

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

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に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。
- ・スプリント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まとめておくこと。また、本授業で取り上げるトレーニング法を習得する為に、運動器の機能解剖の知識が最低限必要とされる。体幹、上肢、下肢の代表的な筋や骨格、関節について事前にまとめておくこと。

6. その他履修上の注意事項

授業で習得した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、その技法をきちんと体得すること。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、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。

【重要】今年度は新型コロナウイルスの影響を鑑みて、履修人数制限を設けます。最大40名までとします。40名を超える希望者がいる場合は抽選とします。尚、本科目は日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー受験資格取得の為に必修科目になっていますので、受験希望する学生を優先的に受け入れることとします。

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、その実際
- 【第9回】 スプリントトレーニングの理論と方法、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