

科目名	コンディショニング実践					
分野	その他の分野	担当教員	木場 克己			
開講時期	2学年(集中講義)	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	15				1	
科目の概要	KOBA式体幹☆バランス 4つの能力(柔軟性・安定性・バランス・運動)、7つのメリット(固有受容器への刺激・インナーマッスルの強化・W-upの時短化・ケガ予防・メタボ改善・姿勢改善・ロコモ予防)を軸とした、ジュニア世代～年配者まで幅広い年代に適しているこのメソッドを学んでもらい、これからの高齢化社会・オリンピックに向けての治療家、トレーナーの育成。					
学習の到達目標	KOBA式体幹☆バランス Bライセンス取得					
成績評価の方法と基準	筆記、実技テスト(30分50問、9割合格・3種目実施)					
使用テキスト	KOBA式体幹☆バランス ベーシック、Bライセンス テキスト					
参考文献						
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	座学(ベーシック・Bライセンス)、ST(ベーシックメニュー)、体幹(ドローイン)					
2	座学(ベーシック・Bライセンス)、ST(ベーシックメニュー)、体幹(ドローイン)					
3	座学(DVDにて進行)、ST(Bライセンスメニュー)、STP(Bライセンスメニュー)、体幹(ベーシック・Bライセンスメニュー)					
4	座学(DVDにて進行)、ST(Bライセンスメニュー)、STP(Bライセンスメニュー)、体幹(ベーシック・Bライセンスメニュー)					
5	体幹(Bライセンスメニュー)、チューブTr(ベーシック・Bライセンスメニュー)					
6	高齢者の障害予防③: 高齢者の外傷予防訓練					
7	ファンクショナルマットTr(Bライセンスメニュー)、復習(質疑応答含む)※実技のポイント説明					
8	ファンクショナルマットTr(Bライセンスメニュー)、復習(質疑応答含む)※実技のポイント説明					
9	実技演習(ポイントの再確認(ST・STP・体幹・筆記テスト))					
10	実技演習(ポイントの再確認(ST・STP・体幹・筆記テスト))					
11	実技演習(ポイントの再確認(チューブ)・ロープレ)					
12	実技演習(ポイントの再確認(チューブ)・ロープレ)					
13	筆記テスト・ロープレ・規約等の説明					
14	実技演習(ロープレ・実技テストの流れ説明)					
15	実技テスト					

(2024年度)