シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とプログラミング		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とプログラミング		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤ 『検査・測定と評価』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	機能解剖学や運動生理学などの基礎知識をもとに、傷害や動作の評価ができる力を身に付ける。		
到達目標	検査測定、動作評価、体力測定、各動作のバイオメカニクスを理解し、指導ができる。		
評価基準	試験70%、レポート：20%、授業態度：10%		
認定条件	・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	【1年次】トレーニング理論A、B・スポーツ医学Ⅰ、Ⅱ・コンディショニングの理論と実際Ⅰ【2年】トレーニング理論C、D・スポーツ医学Ⅲ、Ⅳ・スポーツバイオメカニクス・コンディショニングの理論と実際Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	上村　聡	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとして、サッカーチームにて選手のコンディショニング・アスレティックリハビリテーションを6年間担当した実務経験をもとに、障害や動作の評価について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ｱｽﾚﾃｨｯｸﾄﾚｰﾅｰによる評価の目的、意義および役割、機能評価に基づくｱｽﾚﾃｨｯｸﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝおよびｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞの目標設定とﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑの立案	理論と実技
2		
3	姿勢・身体アライメント・筋委縮の観察,計測の目的と意義およびその計測方法	理論と実技
4		
5	歩行のバイオメカニクス①	歩行動作中の「重心と床反力作用点」について説明できるように学習させる。
6	歩行のバイオメカニクス②	歩行動作中の「重心の動きを滑らかにする機能」について説明できるように学習させる。
7	歩行のバイオメカニクス③	評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的と意義および歩行のバイオメカニクスについて学習させる。
8	走動作のバイオメカニクス①	走動作のバイオメカニクスについて学習させる。
9	走動作のバイオメカニクス②	走動作に与える機能的、体力要因について学習させる。
10	ストップ・方向転換動作のバイオメカニ	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクスについて学習させる。
11	跳動作のバイオメカニクス	跳動作のバイオメカニクスについて学習させる。

12	投動作のバイオメカニクス	投動作のバイオメカニクスについて学習させる。
13	あたり動作のバイオメカニクス	あたり動作のバイオメカニクスについて学習させる。
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論C		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論C		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト　理論編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を上げる。		
到達目標	スポーツ選手等に必要なコンディショニング、トレーニングのための専門的、発展的な知識を身に付ける。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会アスレティックトレーナー、JATIトレーニング指導者		
関連科目	トレーニング理論A		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	荒井　進之介	実務経験	○
実務内容	サッカーチームでトレーナーとして18年間勤務をし、独立をした経験をもとに、トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	トレーニング理論　概論
2	トレーニングの可能性	身体活動能力に影響する遺伝因子と環境因子
3	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと筋、骨の適応
4	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと筋、骨の適応
5	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと呼吸循環器の適応
6	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと神経系の適応
7	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと内分泌反応
8	トレーニングに及ぼす生物学的因子	トレーニングと発育発達（筋力、持久力、運動）
9	トレーニングに及ぼす生物学的因子	トレーニングと加齢

10	トレーニングに及ぼす生物学的因子	トレーニングにおける性差
11	トレーニングの基礎的概念	トレーニングの原理原則、分類、条件
12	トレーニングマネージメント	トレーニングの需要、トレーニングと生活設計
13	トレーニングマネジメント	トレーニングシステムの構築
14	トレーニングの種類と方法	競技選手のトレーニングとコンディショニング高所トレーニング　方法と適応
15	トレーニングの評価法	トレーニング内容の評価・統計処理

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論D		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論D		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	『トレーニング指導者テキスト　理論編　改訂版』		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を向上させる。		
到達目標	スポーツ選手等に必要なコンディショニング、トレーニングのための専門的・発展的な知識を身に付け、実践できる。		
評価基準	試験：90%、授業態度：10%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者		
関連科目	アスレティックトレーニング理論Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	荒井　進之介	実務経験	○
実務内容	サッカーチームでトレーナーとして18年間勤務をし、独立をした経験をもとに、トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	トレーニングに影響する生物学的因子	トレーニングにおける性差
2		
3	トレーニングの基礎的概念	トレーニングの原理原則、分類、条件
4	トレーニングマネージメント	トレーニングの過程、トレーニング計画
5		トレーニングの需要、トレーニングと生活設計
6		トレーニングシステムの構築

7	トレーニングの種類と方法	競技選手のトレーニングとコンディショニング
8		
9		高所トレーニングの方法と適応
10		
11	トレーニングの評価法	トレーニング内容の評価
12		
13		統計処理
14		
15	年度総括	年間学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	選択必修	(学則表記)	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版 ATテキスト⑥「予防とコンディショニング」		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を身に付ける。		
到達目標	基本的なクイックリフト・プライオメトリクス・スピードトレーニング等の実践的なトレーニングの指導、実践ができる。		
評価基準	試験：80％、授業態度：20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者		
関連科目	アスレティックトレーニング指導実践Ⅰ,Ⅱ,Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	竹野　健太郎	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブで15年、スポーツ現場で20年勤務した経験をもとに、よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	クイックリフトの指導・実践の習得①	ハイクリーンの習得①
2	クイックリフトの指導・実践の習得②	ハイクリーンの習得②
3	クイックリフトの指導・実践の習得③	ハイクリーンの習得③
4	クイックリフトの指導・実践の習得④	パワースナッチの習得①
5	クイックリフトの指導・実践の習得⑤	パワースナッチの習得②
6	クイックリフトの指導・実践の習得⑥	パワースナッチの習得③
7	クイックリフトの指導・実践の習得⑦	スクワットジャンプの習得
8	クイックリフトの指導・実践の習得⑧	シザーズジャンプの習得
9	クイックリフトの指導・実践の習得⑨	プッシュプレスの習得

10	クイックリフトの指導・実践の習得⑩	プッシュジャークの習得
11	クイックリフトの指導・実践の習得⑪	ダンベルによるパワーエクササイズの習得（ワンハンドクリーン）
12	クイックリフトの指導・実践の習得⑫	ダンベルによるパワーエクササイズの習得（ワンハンドスナッチ）
13	プライオメトリクスの指導・実践の習得①	下肢プライオメトリクス①
14	プライオメトリクスの指導・実践の習得②	下肢プライオメトリクス②
15	総合実践	総合実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅳ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	『トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版』 ATテキスト⑥「予防とコンディショニング」		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を身に付ける。
到達目標	基本的なクイックリフト・プライオメトリクス・スピードトレーニング等の実践的なトレーニングの指導、実践ができる。
評価基準	試験：80％、授業態度：20％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
関連科目	アスレティックトレーニング指導実践Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	竹野　健太郎	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブで15年、スポーツ現場で20年勤務した経験をもとに、よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	プライオメトリクスの指導・実践の習得③	上肢プライオメトリクス①
2	プライオメトリクスの指導・実践の習得④	上肢プライオメトリクス②
3	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑤	体幹プライオメトリクス①
4	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑥	体幹プライオメトリクス②
5	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑦	複合プライオメトリクス①
6	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑧	複合プライオメトリクス②
7	スピードトレーニングの指導・実践の習得①	ランニングスピード向上のドリル①
8	スピードトレーニングの指導・実践の習得②	ランニングスピード向上のドリル②
9	スピードトレーニングの指導・実践の習得③	ランニングスピード向上のドリル③

10	スピードトレーニングの指導・実践の習得④	アジリティ向上のドリル①
11	スピードトレーニングの指導・実践の習得⑤	アジリティ向上のドリル②
12	スピードトレーニングの指導・実践の習得⑥	アジリティ向上のドリル③
13	バランス・姿勢支持能力向上の指導・実践①	静的なバランス・姿勢支持能力向上のトレーニング
14	バランス・姿勢支持能力向上の指導・実践②	
15	総合実践	総合実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	リハビリテーションの理論と実際Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	リハビリテーションの理論と実際Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	AT専門科目テキスト⑦ 「アスレティックリハビリテーション」		出版社	公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知る。 スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的に学ぶ。		
到達目標	アスレティックリハビリテーションの概要を知り、後期後半のケーススタディおよび実習等の現場においてより適切なアスレティックリハビリテーションプログラムを作成出来るようになる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー　　JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅲ、スポーツ医学Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療の実務経験を基に、リハビリテーションの概要について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション、物理療法概論	1年時の復習、物理療法概論の説明
2	温熱療法、寒冷療法	温熱療法、寒冷療法の説明
3	電気刺激療法、超音波療法	電気刺激療法、超音波療法の説明
4	補装具	補装具、装具、足底挿板の説明
5	足関節捻挫	足関節捻挫
6	膝MCL損傷	膝MCL損傷
7	膝ACL損傷	膝ACL損傷
8	大腿屈筋肉離れ	大腿屈筋肉離れ
9	肩関節前方脱臼	肩関節前方脱臼

10	投球障害肩	投球障害肩
11	外傷性肘MCL損傷	外傷性肘ＭＣＬ損傷
12	上腕骨内側・外側上顆炎・非外傷性肘ＭＣＬ損傷	上腕骨内側・外側上顆炎・非外傷性肘ＭＣＬ損傷
13	手関節捻挫	手関節捻挫
14	頚椎捻挫	頸椎捻挫
15	腰部疾患	腰部疾患

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	リハビリテーションの理論と実際Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	リハビリテーションの理論と実際Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	AT専門科目テキスト⑦ 「アスレティックリハビリテーション」		出版社	公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知る。 スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的に学ぶ。
到達目標	アスレティックリハビリテーションの概要を知り、後期後半のケーススタディおよび実習等の現場においてより適切なアスレティックリハビリテーションプログラムを作成出来るようになる。
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー　　JATI認定トレーニング指導者
関連科目	スポーツ医学Ⅲ、スポーツ医学Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	金澤　宏樹
実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療の実務経験をもとに、リハビリテーションの概要について教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	偏平足障害（過回内足障害） 脛骨過労性骨障害	偏平足障害（過回内足障害）／ 脛骨過労性骨障害
2	鵞足炎／膝蓋大腿関節炎	鵞足炎／膝蓋大腿関節炎
3	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性
4	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性
5	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性
6	競技種目における動作特性・体力特性	競技種目における動作特性・体力特性
7	競技種目における動作特性・体力特性	競技種目における動作特性・体力特性
8	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
9	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する

