

## 準備学習ポイント一覧

|            |    |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|---------|------|---|
| 科目名        |    | 運動処方論                                                                                                            | 教員名                                                                                             | 鈴木康文 | 学科/区分 | 理学療法 選択 | 履修年次 | 2 |
| 授業計画       | 回  | 授業項目                                                                                                             | 準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)                                                                       |      |       |         |      |   |
|            | 1  | コンディション評価                                                                                                        | キーワード:体力測定、フィードバック<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第4章                                 |      |       |         |      |   |
|            | 2  | トレーニング計画とコンディショニング                                                                                               | キーワード:トレーニング計画、トレーニングの原理・原則、回復の理論<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第3章<br>リファレンスブック 第2章 |      |       |         |      |   |
|            | 3  | ピリオダイゼーション                                                                                                       | キーワード:ピリオダイゼーション、トレーニング周期<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第3章<br>リファレンスブック 第2章         |      |       |         |      |   |
|            | 4  | 運動処方                                                                                                             | キーワード:運動処方、トレーニングプログラム<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第3章<br>リファレンスブック 第2章            |      |       |         |      |   |
|            | 5  | アスリート支援の実践例                                                                                                      | キーワード:身体組成、リハビリ<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第4章                                    |      |       |         |      |   |
|            | 6  | アスリート支援の実践例                                                                                                      | キーワード:体力測定、スポーツ外傷・障害予防<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第4章                             |      |       |         |      |   |
|            | 7  | アスリート支援の実践例                                                                                                      | キーワード:競技特性の分析、サッカー、柔道<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第4章                              |      |       |         |      |   |
|            | 8  | アスリート支援の実践例                                                                                                      | キーワード:競技特性の分析、テニス、野球<br>使用教材:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論 第4章                               |      |       |         |      |   |
|            | 9  |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|            | 10 |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|            | 11 |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|            | 12 |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|            | 13 |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
|            | 14 |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
| 15         |    |                                                                                                                  |                                                                                                 |      |       |         |      |   |
| 教員からのメッセージ |    | (公財)日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目であり、授業内容はかなり専門的内容となります。授業内容を理解するためにも予習・復習が大切です。<br>実習に相応しい服装で参加すること。 |                                                                                                 |      |       |         |      |   |