

# スポーツコンディショニング論2

科目ナンバー 7B305  
専門基礎 選択 3単位

剣持 佑起

## 1. 授業の概要(ねらい)

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. 授業の到達目標

- 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. 成績評価の方法および基準

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. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じて講義プリントを配布します。

参考文献

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. 準備学修の内容

- ・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. その他履修上の注意事項

- ・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. 授業内容

- 【第1回】 授業ガイダンスとコンディショニング概論
- 【第2回】 コンディショニングの要素とトレーニング計画
- 【第3回】 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)
- 【第4回】 筋力トレーニング(マシントレーニング)
- 【第5回】 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)
- 【第6回】 筋力トレーニング(フリーウエイトトレーニング その他)
- 【第7回】 筋力トレーニング(プライオメトリクストレーニング)
- 【第8回】 物品を用いないランニングトレーニング
- 【第9回】 物品を用いたランニングトレーニング
- 【第10回】 アジリティートレーニング(ラダーとミニハードル種目)
- 【第11回】 アジリティートレーニング(マーカー種目)
- 【第12回】 コーディネーショントレーニング(バランス能力)
- 【第13回】 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)
- 【第14回】 コーディネーショントレーニング3(変換、連結能力)
- 【第15回】 前期テスト、まとめ
- 【第16回】 スタビリティートレーニング
- 【第17回】 サーキットトレーニング
- 【第18回】 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)
- 【第19回】 アクアコンディショニング(実技)
- 【第20回】 ストレッチングの種類と特徴
- 【第21回】 セルフストレッチングとパートナーストレッチング
- 【第22回】 ウォーミングアップとクーリングダウン
- 【第23回】 アイシング(クーリング)
- 【第24回】 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)
- 【第25回】 コンディショニング指導実習2  
(スタビリティー、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)
- 【第26回】 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
- 【第27回】 大学内におけるトレーニングルームの活用方法と実践
- 【第28回】 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-
- 【第29回】 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-
- 【第30回】 後期テスト、まとめ