10	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
11	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
12	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
13	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
14	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する
15	ケーススタディ	例題として症例を提示し症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討・実践する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	4	60
使用教材	AT教本③、④ 『スポーツ外傷・障害の基礎知識』『健康管理とスポーツ医学』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	アスレティックトレーナーが活動を行う上で必要な「スポーツ外傷・障害（上肢・下肢・体幹・年齢・性別等）の基礎的知識」「健康管理とスポーツ医学」について理解する。
到達目標	スポーツ外傷・障害・内科疾患の病態、診断方法や治療方法などが理解できる。
評価基準	筆記試験（複数回行う）合計80％、授業内の小テスト・提出物と授業態度20％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者
関連科目	スポーツ医学Ⅰ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	上村　聡	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてラグビー・サッカーチームに帯同し、主に選手のコンディショニング、リハビリテーションを13年間担当した実務経験をもとに、様々な目的に沿ったトレーニング方法を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	感染症に対する対応策	感染症（呼吸器感染症、血液感染症）
2	感染症に対する対応策	感染症（皮膚感染症、ウィルス性結膜炎、海外遠征時に注意すべき感染症、各競技別ルールに見られる感染症対策）
3	上肢のスポーツ外傷・障害	肩関節前方脱臼、肩腱板損傷、肩鎖関節脱臼、投球障害肩、肩のその他の外傷・障害、
4	アスリートにみられる病的現象	オーバートレーニング症候群、突然死、過換気症候群、摂食障害 減量による障害、喫煙・飲酒問題
5	上肢のスポーツ外傷・障害	肘関節内側側副靭帯損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、滑膜ひだ障害、肘のその他の外傷・障害
6	特殊環境のスポーツ医学	高所および低酸素環境下での身体への影響、高圧環境、暑熱環境、低温環境 時差、海外遠征時の諸問題
7	上肢のスポーツ外傷・障害	手関節捻挫、TFCC損傷、手指捻挫、手・手指のその他の外傷・障害
8	上肢外傷・障害復習	上肢外傷・障害復習
9	内科的メディカルチェック	メディカルチェックの意義と必要性、対象別メディカルチェックの内容、メディカルチェックにおける検査項目

10	スポーツ整形外科的メディカルチェック	スポーツ整形外科的メディカルチェックの概要、スポーツ整形外科的メディカルチェックの実際、スポーツ整形外科的メディカルチェックとアスレティックトレーナーとのかかわり
11	ドーピングコントロール	
12	重篤な外傷	頭蓋骨骨折、脳損傷、脳振とう、大出血 その他の外傷
13	テスト（内科）、解説	テスト
14	テスト（外科）、解説	テスト
15	総括	前期内容の総括

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	AT教本③、④ 『スポーツ外傷・障害の基礎知識』『健康管理とスポーツ医学』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	アスレティックトレーナーが活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・下肢・体幹・年齢・性別等）の基礎的知識について理解する。
到達目標	スポーツ外傷・障害・内科疾患の病態、診断方法や治療方法などが理解できる。
評価基準	筆記試験（複数回行う）合計80％、授業内の小テスト・提出物と授業態度20％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者
関連科目	スポーツ医学Ⅰ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	上村　聡	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてラグビー・サッカーチームに帯同し、主に選手のコンディショニング、リハビリテーションを13年間担当した実務経験をもとに、様々な目的に沿ったレーニング方法を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	上肢の外傷・障害①	上肢の外傷・障害についてまとめる
2	上肢の外傷・障害②	上肢の外傷・障害についてまとめる
3	下肢の外傷・障害①	下肢の外傷・障害についてまとめる
4	下肢の外傷・障害②	下肢の外傷・障害についてまとめる
5	体幹部の外傷・障害	体幹部の外傷・障害についてまとめる
6	傷害評価（問診、視診）	足部・足関節
7	傷害評価（問診、視診）	膝関節
8	傷害評価（問診、視診）	股関節・大腿
9	傷害評価（問診、視診）	骨盤体・腰部

10	傷害評価（問診、視診）	肩関節・肩甲帯
11	傷害評価（問診、視診）	肩関節・頸部
12	傷害評価（問診、視診）	肘関節
13	傷害評価（問診、視診）	手関節
14	テスト	確認テスト
15	総まとめ	総括

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	コンディショニングの理論と実際Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニングの理論と実際Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	AT専門科目テキスト⑥「予防とコンディショニング」		出版社	公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	アスレティックトレーナー（指導者）という観点から、理論と実技を通してコンディショニングの知識を身に付ける。		
到達目標	AT教本を理解し、自分自身でコンディショニングプログラムを作成することができる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	コンディショニングの理論と実際Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	星合 新	実務経験	○
実務内容	社会人ラグビーチームでトレーナーとして5年間勤務をした経験をもとに、教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	スプリントトレーニングとエンデュランストレーニング（方法、実際）
2		サーキットトレーニング（方法、実際）
3	傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際	ストレッチング（方法、実際）セルフストレッチング、パートナーストレッチング
4	疲労回復を目的とした方法と実際	スポーツマッサージ
5		アイシング、アクアコンディショニング
6	ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際	ウォーミングアップ、クーリングダウン
7	フィットネス（基礎体力）チェック	筋持久力、筋パワー、全身持久力、柔軟性、敏捷性

8	フィールド（専門体力）テスト	最大パワー、無酸素性持久力、有酸素性持久力、間欠的持久力、アジリティ、スピード
9		身体（組成）測定、柔軟性テスト
10	冬季競技	スピードスケート、スキー、
11	記録系競技	陸上競技、水泳競技
12	球技系競技	サッカー、ラグビーフットボール
13		バスケットボール、ハンドボール、野球、ソフトボール、テニス、バドミントン
14	採点系競技	器械体操
15	格技系	柔道、レスリング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツカウンセリング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツカウンセリング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	スポーツメンタルトレーニング教本		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	カウンセリングマインドを持って選手に接することが必要とされる場面が増えている。カウンセリングマインドを持った接し方を種々の事例から学び、実践に繋げていくことが、本授業のねらいである。
到達目標	競技スポーツの現場におけるトレーナーの役割は多岐に渡る。どのような内容であってもトレーナーはカウンセリングマインドを持って接することが必要とされる場面が増えている。本授業では、選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得することが目標である。
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	真鍋 清孝	実務経験	○
実務内容	大学心理学研究室にて研究活動を10年間、クラブチームやスポーツ施設にてメンタルコーチとして20年間勤務をした経験をもとに、現場で活用できるメンタルマネジメントやカウセリングの方法を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	総論	オリエンテーション、スポーツカウンセリングとは
2	競技生活の心理サポート	競技生活における心理サポートの必要性、心理サポートを求める選手の特徴、心理サポートの種類・水準
3	トレーニング可能な 心理的スキル	メンタルトレーニング、心理的スキルとは
4	スポーツ選手との関係づくり	特異な三者関係、専門性、学ぶ姿勢、場の設定、関係づくり
5	メンタルトレーニングと カウンセリング	面接と「見立て」の必要性、留意点、関係性
6	メンタルトレーニングプログラム作成・ 実施上の原則	トレーニングの諸側面、プログラムの一般的な流れ、ラポールの形成
7	心理検査	心理検査実施上の留意点、選手の心理的特徴を評価するための心理検査について
8	モニタリング	モニタリングとは、モニタリングの方法、クラスタリング
9	行動変容技法	臨床心理学における学習に関する考え方、行動修正、認知行動介入、認知介入

10	目標設定技法	目標設定の原理・原則、目標設定の具体的な方法
11	ポジティブシンキング、 自信	認知的思考とパフォーマンス、認知の再構成、自信とは、自信を形成する要因、自信を育てる方法
12	心理的コンディショニング	心理状態を把握するための方法、ピークパフォーマンスへ導くためのピーキング
13	心理サポートの実践例	ジュニア選手のメンタルトレーニングの実践例、カウンセリングをベースとした心理サポートの実践例
14	筆記テスト／復習	到達目標の確認／復習
15	総括、AT試験対策	AT試験の対策を実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツバイオメカニクスⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツバイオメカニクスⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	基礎バイオメカニクス リファレンスブック ＡＴ専門科目ﾃｷｽﾄ⑤　検査・測定と評価		出版社	杏林書院 公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ヒトの運動構造を理解する。		
到達目標	・ヒトの身体運動の成り立ちを説明できる。 ・スポーツ技能を分析できる。 ・分析にもとづいて技術トレーニングや体力トレーニングに応用できる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	荒井　進之介	実務経験	○
実務内容	サッカーチームでトレーナーとして18年間勤務をし、独立をした経験をもとに、スポーツバイオメカニクスの基本知識を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	バイオメカニクスとは何か	骨格筋の構造，筋収縮のメカニズム，エネルギー供給機構について学ぶ。
2	筋肉とその特徴について①	筋線維タイプとその特徴（スポーツ種目との関わり）について学ぶ。
3	筋肉とその特徴について②	筋線維タイプとその特徴（スポーツ種目との関わり）について学ぶ。
4	運動と呼吸	肺の構造と機能について理解し，運動に対する呼吸器系の調節機構について学ぶ。
5	運動と循環	仕事、パワー、位置エネルギー、運動エネルギー
6	運動と内分泌	内分泌機能に対する運動の影響について学ぶ。（女性ホルモンに対する影響も含む）
7	運動と代謝①	糖質，脂質，蛋白質の代謝を理解し，運動時における中間代謝について学ぶ。
8	運動と代謝②	糖質，脂質，蛋白質の代謝を理解し，運動時における中間代謝について学ぶ。
9	身体組成と肥満	肥満の判定法を理解し，肥満に対する運動療法を学ぶ。

10	運動時の水分・栄養摂取	運動時の水分摂取および栄養摂取について学ぶ。
11	運動と環境	運動に対する内部環境の適応 および 外部環境が生理機能に及ぼす影響について学ぶ。
12	運動と体温調節	体温調節の仕組みを理解し，高温および低温環境下における運動が体温調節に与える影響を学ぶ。
13	運動と発育・発達	幼少年期および青年期の生理的な発育特性を理解し，運動がそれらに与える影響を学ぶ。
14	運動と老化（加齢）	加齢に伴う生理的変化について理解し，運動がそれらに与える影響をを学ぶ。
15	前期まとめ	確認テスト

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツバイオメカニクスⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツバイオメカニクスⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	基礎バイオメカニクス リファレンスブック ＡＴ専門科目ﾃｷｽﾄ⑤　検査・測定と評価		出版社	杏林書院 公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ヒトの運動構造を理解する。		
到達目標	・ヒトの身体運動の成り立ちを説明できる。 ・スポーツ技能を分析できる。 ・分析に基づいて技術トレーニングや体力トレーニングに応用できる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	荒井　進之介	実務経験	○
実務内容	サッカーチームでトレーナーとして18年間勤務をし、独立をした経験をもとに、ヒトの運動構造を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	運動と力学の法則①	運動の３法則
2	運動と力学の法則②	重力と慣性力・質量・重心
3	力とその合成・分解	ベクトルとスカラー、内力と外力、摩擦力
4	運動の力学的仕事とパワー	仕事、パワー、位置エネルギー、運動エネルギー
5	運動量と力積	運動量の法則、力積の法則、衝突
6	回転運動	回転と慣性モーメント、角運動量の保存、体操競技
7	流体の力学①	流体からの抵抗・揚力とマグヌス効果
8	流体の力学②	流体からの抵抗・揚力とマグヌス効果
9	筋力の発揮1	力発揮の過程、筋活動の種類、てこの作用

10	筋力の発揮2	力－速度－パワー関係、単関節筋と多関節筋、伸張－短縮サイクル
11	エネルギー供給	ATP-PCr系、解糖系、有酸素系
12	運動の指令と調節	運動を調節する神経回路、随意運動と不随意運動
13	姿勢の安定性	立つ、抗重力筋、姿勢の調節と反射、安定性の３条件
14	歩行	歩行サイクル、振り子モデル、エネルギー消費
15	後期まとめ	確認テスト

