

スポーツコンディショニング論Ⅳ

科目ナンバリング SPS-404
選択 2単位

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ選手に必要なコンディショニングには、あらゆるスポーツに共通した部分もあれば、それぞれの競技に特有の部分もある。世の中には多くのスポーツがあるため、すべてのスポーツについて完全に理解することはできないが、スポーツをいくつかのグループに分類したうえで、グループごとに重要なコンディショニングについて理解しておく必要がある。

本授業では、多くのスポーツ種目について、その特徴を理解しながら、特有のコンディショニング方法について学んでいく。

2. 授業の到達目標

学校体育、学校部活動、国体、オリンピックでおこなわれるスポーツの基本を理解する。

代表的なスポーツに、特有のコンディショニング課題を知る。

スポーツ種目の特徴を考え、それぞれのスポーツに対して基本的なコンディショニングプランを立案できるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

レポートによって評価を行う。

出席が、授業実施回数の2/3に満たない場合は単位認定を行わない。

4. 教科書・参考文献

教科書

『(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナーテキスト ⑥ 予防とコンディショニング』

その他 参考図書、文献は授業内で提示する。

5. 準備学修の内容

指定した教科書の次回授業部分を事前に読んでおくこと。

回回の授業内容を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと。

6. その他履修上の注意事項

過去の授業の内容を踏まえて基礎的な内容の復習をして臨んでほしい。

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？
スポーツの分類 |
| 【第3回】 | スポーツの構造的側面から競技特性を考える |
| 【第4回】 | 運動生理学的側面から競技特性を考える① |
| 【第5回】 | 運動生理学的側面から競技特性を考える② |
| 【第6回】 | 運動生理学的側面から競技特性を考える③ |
| 【第7回】 | 競技特性を考慮したトレーニングプログラム立案① |
| 【第8回】 | 競技特性を考慮したトレーニングプログラム立案② |
| 【第9回】 | スポーツ医学的側面から競技特性を考える① |
| 【第10回】 | スポーツ医学的側面から競技特性を考える② |
| 【第11回】 | 競技特性を考慮したケア① |
| 【第12回】 | 競技特性を考慮したケア② |
| 【第13回】 | 傷害予防トレーニング |
| 【第14回】 | 特殊な環境でのトレーニング |
| 【第15回】 | まとめ |