

1. テーマ コンディショニング運動の理論と実践

2. 目的

ストレッチングならびにコーディネーショントレーニングの効果と目的を理解する。
ストレッチングやコーディネーショントレーニングの実践方法（プログラムや実施上のポイント等）を理解したうえで、コンディショニング運動を無理のない範囲で実践する。

3. 教科書

P.28-35 コンディショニング運動

4. キーワード

ストレッチング コーディネーショントレーニング

5. 学修の進め方・内容

厚生労働省によると、コンディショニングとは「運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面から状態を整えること」とされている。また、辞書で言えば「調整。調節。体調や環境などをととのえること」であり、複合的な要素の調整を意味する。健康づくりにおけるコンディショニングも、本来は運動やトレーニングだけではなく、リラクセーション、疲労回復、食生活、医療環境など、生活習慣・環境における総合的なアプローチを必要とする概念であるが、本時ではストレッチングとコーディネーショントレーニングというコンディショニング運動を中心に学修を進める。

筋肉を伸縮し関節を動かすという「身体を動かす」という行為には「柔軟性」が大きくかわる。柔軟性が低下すると身体を動かす範囲が狭くなり、身体を動かすために多くの力が必要となったり、無理に動かそうとすることで関節や筋肉を傷めたりすることもある。日常生活においても、柔軟性の低下は身体活動の低下を招き、怪我や障害の発生を助長する可能性がある。ストレッチングはこのような事態を防ぐうえで有効な手法である。また、「怪我の予防」や「コンディショニング」の観点から、ストレッチングには非常に多岐な効果が認められる。教科書を参考にストレッチングの効果について学修ししっかりと理解してもらいたい。ストレッチングの方法はさまざまである。代表的なストレッチングの方法である「スタティックストレッチング」と「ダイナミックストレッチング」について、教科書を参考にしてその特性や実践方法を理解し、必要に応じて自らの生活に取り入れてもらいたい。

「コーディネーション (Coordination)」とは「物事を調整してまとめ上げること」とである。スポーツにおけるコーディネーションとは、「各個人の有する筋能力、運動能力を調整し協調させること」と定義づけられ、あらゆるレベルにおいて必要不可欠な能力であり、「巧みに（うまく）動くこと」とも言い換えられる。これは、日常的な身体活動においても重要である。例えば、日常生活においても、多くの人が行き交う場所で人と当たらないように身をかわしたり、水たまりを踏まないようにとっさに飛び越えたり、車両同士の距離を把握して安全に運転をしたり、複数の道具をうまく使いこなして料理をしたりすることには、コーディネーションが深く関わりを持っているのである。教科書ではラダーを使ったアジリティ（敏捷性）トレーニングや、ボールを用いたボールコーディネーショントレーニングなどの実践例が示されている。友人とゲーム感覚で実施してみたり、ウォーキングの際にステップを意識して実践してみたりするなどして生活に取り入れてもらいたい。

最後にコンディショニング運動の実践である。本時の運動実践においてストレッチとヨガの動画を示している。寝た状態や座った状態でも行うことができるストレッチは全身の柔軟性を高める運動であり、ヨガは、ストレッチのみならず筋力トレーニング・呼吸・リラクセーションなど様々

な要素が組み合わされた運動である。いずれもコンディショニングに非常に適している。動画に合わせて実践しその身体的・心理的效果を体感してもらいたい。

前回に引き続き、決して無理をすることなく運動してもらいたい。熱中症に留意し、十分な水分補給をしたうえで運動を行うこととする。体調不良の場合は無理をせず運動を控え、運動中に体調の悪化を感じた場合にはすぐに運動を中止することとする。新型コロナウイルス感染症に関しては、新しい生活様式を意識したうえで各自対策を行うこととする。

6. 本時の運動の実践

ヨガスタジオアルモニ（東海大学非常勤講師：吉川里奈先生）YouTube 動画

寝て行うストレッチ(18分) <https://www.youtube.com/watch?v=zJ77WrbrdAk>

座って行うストレッチ(23分) <https://youtu.be/dv12XiNCX9M>

ゆったり身体ほぐしヨガ(35分) <https://youtu.be/ef3CtvpZQBQ>

順にすべてのレッスンを行ってもらいたいです。いずれかを選択して実施しても構いません。自分の体調・生活等に合わせて実践してください。

7. 課 題

ストレッチングの目的と効果について説明しなさい。また、スタティックストレッチングとダイナミックストレッチングについて、それぞれの特徴と有効な活用場面、実際に実施するうえでのポイントについて説明しなさい。

最後に、本時の運動実践にあるストレッチとヨガの動画に従って運動を実践して、ストレッチングの効果をもとにして、身体的・心理的側面からその感想を述べなさい。

※ 運動の実践が出来ない場合は、教科書等を参照して、コーディネーショントレーニングのバリエーションとその効果、構成や実践方法のポイントを説明しなさい。

※ 運動実践については、決して無理をすることなく自分に合った方法で実践すること。

※ 教科書・参考資料以外の資料を用いた場合は出典を明らかにすること。

※ レポートの提出

授業日を含め1週間以内に、Open LMS 内の各授業回へ提出してください。

レポートを提出するべき授業回と詳細な提出期限は「私の授業スケジュール」で必ず確認してください。

8. 参考資料

(1) 厚生労働省 eヘルスネット コンディショニング

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-090.html>

(2) スポーツ庁「安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？」(新型コロナウイルス対策)

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf

※ コーディネーショントレーニングについては、教科書ならびに各自でインターネットや書籍等を活用して調べること

9. レポート評価基準

(1) レポート文字数 600 字以上、文章の体裁が整っており、誤字脱字が少ない。

(2) 教科書等を参考に、ストレッチングの目的と効果が説明されている。

(3) 教科書等を参考に、スタティックストレッチングとダイナミックストレッチングについて、それぞれの特徴と有効な活用場面、行う際のポイントについて説明がなされている。

(4) 動画資料を基にストレッチ・ヨガを実施し、どのような効果を実感したか身体的・心理的側面から感想が述べられている。

※ コンディショニング運動(ストレッチ・ヨガ)の実践が出来ない場合は、コーディネーショントレーニングのバリエーションとそれらの効果、構成や実施上の留意点について説明されている。