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践B		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践B		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	AT専門テキスト⑥『予防とコンディショニング』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	テーピングの基本的知識・技術を理解し身につける。また、機能解剖・外傷障害の教科との関連も理解し、学んだ技術や知識を実践することを意識したテーピングが行えるようになることを目指す。
到達目標	ＡＴ教本に記載されているテーピングを習得し、現場で通用できるレベルまで到達する。
評価基準	筆記または実技試験（複数回）合計80%、授業内の提出物と授業態度20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	スポーツテーピング実践A
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	AT実技試験の概要、流れの説明
2	足部・足関節のテーピング①	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
3	足部・足関節のテーピング②	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
4	足部・足関節のテーピング③	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
5	膝関節のテーピング①	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
6	膝関節のテーピング②	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
7	膝関節のテーピング③	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
8	肩関節のテーピング①	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
9	肩関節のテーピング②	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。

10	肩関節のテーピング③	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
11	肘関節のテーピング	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。
12	その他テーピング①	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。（大腿部、手関節、手指等）
13	その他テーピング②	AT実技試験の過去問をベースに試験形式で実施。（大腿部、手関節、手指等）
14	テスト	実際の試験形式で、適度な緊張感を持ってテストを行う
15	テスト・まとめ	実際の試験形式で、適度な緊張感を持ってテストを行う、総括

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。（理論試験・実技試験を含む）特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。		
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。		
評価基準	試験：80%　提出物：10%　授業態度：10%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	AT特講Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	AT本試験過去問演習①	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
2	AT本試験過去問演習②	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
3	AT本試験過去問演習③	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
4	AT本試験過去問演習④	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
5	第1回AT模試解説	第1回AT模試の結果を踏まえ、解説および問題内容についてディスカッションを行う。
6	AT本試験過去問演習⑤	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
7	AT本試験過去問演習⑥	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
8	AT本試験過去問演習⑦	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
9	AT本試験過去問演習⑧	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）

10	第2回AT模試解説	第2回AT模試の結果を踏まえ、解説および問題内容についてディスカッションを行う。
11	AT本試験過去問演習⑨	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
12	AT本試験過去問演習⑩	AT本試験過去問の解剖・外科・検査測定を計15問実施（事前学習）
13	第3回AT模試解説	第3回AT模試の結果を踏まえ、解説および問題内容についてディスカッションを行う。
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。（理論試験・実技試験含）特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。
評価基準	試験：80%　提出物：10%　授業態度：10%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	AT特講Ⅱ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ・身体運動の基礎科学・トレーニング理論A、B、C、D・運動指導の心理学A、B
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	筋収縮とエネルギー供給系	過去問演習と解説
2	筋線維の種類とその特徴	過去問演習と解説
3	神経系の役割	過去問演習と解説
4	筋の収縮様式と筋力	過去問演習と解説
5	運動と循環	過去問演習と解説
6	運動と呼吸	過去問演習と解説
7	運動とホルモン	過去問演習と解説
8	筋疲労の要因	過去問演習と解説
9	中間テスト	生理学の総まとめテスト

10	トレーニング計画とコンディショニング	過去問演習と解説
11	競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	過去問演習と解説
12	競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	過去問演習と解説
13	スポーツ心理学	過去問演習と解説
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。（理論試験・実技試験含）特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。		
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。		
評価基準	試験：80％　提出物：10％　授業態度：10％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	AT特講Ⅱ、Ⅲ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ、身体運動の基礎科学・トレーニング理論A、B、C、D		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	AT本試験過去問演習①	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
2	AT本試験過去問演習②	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
3	AT本試験過去問演習③	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
4	AT本試験過去問演習④	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
5	第1回AT模試解説	第1回AT模試の結果を踏まえ、解説
6	AT本試験過去問演習⑤	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
7	AT本試験過去問演習⑥	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
8	AT本試験過去問演習⑦	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
9	AT本試験過去問演習⑧	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）

10	第2回AT模試解説	第2回AT模試の結果を踏まえ、解説
11	AT本試験過去問演習⑨	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
12	AT本試験過去問演習⑩	AT本試験過去問のコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを計15問実施し（事前学習）
13	第3回AT模試解説	第3回AT模試の結果を踏まえ、解説
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅴ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅴ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。（理論試験・実技試験含）特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。
評価基準	試験：80％　提出物：10％　授業態度：10％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	AT特講Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅵ、Ⅶ、コンディショニングの理論と実際Ⅰ、Ⅱ・リハビリテーションの理論と実際Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	コンディショニングの要素	身体的因子（代謝系、柔軟性、身体組成、免疫系指標、神経系指標、技術系指標、筋力系指標）に関する過去問演習
2		環境的因子（シューズの基本性能、ウエア）に関する過去問演習
3		環境的因子（用具・道具・防具、心理的なコンディショニングについて）に関する過去問演習
4	疲労回復を目的とした方法と実際	スポーツマッサージ、アイシング、アクアコンディショニング過去問演習
5	ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際	ウォーミングアップ、クーリングダウン
6	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
7	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
8	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
9	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）

10	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
11	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
12	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
13	AT実技試験対策（カテゴリーⅡ）	実技練習（プログラム作成はリハビリテーションの理論と実際で作成）
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅵ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅵ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。（理論試験・実技試験含）特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。		
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。		
評価基準	試験：80％　提出物：10％　授業態度：10％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	AT特講Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅶ・スポーツ医学Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	女性・高齢者・成長期のスポーツ医学	女性・高齢者・成長期のスポーツ医学に関する過去問演習
2	アスリートにみられる内臓器官などの疾患	循環器系疾患、呼吸器系疾患、消化器系疾患、血液疾患、腎・泌尿器疾患、代謝性疾患、皮膚疾患に関する過去問演習
3	感染症に対する対応策	呼吸器感染症、血液感染症、皮膚感染症、海外遠征時に注意すべき感染症の過去問演習
4	アスリートにみられる病的現象	オーバートレーニング症候群、突然死、過換気症候群、摂食障害に関する過去問演習
5	特殊環境のスポーツ医学	高所環境、高圧環境、暑熱環境、時差、海外遠征時の諸問題に関する過去問演習
6	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
7	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
8	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
9	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）

10	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
11	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
12	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
13	AT実技試験対策（カテゴリーⅠ）	実技練習（傷害評価、触診、スペシャルテストに関してはAT特講Ⅶと関連）
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅶ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅶ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	傷害評価（触診、スペシャルテスト）のスキルを高める。AT実技試験だけではなく、現場レベルでのスキルアップを目的とする。		
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達している。 中間目標：模試第１回（130点以上）　第2回（140点以上）第3回（150点以上）　第4回（150点以上）		
評価基準	試験：80％　提出物：10％　授業態度：10％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	AT特講Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ・スポーツ医学Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ・運動障害の予防と救急処置A、B・スポーツ栄養学A、B		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	金澤　宏樹	実務経験	○
実務内容	高校・大学卓球チームのトレーナーとしてトレーニングケアを5年間担当し、治療院にて2年間 スポーツマッサージ、鍼・電気治療に従事した実務経験をもとに、資格試験の理論・実務について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	スポーツ栄養学	AT理論試験対策、過去問演習と解説
2	スポーツ栄養学	AT理論試験対策、過去問演習と解説
3	スポーツ栄養学	AT理論試験対策、過去問演習と解説
4	救急処置	AT理論試験対策、過去問演習と解説
5	救急処置	AT理論試験対策、過去問演習と解説
6	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	足部・足関節の触診とスペシャルテストを実践
7	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	膝関節の触診とスペシャルテストを実践
8	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	股関節・大腿部の触診とスペシャルテストを実践
9	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	骨盤帯・腰部の触診とスペシャルテストを実践

10	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	肩関節・肩甲帯の触診とスペシャルテストを実践
11	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	肩関節・頸部の触診とスペシャルテストを実践
12	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	肘関節の触診とスペシャルテストを実践
13	傷害評価（触診、スペシャルテスト）	手関節の触診とスペシャルテストを実践
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習B		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習B		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	3	90
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	多岐に渡るアスレティックトレーナーの仕事の中で、各分野に特化した内容及び「授業で得た知識、技術を実践すること」を主なねらいとし、実際にトレーナーとしてのスキルを磨いていく。
到達目標	自身が選択した分野でのケーススタディを実践することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 各分野の現場で求められるスキルを身につけることができる。
評価基準	実習先評価：50％・学校評価：50％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育C		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育C		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	現場で通用する知識・技術を身につける。実際に痛みがあるクライアントに対して指導、実践する。
到達目標	痛みがあるクライアントに対して現場レベルの触診、運動指導ができるレベルに到達する。
評価基準	試験80％、レポート10％、授業態度10％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	橋本　大他１名
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ケーススタディ①	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
2	ケーススタディ②	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
3	ケーススタディ③	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
4	ケーススタディ④	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
5	ケーススタディ⑤	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
6	ケーススタディ⑥	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
7	ケーススタディ⑦	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
8	ケーススタディ⑧	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
9	ケーススタディ⑨	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。

10	ケーススタディ⑩	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
11	ケーススタディ⑪	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
12	ケーススタディ⑫	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
13	ケーススタディ⑬	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育D		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育D		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	現場で通用する知識・技術を身につける。実際に痛みがあるクライアントに対して指導、実践する。
到達目標	痛みがあるクライアントに対して現場レベルの触診、運動指導ができるレベルに到達する。
評価基準	試験80％、レポート10％、授業態度10％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	橋本　大他１名
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ケーススタディ①	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
2	ケーススタディ②	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
3	ケーススタディ③	足部・足関節の実例（外傷・障害）に対して指導する。
4	ケーススタディ④	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
5	ケーススタディ⑤	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
6	ケーススタディ⑥	膝関節の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
7	ケーススタディ⑦	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
8	ケーススタディ⑧	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
9	ケーススタディ⑨	股関節・骨盤帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。

10	ケーススタディ⑩	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
11	ケーススタディ⑪	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
12	ケーススタディ⑫	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
13	ケーススタディ⑬	肩関節・肩甲帯の実例（外傷。傷害）に対して指導する。
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
15	総まとめ	これまでの内容を復習、振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅲ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。		
到達目標	持久力向上トレーニング、スピード向上トレーニング、柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップ、クールダウンの理論とプログラム作成に必要な知識を身につける。		
評価基準	試験／小テスト：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅳ、トレーニング特論Ⅰ、トレーニング特論Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	中島華月	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブでインストラクターとして4年間勤務、フリーランストレーナーとして2年間の実務経験をもとにトレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開		
回数	単元	内容
1	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力に関する基礎理論
2		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応①
3		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応②
4		無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
5		持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際
6		持久力向上トレーニングに関するまとめ

