

科目の種類	必修	科目名	コンディショニングA	学 年	Ⅰ	単位数	Ⅰ
コ ー ス	スポーツコース						
教 科 書	なし						
副 教 材	スポーツコンディショニング						
<b>科目のねらい</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツ栄養学を学習し、合理的に食物を摂取し、自分のパフォーマンスを向上させます。</li> <li>・ スポーツトレーニングを学習し、トレーニングの重要性・理論を理解・実践し、自分のパフォーマンスを向上させます。</li> <li>・ けがの予防方法を学び常に良いコンディションでトレーニング、スキル練習が行なえるようにします。</li> <li>・ からだのづくり、運動時における酸素、血液の働きを知り、運動に適した身体作りを科学的に理解します。</li> </ul>							
<b>授業の進め方</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高等学校在学期間の年齢（15歳～18歳）のからだの特性を理解します。</li> <li>・ トレーニングと食事が競技力に密接に関わっていることを理解します。</li> <li>・ 高いパフォーマンスを出せるようウォーミングアップ、けがの予防法、クーリングダウンの合理的な方法を理解します。</li> <li>・ 授業は講義、ビデオ上映、実技実演、また、専門家の講師による授業など様々な形態で行なわれます。</li> </ul>							
<b>より良く学習を進めるためのアドバイス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日頃自分が行なっている競技、または将来指導者となったときのことを想定し、実践を通して自分のものとしていくことで授業内容が活かされます。</li> <li>・ 分析するという考え方が大切です。</li> </ul>							
<b>評価方法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前期、後期、又は小テストで理解度を確認し、評価します。</li> <li>・ 講義関係に関しては理解度、実技に関しては取り組む姿勢や態度を評価します。</li> </ul>							

学期	学 習 単 元	学 習 の 内 容 と ね ら い
前 期	①オリエンテーション  ②年齢に応じたスポーツに必要な諸能力の発達  ③からだづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンディショニングの授業の目的、ねらいを理解し、1年間どのように展開されるのかを理解します。</li> <li>・年齢の違いによってスポーツに必要な能力の習得がそれぞれ違い、どの年代でどんな能力が合理的に習得できるのかを理解します。</li> <li>・トレーニングと食事は競技力に大きく影響しているということを理解します。</li> <li>・スポーツ選手の食事の基本</li> <li>・スポーツ選手の食生活</li> <li>・ばてないからだになるためにはどうすればよいか。</li> <li>・けがを予防するためにはどのような食事をすればよいか。</li> <li>・超回復の原理</li> <li>・ウォーミングアップ</li> <li>・クーリングダウン</li> <li>・筋力トレーニングの目的と負荷</li> <li>・いろいろなトレーニング法</li> <li>・各競技に合ったトレーニング</li> </ul>
後 期	④身体ケア  ⑤身体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフストレッチング</li> <li>・パートナーストレッチング</li> <li>・テーピングの基本</li> <li>・セルフマッサージ</li> <li>・パートナーマッサージ</li> <li>・アイシング</li> <li>・身体回復の方法</li> <li>・筋、骨格の名称、働きを理解</li> <li>・血液の働き</li> <li>・酸素の働き</li> </ul>