体育方法演習Ⅵ

科目ナンバリング　HSS-302
選択　　2単位

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の知識や方法を運動生理学などの観点から学び、実際に活用してもらう。

2. 授業の到達目標
自分自身のコンディション管理に身につけた知識を応用できる。将来はそれを指導に活かせる。

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%
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
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
日頃から自分自身のコンディション管理や方法に興味を持つ。

7. 授業内容
【第1回】　オリエンテーション
【第2回】　コンディション/コンディショニングとは
【第3回】　ホメオスタシス（恒常性）について
【第4回】　呼吸の仕組み
【第5回】　呼吸の仕組み②
【第6回】　呼吸のエクササイズ
【第7回】　中間テスト①
【第8回】　ストレッチについて
【第9回】　アイシングについて
【第10回】　睡眠について
【第11回】　中間テスト②
【第12回】　コンディショニングの実践
【第13回】　コンディショニングの実践②
【第14回】　コンディショニングの実践③
【第15回】　まとめとテスト