

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	フリーウエイトの理論と実際		
必修選択	必修	(学則表記)	フリーウエイトの理論と実際		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	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	アスレティックトレーナーとして、クライアントに対して「適切な負荷でデモンストレーションを魅せる」ことができるようにするための筋力づくり、肉体づくりを主目的とする。				
到達目標	自身の10RMで適切なデモンストレーションを魅せることができるようになること。				
評価基準	実技試験70%、担当所見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					
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	竹浦 聡志/山田 大介			実務経験	○
実務内容	竹浦：パーソナルトレーニングジムを中心に、一般の方からアスリートまでトレーニング指導（3年） 山田：高校、大学部活動にてストレングス&コンディショニングコーチとして勤務（17年）プロ野球選手パーソナルトレーナー（10年）、障害者アスリートサポート（4年）				

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	主要エクササイズの実践①	バックスクワット、ベンチプレスのテクニック確認
2	主要エクササイズの実践②	バックスクワット、ベンチプレスの実践 1RM法にて10RMを設定して実践
3	1RM測定①、InBody測定①	バックスクワット、ベンチプレスの1RM測定 身体組成測定
4		
5	目的別主要エクササイズ実践①	筋持久力向上トレーニング バックスクワット、ベンチプレスを15RM：11RM67%で実施
6		
7	目的別主要エクササイズ実践②	筋肥大トレーニング バックスクワット、ベンチプレスを10RM：1RM75%で実施
8		

9	目的別主要エクササイズ実践③	筋力向上トレーニング バックスクワット、ベンチプレス 5 RM : 1 RM 87% で実施
10		
11	様々な動作スピード①	筋肥大 エキセントリック3カウント、コンセントリック2カウント
12	様々な動作スピード②	筋力、パワー向上 エキセントリック3カウント、コンセントリック最大スピード
13	前期実技試験①	バックスクワット、ベンチプレス 10 RM でのテクニック評価
14	試験の振り返り特殊なトレーニングシステム	試験の総評・フィードバック、マルチバウンデッジ法
15	特殊なトレーニングシステム②	ブレ・イグゾーション法（事前疲労法）
16	パワー向上トレーニング①	ハングクリーン、ハングスナッチのテクニック確認
17	1 RM 測定③	ハングクリーン、ハングスナッチの 1 RM 測定
18		
19	パワー向上トレーニング②	ハングクリーン、ハングスナッチを 5 RM : 1 RM 87% で実施
20	パワー向上トレーニング③	ハングクリーン、ハングスナッチを 3 RM : 1 RM 93% で実施
21	ピリオダイゼーションマトヴェイエフモデルの実践①	準備期のトレーニング 15 RM
22	ピリオダイゼーションマトヴェイエフモデルの実践②	準備期のトレーニング 10 RM
23	ピリオダイゼーションマトヴェイエフモデルの実践③	試合期のトレーニング 5 RM
24	ピリオダイゼーションマトヴェイエフモデルの実践④	試合期のトレーニング 3 RM
25	コンプレックス（複合）トレーニング①	下肢のコンプレックストレーニング レジスタンストレーニング→プライオメトリクス
26	コンプレックス（複合）トレーニング②	下肢のコンプレックストレーニング レジスタンストレーニング→プライオメトリクス
27	コンプレックス（複合）トレーニング③	上肢のコンプレックストレーニング レジスタンストレーニング→プライオメトリクス
28	まとめ	ハングクリーン、ハングスナッチ 5 RM でのテクニック評価
29	1 RM 測定④、InBody 測定	バックスクワット、ベンチプレスの 1 RM 測定
30		ハングクリーン、ハングスナッチの 1 RM 測定

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指導実践（AT）		
必修選択	選択	（学則表記）	リハビリテーション指導実践（AT）		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	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	アスレティックリハビリテーションにおいて、各種エクササイズをスポーツ・臨床の現場で指導出来る技術と、各種エクササイズをプログラミングできる知識を身につける				
到達目標	症例に応じたアスレティックリハビリテーションや各種エクササイズの作成・指導・評価が出来るようになる				
評価基準	テスト80%、授業内評価（課題提出：10%、授業態度：10%）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	リハビリテーションの理論と実際、リハビリテーションプログラム				
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	城戸 宏文			実務経験	○
実務内容	高校ラグビー部にトレーナーとして勤務（3年） ジャパンラグビーリーグワン所属チームにてS&Cコーチとして勤務（5年） サッカージュニアユース世代のクラブチームにてフィジカルコーチとして勤務（8年）				

