

## コンディショニング論

2 units 2nd-year(2nd semester)

Hideki Matoba · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** コンディショニングとは、身体や精神の状態を表す「condition」と、その状態が進行中である「ing」が合成された後であり、「心身の状態を目的に向かってより好ましい方向に整えることを目的とした対象者自身への働きかけ」を意味する。身体活動は1)健康、体力の維持増進のため、2)競技力向上のため、3)体重のコントロールのため、などの様々な目的で実施されるが、その際のコンディションは栄養・休養・環境などの様々な要因によって影響を受ける。そこで本講義では、身体活動を実施する上で影響する様々な外的要因が生体の諸機能に及ぼす影響について概説する。

**Outline)** 栄養、休養、環境と身体の機能との関係について理解する

**Keyword)** *condition, nutrition, environment*

**Relational Lecture)** “運動生理学”(0.8), “運動療法学”(0.8), “スポーツ生理学”(0.8)

**Notice)** 本授業では随時、関連資料を印刷物以外に、プロジェクターを利用して提示をするので、ノートのとり方に留意すること。

**Goal)**

1. 「栄養」・「休養」・「環境」といった外的要因と生体機能との関連を理解すること
2. 日常生活の中で自分自身、また、他者への体調・健康管理に対してアドバイスする知識を習得すること。

**Schedule)**

1. 「コンディショニング」の意義
2. コンディションチェック
3. ピーキング、デイトレーニングの影響
4. ウォーミングアップ、クーリングダウンの効果
5. 身体活動と糖質・脂質代謝
6. 運動と栄養補給
7. ビタミン・ミネラルの役割
8. ウェイトコントロールの実際
9. 疲労のメカニズム
10. 暑熱・寒冷下での運動時の生体応答
11. 低圧・高圧下での運動時の生体応答
12. ドーピング
13. 健康関連商品の動向
14. スポーツシューズ、ウェア等の生体機能への影響

15. 試験

16. 総括

**Evaluation Criteria)** 本授業は講義形式であり、成績評価は出席状況、レポート、授業への取り組み姿勢などによる平常点での評価と、前期試験結果から総合的に評価する。なお、平常点は20点、前期試験は80点、合計100点で評価する。

**Re-evaluation)** 実施する

**Textbook)** 教科書は使用せず関連資料の印刷物を随時配布する。また、受講の際に参考となるテキストは以下の通りである。コンディショニングの科学 朝倉書店 1995

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219058>

**Contact)**

⇒ Matoba (3114, +81-88-656-7208, [matoba@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:matoba@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

⇒ Miura (3122, +81-88-656-7288, [hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL