

# スポーツコンディショニング実習

科目ナンバリング SPS-405  
選択 1単位

山本 明秀

## 1. 授業の概要(ねらい)

アスリートのコンディショニングに関わる手技・手法の実践をおこなう。また、スポーツ現場でのコンディショニング実施体制を企画できるようにする。

## 2. 授業の到達目標

アスリートのコンディショニングに関わる手技・手法を実践できる。  
アスリートの状況に応じて適切な手技・手法を選択できる。  
スポーツ現場でのコンディショニング実施体制を企画できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

- ・授業内の小テスト50%、期末レポート50%で評価する。
- ・欠席1回につき4点の減点とする。
- ・出席が授業実施回数の2/3に満たない場合は期末試験の受験資格は認められない。
- ・授業内小テストと期末レポートの得点から欠席点を減点し、60点以上を合格とする。

## 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教本 ⑥スポーツコンディショニング』

## 5. 準備学修の内容

講義の初めに前回の講義内容に関する小テストを行うので、しっかりと準備しておくこと。  
また、講義終了時に次週の予告も行うので、箇条書きでも良いのでポイントになる項目を書き出しておくこと。

## 6. その他履修上の注意事項

予習・復習をしっかりとしてほしい。  
実際にスポーツ現場で利用することをイメージして主体的に取り組んでほしい。  
本講義を受講するにあたって「スポーツ現場実習Ⅰ～Ⅳ」および「総合実習Ⅰ・Ⅱ」を履修していることが望ましい。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 アスリートに必要なコンディショニング手法とその選択について
- 【第3回】 身体機能の評価とテーピング(下肢)
- 【第4回】 身体機能の評価とテーピング(上肢)
- 【第5回】 筋のコンディショニングに関わる手技・手法(ストレッチ)
- 【第6回】 筋のコンディショニングに関わる手技・手法(マッサージ)
- 【第7回】 身体機能強化のトレーニングの実践とプログラミング(筋力トレーニング)
- 【第8回】 身体機能強化のトレーニングの実践とプログラミング(持久力トレーニング)
- 【第9回】 身体機能強化のトレーニングの実践とプログラミング(柔軟性トレーニング)
- 【第10回】 身体機能強化のトレーニングの実践とプログラミング(協調性トレーニング)①
- 【第11回】 身体機能強化のトレーニングの実践とプログラミング(協調性トレーニング)②
- 【第12回】 物理療法の手法の選択
- 【第13回】 競技種目に応じたコンディショニング計画の立案(個人競技)
- 【第14回】 競技種目に応じたコンディショニング計画の立案(チーム競技)
- 【第15回】 まとめ