

授業科目(ナンバリング)	コンディショニング(CC208)			担当教員	高橋 憲司・末永 貴久		
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
<p>●学習の成果から、日頃の学生生活において、健康状態を保つための自己管理ができるようになる能力を身につける。</p> <p>●競技スポーツに携わっている学生は、競技パフォーマンス向上とコンディション維持に役立てることができる。</p>							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。			<ul style="list-style-type: none"> ・小テスト ・実技テスト ・レポート 		20% 20% 30%	
情報収集、分析力							
コミュニケーション力	実技実習・実技テストの際、対象者と適切なコミュニケーションをとることができる。			<ul style="list-style-type: none"> ・実技テスト 		10%	
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●授業内の課題やワークに真摯に取り組むことができる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・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							
<p>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 30%）や実技テスト（評価比率 30%）小テスト（評価比率 20%）を実施し、授業中に適宜フィードバックする。授業中は、積極的に授業を聴き、実技課題に真摯に取り組む態度（評価比率 20%）を評価する。以上の観点から総合的に成績評価を行う。実技科目であるため、欠席が 4 回以上となった場合は単位を認定できない場合がある。</p>							
授業の概要							
<p>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、90 分とする。</p>							
教科書・参考書							
<p>教科書：特になし。</p> <p>参考書：アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第 6 巻 予防とコンディショニング。日本スポーツ協会の専用フォームにて購入可能。URL：https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid677.html</p> <p>指定図書：ナショナルチームドクター・トレーナーが書いた種目別スポーツ障害の診療 改訂第 2 版 ISBN978-4-524-28578-5</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<p>●受講規則を遵守すること ●体調チェックをすること。●日々の体調管理を徹底すること。●授業中に身体動作を伴う学習をする場合があるため、動きやすい服装にて受講すること。●自己管理や競技現場に役立てて欲しい。●授業を契機として、スポーツ選手として・スポーツ愛好者の視点から、日常生活を見直してほしい。</p>							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	●コンディショニング ●運動とは (高橋、末永)	コンディショニング、ウォーミングアップとクーリングダウンの基礎知識を修得する。コンディショニングに関する三大要素のひとつ「運動」について理解する。	予) シラバスを読んでくる。受講規則を確認する。筋骨格の確認をする。 復) コンディショニングの基礎をまとめる。
2	「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」について理解する。	予) 運動について自分なりの意見をもってくる。筋骨格の確認をする。 復) 意識的に栄養・休養をとる。運動・栄養・休養について復習する。
3	ストレッチングの理論と実践 (高橋)	ストレッチングの理論(意味とその効果)・安全性を理解する。各部位のストレッチングの方法を体験する。ストレッチング指導上の問題点を理解する。	予) ストレッチングの効用を調べてくる。筋骨格の確認をする。 復) 補強運動・ストレッチ・マッサージの基礎知識をまとめる。
4	テーピング・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する。	予) 手指を清潔に保つ。手技の名称を理解する。筋骨格の確認をする。 復) マッサージの基礎知識をまとめる
5	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) 配布したプリントに目を通しておく。筋骨格の確認をする。 復) ケガや病気について把握する。
6	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。	予) 体幹のトレーニングを週2回以上、一回10分以上実施。筋骨格の確認をする。 復) 体幹部に対するケアを実施する。
7	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習する。上肢のテーピングを実施し、注意点・巻き方を理解・習得する。	ストレッチング・テーピング方法の確認および復習する。筋骨格の確認をする。
8	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習する。下肢のテーピングを実施し、注意点・巻き方を理解・習得する。	予) コンディショニングを整える。【体調不良は厳禁】筋骨格の確認をする。 復) テーピング法の復習をする。
9	トレーニングの種類① (末永)	上半身のトレーニング実施上の注意点を理解した上で、その指導法を学習する。また、トレーニング計画とその実際について理解する。	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) トレーニング計画とその実際について把握する。
10	トレーニングの種類② (末永)	下半身のトレーニング実施上の注意点を理解した上で、その指導法を学習する。また、トレーニング計画とその実際について理解する。	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 上半身のトレーニング実践について把握する。
11	指導計画の立て方 (末永)	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) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 下半身のトレーニング実践について把握する。
12	コンディショニングの手法 (末永)	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践する。	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 自分のコンディショニングについて考える。
13	トレーニング・コンディショニング教育(末永)	指導対象者を想定して、トレーニング・コンディショニングの指導法について、実践を通じて学習する。	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 友人・知人・家族・関係者にコンディショニングに関する助言を行う。
14	スポーツ活動と安全管理について(高橋)	安心・安全にスポーツ活動ができる環境を理解する。	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 安全管理について把握する。
15	総括 (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、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。 課題レポートの説明。	予) コンディショニングを整えること【体調不良は厳禁】 復) 課題レポートに取り組む。