
| コミュニケーション力 | | | | | | | |
| 協働・課題解決力 | 現場で生じるスポーツ傷害に対する対応を行動に移すことができる。 | | | ・授業態度 | | 20% | |
| 多様性理解力 | | | | | | | |
| 出席 | | | | 受験要件 | | | |
| 合計 | | | | 100% | | | |
| 評価基準及び評価手段・方法の補足説明 | | | | | | | |
| コンディショニングやレジスタンスエクササイズに関するレポート（評価比率 40%）や小テスト（評価比率 40%）を実施し、授業中に適宜フィードバックを実施する。そして、積極的に自分の意見をしっかりとプレゼンテーションできること（評価比率 20%）などを総合評価する。 | | | | | | | |
| 授業の概要 | | | | | | | |
| 自己管理に関する基礎知識として、コンディショニングを整える方法や怪我の予防を中心にリコンディショニングを学ぶ。また、レジスタンスエクササイズに関する基礎知識や実施上の注意点を理解した上で、その実践方法について学ぶ。 この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分です。 | | | | | | | |
| 教科書・参考書 | | | | | | | |
| 教科書：特になし。 参考書：特になし。 指定図書：「スポーツコンディショニング」 | | | | | | | |
| 授業外における学修及び学生に期待すること | | | | | | | |
| 自己管理や競技現場に役立てて欲しい。 | | | | | | | |

| 回 | テーマ | 授業の内容 | 予習・復習 |
|----|----------------------|--|---|
| 1 | コンディショニングとは | ウォーミングアップとクーリングダウンや体操などコンディショニングに関する基礎知識を理解させる。(宮良) | シラバスを読んてくる。 |
| 2 | 「運動」について | コンディショニングに関する三大要素のひとつ「運動」について理解させる。(宮良) | コンディショニングの基礎知識をまとめる。 |
| 3 | 「栄養」「休養」について | コンディショニングに関する三大要素のひとつ「栄養」と「休養」について理解させる。(宮良) | 運動について自分なりの意見をもってくる。 |
| 4 | マッサージの理論と実践 | 補強運動やマッサージの必要性と方法を理解させる。(宮良) | 運動・栄養・休養について復習する。 |
| 5 | ストレッチの理論と実践 | ストレッチの理論(意味とその効果)を理解する。ストレッチ実施の時の安全性を理解させる。各部位のストレッチの方法を実習する。ストレッチ指導上の問題点を理解させる。(宮良) | 補強運動・マッサージの基礎知識をまとめる。 |
| 6 | リコンディショニングの理論と実践① | 体幹のリコンディショニングの手法について学習する。(宮良) | ストレッチの効用を調べてくる。 |
| 7 | リコンディショニングの理論と実践② | 上肢のテーピングの重要性とその方法を学ばせる。上肢のテーピングを実施し、注意点等を説明する。また、巻き方を学ばせる。(宮良) | ストレッチの方法を復習する。 |
| 8 | リコンディショニングの理論と実践③ | 下肢のテーピングの重要性とその方法を学ばせる。下肢のテーピングを実施し、注意点等を説明する。また、巻き方を学ばせる。(宮良) | コンディショニングをしっかりと整えておくこと。 |
| 9 | レジスタンスエクササイズ の理解① | レジスタンスエクササイズの筋活動様式による分類、およびその特徴を理解する。(熊谷) | 復習:筋の活動様式およびその特徴について把握する。 |
| 10 | レジスタンスエクササイズ の理解② | 目的に応じたレジスタンスエクササイズの方法(最新の科学的研究成果に基づくトレーニング理論とその方法)を理解する。(熊谷) | 予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:トレーニング理論について把握する。 |
| 11 | レジスタンスエクササイズ の理解③ | レジスタンスエクササイズ実施上の注意点を理解した上で、その指導法を学ぶ。また、トレーニング計画とその実際について理解する。(熊谷) | 予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:トレーニング計画とその実際について把握する。 |
| 12 | レジスタンスエクササイズ の理解④ | フリーウェイトエクササイズを理解する(実践)。(熊谷) | 復習:各フリーウェイトエクササイズで使われる主動筋を把握する。 |
| 13 | レジスタンスエクササイズ の理解⑤ | マシンエクササイズを理解する(実践)。(熊谷) | 復習:各マシンエクササイズで使われる主動筋を把握する。 |
| 14 | レジスタンスエクササイズ の理解⑥ | 特別な施設・用具を必要としないレジスタンスエクササイズを理解する(実践)。(熊谷) | 復習:自分が自宅でできるトレーニング計画について考える。 |
| 15 | 総括 | ウォーミングアップとクーリングダウンや体操などコンディショニング、リコンディショニング、レジスタンスエクササイズに関する基礎知識のおさらいを行う。(宮良) | コンディショニングをしっかりと整えておくこと。 |