

科目名 (科目番号)	運動処方論	教員名 鈴木康文	学科等	理学療法	選択	履修年次	2
	(時間割参照)		曜日・時限等	時間割表参照		単位数	1
			授業形態	演習	オフィスアワー	木2 A305研究室	
授業概要	スポーツ科学の基礎的および応用的知識を、競技特性や目的に応じた体力・運動能力向上、スポーツ外傷・障害予防、健康管理の計画立案をし実践する。						
目的・目標	目的:スポーツ科学の基礎的・応用的知識を理解し、運動能力向上およびスポーツ外傷・障害予防を目的としたコンディショニングや、スポーツ現場における健康管理の計画と実践に活用できる能力を身につけることを目的とする。 目標:①スポーツ科学の基礎的・応用的知識を、運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防を目的とした動きづくりのためのコンディショニング計画と実践に活用できる。						
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	コンディション評価	到達目標:運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防を目的としたコンディショニング評価の方法について理解する。 学習内容:コンディション指標および評価法、効果的な評価を行うための留意事項について学習する。				
	2	トレーニング計画とコンディショニング	到達目標:トレーニングの原理・原則と回復の理論について理解する。 学習内容:トレーニングの基礎、トレーニングの原則、トレーニングにおける超回復について学習する。				
	3	ピリオダイゼーション	到達目標:ピリオダイゼーションの理論や背景、トレーニング周期の考え方を学習し、プログラム立案・設計をすることが出来る。 学習内容:ピリオダイゼーション(期分け)の理論や背景、トレーニング周期やトレーニングカテゴリーを学び、実際にレジスタンストレーニング・有酸素運動のプログラムの立案・設計を行う。				
	4	運動処方	到達目標:運動処方の適応と禁忌を理解し、運動処方の作成をすることが出来る。 学習内容:運動の種類、運動強度(負荷)や時間の設定、禁忌について学び、運動処方の作成を行う。				
	5	アスリート支援の実践例	到達目標:健康管理への具体的実践例からコンディショニングの理解を深める。 学習内容:具体的実践例から身体組成評価と調整、リハビリ、体力測定 of 立案とフィードバック、スポーツ外傷・障害予防の手法について学ぶ。				
	6	アスリート支援の実践例	到達目標:健康管理への具体的実践例からコンディショニングの理解を深める。 学習内容:具体的実践例から身体組成評価と調整、リハビリ、体力測定 of 立案とフィードバック、スポーツ外傷・障害予防の手法について学ぶ。				
	7	アスリート支援の実践例	到達目標:競技種目別の具体的実践例からコンディショニングの理解を深める。 学習内容:代表的スポーツの競技特性の分析からアスリート支援の具体的方法について学ぶ。				
	8	アスリート支援の実践例	到達目標:競技種目別の具体的実践例からコンディショニングの理解を深める。 学習内容:代表的スポーツの競技特性の分析からアスリート支援の具体的方法について学ぶ。				
成績評価の方法・基準	課題レポート(50%) + 筆記試験(50%) ※対面・オンライン共通						
教科書	リファレンスブック 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		河野一郎 片寄正樹		公益財団法人 日本スポーツ協会 文光堂		
参考図書							
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。 JSPO-ATとして登録・認定後5年を経過している教員がこの授業を担当します。 オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知します。						