

授業科目(ナンバリング)	コンディショニング(CC208)			担当教員	※橋口浩治・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
授業で修得した内容を基に、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ための能力を身につける。特に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の向上を意識し、コンディショニングの維持に役立てる。さらに、他者への適切なコンディショニング技術を身につける。							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 ・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。			・実技テスト		10%	
協働・課題解決力	それぞれのスポーツ現場で必要なコンディショニングを想定し、適切に対応することができる。 授業内の課題やワークに真摯に取り組むことができる。			・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 30%）、実技テスト（評価比率 30%）、小テスト（評価比率 20%）を実施し、適宜フィードバックする。授業中は、積極的に授業に参加し、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。							
授 業 の 概 要							
自己管理に関する基礎知識として、体の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テーピングの技術なども学ぶ。また、コンディショニングの一環として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。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：特になし。 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 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							
授業外における学修及び学生に期待すること							
授業中に身体動作を伴う学習をする場合があるため、授業当日の体調チェックや日々の体調管理を徹底動した上で、動きやすい服装にて受講すること。本授業を契機として、スポーツ選手やスポーツ愛好者の視点から、学んだことを自己管理や競技に役立て、日常生活を見直してほしい。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	スポーツコンディショニングの概論と「運動」について	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。(橋口)	予) シラバスを読んでくる。受講規則を確認する。 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	コンディショニングに関する三大要素の中の「栄養」と「休養」について理解する。(橋口)	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	ストレッチングの理論(意味とその効果)や安全性を理解する。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。(橋口・末永)	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) ストレッチの基礎知識をまとめる。
4	補強運動・マッサージの理論と実践	補強運動(レジスタンスエクササイズ)やマッサージの必要性と方法を理解する。(橋口・末永)	予) マッサージ手技の名称を調べる。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	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。(橋口)	予) スポーツ障害について調べる。筋骨格の確認をする。 復) ケガや病気について把握する。
6	コンディショニングの理論と実践①	体幹トレーニングを用いたコンディショニングの手法について学習する。(橋口・末永)	予) 体幹のトレーニングを調べ実施してみる。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	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。(橋口・末永)	予) ストレッチング・テーピング方法の確認および復習。 復) テーピング法の復習をする。
8	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。(橋口・末永)	予) 筋骨格の確認をする。下肢のテーピングを調べておく。 復) テーピング法の復習をする。
9	コンディショニングの理論と実践④	上肢・下肢のテーピングを確認し、多様な技術を理解する。(橋口・末永)	予) 筋骨格の確認をする。上肢・下肢のテーピングを調べておく。 復) テーピング法の復習をする。
10	レジスタンストレーニング①	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。(橋口・末永)	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	レジスタンストレーニング②	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。(橋口・末永)	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	指導計画の立て方	安全にスポーツ活動ができる環境を設定しながら、効果的なコンディショニング・トレーニング計画を立てる方法を理解する。(橋口)	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) 指導計画を見直す。
13	コンディショニングの手法	安全にスポーツ活動ができる環境を設定しながら、具体的なコンディショニングを実践する。(橋口)	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。
14	トレーニング・コンディショニング教育	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。(橋口・末永)	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。
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。 課題レポートの説明。(橋口)	予) コンディショニングの授業全体を見直し、自らもコンディショニングを整える。 復) 課題レポートに取り組む。