7	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピード、アジリティ、スピードを向上させる要因 基礎筋力、最大筋力、パワーの向上
8		コアの重要性 スピードにおける動作テクニックの獲得
9		アジリティの強化、オープンスキルアジリティの強化 スピード、アジリティトレーニングのプログラムデザイン
10		トレーニング変数、まとめ
11		スピード向上トレーンングに関するまとめ
12	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性向上のトレーニング、ストレッチング
13		ウォームアップとクールダウン
14		柔軟性向上トレーニングに関するまとめ
15	前期のまとめ	前期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅳ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。		
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。		
評価基準	試験／小テスト：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング特論Ⅰ、トレーニング特論Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	中島華月	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブでインストラクターとして4年間勤務、フリーランストレーナーとして2年間の実務経験をもとにトレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	特別な対象のためのトレーニングプログラム	メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム①
2		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム②
3		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム③
4		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム④
5		高齢者に対するトレーニングプログラム①
6		高齢者に対するトレーニングプログラム②
7		妊婦に対するトレーニングプログラム
8		子どもに対するトレーニングプログラム
9		特別な対象のためのトレーニングプログラムに関するまとめ

10	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成	アスレティックリハビリテーション概論、アスリハにおける評価の流れ
11		アスリハプログラム作成の実際①
12		アスリハプログラム作成の実際②
13		アスリハプログラム作成の実際③
14		傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に関するまとめ
15	後期のまとめ	後期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。		
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せることができる。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングを初心者に指導できる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度・意欲：40%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	花咲　拓実	実務経験	○
実務内容	ゴールドジムでフリーのパーソナルトレーナーとして４年、スポーツクラブでのトレーニング指導3年勤務した実務経験をもとに、健康運動実践指導者取得に必須となる筆記試験の内容を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG３の指導実践	【理論】パワートレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法、 BIG３の指導法 【実技】開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル、 BIG３の指導実践
2		
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作 BIG３の指導実践
4		分習法：キャッチ動作 BIG３の指導実践
5		全習法：クリーンハイプル、開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG３の指導実践
6	プッシュジャークの習得 BIG３の指導実践	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ BIG３の指導実践
7		プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベル・ワンハンドプッシュジャーク、ラックジャーク BIG３の指導実践
8	クリーンの1RM測定	ハング（パワー）クリーン１ＲＭ測定

9	スナッチの習得 BIG３の指導実践	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ BIG３の指導実践
10		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG３の指導実践
11		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG３の指導実践
12		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG３の指導実践
13	スナッチの1RM測定	ハング（パワー）スナッチ１ＲＭ測定
14	前期まとめ①	前期テクニック評価①　【ハング（パワー）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価②　【ハング（パワー）スナッチ】

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。 パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。		
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せることができる。 パワー向上トレーニングを初心者に指導できるようになる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度・意欲：40%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	花咲　拓実	実務経験	○
実務内容	ゴールドジムでフリーのパーソナルトレーナーとして４年、スポーツクラブでのトレーニング指導3年勤務した実務経験をもとに、健康運動実践指導者取得に必須となる筆記試験の内容を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	パワートレーニングの実技と指導法	下肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
2		
3		上肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
4		クイックリフトによるパワー向上トレーニング
5		
6		負荷を加えたジャンプ系エクササイズ
7		

8	パワートレーニングの実技と指導法	下肢のプライオメトリクスのエクササイズ
9		
10		上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクスのエクササイズ
11		
12		フィットネス分野のパワートレーニング
13		
14	後期まとめ①	後期テクニック評価　【負荷を加えたジャンプ系エクササイズ、下肢・上肢、複合動作のプライオメトリクスエクササイズ、フィットネス分野でのパワートレーニング】
15	後期まとめ②	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	健康づくり運動の実際		
必修選択	選択	(学則表記)	健康づくり運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	国の施策を理解した上で、運動プログラムの作成に必要な知識を身につける。		
到達目標	運動プログラムを作成することができる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者、JAFA-GFI		
関連科目	運動指導特論		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	山下　幸司	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブにて幅広い年代に対して、スタジオエクササイズ・水中運動指導を6年間担当した実務経験を基に資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導者資格の必要性、有資格者の就職先、仕事内容
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、健康づくり施策
3	我が国の現状と健康づくり施策①	第１次・第２次国民健康づくり対策、身体活動・運動の社会環境対策等
4	我が国の現状と健康づくり施策②	食育基本法、健康づくりのための身体活動基準2013、アクティブガイド等
5	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム
6	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
7	メディカルチェックについて	メディカルチェックの目的、手順と内容
8	健康づくりのためのトレーニングの原則	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント
9	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、実施者の運動の目的、ニーズ

10	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ、クールダウン
11	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素運動、プログラミング・進行等
12	レジスタンス運動	安全性について、効果、負荷設定方法
13	レジスタンス運動	目的に応じた負荷強度、反復回数、頻度、種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム体験・作成
15	まとめ	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	動作の評価～トレーニングの選択指導方法を身につける。
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択、指導ができる。
評価基準	実技試験50%　筆記試験40%　授業態度10%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	榊原 裕希
実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブで3年間、フリーランスで13年間勤務をした経験を基に、内科的および外科的障害への理解と処置法を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業内容確認
2	機能的な動作トレーニング概論①	動作の重要性 機能的な動作の定義
3	機能的な動作トレーニング概論②	軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き
4	動作評価概論	ポスチャア評価 ファンクショナル評価
5	動作評価①	上肢：肩関節 - 肩甲帯の評価
6	動作評価②	体幹の評価
7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドローイン、ブレーシング
9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング

10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 （フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ）
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 （体幹と胸椎、股関節の分離と協同）
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （チンタック、ウインドミル等）
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等）
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎-骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （セルフリリース、シェルエクササイズ等）
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎 - 骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	動作の評価～トレーニングの選択指導方法を身につける。
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。
評価基準	実技試験50%　筆記試験40%　授業態度10%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	榊原 裕希
実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブで3年間、フリーランスで13年間勤務をした経験を基に、内科的および外科的障害への理解と処置法を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	プリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレングス
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレングス
4	ムーブメント・プレパレーション①	ダイナミックストレッチ
5	ムーブメント・プレパレーション②	ダイナミックストレッチ
6	ストレングストレーニング概論	従来のストレングスVSファンクショナルストレングス
7	ストレングストレーニング①	上半身プッシュ、プル、ローテーション
8	ストレングストレーニング②	下半身プッシュ、プル、ローテーション
9	弾性エクササイズ概論	プライオメトリクス概論

10	弾性エクササイズ①	ラピット、ショート、ロング
11	リジェネレーション	積極的回復
12	トレーニングの期分け	mobility・stability期、strength期、power期
13	プログラミング①	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習
14	プログラミング②	
15	プログラミング③	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニングの測定と評価		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニングの測定と評価		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	トレーニング指導者が実施するパフォーマンステストの種類と意味について理解し、フィードバックに必要なデータ処理についても実践を交えて学ぶ。		
到達目標	パフォーマンステストの意味について理解するとともに、測定データを取り扱う上での基礎的な知識とフィードバックのための手法を取り扱うことができる。		
評価基準	試験／レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件			
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員		実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	測定と評価の意義と目的	トレーニング指導における測定の意義と目的設定のための確認すべき情報
2	測定の一般的留意点	よい測定を実施するための条件と、確認・管理すべき事項
3	形態と身体素性の測定と評価	形態計測についての基礎知識と基礎的な測定技法
4	筋力・筋パワーの測定と評価	筋力・筋パワーについての基礎知識と基礎的な測定技法
5	ジャンプ力の測定と評価	ジャンプ力についての基礎知識と基礎的な測定技法
6	スプリントの測定と評価	スプリントについての基礎知識と基礎的な測定技法
7	アジリティの測定と評価	アジリティについての基礎知識と基礎的な測定技法
8	柔軟性の測定と評価	柔軟性についての基礎知識と基礎的な測定技法
9	持久力の測定と評価およびその他の評価	持久力についての基礎知識と基礎的な測定技法

10	測定データの活用と記述統計	測定結果データの取り扱い方の基礎と代表値の意味
11	ランキングや得点化による評価法	測定データを視覚化するためのランキングや、得点化の手法
12	データ間の関係を把握する相関・回帰分析	相関関係と回帰分析の意味
13	統計的仮説検定の基礎	推計統計の基礎についての理解と、統計処理の検定方法
14	測定データのフィードバック	測定データのフィードバックにおける種類と内容、タイミング
15	ケーススタディー（統計処理）	ケーススタディーを用いて、表計算ソフトによる統計処理の実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ピラティス理論		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス理論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 運動療法としてのピラティスメソッド 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 文光堂 医道の日本社	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識を習得をする。		
到達目標	運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識が習得できる。		
評価基準	筆記試験 50%、小テスト 35%、授業態度 15%		
認定条件	出席数が全体の 3 分の 2 以上あり、且つ成績評価が 2 以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス実践		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	粟竹 衝	実務経験	○
実務内容	整骨院で柔道整復師・整体師として9年、フィットネスクラブにてインストラクターとして4年勤務をした経験を基に、ピラティスの基礎知識を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ
5	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	頭部前方変位ー円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
7	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
8	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
9	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ

10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	試験	筆記試験（姿勢について）
12	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する
13	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
14	スポーツ傷害と運動療法 ①	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
15	スポーツ傷害と運動療法 ②	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	選択	（学則表記）	ピラティス実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 医道の日本社	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための実践的な指導力を身につける。		
到達目標	運動療法としてのピラティスをクライアントに指導する技術が習得できる。		
評価基準	実技試験 50%、レポート課題 20%、授業態度 30%		
認定条件	出席数が全体の３分の２以上あり、且つ成績評価が２以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス理論		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	粟竹 衡	実務経験	○
実務内容	整骨院で柔道整復師・整体師として9年、フィットネスクラブにてインストラクターとして4年勤務をした経験を基に、ピラティスの基礎知識を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスと指導スキル	授業の概要説明とキューイングなどの指導スキルやピラティスエクササイズについて学ぶ
2	プレピラティス①	クライアントの姿勢評価と不良姿勢の筋バランスを理解する
3	プレピラティス②	ピラティスの呼吸法とプレピラティスについて理解する
4	プレピラティス③	プレピラティスについての指導法を機能解剖学的意義を理解する
5	スウェイバック姿勢	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
6	頭部前方変位ー円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
7	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
8	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
9	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する

10	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習②	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	運動指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる実技試験の内容を学び、専門的知識と指導技術を高める。		
到達目標	健康運動実践指導者の資格が取得できる。		
評価基準	実技試験80%　出席状況及び授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	芦田　天文子	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブのアドバイザーとしてプログラム開発やスタッフ育成を担当。28年間フリーランスでスタジオインストラクターを務めた実務経験を基に、資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	実技試験内容の把握 有酸素運動・レジスタンス運動の効果
2	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の模範演技把握、習得。基本動作説明。
3	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
4	レジスタンス運動	レジスタンス運動試験形式実践。
5	有酸素運動	水中運動：有酸素運動４種目の体験・把握 陸上運動：有酸素運動４種目（64カウント）の体験・把握
6	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の基本動作説明。
7	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
8	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）

