

【基礎演習】

スポーツとコンディショニング

担当教員名:講師 青戸 公一

概要

スポーツの場において、コンディショニング（体調管理）は競技成績の向上を目的に行われ、競技レベルが高くなればなるほどコンディショニングの良否が競技成績に大きなウェートを占めている。そのコンディショニングは、トレーニング、休養、食事の3本柱から成り立っており、実にさまざまなコンディショニングが競技者毎あるいは競技チーム毎に実践されている。

我々一般人においても、このコンディショニングは健康の維持向上という面から共通性があり、興味深い。本セミナーでは、小グループに分かれ、各グループが、それぞれにコンディショニングを実践し、体力検査等（持久力、握力、背筋力、敏捷性、柔軟性）により、その有効性を探ることとする。