

コンディショニング・リコンディショニング演習

選択 2単位
佐野村 学・加藤 基・佐保 泰明

1. 授業の概要(ねらい)

本演習では、コンディショニング・リコンディショニングのための科学的根拠に基づいた理論と方法に関する国内外の文献を講読し、各自の特別研究テーマに基づく討論を行う。実際の競技スポーツ現場に即したコンディショニングやリコンディショニングのアプローチについて学修する。

2. 授業の到達目標

- (1)コンディショニング・リコンディショニングに関する国内外の文献を収集することができる。
- (2)コンディショニング・リコンディショニングに関する国内外の文献を複数講読し、まとめることができる。
- (3)コンディショニング・リコンディショニングに関する問題点について討論することができる。
- (4)コンディショニング・リコンディショニングに関する手法を実践することができる。

3. 成績評価の方法および基準

中間レポート10点×5回(合計50点)と期末レポート50点の総計100点で評価を行う。レポートはルーブリックに基づいて採点する。

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の変遷(担当:加藤基)
これまでに行ってきたコンディショニング・リコンディショニングの振り返りとその科学性の評価について解説する。
- 【第2回】 コンディショニング・リコンディショニング関連文献の検索(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に関する文献のトレンドと収集の方法を解説する。
- 【第3回】 科学的なコンディショニング管理方法①(担当:加藤基)
科学的なコンディショニング管理に関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第4回】 科学的なコンディショニング管理方法②(担当:加藤基)
コンディショニング管理に関する研究・実践の現状と問題点の整理。
- 【第5回】 上肢のリコンディショニング①(担当:加藤基)
上肢のリコンディショニングに関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第6回】 上肢のリコンディショニング②(担当:加藤基)
上肢のリコンディショニング計画の立案演習を行う。
- 【第7回】 体幹のリコンディショニング①(担当:佐野村学)
体幹のリコンディショニングに関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第8回】 体幹のリコンディショニング②(担当:佐野村学)
体幹のリコンディショニング計画の立案演習を行う。
- 【第9回】 下肢のリコンディショニング①(担当:佐野村学)
下肢のリコンディショニングに関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第10回】 下肢のリコンディショニング②(担当:佐野村学)
下肢のリコンディショニング計画の立案演習を行う。
- 【第11回】 リカバリー①(担当:佐保泰明)
リカバリーに関する文献の検索・整理と討論。
- 【第12回】 リカバリー②(担当:佐保泰明)
リカバリーに関する研究・実践の現状と問題点の整理。
- 【第13回】 リカバリー③(担当:佐保泰明)
リカバリー計画の立案演習を行う。
- 【第14回】 競技別コンディショニング(担当:佐野村学)
コンディショニングの競技間差に関する文献を検索・整理し、討論を行う。
- 【第15回】 競技別リコンディショニング(担当:佐保泰明) ※LMSで行います
リコンディショニングの競技間差に関する文献を検索・整理し、討論を行う。