

コンディショニング・リコンディショニング特講

選択 2単位
佐野村 学・佐保 泰明・加藤 基

1. 授業の概要(ねらい)

本講義では競技者のパフォーマンスの向上を図るコンディショニングと疾病や外傷障害などの不調状態から競技者が競技に参加できる状態にするためのリコンディショニングについて学修する。コンディショニングとしては、パフォーマンスに関連する要因、さまざまなトレーニング方法とトレーニング計画を学修し、リコンディショニングとしてはさまざまな外傷障害からの復帰に向けた取り組みを学修する。また、パフォーマンスやトレーニングに関する文献について討論を行い、理解を深める。

2. 授業の到達目標

- (1) パフォーマンスに影響する因子とその管理について説明できる。
- (2) パフォーマンス向上のためのトレーニング計画を立案することができる。
- (3) リコンディショニングに必要な要素について説明できる。
- (4) 主なスポーツ外傷障害からのリコンディショニングのガイドラインについて説明できる。
- (5) 競技種目別、対象別のコンディショニング・リコンディショニングについて説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

期末レポート(100%)をルーブリックに基づいて採点し、評価を行う。

4. 教科書・参考文献

参考文献

David Joyce, Dan Lewindon High-Performance Training for Sports Human Kinetics

5. 準備学修の内容

各授業テーマの内容について、要点をまとめておくこと。

6. その他履修上の注意事項

第1回目と15回目の授業はLMSにて行います。

7. 授業内容

- 【第1回】 コンディショニング・リコンディショニング概論(担当:加藤基)(LMSにて実施)
コンディショニング・リコンディショニングの考え方を概説する。関係する他業種との連携の仕方およびコンディショニング・リコンディショニングを担う専門家の責任を解説する。
- 【第2回】 パフォーマンスに関係する因子①(担当:加藤基)
パフォーマンスに関係する因子を整理し、カテゴリーに分類して解説する。
- 【第3回】 パフォーマンスに関係する因子②(担当:加藤基)
パフォーマンスに関係する因子に関する文献を検索・整理し、討論を行い、パフォーマンスに関係する因子を分類する。
- 【第4回】 パフォーマンスに関係する因子③(担当:加藤基)
パフォーマンスに関係する因子の測定・計測方法に関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第5回】 コンディショニング管理の手法(トレーニング計画の立案(担当:佐野村学))
コンディショニング管理の手法の変遷と各種手法の特徴を解説する。トレーニング計画の立案の考え方を解説する。
- 【第6回】 レジスタンストレーニングの理論(担当:佐野村学)
効果的なレジスタンストレーニングの実施に必要な理論を解説する。
- 【第7回】 エンデュランストレーニングの理論(担当:佐野村学)
効果的なエンデュランストレーニング実施に必要な理論を解説する。
- 【第8回】 競技力向上トレーニングの現状(担当:佐野村学)
レジスタンストレーニングやエンデュランストレーニングなどの競技力向上を図るトレーニングに関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第9回】 リカバリーの考え方とその手法(担当:佐保泰明)
スポーツ分野におけるリカバリーの考え方とその手法について解説する。
- 【第10回】 スポーツ外傷障害とリコンディショニング(担当:佐保泰明)
スポーツ外傷障害に対するリコンディショニングの考え方について解説する。リコンディショニング計画の立案方法と立案時の注意点について解説する。
- 【第11回】 栄養とコンディショニング・リコンディショニング(担当:佐保泰明)
コンディショニング・リコンディショニング領域における栄養の貢献について解説する。
- 【第12回】 上肢のスポーツ外傷障害のリコンディショニング(担当:加藤基)
上肢の代表的なスポーツ外傷障害に対するリコンディショニングの方法とその国際的な指針について解説する。
- 【第13回】 下肢のスポーツ外傷障害のリコンディショニング(担当:佐保泰明)
下肢の代表的なスポーツ外傷障害に対するリコンディショニングの方法とその国際的な指針について解説する。
- 【第14回】 体幹のスポーツ外傷障害のリコンディショニング(担当:佐保泰明)
体幹の代表的なスポーツ外傷障害に対するリコンディショニングの方法とその国際的な指針について解説する。
- 【第15回】 競技種目別コンディショニング・リコンディショニングの考え方(担当:佐野村学)(LMSにて実施)
競技種目別および性別、年齢などのコンディショニング・リコンディショニングの考え方の違いについて解説する。