

体育方法演習Ⅳ

科目ナンバリング HSS-202
選択 2単位

大川 靖晃

1. 授業の概要(ねらい)

アスリートに必要なコンディショニングについて、世界、プロなど多方面からのアプローチを学び、実際に活用してもらう。

2. 授業の到達目標

自分自身でコンディショニング管理ができ、将来はそれを指導できる。

3. 成績評価の方法および基準

中間テスト2回=60%(30%×2)

期末テスト=40%

4. 教科書・参考文献

教科書

別途指示します。

5. 準備学修の内容

授業内で指定された課題を次回の授業までに行ってもらう。

6. その他履修上の注意事項

日頃から世界で起きているスポーツに関わるニュースに興味を持って欲しい。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 コンディショニングとは
- 【第3回】 Functional Movement Screenについて学ぶ
- 【第4回】 Functional Movement Screenの実施
- 【第5回】 Corrective Exerciseについて学ぶ
- 【第6回】 柔軟性とは
- 【第7回】 中間テスト1
- 【第8回】 脳震盪1
- 【第9回】 脳震盪2
- 【第10回】 脳震盪3
- 【第11回】 中間テスト2
- 【第12回】 動画から動きを見る
- 【第13回】 アスリートが使用する薬について
- 【第14回】 痛み
- 【第15回】 まとめとテスト