9	有酸素運動	立ち位置、動く速さ、細部の修正
10	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
11	有酸素運動	有酸素運動細部修正
12	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
13	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
14	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
15	模擬試験	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める。		
到達目標	健康運動実践指導者の資格が取得できる。		
評価基準	筆記試験80％　出席状況及び授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	芦田　天文子	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブのアドバイザーとしてプログラム開発やスタッフ育成を担当。28年間フリーランスでスタジオインストラクターを務めた実務経験を基に、資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導者　試験内容について
2	運動プログラム	有酸素運動の効果・必要性
3	運動プログラム	ウォーキング・ジョギングの効果
4	運動プログラム	水中運動の効果
5	運動プログラム	エアロビックダンスの効果
6	運動プログラム	ウォーキング・ジョギング・水中運動・エアロビックダンスで生じやすい障害
7	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性
8	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性

9	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
10	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
11	運動プログラム	バランス運動の効果・必要性
12	運動プログラム	METS計算
13	運動プログラム	METS計算
14	運動プログラム	目標運動強度の心拍数計算、運動時心拍数の運動強度計算
15	まとめ	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める。
到達目標	健康運動実践指導者の資格が取得できる。
評価基準	筆記試験80％　出席状況及び授業態度20％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	芦田　天文子	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブのアドバイザーとしてプログラム開発やスタッフ育成を担当。28年間フリーランスでスタジオインストラクターを務めた実務経験を基に、資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	確認問題	第1章　健康づくり施策問題に関連する問題 第2章　運動生理学に関連する問題
2	確認問題	第2章　運動生理学に関連する問題
3	確認問題	第3章　運動機能とバイオメカニクスに関連する問題 第4章　栄養摂取と運動に関連する問題
4	確認問題	第5章　体力測定と評価に関連する問題 第6章　健康づくりと運動プログラムに関連する問題
5	確認問題	第7章　運動指導の心理学的基礎に関連する問題 第8章　健康づくりと運動の実際に関連する問題
6	確認問題	第8章健康づくりと運動の実際に関連する問題 エアロビックダンス・水中運動・レジスタンスエクササイズ
7	確認問題	第9章　運動障害と予防・救急処置に関連する問題
8	筆記試験対策	第1章　健康づくり施策問題に関連する問題　～ 第5章　体力測定と評価に関連する問題　模擬問題実施

9	筆記試験対策	第6章　健康づくりと運動プログラムに関連する問題　～ 第9章　運動障害と予防・救急処置に関連する問題　模擬問題実施
10	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
11	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
14	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
15	まとめ	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング特論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める。		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格が取得できる。		
評価基準	試験80％　出席状況及び授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング特論Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	中島 華月他1名	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブでインストラクターとして4年間勤務、フリーランストレーナーとして2年間務めた実務経験を基に、トレーニングに関する専門的、発展的な知識や、トレーニング科学分野について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	トレーニング指導者の役割	トレーニング指導者として備えるべき資質と果たすべき役割について復習する
2	トレーニング計画の立案（総論）	プログラムデザインの根拠となる理論背景について復習する
3	筋力トレーニングのプログラム作成	筋力トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
4	筋力トレーニングの実際	筋力トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
5	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
6	パワー向上トレーニング理論とプログラム作成	パワートレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
7	パワー向上トレーニングの実際	パワートレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
8	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力向上トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する

9	持久力向上トレーニングの実際	持久力向上トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
11	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピードトレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
12	スピード向上トレーニングの実際	スピードトレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
13	柔軟性向上およびウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性の向上を目的とした手法について基礎となる理論を復習する
14	特別な対象のためのトレーニングプログラム	特別な対象のためのプログラムデザインの方法について基礎となる理論を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング特論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める。		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格が取得できる。		
評価基準	試験80％　出席状況及び授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング特論Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	中島 華月他1名	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブでインストラクターとして4年間勤務、フリーランストレーナーとして2年間務めた実務経験を基に、トレーニングに関する専門的、発展的な知識や、トレーニング科学分野について教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	機能解剖（上肢）	機能解剖（上肢）について復習する
2	機能解剖（脊柱と胸郭）	機能解剖（脊柱と胸郭）について復習する
3	機能解剖（下肢）	機能解剖（下肢）について復習する
4	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
5	救急処置法	救急処置法について復習する
6	スポーツ選手の整形外科的傷害と予防	スポーツに関連する整形外科的傷害とその予防について復習する
7	生活習慣病とその予防	生活習慣病とその予防について復習する
8	バイオメカニクスの基礎理論	バイオメカニクスの基礎理論について復習する

9	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作におけるバイオメカニクスの理解に必要な知識を復習する
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
11	体力学総論	体力の概念やスポーツパフォーマンスについて復習をする
12	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について復習をする
13	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系と神経系、内分泌系について復習する
14	運動指導の科学	運動指導を行う上での手法に対する理論背景を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅢ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	未来デザインプログラムⅡ　夢のスケッチブック 公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		出版社	一般社団法人モチベーション・マネジメント協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	学校や社会でおこる「不都合な現実」の乗り越え方を学ぶ。		
到達目標	「公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース」が取得できる。		
評価基準	提出物：70% 試験：30%		
認定条件	出席が総時間数の2/3以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	阿部航太朗他１名	実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	モチベーションを学ぶとは？	未来デザインプログラムⅡの趣旨理解(モチベーションションタイプ)
2	職場や実習先の人と仲間になろう	「職場や実習先の人と仲間になる」ためのポイント(ジョハリの窓①)
3	就活や実習をうまく進めるためには？	「就活がうまく進む気がしない」時の乗り越え方(自己効力感)
4	キャリアを積んでいこう	「応募したい求人が見つからない」時の乗り越え方(プランドハップンスタンス)
5	資格を取得しよう	「資格勉強のやる気が落ちた」時の乗り越え方(目標設定理論①)
6	働く先にあるものとは？	「働く意味がみえなくなった」時の乗り越え方(欲求階層説)
7	理論を知る意味（復習）	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡの前半で学んだことの振り返り
8	就職活動を成功させるためには？	「思い通りにならない就職活動」の乗り越え方(選択理論)
9	価値観のズレを乗り越えよう	「価値観の違い」を感じた時の乗り越え方(フィット理論)

10	先輩と良い関係を築くためには？	「先輩とうまくいかない」時の乗り越え方(ジョハリの窓②)
11	上達しないときのポイントとは？	「やっていることが上達できない」時の乗り越え方(高原/プラトー現象)
12	思い通りにならない状況を乗り越えよう	「思い通りにならないことと直面した」時の乗り越え方(タイムスイッチ)
13	未来デザインプログラムⅡの振り返り&試験	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡで学んだことの復習（知識確認）
14	やる気を高めるためには？	「授業に身が入らない」時の乗り越え方(目標設定理論②)
15	総まとめ	全体のまとめ＆ハンドブックについての説明

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツテーピング		出版社	ベースボールマガジン社	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を学習する。		
到達目標	目的・シーン別のテーピングを実施できる。 その過程を通して障害発生や身体のメカニズムの理解を深める。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	スポーツテーピング実践Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	丸山陽生他2名	実務経験	○
実務内容	スポーツチームにてアスレティックトレーナーとして5年間勤務をした経験を基に、基礎的なテーピング技術と応用力の習得を目指した講義を教授する。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	テーピングの目的・注意点の確認
2	サッカーにおける足関節捻挫への対応	オープンバスケットウェーブ・サッカースタイル
3	ラグビーにおける大腿部筋挫傷・肉離れへの対応	圧迫テーピング（大腿四頭筋・ハムストリング）
4	バスケットボールへの対応	前十字靭帯
5	アメフトにおける内側側副靭帯損傷への対応	ポジションに対応したテーピング（ライン・レシーバー等）
6	野球肘への対応	投球動作に対応したテーピング
7	野球における肩・肘のアイシング	バンテージを用いた肩・肘の固定
8	ラグビーにおける肩関節脱臼への対応	外転・外旋制限に対応したテーピング

9	テニス肘への対応	バックハンド型・フォアハンド型に対応したテーピング
10	柔道における手関節捻挫への対応	掌屈・背屈・橈屈・尺屈に対応したテーピング
11	バレーボールにおける疲労性腰痛への対応	疼痛制限に対応したテーピング
12	陸上競技への対応	腸脛靭帯炎・鵞足炎・膝蓋靭帯炎に対応したテーピング
13	アライメントへの対応	外反母趾・回内偏平足・反張膝・反張肘に対応したテーピング
14	外傷・障害予防への対応	測定評価から外傷・障害の予防
15	まとめ	上肢・下肢・体幹

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	コアコンディショニング指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 （JCCA）オリジナルテキスト		出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。
到達目標	コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得できる。
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員		実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	到達目標と授業の流れ、JCCAのセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格、ベーシックセブンの体験
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施（主運動③まで）
3	ベーシックセブン	ベーシックセブンの実施（主運動④⑤⑥⑦）、指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	小テスト、リアライメントフォーの体験、発育発達とコアコンディショニング
5	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	あお向けセルフモニタリング①、リアライメントフォー、あお向けセルフモニタリング②、指導実践確認
6	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	小テスト、ニュートラルポジション、リセットスリー①呼吸エクササイズ
7	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	リセットスリー②軸回旋エクササイズ、リセットスリー③体幹安定エクササイズ、セッションのまとめ
8	アドバンストセブンⅠ （アドバンストパッケージ）	小テスト、指導実践確認

9	アドバンストセブンⅡ	発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理、アドバンストセッションの進め方
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
11	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定、セッションのまとめ
12	アドバンストセブンⅡ	小テスト、指導実践確認
13	発育発達からひも解くコア（導入編）	発育発達からひも解くコアとは、コアコンディショニングの基礎知識
14	発育発達からひも解くコア（導入編）	小テスト、卒業後のフォローアップと認定資格の継続保持に関して
15	総まとめ	アドバンストセッションの指導実践確認

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	パーソナルトレーニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	パーソナルトレーナーとしての専門知識、トレーニング理論、ストレッチ、カウンセリングなど指導できるようになる。
到達目標	姿勢分析・評価ができ、各クライアントの目的に合わせたトレーニングメニューの作成、提案、パーソナルトレーニング指導ができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	トレーニング理論Ⅲ・Ⅳ、トレーニング実践と指導Ⅲ・Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	長谷川　直輝　　実務経験：○
実務内容	フリーランスのパーソナルトレーナーとして、一般から競技者まで幅広くトレーニング指導を現在も含め、2年間担当した実務経験を基に、パーソナルトレーナーとしての専門知識を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	自己紹介、業界の話
2	基礎知識	パーソナルトレーナーとして必要な解剖学　上肢・下肢
3	基礎知識	原則、発育発達、JointbyJointApproach、Pピラミッド
4	姿勢と動き	矢状面からの評価
5	姿勢と動き	前額面からの評価
6	姿勢と動き	水平面からの評価
7	姿勢と動き	前屈、後屈姿勢パターンの理解
8	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ①

