

科目の種類	必修	科目名	コンディショニングB	学 年	2	単位数	1
コ ー ス	スポーツコース						
教 科 書	なし						
副 教 材	なし						
科目のねらい <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング A で学習したスポーツ栄養学を実践し、合理的に食物を摂取することを学習する。 ・コンディショニング A で学習した様々なトレーニングの年間計画を立て実践する。 ・コンディショニング A で学んだテーピング技術の向上と更に難しい部位のテーピング法を身につけ、怪我の予防を行えるようにする。 							
授業の進め方 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の行っている競技のスキル以外のトレーニングの部分の年間計画を立てさせる。 ・コンディショニング A で学んだ食事学を実践に生かさせる。 ・トレーニングを行う前後にコンディショニング A で学んだウォーミングアップ、クーリングダウンを確実にいき、けがの予防に努める。 ・最新のトレーニング法、食事学を学習する。 							
より良く学習を進めるためのアドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・人からやらされているトレーニングと、自らすすんで行うトレーニングの方が吸収力が全く違うということを理解しながら授業に望んでください。また、食事に関してもトレーニング前、後で摂取する時も意識をして摂取するのか意識せず摂取するのかで吸収力が違います。それを理解してください。 							
評価方法 <ul style="list-style-type: none"> ・講義に関しては理解度、実技に関しては取り組む意欲、態度を評価します。 							

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	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング B 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。
	②トレーニング全般	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング A で学んだ様々なトレーニングを再度確認し、実践してみる。
	③栄養学全般	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング A で学んだスポーツ栄養学を確認する。
	④トレーニング企画	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のスキル以外のトレーニングの年間計画を立てる。
----- 中 間 試 験 -----		
	⑤トレーニング実践	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で企画したトレーニングを実践する。
----- 期 末 試 験 -----		
後	⑥テーピング実践	<ul style="list-style-type: none"> ・足首、膝他テーピングの基本的な考え方と練習。
	⑦マッサージ実践	<ul style="list-style-type: none"> ・上体を中心としたマッサージ法を学習し、実践力を身につける。
	①トレーニング実践	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で企画したトレーニングを継続又は修正があれば修正し、実践する。
----- 学 年 末 試 験 -----		