

# スポーツコンディショニング論Ⅰ

科目ナンバリング SPS-207  
選択 2単位

佐野村 学

## 1. 授業の概要(ねらい)

コンディションとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因」であり、コンディショニングとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因を望ましい状態に整えること」である。本授業では、コンディションおよびコンディショニングに関係する全ての要素について、身体的、環境的、心因的因子などの側面からディスカッションを交えながら学ぶ。

## 2. 授業の到達目標

- ・コンディションとコンディショニングの定義について説明できる。
- ・コンディショニングに関わる各種の評価方法や評価意義について説明できる。
- ・コンディショニングの要素や因子について説明できる。
- ・ウォーミングアップとクーリングダウンの目的や効果、その実際について説明できる。
- ・各種トレーニングの理論とその実際について説明できる。
- ・トレーニング計画やプログラムの立案方法について説明できる。
- ・各種スポーツ競技のコンディショニングの方法とその実際について説明できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

小テスト30%、筆記試験70%で評価する。

## 4. 教科書・参考文献

### 教科書

日本スポーツ協会公認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 財団法人 日本スポーツ協会

### 参考文献

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第2巻 運動器の解剖と機能 財団法人 日本スポーツ協会

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第3巻 スポーツ外傷・障害の基礎知識 財団法人 日本スポーツ協会

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第5巻 検査・測定と評価 財団法人 日本スポーツ協会

JATIトレーニング指導者テキスト全3巻(理論編、実技編、実践編) 大修館書店

## 5. 準備学修の内容

授業計画に示してあるテーマに関連した項目について、教科書や参考書を用いて該当する項を読んでおくこと。各項の内容の理解とともに、専門用語の意味を正確に理解しておくこと。また、本授業の学修のために運動器の機能解剖の知識が最低限必要とされる為、体幹、上肢、下肢の筋や骨格、関節について理解しておくこと。

## 6. その他履修上の注意事項

コンディショニングと各要素や因子について、また、各指標や評価方法、ウォーミングアップやクーリングダウン、トレーニング法などについて理解を深めながらスポーツ現場やアスリートに対して実践できるような学修を行って欲しい。尚、本科目はスポーツコンディショニング論Ⅱ、Ⅲの習得のために必要な理論や実践などの学修を含むものとする。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンスほか
- 【第2回】 コンディショニングとは
- 【第3回】 コンディショニングに関わる各種測定・評価法
- 【第4回】 コンディショニングに関わる身体的因子とその評価
- 【第5回】 コンディショニングに関わる環境的因子について
- 【第6回】 ウォーミングアップの目的、理論とその実際
- 【第7回】 クーリングダウンの目的、理論とその実際
- 【第8回】 体幹トレーニングなどのコンディショニングの方法とその実際
- 【第9回】 筋力トレーニングなどのコンディショニングの方法とその実際
- 【第10回】 各種トレーニングのコンディショニングの方法とその実際
- 【第11回】 スプリントやアジリティなどのコンディショニングの方法とその実際
- 【第12回】 トレーニング計画とコンディショニング
- 【第13回】 トレーニングプログラムの立案
- 【第14回】 競技種目特性とコンディショニング
- 【第15回】 まとめと試験