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、グループワーク時のメンバー決めなど
2	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
3	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
4	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
5	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
6	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
7	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
8	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
9	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション

10	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
11	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
12	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
13	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
14	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
15	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
16	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
17	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
18	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
19	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
20	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
21	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
22	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
23	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
24	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
25	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
26	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
27	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション復習
28	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図
29	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図
30	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図

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指導実践（PT/MD）		
必修選択	選択	（学則表記）	リハビリテーション指導実践（PT/MD）		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	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	アスレティックリハビリテーションにおいて、各種エクササイズをスポーツ・臨床の現場で指導出来る技術と、各種エクササイズをプログラミングできる知識を身につける				
到達目標	症例に応じたアスレティックリハビリテーションや各種エクササイズの作成・指導・評価が出来るようになる				
評価基準	テスト80%、授業内評価（課題提出：10%、授業態度：10%）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	リハビリテーションの理論と実際、リハビリテーションプログラム				
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	千布 宏和			実務経験	○
実務内容	プロサッカー選手パーソナルトレーナー(7年)、高校・大学部活フィジカルトレーナー(15年)、 スポーツジムパーソナルトレーナー(17年)				

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、グループワーク時のメンバー決めなど
2	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
3	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
4	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
5	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
6	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
7	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
8	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
9	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション

10	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
11	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
12	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
13	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
14	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
15	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
16	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
17	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
18	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
19	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
20	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
21	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
22	ケーススタディ	下肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション
23	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
24	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
25	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
26	ケーススタディ	体幹疾患に対するアスレティックリハビリテーション
27	ケーススタディ	上肢疾患に対するアスレティックリハビリテーション復習
28	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図
29	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図
30	ケーススタディ	設問自由、アスリハ担当教員以外の教員にも指導場面を見てもらい意見をもらう。多くの他者評価を得る経験を積むことが意図

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	コンディショニング指導実践（AT）		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング指導実践（AT）		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
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	コンディショニングの観点から機能向上、障害予防のためのパフォーマンストレーニングを学ぶ				
到達目標	今まで学んだコンディショニングの分野を発展させ、自らクライアントに合わせたコンディショニングプログラミングを作成できる。				
評価基準	定期テスト（60％）・提出物（20％）・平常点（20％）にて評価				
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	清田 祥之			実務経験	○
実務内容	清田：プロサッカーチームトレーナー(3チーム/計12年)、ジャパンラグビーリーグワン所属チームトレーナー(6年)、高校サッカー部トレーナー(10年)				

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	ファンクショナルトレーニングとは	動作の重要性、ファンクショナルトレーニングの定義
2		ファンクショナルトレーニングの5原則、ファンクショナルトレーニングの基礎知識
3	ファンクショナルトレーニングのプログラミング	プログラミングの基礎、ファンクショナルアセスメント
4		様々な身体ファンクショナルアセスメントを実践する。
5		実施した様々な身体ファンクショナルアセスメントを評価する。
6		トレーニングの期分け（スタビリティ・モビリティ期、ストレングス期、パワー期）
7		トレーニングの流れ（フレキシビリティエクササイズ、スタビリティエクササイズ、コアエクササイズ、ストレングスエクササイズ）
8		エクササイズの難易度の漸増方法（支持面を変化させる、重心の位置を変化させる、ファンクショナルトレーニングで使用する主な器具）

