

(学)宮崎総合学院 宮崎福祉医療カレッジ  
令和5年度 授業シラバス

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	坂元 広光					
	実務経験教員 ( <input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無 ) 実務経験内容 平成2年4月～平成5年3月 県立宮崎商業高校体育科教員 平成5年4月～平成8年3月 小林西高校野球部監督体育科教員 平成8年4月～平成13年3月 鶴商学園・鶴岡東高校体育科教員					
開講時期	<input type="checkbox"/> 前期 ・ 後期 ・ 通年 ・ 特別講義 ・ その他		授業コマ数	60 時間		
	<input checked="" type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 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学ぶ。						
<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。						
<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	ウォ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	