

# Strength Training & Conditioning2

Syllabus Number

7B305

Major Core Courses

Elective 3 credit

MORITA, SYUICHI

No localized syllabus found / Showing original

## 1. Course Description

アスレティックトレーナーとしてのコンディショニングの概念を理解し、選手もしくはチームが目標とする競技活動において競技力向上と傷害予防を目的とした具体的なコンディショニングに関連する手法を講義と実技(グループ活動、コンディショニング指導実習含む)形式で学んでいきます。

この授業では、DP1、2、3に関連したスポーツ医科学の知識、技術、態度を修得する。

## 2. Course Objectives

- 1) アスレティックトレーナーとしてのコンディショニングの考え方・手法を理解する。(知識・理解)
- 2) コンディショニングに関連する競技力向上と傷害予防を目的とした各種方法について理解し、自ら実践することができる。(知識・理解)
- 3) 各種コンディショニング方法を指導する際に、目的や強化される部位などについて明確に示すことができ、自ら考えたプログラムを指導できる。(技能)

## 3. Grading Policy

平常点(授業への参加度合)10% グループ活動20% コンディショニング指導実習30% 定期試験50%  
授業内で必要に応じて、内容のフィードバックを行う。

## 4. Textbook and Reference

Textbook

必要に応じて講義プリントを配布します。

Reference

日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング 文光堂

## 5. Requirements(Assignments)

- ・実技では、強度の高い運動も行います。怪我を予防するためにも普段から定期的な運動を心掛けましょう。
- ・1回の授業あたり30分程度の予習と1時間程度の復習として運動の実践が必要となります。

## 6. Note

・実技の授業は動きやすい服を着用してください。準備していなかった場合には、怪我の危険性を考え授業への参加を認めないこともあります。

## 7. Schedule

- [1] 授業ガイダンスとコンディショニング概論
- [2] コンディショニングの要素とトレーニング計画
- [3] 競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際  
筋力トレーニング(自重)
- [4] 筋力トレーニング(マシントレーニング)
- [5] 筋力トレーニング(フリーウエイトトレーニング ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)
- [6] 筋力トレーニング(フリーウエイトトレーニング その他)
- [7] 筋力トレーニング(プライオメトリクストレーニング)
- [8] 物品を用いないランニングトレーニング
- [9] 物品を用いたランニングトレーニング
- [10] アジリティートレーニング(ラダーとミニハードル種目)
- [11] アジリティートレーニング(マーカー種目)
- [12] コーディネーショントレーニング(バランス能力)
- [13] コーディネーショントレーニング2(反応、リズム、定位、識別能力)
- [14] コーディネーショントレーニング3(変換、連結能力)
- [15] 前期テスト、まとめ
- [16] スタビリティートレーニング
- [17] サーキットトレーニング
- [18] 傷害予防を目的としたコンディショニング方法と実際  
アクアコンディショニング(講義)
- [19] アクアコンディショニング(実技)
- [20] ストレッチングの種類と特徴
- [21] セルフストレッチングとパートナーストレッチング
- [22] ウォーミングアップとクーリングダウン
- [23] アイシング(クーリング)
- [24] コンディショニング指導実習1  
(スプリント、アジリティー、筋力、コーディネーショントレーニングから選択)
- [25] コンディショニング指導実習2  
(スタビリティ、サーキットトレーニング、ストレッチング、ウォーミングアップとクーリングダウンから選択)
- [26] 大学内におけるコンディショニングルームの活用方法と実践
- [27] 大学内におけるトレーニングルームの活用方法と実践
- [28] スポーツ現場におけるコンディショニングの実際-各競技における事例紹介-

[29] スポーツ現場におけるコンディショニングの実際-学生グループ発表-  
[30] 後期テスト、まとめ