9	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ②
10	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ③
11	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ④
12	ペアストレッチ・セルフケア	評価をしながらストレッチ
13	ペアストレッチ・セルフケア	セルフケアの理解
14	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで①
15	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで②
16	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーヴメントを有しているかをスクリーニングする①
17	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーヴメントを有しているかをスクリーニングする②
18	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ①
19	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ②
20	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ③
21	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ④
22	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ⑤
23	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える①
24	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える②
25	プログラムとアプローチ	肩甲骨の評価とアプローチ
26	プログラムとアプローチ	骨盤の評価とアプローチ
27	カウンセリングテクニック	傾聴スキル、カウンセリング、ペアワーク
28	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで①
29	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで②
30	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで③

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディメイクトレーニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	ボディメイクトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	トレーニング指導者テキスト実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	自身のカラダを変える、”ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身のなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。
到達目標	・機能解剖学に基づいた、”ボディメイクメソッド”を身につけるができる。 ・ボディメイク実践により、自身の“なりたいカラダ”に変わることができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	内藤　香　／　実務経験：○
実務内容	フリーランスインストラクターとしてアーティストバックダンサーのアドバイザー・パーソナルトレーナー、介護予防運動指導等、12年間担当した実務経験を基に、ボディメイクに関する知識・スキルについて教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論
3	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践
4		
5	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
6		・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング

7	上半身のボディメイクテクニック①	・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック①
8		・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック②
9	上半身のボディメイクテクニック②	・背部の機能解剖とボディメイクテクニック①
10		・背部の機能解剖とボディメイクテクニック②
11	上半身のボディメイクテクニック③	・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック①
12		・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック②
13	上半身のボディメイクテクニック④	・上腕のボディメイクテクニック①
14		・上腕のボディメイクテクニック②
15	前期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
16	上半身のボディメイクテクニック⑤	・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック①
17		・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック②
18	下半身のボディメイクテクニック①	・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
19		・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
20		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック③
21		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック④
22	下半身のボディメイクテクニック②	・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
23		・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
24	増量のためのトレーニング計画	・増量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
25		・増量中の食事とサプリメント
26	様々なセット法①	・スーパーセット法、コンパウンドセット法
27	様々なセット法②	・トライセット法、ジャイアントセット法
28	様々なセット法③	・レストポース法、ドロップセット法
29	後期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
30	総まとめ	・前期と後期の内容の総復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディリラクゼーション実践		
必修選択	選択	（学則表記）	ボディリラクゼーション実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	Body Care Text Book		出版社	IHTA	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	1年次に学習した 解剖学をはじめとした「身体に関する知識」や「サービス業の知識」 を活かし、 実際のお客様に提供できるレベルの 施術技術 や コミュニケーションの取り方 を学習する。
到達目標	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト2級が取得できる。（ 1級まで取得可能な技術も学ぶ ） お客様に対して適切なスタンスで施術を行うことができる。 施術を受けたお客様に対して身体の状態と施術内容を説明することができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト 2級　・　リラクゼーションセラピスト 1級
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	飯塚　裕哉
実務経験	○
実務内容	株式会社ファクトリージャパングループでセラピスト・エリアマネージャーとして13年間勤務をした経験を基に、 ボディリラクゼーションの実技を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	オリエンテーション・全身の区分けについて・揉みの基本姿勢
2	下肢１	下肢１（下肢知識・伏臥位での手技）
3	下肢２	下肢２（横臥位での下肢手技）
4	下肢３	下肢３（仰臥位での下肢手技、ストレッチ）
5	下肢４	下肢４（下肢１－３の手技通しで復習）
6	肩部１	肩部１（肩部知識・伏臥位での４ライン）
7	肩部２	肩部２（肩部１の復習・実践）
8	肩部３	肩部３（伏臥位：棘下筋～小円筋）

9	肩部４	肩部４（肩部１－３の手技通しで復習）
10	上肢、背部１	上肢、背部１（可動域の検査・上肢の知識と手技）
11	上肢、背部２	上肢、背部２（上肢の手技の復習）
12	上肢、背部３	上肢、背部３（背部の知識 と 伏臥位：背部３ライン 手技）
13	上肢、背部４	上部、背部４（上肢・背部 通しで復習）
14	ロールプレイング１	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト２級に向けて
15	ロールプレイング２	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト２級に向けて
16	総復習	前期総復習（下肢・肩部・上肢・背部）
17	頸部・肩部１	頸部・肩部１（肩甲帯の知識・横臥位での手技）
18	頸部・肩部２	頸部・肩部２（前回の復習）
19	頸部・肩部３ 頭部１	頸部・肩部３（首肩のストレッチ）頭部１（頭部知識、仰臥位での手技）
20	頭部２	頭部２（前回の復習）
21	頭部３	頭部３（頭部マニピュレーション）
22	復習	頭部・頸部・肩部 通しでの復習
23	腰部・臀部１ 腰部・臀部２	腰部・臀部１（知識・可動域検査） 腰部・臀部２（伏臥位：腰部３ライン・臀部手技）
24	腰部・臀部３	腰部・臀部３（前回の復習）
25	腰部・臀部４	腰部・臀部４（横臥位での腰部臀部手技）
26	腰部・臀部５	腰部・臀部５（前回までの総復習）
27	ロールプレイング１	ロールプレイング①（問診～ラストコミュニケーション）
28	ロールプレイング２	ロールプレイング②（首・肩）
29	ロールプレイング３	ロールプレイング③（腰・下肢）
30	サロンワーク	サロンワーク（挨拶 と 実際の店舗の流れ）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	シニアフィットネス指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	高齢者人口増加に伴う、健康・予防サービスの重要性を知る。 高齢者の身体機能や特徴を理解し運動指導をできるようになる。
到達目標	カウンセリング→姿勢評価・動作分析→プログラミング→トレーニング指導ができるようになる。 エクササイズを通じて機能評価をできる力を養う。 介護予防事業施設やリラクゼーション施設への就職。その他にも「フィットネス」を通じた健康サービスを提供している企業様への就職。
評価基準	レポート：40％・実技試験：40％・授業態度：20％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	小畑 知道 ／ 実務経験：○
実務内容	フィットネスクラブでフリーインストラクターとして15年間勤務をした経験を基に、シニアを対象としたフィットネストレーニングプログラムの作成と指導能力習得を目指した講義を教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業のねらい・到達ゴール・授業の進め方の伝達と共有
2	日本における人口の変化と医療費	少子高齢化による人口推移と日本のヘルスケアにおける医療費の問題と運動の可能性を知る
3	高齢者の健康と予防の重要性	高齢者における健康の変化と運動機能低下の予防の重要性を理解する
4	高齢者に多い内科的疾患	3大疾病（高血圧・糖尿病・がん）について理解を深め運動による予防の重要性を理解する
5	高齢者に多い内科的疾患予防のに適した運動	内科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する
6	高齢者に多い外科的疾患	変形性膝関節症・脊柱管狭窄症・サルコペニアについて理解を深め運動による予防の重要性を理解する
7	高齢者に多い外科的疾患に適した運動	外科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する

8	姿勢の理解	正しい姿勢と抗重力筋の理解を深めてランドマークに基づいた姿勢評価の実践をする
9	動作の理解	3面運動・重力への理解・ジョイントバイジョイントセオリー・骨格筋・筋膜の運動連鎖
10	機能評価①	東大式関節弛緩性テスト・FB方法
11	機能評価②	ロコモティブシンドロームテスト・FB方法
12	機能評価③	頸椎の機能解剖・機能評価
13	機能評価④	脊柱・胸郭・呼吸の機能解剖評価
14	機能評価⑤	下肢・足部の機能評価
15	機能評価⑥	機能評価①②の実践とFBの実践
16	エクササイズ処方の基本事項	1セッション内でのプログラムの構成・メニュー作成の方法について学ぶ
17	エクササイズ実践①	上肢エクササイズ実施時の注意点と実践
18	エクササイズ実践②	下肢エクササイズ実施時の注意点と実践
19	エクササイズ実践③	体幹エクササイズ実施時の注意点と実践
20	エクササイズ実践④	座位エクササイズ実施時の注意点と実践
21	エクササイズ実践⑤	ゴムチューブ・ミニバンドを用いたエクササイズ実施時の注意点と実践
22	エクササイズ実践⑥	アクティブストレッチ・セルフコンディショニング実施時の注意点と実践
23	エクササイズプログラムの立案①	疾患のない人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
24	エクササイズプログラムの立案②	内科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
25	エクササイズプログラムの立案③	外科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
26	トレーニング指導時のポイント①	指導手順と指導のポイントを学ぶ
27	トレーニング指導時のポイント②	エラーモーションに基づく動作修正方法を知り実践できるようになる
28	トレーニング指導時のポイント③	エクササイズ指導実践の実施
29	まとめ①	カウンセリング・評価・FB・エクササイズの立案
30	まとめ②	エクササイズ指導実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	サッカーの現場で実際にトレーニング・コンディショニングを実践する為の指導力を身につける。
到達目標	U-12年代における選手の能力を引き出すコンディショニングができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	オリエンテーション
2	コンディショニングについて	サッカーのコンディショニングについて
3	コンディショニングについて	コンディションの評価
4	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
5	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
6	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
7	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト①
8	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト②
9	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト③

各回の展開		
回数	単元	内容
10	フィジカル・フィールドテスト	データ管理とフィードバック
11	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
12	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
13	ストレッチ	サッカーのストレッチ①
14	ストレッチ	サッカーのストレッチ②
15	ストレッチ	まとめ
16	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップについて
17	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
18	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
19	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
20	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
21	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
22	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
23	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑦（FIFA The 11+ A complete warm up program パート3）
24	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑧（FIFA The 11+ A complete warm up program パート３）
25	ウォーミングアップとクールダウン	クールダウンとセルフケア
26	ウォーミングアップとクールダウン	ジュニア期のウォーミングアップとクールダウン
27	まとめ	総合演習：コンディショニング①
28	まとめ	総合演習：コンディショニング②
29	まとめ	総合演習：コンディショニング③
30	まとめ	総合演習：コンディショニング④

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	サッカートレーナー実践		
必修選択	選択	（学則表記）	サッカートレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	サッカーの現場で実際にトレーナーとして活動する為の実践力を身につける。
到達目標	サッカートレーナーとして現場で必要なメディカル知識を持ち、実践することができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	オリエンテーション
2	サッカー現場における安全対策	脳震盪について
3	サッカー現場における安全対策	サッカーにおける脳震盪の指針
4	サッカー現場における安全対策	AEDを使用した救命例について
5	サッカー現場における安全対策	怪我をしたら（応急処置について）
6	サッカー現場における安全対策	筋の打撲について
7	サッカー現場における安全対策	膝関節靭帯損傷について
8	怪我の予防について	予防のためのセルフチェック
9	怪我の予防について	怪我の予防についてウォームアップの工夫

