

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