

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。							
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) 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	コンディショニングの理論と実践①	体幹トレーニング, 機能的トレー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。
5	マッサージの理論と実践	マッサージの必要性和方法を理解する。(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。
6	応急処置の基本-EAP の検討-	スポーツ活動中に発生するケガや病気の応急処置ならびに EAP について学習する。(橋口)	予) 配布したプリントに目を通しておく。 復) EAP 計画を作成してみる。
7	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。
8	コンディショニングの理論と実践②	下肢のテーピングの重要性和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) 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。
9	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和その方法を学習する。下肢のテーピングを実施し、注意点・巻き方を習熟する。(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。
10	コンディショニングの理論と実践④	上肢のテーピングを実施し、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。
11	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。
12	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。
13	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。
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、実践する。筋肉や骨の名称を学修する(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ンを整える。 復) 課題レポートに取り組む。