各回の展開		
回数	単元	内容
10	怪我の予防について	怪我の予防について①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
11	怪我の予防について	怪我の予防について②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
12	怪我の予防について	怪我の予防について③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
13	怪我の予防について	怪我の予防について④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
14	怪我の予防について	怪我の予防について⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
15	怪我の予防について	怪我の予防について⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
16	リハビリ	復帰のための運動療法（リハビリ）
17	育成年代について	育成年代の怪我について
18	育成年代について	骨年齢について
19	育成年代について	貧血について
20	水分補給について	水分補給について
21	水分補給について	熱中症にならないために
22	食事について	食事について①
23	食事について	食事について②（栄養ガイドライン）
24	食事について	食物アレルギーについて
25	食事について	アナフィラキシーショックに対する処置方法
26	ドーピングについて	ドーピング検査について
27	ドーピングについて	ドーピングにならないために
28	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
29	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
30	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	野球トレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの知識を基に本質をとらえた野球選手に対するアプローチを学ぶ。
到達目標	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの内容を理解し、野球の動作の中で説明ができる。 各種トレーニングの意図を理解し、野球選手へアプローチすることができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業概要、野球におけるトレーニングとは
2	機能解剖学①　肩関節、肩甲帯	野球における肩関節、肩甲帯の機能解剖について
3	機能解剖学②　肘関節、手関節、手指	野球における肘関節、手関節、手指の機能解剖について
4	機能解剖学③　体幹部	野球における体幹の機能解剖について
5	機能解剖学④　股関節、骨盤帯	野球における股関節、骨盤帯の機能解剖学について
6	機能解剖学⑤　膝関節	野球における膝関節の機能解剖について
7	機能解剖学⑥　足関節、足部	野球における足関節、足部の機能解剖について
8	バイオメカニクス①	ニュートンの運動法則の制定力学への応用
9	バイオメカニクス②（投球動作）	バイオメカニクスの視点から見た投球動作の分析、理解

10	バイオメカニクス③（打動作）	バイオメカニクスの視点から見た打動作の分析、理解
11	バイオメカニクス④（走動作）	バイオメカニクスの視点から見た走動作の分析、理解
12	機能評価	スクリーニング、機能改善エクササイズについて
13	ウォーミングアップとクールダウン	野球におけるウォーミングアップとクールダウンの意味と方法
14	野球におけるリカバリー	野球における疲労回復を目的としたリカバリー戦略
15	まとめ・試験	前期の授業まとめ、試験の実施
16	外傷、障害①　上肢	野球で起こりうる外傷、障害　上肢
17	外傷、障害②　下肢	野球で起こりうる外傷、障害　下肢
18	外傷、障害③　体幹	野球で起こりうる外傷、障害　体幹
19	外傷、障害の評価①	上半身の外傷、障害の評価
20	外傷、障害の評価②	下半身の外傷、障害の評価
21	パフォーマンステスト	野球におけるパフォーマンステストの項目、実施方法
22	ウエイトトレーニング	野球におけるウエイトトレーニングの重要性、プログラム、種目の選択
23	エクササイズ①（上肢）	上肢に対するエクササイズの種目選択と目的
24	エクササイズ②（下肢）	下肢に対するエクササイズの種目選択と目的
25	エクササイズ③（体幹）	体幹エクササイズの種目選択と目的
26	プライオメトリクス	野球におけるプライオメトリクスの種目選択と目的
27	ストレッチ	野球におけるストレッチの種目選択と目的
28	アジリティトレーニング	野球におけるアジリティトレーニングの種目選択と目的
29	ランニング	野球におけるランニングの種目選択と目的
30	まとめ・試験	後期の授業まとめ、試験の実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	野球トレーナー実践		
必修選択	選択	（学則表記）	野球トレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	野球に関わる仕事に就くために必要な知識を身につける。		
到達目標	野球に関する身体の使い方を説明することができる。 野球の動作をバイオメカニクス的に見ることができる。 投球動作について評価、トレーニング、改善をすることができる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員		実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	野球を仕事にするとは、野球の仕事に就くためには
2	日本の野球の現状 （各国との違い）	各国との野球に対する考えの違い、日本の野球界の現状
3	野球に関する論文の見方、研究	野球における研究の見方
4	アイシングの巻き方	肩、肘へのアイシングの練習
5	野球での肩、肩甲帯の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肩関節、肩甲帯）
6	野球での肘関節、手関節の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肘関節、手関節）
7	野球での体幹の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（体幹）
8	野球での股関節、骨盤帯の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（股関節、骨盤帯）
9	野球での膝関節の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（膝関節）

10	野球での足関節、足部の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（足関節、足部）
11	野球動作の見方① （バイオメカニクス視点で）	地面反力、ベクトルの方向、関節へのトルクについて
12	野球動作の見方② （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の撮影
13	野球動作の見方③ （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の考察
14	食事の仕方、アドバイス方法 （サプリメント）	食事の取り方、サプリメントの効果
15	まとめ・試験	前期の授業まとめ、試験の実施
16	投球障害とは	投球障害について知る、問診の仕方
17	運動連鎖から見た姿勢	不良姿勢が投球動作に及ぼす影響
18	姿勢の異常の原因を見つけ出す スクリーニングテスト	スクリーニングの方法、スクリーニングのシステム
19	運動連鎖から見た投球動作①	各期におけるチェックポイントと評価（Wind up期、Early cooking期）
20	運動連鎖から見た投球動作②	各期におけるチェックポイントと評価（Late cooking期～Acceleration期）
21	各部位からみた投球障害への アプローチ①	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
22	各部位からみた投球障害への アプローチ②	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
23	各部位からみた投球動作への アプローチ③	投球フェーズを考えたエクササイズ
24	スローイングプログラム	受傷から復帰へのスローイングプログラム
25	セルフチェック	各部位のセルフチェック（下肢・体幹、肩、肘）
26	パフォーマンスライン	投球における運動連鎖
27	指や爪のケア	投手の詰めや指へのケア
28	野球動作の為の身体の使い方	身体の使い方とエクササイズ
29	野球における視機能の重要性	視機能が野球に及ぼす影響
30	まとめ・試験	後期の授業まとめ、試験の実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	代謝栄養学		
必修選択	選択	（学則表記）	代謝栄養学		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	4	60
使用教材	現場から考える代謝と栄養 （上）（下） 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	目的や身体状態に合わせて個別対応できる栄養サポートの応用力を習得する。 そのために必要な栄養が体内で代謝される仕組みとその影響について理解する。		
到達目標	体内の栄養代謝の仕組みを理解し、身体の仕組みに基づいた考察力が習得できる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	1ッ星 栄養コンシェルジュ　スポーツ栄養実践アドバイザー		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員		実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション（自己分析）	栄養とは
2	現場での栄養実践	栄養サポートが求められる現場
3	栄養の代謝	栄養の代謝概要、食品カテゴリー管理の重要性
4	食品カテゴリー管理と代謝①糖質	デンプン（カテゴリー１）の成分と代謝
5	食品カテゴリー管理と代謝②たんぱく質	たんぱく質（カテゴリー２）の成分と代謝
6	食品カテゴリー管理と代謝③食物繊維 ・ビタミン・ミネラル・フィトケミカル	ビタミン、ミネラル、食物繊維（カテゴリー３）の成分と代謝
7	食品カテゴリー管理と代謝④乳成分	乳成分（カテゴリー４）の成分と代謝
8	食品カテゴリー管理と代謝⑤脂質	脂質（カテゴリー５）の成分と代謝
9	食品カテゴリー管理と代謝⑥果糖	果糖（カテゴリー６）の成分と代謝

10	食品カテゴリー管理と応用⑦アルコール	アルコール（カテゴリー７）の成分と代謝
11	食品カテゴリー管理と応用⑧その他	調味料や健康食品、その他の食品の応用
12	身体のエネルギー代謝①摂取時	エネルギー代謝、基礎代謝
13	身体のエネルギー代謝②食後・飢餓	食後、絶食時のエネルギー代謝
14	身体のエネルギー代謝③運動時	運動時のエネルギー代謝
15	食品のエネルギー	カロリー計算について
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習
17	体脂肪の増加①	体脂肪増加について知る
18	体脂肪の増加②	ストレスによる体脂肪増加
19	体脂肪の減少	体脂肪減少について知る
20	骨格筋とたんぱく質代謝①	骨格筋の増加機構、栄養と骨格筋増強
21	骨格筋とたんぱく質代謝②	補食と骨格筋、食品カテゴリーと骨格筋の関係
22	競技別の栄養①	競技別の代謝と栄養
23	競技別の栄養②	競技別の代謝と栄養
24	ヘルスケアの栄養①	日常生活での体重管理の栄養（骨格筋、肝臓）
25	ヘルスケアの栄養②	血管管理の栄養（血圧、腎臓）
26	成長期と栄養	乳児から青年期の栄養管理
27	加齢と栄養①	妊娠、授乳、更年期の栄養
28	加齢と栄養②	高齢者の栄養代謝（骨粗鬆症、虚弱、認知症）
29	時間と栄養	時間による体内代謝、食事時間と栄養管理
30	栄養と機能性	特別用途食品や保健機能性食品の活用、自然農作物の期待

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	栄養コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	栄養コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）（下） 栄養コンディショニング実践ワークブック（上）（下） 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	座学及びワークを通して、栄養サポートを実践するためのスポーツやライフスタイルの状況分析力、栄養教育力、技術知識を習得する。
到達目標	多様な状況に対応できる実践的な栄養知識と栄養サポートの技術が習得できる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	スポーツ栄養実践アドバイザー
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	栄養コンディショニングとは【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
2	栄養コンディショニングの構成	栄養コンディショニングの効果と考え方、マインドセット【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
3	栄養コンディショニング基礎①②	食品カテゴリーとポーション、ポーション設定、減量とスポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
4	栄養コンディショニングの現場、食品ポーション分析①基礎	栄養コンディショニングの提供、カテゴリー管理、ポーション管理の重要性とポイント【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
5	食品ポーション分析②和食、③洋食	和食、洋食の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
6	食品ポーション分析④中華、⑤コンビニエンスストア、⑥その他	中華、コンビニエンスストアの食品、嗜好品の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
7	栄養と食品分類①	食品カテゴリーの説明①減量【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
8	栄養と食品分類②	食品カテゴリーの説明②スポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
9	栄養実践のためのスポーツ分析①②③	瞬発・パワー型スポーツ、持久系スポーツ、その他複合型スポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】

