

授業科目名	リコンディショニングⅢ			科目コード	MJKS 0023
学科・コース名	総合ビジネス科 健康スポーツトレーナーコース			履修区分	必修
授業形態	演習	開講学年	2年次	学期	前期
担当教員	長濱翔吾	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の 目的・目標	競技復帰を見据えたりコンディショニングの考え方を理解し、より高度な動作および運動課題に対応できる応用力を身につけることを目的とする。 ジャンプ、方向転換、スプリント準備動作などを安全に実施し、競技特性に応じたりコンディショニングが行えることを目標とする。				
授業の概要	本授業では、神経筋制御やバランス能力を基礎に、ジャンプ着地やアジリティ、スプリント動作に向けたリコンディショニングを学ぶ。 競技別の特性を踏まえたエクササイズや、ウォームアップ・クールダウンの再設計を通して、競技復帰に向けた準備段階の理解を深める。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	2年次ガイダンス			授業内容の振り返り	120分
2	競技復帰の考え方			授業内容の振り返り	120分
3	リスクマネジメント			授業内容の振り返り	120分
4	疼痛と運動の関係			授業内容の振り返り	120分
5	筋出力コントロール			授業内容の振り返り	120分
6	神経筋制御トレーニング			授業内容の振り返り	120分
7	バランス応用			授業内容の振り返り	120分
8	プライオ準備エクササイズ			授業内容の振り返り	120分
9	ジャンプ着地評価			授業内容の振り返り	120分
10	ジャンプ着地改善			授業内容の振り返り	120分
11	アジリティ準備			授業内容の振り返り	120分
12	方向転換動作評価			授業内容の振り返り	120分
13	方向転換改善			授業内容の振り返り	120分
14	スプリント準備			授業内容の振り返り	120分
15	加速動作の基礎			授業内容の振り返り	120分
16	減速動作の基礎			授業内容の振り返り	120分
17	肩の安定性トレーニング			授業内容の振り返り	120分
18	膝の安定性トレーニング			授業内容の振り返り	120分
19	足部機能トレーニング			授業内容の振り返り	120分
20	体幹応用トレーニング			授業内容の振り返り	120分
21	競技別リコンディショニング①			授業内容の振り返り	120分
22	競技別リコンディショニング②			授業内容の振り返り	120分
23	競技別リコンディショニング③			授業内容の振り返り	120分
24	ウォームアップ再設計			授業内容の振り返り	120分
25	クールダウン再設計			授業内容の振り返り	120分
26	プログラム設計①			授業内容の振り返り	120分
27	プログラム設計②			授業内容の振り返り	120分
28	プログラム設計③			授業内容の振り返り	120分
29	前期まとめ①			授業内容の振り返り	120分
30	前期まとめ②			授業内容の振り返り	120分
評価方法	テスト60%授業態度40%				
教科書参考書	機能解剖学的ストレッチング上肢 メジカルビュー社 機能解剖学的ストレッチング下肢・体幹 メジカルビュー社				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと