

授業科目(ナンバリング)	コンディショニング(CC208)			担当教員	宮良 俊行・高橋 憲司		
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の効果に関するレポート(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、45分とする。							
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の基礎理論」(西東社)							
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(宮良)(高橋)	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。	シラバスを読んでくる。
2	「運動」について(高橋)	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。	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(高橋)	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。	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(高橋)	補強運動やマッサージの必要性と方法を理解させる。	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(高橋)	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。	補強運動・マッサージの基礎知識をまとめる。
6	スポーツ活動中に多いケガや病気について(高橋)	スポーツ活動中に多いケガや病気について部位別に学習する。	予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:ケガや病気について把握する。
7	リコンディショニングの理論と実践①(高橋)	体幹のリコンディショニングの手法について学習する。	ストレッチの効用を調べてくる。
8	リコンディショニングの理論と実践②(高橋)	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。	ストレッチの方法を復習する。
9	リコンディショニングの理論と実践③(高橋)	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。	コンディショニングをしっかりと整えておくこと。
10	スポーツ活動と安全管理について(高橋)	安全にスポーツ活動ができる環境を理解する。	予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:安全管理について把握する。
11	トレーニングの種類①(宮良)	上半身のトレーニング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。	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	トレーニングの種類②(宮良)	下半身のトレーニング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。	予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:上半身のトレーニング実践について把握する。
13	指導計画の立て方(宮良)	安全にスポーツ活動ができる環境を設定しながら、効果的なトレーニング計画を立てる方法を理解する。	予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:下半身のトレーニング実践について把握する。
14	コンディショニングの手法(宮良)	安全にスポーツ活動ができる環境を設定しながら、効果的なトレーニング計画を立てる方法を理解し、具体的なコンディショニングを実施する。	予習:配布したプリントに目を通しておく。 復習:自分のコンディショニングについて考える。
15	総括(宮良)	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。	コンディショニングをしっかりと整えておくこと。