授業科目名	コンディショニング論		科目コード	２００７	
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学　年	１年
担当教員	中武　亮				
	実務経験教員（ 有 ・ 無 ） 実務経験内容 平成２２年４月～令和６年３月　宮崎梅田学園（社会人野球）				
開講時期	前期・後期・通年・特別講義・その他		授業コマ数	60 時間	
	必　須 ・ 選　択 ・ 選択必須		単　位　数	２単位	
使　用 テキスト１	書　名	予防とコンディショニング			
	著　者	鹿倉　二郎			
	出版社	株式会社　文光堂			
使　用 テキスト２	書　名				
	著　者				
	出版社				
参考図書					
授業形態	講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他（　　）				

＜授業の目的・目標＞
・スポーツにおける「心技体」のコンディショニングの整え方、休養の取り方の必要性を理解する。

＜授業の概要・授業方針＞
・パフォーマンスの向上及び低下とコンディショニングの関係に気付かせる。

＜成績基準・評価基準＞
・授業態度、積極性、提出物、試験、出席状況から総合的に評価する。前期試験の総合評価により単位認定。評価基準：１００点法で６０点以上の成績をもって合格とする。

＜使用問題集・注意事項＞
・必要に応じてプリント等配布

＜授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他＞
野球総合の実技と関連付けた授業をする。

授業科目名	コンディショニング論

回	授　業　内　容	備　考
１	準備体操と整理体操の必要性	
２	パフォーマンスを低下させる要因は	
３	パフォーマンスを向上させる要因は	
４	心技体のコンディショニングについて	
５	大切なもの。治療・予防。	
６	休養の取り方（積極的・消極的）	
７	食事とコンディショニングの関係	
８	睡眠とコンディショニングの関係	
９	リラクゼーション	
１０	追い込み練習・調整練習。	
１１	疲労と回復。	
１２	レジエンスの高い選手、低い選手	
１３	試合に合わせた食事のとり方	
１４	自分の調整法	
１５	トレーニング計画とコンディショニング①	
１６	〃　②	
１７	〃　③	
１８	ピリオダイゼーション　①	
１９	〃　②	
２０	コンディション評価	
２１	コンディショニングの要素	
２２	コンディショニングの要因	
２３	コンディショニングの目的	
２４	コンディショニングの実際	
２５	回復期　①	
２６	〃　②	
２７	超回復期　①	
２８	〃　②	
２９	トレーニングの原則　①	
３０	〃　②	

31	疲労回復のためのコンディショニング　①	
32	②	
33	傷害予防のためのコンディショニング　①	
34	〃　②	
35	〃　③	
36	ウオーミングアップとクールダウン　①	
37	〃　②	
38	コンディショニングの必要性　①	
39	〃　②	
40	競技成績とコンディショニングの関係　①	
41	〃　②	
42	〃　③	
43	〃　④	
44	オーバーロードの原則	
45	漸新世の原則	
46	特異製の原則	
47	過負荷の原則	
48	意識性の原則	
49	全面性の原則	
50	個別性の原則	
51	継続性の原則	
52	トレーニング秋季の考え方	
53	トレーニング周期と競技シーズンの対応	
54	各種トレーニングとコンディショニングの関係　①	
55	〃　②	
56	スポーツマッサージの目的と分類	
57	〃　の実施上のポイント	
58	〃　の生理的作用	
59	〃　の基本的手段	
60	〃　の禁忌	