各回の展開		
回数	単元	内容
10	食品ポーション管理のワーク①②	ポーション早見表（通常版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
11	食品ポーション管理のワーク③	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
12	栄養実践のためのライフスタイル分析①②	日内サイクル、週間・月間・年間【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
13	栄養実践の組み立て①目的設定、②タイミング設定、③ボリューム設定	目的と栄養の特徴、タイミングと栄養の特徴、ボリュームと栄養の特徴【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
14	食品ポーション管理のワーク応用①②	ポーション早見表（ダイエット版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
15	食品ポーション管理のワーク応用③④	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）（上級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
17	スポーツ栄養の実践基礎	スポーツ種目特性の分析、プランニング【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
18	栄養コンディショニング実践、減量の栄養コンディショニング①	身体状態分析の重要性（体組成、体脂肪率、BMI、年齢、性別、生活活動）、減量のポイントと体脂肪が増えやすい組み合わせ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
19	減量の栄養コンディショニング②③	事例検討ーペア【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
20	アスリートの減量①②	アスリートの減量、種目別の減量【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
21	補食①②③、プランニング①②③	補食の必要性、持久力のための補食、種目別の補食、プランニングシートの作成・共有・活用【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
22	アスリートの栄養コンディショニング①②	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
23	アスリートの栄養コンディショニング③④	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
24	ヘルスケアの栄養コンディショニング①	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
25	ヘルスケアの栄養コンディショニング②	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
26	ヘルスケアの栄養コンディショニング③	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
27	スポーツ栄養の応用①②	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
28	スポーツ栄養の応用③④	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
29	スポーツ栄養の応用⑤、栄養コンディショニング実践①	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】、事例を用いた日内健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
30	栄養コンディショニング実践②③	事例を用いた中期健康管理、生涯健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディメイク実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	自身のカラダを変える、”ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身のなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。
到達目標	・機能解剖学に基づいた、上半身の”ボディメイクメソッド”を身につけることができる。 ・ボディメイク実践により、自身の”なりたいカラダ”に変わることことができる。 ・ボディメイクコンテストに向けたポージングを身につけることができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	内藤　香
実務経験	○
実務内容	フリーランスインストラクターとしてアーティストバックダンサーのアドバイザー・パーソナルトレーナー、介護予防運動指導等、12年間担当した実務経験を基に、ボディメイクに関する知識・スキルについて教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ①：ベンチプレス、インクラインベンチプレス
3		・大胸筋のエクササイズ②：ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ
4		・大胸筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5		・大胸筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック

6	背部のボディメイクテクニック	・広背筋のエクササイズ①：バーベル系
7		・広背筋のエクササイズ②：ダンベル系①
8		・広背筋のエクササイズ③：ダンベル系②
9		・広背筋のエクササイズ④：ケーブル系、マシン系、自重系
10	ポージングレッスン①	・カテゴリー別ポージング①
11		・カテゴリー別ポージング②
12		・カテゴリー別ポージング③
13	肩部のボディメイクテクニック	・三角筋のエクササイズ①：フロント
14		・三角筋のエクササイズ②：サイド
15		・三角筋のエクササイズ③：リア
16		・三角筋のエクササイズ④：徒手抵抗
17	腕部のボディメイクテクニック	・上腕三頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
18		・上腕三頭筋のエクササイズ②：ケーブル
19		・上腕三頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
20		・上腕二頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
21		・上腕二頭筋のエクササイズ②：ケーブル
22		・上腕二頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
23	ポージングレッスン②	・カテゴリー別ポージング④
24		・カテゴリー別ポージング⑤
25		・カテゴリー別ポージング⑥
26	腹部のボディメイクテクニック	・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ①
27		・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ②
28		・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ③
29	まとめ	・学んだ内容の振り返り①
30		・学んだ内容の振り返り②

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディメイク実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	ボディメイク実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	自身のカラダを変える、”ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身のなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。
到達目標	・機能解剖学に基づいた、下半身の”ボディメイクメソッド”を身につけることができる。 ・ボディメイク実践により、自身の”なりたいカラダ”に変わることができる。 ・ボディメイク初心者に対して、必要な食事および、サプリメンテーションアドバイスができる。
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	内藤　香
実務経験	○
実務内容	フリーランスインストラクターとしてアーティストバックダンサーのアドバイザー・パーソナルトレーナー、介護予防運動指導等、12年間担当した実務経験を基に、ボディメイクに関する知識・スキルについて教授する。

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ①：フリーウエイト①
3		・大殿筋のエクササイズ②：フリーウエイト②
4		・大殿筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5		・大殿筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック
6	サプリメンテーション①	・サプリメントと栄養の基本、カラダづくりとサプリメント
7		・プロテイン、アミノ酸、グルタミン、クレアチン

8	脚部のボディメイクテクニック	・大腿四頭筋のエクササイズ①：バーベル系①
9		・大腿四頭筋のエクササイズ②：バーベル系②
10		・大腿四頭筋のエクササイズ③：ダンベル系①
11		・大腿四頭筋のエクササイズ④：ダンベル系②、マシン系
12		・ハムストリングスのエクササイズ①：バーベル系①
13		・ハムストリングスのエクササイズ②：バーベル系②
14		・ハムストリングスのエクササイズ③：ダンベル系、マシン系
15	下腿部のボディメイクテクニック	・腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ①
16		・腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ②
17	サプリメンテーション②	・減量のためのサプリメンテーション
18		・増量（バルクアップ）のためのサプリメンテーション
19		・コンテストのピーキングに向けたサプリメンテーション①
20		・コンテストのピーキングに向けたサプリメンテーション②
21	増量のためのトレーニング計画	・増量のためのピリオダイゼーション
22		・増量中のトレーニングプログラム①
23		・増量中のトレーニングプログラム②
24		・増量中の食事
25	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量のためのピリオダイゼーション
26		・減量中のトレーニングプログラム①
27		・減量中のトレーニングプログラム②
28		・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
29	まとめ	・学んだ内容の振り返り①
30		・学んだ内容の振り返り②

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動く姿勢を育み、採用試験に臨む。
到達目標	企業へエントリーし、数多くの説明会に参加ができる。 採用試験について選考に進み、内定・入社承諾を目指す。 社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知ることができる。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼン：30%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	キャリア教育Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	大垣　悠樹他１名
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人の案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	
8	面接対策③	

9	早期活動者より講話	早期活動者・内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
10	セミナー・就職活動スケジュールの作成	後期に向けたスケジュールを立て直す
11	PCスキル①	Wordの使い方を学ぶ
12	PCスキル②	Excelの使い方を学ぶ
13	PCスキル③	PowerPointの使い方を学ぶ
14	PCスキル④	志望先の業種に合わせた掲示物等の作成
15	総まとめ	総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動く姿勢を育み、採用試験に臨む。		
到達目標	企業へエントリーし、数多くの説明会に参加ができる。 採用試験について選考に進み、内定・入社承諾を目指す。 社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知ることができる。		
評価基準	授業態度：20%　　提出物：50%　　プレゼン：30%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	キャリア教育Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	大垣　悠樹他１名	実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	後期就職活動の流れについて	後期の就職活動の流れと現状、採用情報を公開
2	内定者より講話	内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
3	SNSでの効果的発信と外的影響	SNSでの効果的発信と外的影響を学ぶ
4	ICTリテラシー	ICTを正しく利用、活用する力を身に着ける
5	入社・入社中・退社について①	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	入社・入社中・退社について②	
7	ビジネスマインドについて	学生と社会人の違いを理解、ビジネスマインドと求められる力を説明・確認
8	ビジネススキルについて	ビジネススキルの基礎について学び、実践
9	お金について①	保険や税金について働いた先を理解

10	お金について②	ライフプラン、資産形成
11	キャリアプランシートの作成①	キャリアプランシートの作成方法、作成についての留意事項の説明
12	キャリアプランシートの作成②	キャリアプランシートの作成
13	発表	自身のキャリアプランについて発表
14	アドバイスシートの作成	次年度就職活動をする後輩たちへのアドバイスシートの作成
15	まとめ	１年間の復習、卒業後の学校との連携

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	3	96
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事の中で、各分野に特化した内容および、「授業で得た知識、技術を実践すること」を主なねらいとし、実際にトレーナーとしてのスキルを磨いていく。
到達目標	自身が選択した分野でのケーススタディを実践することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 各分野の現場で求められるスキルを身につけることができる。
評価基準	実習先評価：50%　学校評価：50%（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	企業研究	希望職種、過去実績を基に実習企業を調べる
2	実習先の決定	企業側の承諾をもって決定
3	事前ガイダンス	実習活動中の留意点の確認、実習手帳の使用についての説明 企業、実習生間により事前打合せの指示
4	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
5	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
6	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
7	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
8	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで

各回の展開		
回数	単元	内容
9	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
10	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
11	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
12	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
13	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
14	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
15	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	サービスラーニング演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	ボランティア・メンバーとイベント主催者との「かけはし」となる存在を目指す。
到達目標	サービスラーニングの定義・目的を理解した上でスポーツボランティアに参加できる。 スポーツボランティアで主体的に行動し、イベント主催者側の立場を理解できる。
評価基準	スポーツボランティア規定時間到達：50%　事前事後課題及び報告書の提出：50%
認定条件	出席が規定時間数に達している者
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定　スポーツボランティア・リーダー研修(入門編)
関連科目	サービスラーニング演習Ⅰ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	実務経験
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	スポーツボランティア事前学習	スポーツボランティアの定義・意義の理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
3	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
4	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
5	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
6	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
7	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
8	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
9	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

各回の展開		
回数	単元	内容
10	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
11	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
12	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
13	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
14	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
15	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	お客様の状況に合わせたプログラムの提供を行う。 自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。 集客方法を学び初期のステップとして学内案内を行う。
到達目標	指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 施設運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 集客方法を理解し、実際に学内への案内を行うことができる。
評価基準	提出物の提出状況：20%　実技試験：50%（中間発表、当日）　授業態度：30%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	総合演習Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	阿部　航太朗他１名
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 今後のスケジュールの確認
2	企画立案①	プログラム作成の理解 プログラムの検討 指導案の書き方について
3	企画立案②	役割分担／リーダー選出 プログラムの検討／作成（指導案作成）
4	企画立案③	プログラムの確定／作成（指導案作成）
5	集客	集客方法の理解 集客方法の検討（ポスター作製・SNS動画の作成・招待状の作成など）
6	指導準備①/集客	技術指導練習
7	指導準備②/集客	技術指導練習
8	指導準備③/集客	技術指導練習

9	指導準備④/集客	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとにリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック／前期振り返り 後期に向けての目標設定

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	お客様の状況に合わせたプログラムの提供を対外部に行う。 自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。また、集客方法の学びを活かして学外への案内も行う。
到達目標	指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 イベント・プログラム運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 集客方法を理解し、学外への案内を行うことができる。
評価基準	提出物の提出状況：20%　実技試験：50%（中間発表、当日）　授業態度：30%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	総合演習Ⅲ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	上野　萌々花他１名
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	前期の振り返り 目的、方向性の確認
2	企画立案	役割分担・リーダー選出 プログラムの検討
3	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
4	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	集客／指導準備	集客方法の検討 （ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など） プログラム内容の決定
6	施設運営／指導準備/集客	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） 指導準備（指導案をもとに実践） 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
7	施設運営／指導準備/集客	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） 指導準備（指導案をもとに実践） 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
8	指導準備①	準備したプログラムの実践 フィードバック 事後アンケートの作成

9	指導準備①	準備したプログラムの実践 フィードバック 事後アンケートの作成
10	指導準備・確認	クラス内発表振り返りと内容再構築
11	指導準備②	準備したプログラムの実践 フィードバック 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
12	指導準備②	準備したプログラムの実践 フィードバック 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
13	施設運営/指導準備・確認	当日スケジュールの最終確認（当日の流れ・準備物確認） 前回の内容の振り返りと修正
14	当日実施	プログラム実施 参加者対応
15	総まとめ	振り返り フィードバック