

スポーツコンディショニング論Ⅱ

科目ナンバリング SPS-208

選択 2単位

佐野村 学・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、アスリートが目標とする競技活動において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方法について学ぶ。本授業では、主にストレッチング、スポーツマッサージ、アイシング、アクアコンディショニングを取り上げて、その理論と実際の方法について実技を通じて習得する。スポーツ場面において、適切に対応することが出来る技能を身につけるとともに、各種のコンディショ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

- ・ストレッチングの理論の説明と実践ができる。
- ・スポーツマッサージの理論の説明と実践ができる。
- ・アイシングの理論の説明と実践ができる。
- ・アクアコンディショニングの理論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

5. 準備学修の内容

授業計画に示されている各種コンディショニング法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おくこと。また、本授業で取り上げるコンディショ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

授業で習得したコンディショニングの方法をスポーツ現場や生活の中で積極的に実践し、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。

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】 アイシングの科学的意義、様々な方法とその実際
- 【第3回】 アクアコンディショニングの理論と実際
- 【第4回】 アクアコンディショニングの指導の実際
- 【第5回】 マッサージの歴史的背景、目的、効果、実施上の注意点
- 【第6回】 あん摩・マッサージ・指圧の基本手技
- 【第7回】 症状別マッサージの方法
- 【第8回】 ストレッチングの方法と下肢を中心としたセルフストレッチングの実際
- 【第9回】 上肢を中心としたセルフストレッチングの実際
- 【第10回】 体幹を中心としたセルフストレッチングとその他のストレッチングの実際
- 【第11回】 下肢を中心としたパートナーストレッチングの実際
- 【第12回】 上肢を中心としたパートナーストレッチングの実際
- 【第13回】 体幹を中心としたパートナーストレッチングとその他のストレッチングの実際
- 【第14回】 まとめ
- 【第15回】 まとめと試験