

## 2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	予防とコンディショニング I		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	406
担 当 教 員	吉田 朱花	実務経験と その関連資格	ATとしてスポーツクラブ所属			
《授業科目における学習内容》						
本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的アプローチとして実践で使い指導できるようになることをねらいとする。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》						
指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	コンディショニングとは			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し指導できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し指導できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	コーディネーショントレーニング			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	スタビリティトレーニング			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	アジリティトレーニング		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	アジリティトレーニング		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	スプリントとエンデュランストレーニング		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	サーキットトレーニング		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	各種コンディショニングトレーニングの応用1		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	各種コンディショニングトレーニングの応用2		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	まとめと復習、実技試験対策		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	コンディショニングトレーニングについて実践できるようになる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	クラスへのコンディショニングトレーニングの指導		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	習熟度の確認を行う。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習 +R56:U59
		各コマにおける授業予定	講義内容全て範囲の総復習		