

2017年度 体育学研究科(体育学専攻) 博士前期(修士)課程シラバス

科目名(副題)	開講年次(セメ)	授業形態	単位	担当者名
コンディショニング研究	1・2年次春学期 (1・3セメスター)	講義	2	高橋 繁浩
<b>授業概要</b>				
<p>競技選手にとってコンディショニングとは、競技会に向けて心身の状態をより好ましい方向に整えることを目指すことである。本授業では、そのための栄養、休養、リラクゼーション、トレーニングとしての身体活動などを含む、総合的で短期的な働きかけについて、実際の競技の場における事例や研究報告を提示しながらスポーツ科学に関する専門的な知識を学修する。またトレーニングの実践方法についても理解を深める。</p>				
<b>授業目標(到達目標)</b>				
<p>1)競技スポーツにおけるコンディショニングに関する基礎理論が説明できる。 2)スポーツコンディショニングに関する知識を活用できる。</p>				
<b>授業方法</b>				
<p>授業では、パワーポイント(PPT)の配付教材を用いて進めていく。必要に応じてディスカッションしながら展開する。</p>				
<b>成績評価方法・基準</b>				
<p>授業への取り組み状況(80%)、レポート等の提出状況(20%)</p>				
<b>教科書・教材・参考文献 等</b>				
<p>[テキスト] 「特になし」 [参考書] 項目ごとに資料を配付し、必要に応じて研究報告を提示する。</p>				
<b>授業計画</b>				
	<b>項目・内容</b>			
1	コンディショニングとは	競技パフォーマンスの要素について		
2	筋の構造としくみ	筋、神経、心臓血管、呼吸系の構造と機能について		
3	レジスタンストレーニングとコンディショニング	レジスタンストレーニングに対する生理学的適応について		
4	エネルギー供給とコンディショニング	トレーニング様式に応じたエネルギー供給への効果について		
5	呼吸・循環器官のしくみ	持久力トレーニングに対する生理学的応答について		
6	環境とコンディショニング I	温熱環境・寒冷環境下の身体適応について		
7	環境とコンディショニング II	低圧・低酸素環境下の身体適応について		
8	栄養摂取とコンディショニング	アスリートの食事の摂り方について		
9	水分調整とコンディショニング	体液の変化とスポーツパフォーマンスとの関係について		
10	スポーツ減量	体組織変動と体力の関係について		
11	バイオリズムとコンディショニング	時差とスポーツパフォーマンスの関係について		
12	性差と年齢差	性差と年齢差がレジスタンストレーニング効果に与える影響について		
13	疲労と休養	オーバートレーニングの予防と対策について		
14	ピリオダイゼーション	ピークパフォーマンスのためのトレーニング計画について		
15	まとめ	授業の総括		
<b>履修者へのコメント・学習課題(事前事後学習)</b>				
<p>コンディショニングに関する基礎理論をしっかりと理解することが実践への成功につながる。事前に配付教材に目を通しておくこと。また事後学習することで、次回の内容がより理解しやすくなる。</p>				