

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Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	405
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》						
必要とされる評価についてその意義と考え方を学び、具体的な評価による問題点の抽出までのプロセスを理解し、実践出来るようになる						
《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》						
解剖学、運動学、運動生理学などの基礎知識が不可欠な為、これらの基礎知識について繰り返し復習しておくこと						
《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	テーピング総論を理解する	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	テーピングについての基礎知識と足首の基本テーピングの確認			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	足関節AT巻、ST巻、底屈制限、背屈制限			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	膝関節MCL損傷(AT用)			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	膝関節MCL損傷(ST用)			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	膝関節ACL損傷			

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	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	膝関節MCL損傷(ST用)		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	膝関節ACL損傷		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	肘関節MCL損傷、肘関節過伸展制限		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	教科書+O44:Q49	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	肩鎖関節捻挫		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	肩関節前方脱臼		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	肋軟関節分離・アキレス腱損傷		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	アキレス腱損傷		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	肉離れ、アーチ低下		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	特殊な巻き方		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容のテーピングの目的を理解し、応用して施す事が出来る。	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	総復習		

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16回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。	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	スポーツマッサージ 下肢		
第17回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。	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	スポーツマッサージ 腰背部		
第18回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたコンディショニングについて学ぶ。	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	スポーツマッサージ 上肢		
第19回	講義形式	授業を通じての到達目標	傷害予防を目的としたコンディショニング方法であるストレッチを実技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	ストレッチの種類と実際		
第20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評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。	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	フィットネスチェックの理論と実際(立ち幅跳び、300Mシャトルラン、12分間走)		
第21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評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。	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	フィットネスチェックの理論と実際(立ち幅跳び、300Mシャトルラン、12分間走)		
第22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評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。	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	フィールドテストの理論と実際(測定結果の分析、フィードバックについて)		
第23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	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	コンディショニングトレーニング、代謝系トレーニング		
第24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	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	筋力トレーニング		
第25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	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、スタビリティートレーニング		

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26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	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、スタビリティートレーニング		
第27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	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28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	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29回	講義形式	授業を通じての到達目標	疲労回復を目的としたアクアコンディショニングについて学ぶ。	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	水の特性と浮力について		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	学習内容の習熟度を確認する	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	総復習とまとめ、要点確認		