9		自重やパートナーを用いたトレーニングを実践してみる。
10	様々なトレーニングを実践	負荷（ケーブル、ダンベル、バーベル、メディシンボールなど）を使用してトレーニングを実践してみる。
11		不安定な道具（バランスボール、BOSU、バランスディスクなど）を使用してトレーニングを実践してみる。
12	上肢のファンクショナルトレーニング	上肢のファンクショナルトレーニングの基礎（肩甲帯の機能的役割、肩甲帯の機能低下を引き起こす要因とメカニズム）上肢の解剖学的運動機能（肩甲帯、肩関節）
13		上肢のファンクショナルアセスメント（ポスチャアセスメント、モビリティ&スタビリティアセスメント）
14		上肢のファンクショナルトレーニングのプログラミング、上肢のファンクショナルエクササイズ
15		上肢のファンクショナルトレーニングをプログラミングし、実践することができる。
16	体幹のファンクショナルトレーニング	体幹のファンクショナルトレーニングの基礎、体幹の解剖学的運動機能
17		体幹のファンクショナルアセスメント（フロントブリッジシングルアームテスト、フォーポイントスクワットテスト、スタンディングソアテスト、フォーポイントヒップエクステンションニーフレクションテスト）
18		体幹のファンクショナルトレーニングのプログラミング、体幹のファンクショナルエクササイズ
19		体幹のファンクショナルトレーニングをプログラミングし、実践することができる。
20	下肢のファンクショナルトレーニング	下肢のファンクショナルトレーニングの基礎、下肢の解剖学的運動機能
21		下肢のファンクショナルアセスメント、下肢のファンクショナルトレーニングのプログラミング
22		下肢のファンクショナルエクササイズ（下肢のフレキシビリティ、モビリティ、スタビリティトレーニング、下肢のストレングスエクササイズ、下肢のパワーエクササイズ）
23		下肢のファンクショナルトレーニングをプログラミングし、実践することができる。
24	ケーススタディ①	各症状に応じたコンディショニングプログラムを作成し、指導することができる。
25	ケーススタディ②	各症状に応じたコンディショニングプログラムを作成し、指導することができる。
26	ケーススタディ③	各症状に応じたコンディショニングプログラムを作成し、指導することができる。
27	パーソナルトレーニング①	パートナーの身体を観察し、それに応じたプログラミングを作成、指導することができる。
28	パーソナルトレーニング②	パートナーの身体を観察し、それに応じたプログラミングを作成、指導することができる。
29	コンディショニングプログラムの作成・指導①	各競技に応じた年間プログラムの作成と指導
30	コンディショニングプログラムの作成・指導②	各競技に応じた年間プログラムの作成と指導

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	コンディショニング指導実践（PT/MD）		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング指導実践（PT/MD）		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	AT専門科目テキスト⑤「検査・測定と評価」 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	1,2年次に学んだコンディショニング理論を活かして、プログラミングと指導を重視する。（シミュレーション学習）シミュレーションに対する評価・フィードバックを行い、それを現場に実践できる。				
到達目標	今まで学んだコンディショニングの分野を理解し、自らプログラミングし指導することができる。				
評価基準	定期テスト（40％）・提出物（40％）・平常点（20％）にて評価				
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	取得状況によって、健康運動実践指導者、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	コンディショニングの理論と実際				
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	古野 透			実務経験	○
実務内容	スポーツジムで一般向けトレーニング・スタジオ指導（5年）、スポーツチームでのトレーニング指導（11年）、小学生～高齢者に向けての運動指導（6年）				

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	代謝系トレーニングの指導,スプリント & エンデュランストレーニングの指導	運動様式、トレーニング頻度、運動時間およびトレーニング強度を的確に設定して各種トレーニング（持続走、ベーストレーニング、インターバルトレーニング、レペティショントレーニング）プログラムを作成する。
2		前週で作成したプログラムを指導する。
3	筋力トレーニングの指導	筋力向上、筋肥大、パワー向上など目的に合わせたトレーニングプログラムを作成する。
4		前週で作成したプログラムを指導する。
5	コーディネーショントレーニングの指導	コーディネーション能力向上に必要な特性を理解した上で、プログラムを作成する。
6		前週で作成したプログラムを指導する。
7	スタビリティトレーニングの指導	スポーツにおける動きの安定性（スタビリティ）を強化するためのトレーニングプログラムを作成する。
8		前週で作成したプログラムを指導する。

9	アジリティトレーニングの指導	スポーツに求められるストップ動作・方向転換・リアクション能力向上のためのトレーニングプログラムを作成する。
10		前週で作成したプログラムを指導する。
11	サーキットトレーニングの指導	筋力・パワー・持久力など多くの体力要素を同時に総合的に高めることのできるサーキットトレーニングプログラムを作
12		前週で作成したプログラムを指導する。
13	ストレッチングの指導	解剖学・筋と神経の関係などの基礎的知識を理解した上でストレッチングのプログラムを作成する。 セルフストレッチ、パートナーストレッチ
14		前週で作成したプログラムを指導する。
15	ウォーミングアップ・クーリングダウンの指導	目的と効果を理解した上でウォーミングアップとクーリングダウンのプログラムを作成する。
16	復習	前週で作成したプログラムを指導する。
17	競技特性：冬季競技	氷上種目、スキー競技の特性を理解しプログラムを作成し指導する。
18	競技特性：記録系競技	陸上競技の特性を理解しプログラムを作成し指導する。
19		競泳の特性を理解しプログラムを作成し指導する。
20	競技特性：球技系競技	サッカーの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
21		ラグビーの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
22		バスケットボールの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
23		バレーボールの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
24		野球・ソフトボールの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
25		テニス・バドミントンの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
26	競技特性：採点競技系	器械体操の特性を理解しプログラムを作成し指導する。
27	競技特性：格技系	柔道の特性を理解しプログラムを作成し指導する。
28		レスリングの特性を理解しプログラムを作成し指導する。
29	コンディショニングプログラムの作成・指導①	各競技に応じた年間プログラムの作成と指導
30	コンディショニングプログラムの作成・指導②	各競技に応じた年間プログラムの作成と指導

