

科目の種類	必修	科目名	コンディショニングC	学 年	3	単位数	1
コ ー ス	スポーツコース						
教 科 書	なし		副 教 材	なし			
<p>科目のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング A、B 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、B 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、B で学んだマッサージ技術の向上を目指し合理的にコンディションが作れるようにする。 							
<p>授業の進め方</p> <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、コンディショニングづくりの年間計画を立てさせる。 ・コンディショニング A、B 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、B で学んだウォーミングアップ、トレーニング後のクーリングダウンを行い、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。 							
<p>より良く学習を進めるためのアドバイス</p> <p>・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を比較した場合、自ら進んでトレーニングを行った方が身につく度合が全く違います。そのことを理解しながら積極的に自ら進んで授業に望んでください。体型が変わってきたり、筋力が向上してきたりする時期でもあります。怪我の無いよう、ウォーミングアップ、クーリングダウンをきちんと行ってください。</p> <p>評価方法</p> <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	・コンディショニングC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	・コンディショニングA、Bで学んだ様々なトレーニング、コンディショニングづくりを再度確認し、実践してみる。
	③栄養学全般	・コンディショニングA、B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	・自分のスキル以外のトレーニング、コンディショニングづくりの年間計画を立てる。
	----- 中 間 試 験 -----	
	⑤トレーニング、コンディショニングづくり実践	・自分で企画したトレーニング、コンディショニングづくりを実践する。
----- 期 末 試 験 -----		
後 期	⑥マッサージ実習	・脚部を中心としたマッサージの実習を行いコンディショニングづくりを理解し、実践する。
	⑦トレーニング実践	・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 -----		