

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

加藤 基

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、あらゆるスポーツ競技に共通した部分もあれば、それぞれのスポーツ競技に特有の部分もある。効果的なコンディショニングを行うためには、ある特性を持つスポーツ競技に、どのような手法やプログラムを選択するべきかを知っていないてはならない。

本授業では、競技による違いに着目したうえで、各体力要素やスポーツ動作についての理解を深め、競技特性を考慮したトレーニング計画の立案について学ぶ。

2. 授業の到達目標

スポーツ競技の特性・特徴について述べられるようになる。
パフォーマンス向上に関わる要素の多様性、複雑性を理解する。
体力要素ごとに漸進的なトレーニング計画を立案できる。
動作ごとに漸進的なトレーニング計画を立案できる。

3. 成績評価の方法および基準

小テスト4回(各10点)、レポート(60点)の合計100点で評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

日本体育協会 (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 日本体育協会

5. 準備学修の内容

事前に提示する配布資料及び動画を確認して、授業内容を予習し、概要を理解しておくこと。

6. その他履修上の注意事項

運動生理学、スポーツコンディショニング論、検査測定と評価の授業の内容を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パフォーマンスに影響する要因／競技特性の理解
- 【第2回】 トレーニング計画の立案に関わる理論
- 【第3回】 トレーニング計画と負荷管理
- 【第4回】 動きを獲得するという考え方／動作パターン別のエクササイズ
- 【第5回】 筋力の特性と漸進的な筋力トレーニングのプログラミング
- 【第6回】 持久力の特性と漸進的な持久力トレーニングのプログラミング
- 【第7回】 アジリティの特性と漸進的なアジリティトレーニングのプログラミング／コーディネーションの特性と漸進的なコーディネーショントレーニングのプログラミング
- 【第8回】 コアスタビリティの特性と漸進的なコアトレーニングのプログラミング／柔軟性の特性と柔軟性獲得の手法
- 【第9回】 走動作の漸進的プログラミング
- 【第10回】 跳躍動作の漸進的プログラミング
- 【第11回】 投動作の漸進的プログラミング
- 【第12回】 当たり動作の漸進的プログラミング
- 【第13回】 競技別のトレーニング計画(個人種目)
- 【第14回】 競技別のトレーニング計画(チーム種目)
- 【第15回】 まとめとテスト