

レジスタンストレーニングとコンディショニング		実習	教授 柳澤 修	
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの選択必修科目、柔道整復師コースの専門基礎科目、救急救命士コースの教養選択科目	科目ナンバリング	11301201 12312201 13220211	

1. 授業のねらい・概要

競技力を向上させるためには、筋腱複合体の機能を高めることが重要である。加えて、試合時に自身のパフォーマンスを最適な状態にするためには、身体のコンディショニングづくりが必要不可欠である。そこで本授業では、講義と実習を通じて、競技力向上に必要なレジスタンストレーニングおよびコンディショニング方法の基礎的知識を身につけることを目指す。

2. 授業の進め方

レジスタンストレーニングやコンディショニングに関する理論解説と実技を中心とした授業を行う。

3. 授業計画

1. ガイダンス	9. コアトレーニングとは
2. 身体の構造と機能	10. バランスボールトレーニングの実践
3. トレーニング科学の概論	11. プライオメトリクスとは
4. レジスタンストレーニングの理論	12. プライオメトリックスの実践
5. レジスタンストレーニングの実践（構造的エクササイズ）	13. 自重トレーニング
6. レジスタンストレーニングの実践（補助的エクササイズ）	14. コンディショニングとは
7. 持久性トレーニングの理論	15. コンディショニングの実践
8. 持久性トレーニングの実践	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

参考図書により、トレーニングする筋群の名称・機能について理解および把握しておく（30分程度）。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業レポートに対して、その都度改善点を口頭および模範実技により説明する。

6. 授業における学修の到達目標

レジスタンストレーニングやコンディショニングに関する基礎知識を習得し、指導する選手のみならず自身のパフォーマンス向上にもつながる実践能力を身につける。

7. 成績評価の方法・基準

授業内レポート（30%）と期末レポート（70%）にて評価する。成績評価にあたっては、授業回数の2/3以上の出席を前提とする。

8. テキスト・参考文献

NSCA ジャパン ストレngths&コンディショニング エクササイズ・バイブル、実業之日本社

9. 受講上の留意事項

実際に自分自身でトレーニングの習慣をもつことが望ましい。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は、国内トップアスリートを対象とした研究機関における実務経験を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。