

スポーツコンディショニング論Ⅲ

科目ナンバリング SPS-309

選択 2単位

佐野村 学・佐保 泰明・永井 将史・
五味 宏生

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツコンディショニングの概念を理解し、最高のパフォーマンス発揮やスポーツ傷害予防の為の具体的なトレーニング法について学ぶ。本授業では、主に筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニング、コーディネーショントレーニングなどのトレーニング法について、その理論と実際の方法を実技を通じて習得する。スポーツ現場において、適切に対応することが出来る技術を身につけるとともに、各種トレーニング法が提供できるようになることを目指す。

2. 授業の到達目標

- ・筋力トレーニングの理論の説明と実践ができる。
- ・サーキットトレーニングの説明と実践ができる。
- ・アジリティトレーニングの説明と実践ができる。
- ・コーディネーショントレーニングの説明と実践ができる。
- ・スタビリティトレーニングの説明と実践ができる。

3. 成績評価の方法および基準

レポート課題もしくは小テスト30%、筆記試験70%で評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

日本体育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 日本スポーツ協会

参考文献

日本体育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 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

授業計画に示されている各種トレーニングの理論と方法について、教科書を用いて該当する項を読んでおくこと。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

各種トレーニングの理論と方法や運動器の機能解剖については教科書や参考書を用いて事前学習すること。そして授業で学んだトレーニングの方法をスポーツ現場などで積極的に実践し、その技法をしっかりと習得してほしい。本科目はアスレティックトレーナー志願者のみならず、トレーニング指導者や健康運動指導者、体育教員を目指す学生にも積極的に参加してほしい。尚、本科目はスポーツコンディショニング論Ⅰを履修していることが望ましい。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス・オリエンテーション
- 【第2回】 筋力トレーニングの理論と方法
- 【第3回】 筋力トレーニングの方法とその実際
- 【第4回】 筋力トレーニングおよび最大筋力測定とその実際
- 【第5回】 各種筋力トレーニングの方法とその実際
- 【第6回】 サーキットトレーニングの理論と実際
- 【第7回】 サーキットトレーニングのプログラム作成とその実際
- 【第8回】 アジリティトレーニングの理論と方法
- 【第9回】 アジリティトレーニングの方法とその実際
- 【第10回】 コーディネーショントレーニングの理論と方法
- 【第11回】 コーディネーショントレーニングの方法とその実際
- 【第12回】 スタビリティトレーニングの理論と方法
- 【第13回】 スタビリティトレーニングの方法とその実際
- 【第14回】 まとめ
- 【第15回】 まとめと試験