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	アントレプレナー実践		
必修選択	選択	(学則表記)	アントレプレナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
使用教材	なし			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	これまでのアスレティックトレーナーとしての学習を踏まえてアントレプレナーシップを学び、社会との繋がり・結びつきを専門人材の観点から理解することでこれからのキャリア形成に活かす。				
到達目標	これまでの学びを踏まえて「キャリア」についての理解を深め、働くことやキャリア形成への柔軟性・可能性を持つことができる「アントレプレナーシップ（マインド）」を身に付けるとともに「アントレプレナーに求められるビジネススキル」を知る。				
評価基準	授業内での作成物（プレゼン資料等）：50％ 知識テスト：30％ 授業への参加態度・意欲：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	古野 透/中田 和慎			実務経験	○
実務内容	古野：スポーツジムで一般向けトレーニング指導・スタジオ指導（5年）、スポーツチームでのトレーニング指導（11年）、小学生～高齢者に向けての運動指導（6年） 中田：スポーツクリニックで一般の方からスポーツ選手までのリハビリテーション指導(4年)				

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	アントレプレナーとは何かを知る (キャリア形成)	アントレプレナーとは
2		アントレプレナーシップとは
3		キャリアとキャリアトランジション
4	アントレプレナーの社会的意義を理解する	社会における組織的意義
5		スポーツにおける社会的ニーズを知る
6	理論的・構造的思考（クリティカルシンキング）を身につける	クリティカルシンキングとはどのようなものかを知る
7		前提を疑う力・深掘する力をつけるためにテーマを決めグループでのワークをする
8		具体的に物事考える・話す（ワークの内容を整理し、全体に共有する）

9	社会的課題を知り解決策を考える	世界全体での社会的課題の解決策を考える
10		日本国内での社会的課題の解決策を考える
11		スポーツ業界での社会的課題の解決策を考える
12	自身の社会的価値を高める手法を理解し活かしていく	価値と社会的価値の違いを知る
13		ネットワーク構築力（人脈）と活かし方を知る
14		社会的価値を高めるにはどんな計画を立てるべきか考える
15	まとめ	これまでの振り返り
16	求められる能力形成を理解する	マネジメント力とリーダーシップに必要なものを知る
17		ICT活用に必要な能力とはどのようなものかを知る
18		キャリアアトラランジションそのための能力形成を計画する
19	アカウンティングとファイナンスを知る	アカウンティングとファイナンスの違いとは
20		投資と消費の違いを知る
21		経済と利益の仕組みを知る
22		株式の仕組み
23	マーケティングとは何なのかを理解し実践する	マーケティングとは（意味と方法）
24		マーケティングとブランディングの作り方
25		アスレティックトレーナーにおけるマーケティングを考える
26	アントレプレナーとヘルスケアの理解度を高める	日本におけるヘルスケア業界の現状を知る
27		ヘルスケア業界の今後の展望と未来をグループで考える
28	アントレプレナーシップと未来構想を考える	社会におけるキャリアマネジメントを考え作成する
29		業界におけるキャリアマネジメントを考え作成する
30	まとめ	アスレティックトレーナーにおけるアントレプレナーシップ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	健康づくり施策と運動の実際		
必修選択	必修	(学則表記)	健康づくり施策と運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
使用教材	健康運動指導士養成講習会テキスト 上・下（教師用教材）		出版社	公益財団法人 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	健康運動指導士の資格概要を理解する。高リスクの人を対象とした運動処方ができるようになる。				
到達目標	特定保健指導を担う人材として、生活習慣病に対するエビデンスに基づく運動指導ができるようになる。				
評価基準	定期テスト 80%、平常点 20%にて評価				
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	健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士				
関連科目					
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。				
担当教員	柴 梨沙/藤田 桂子			実務経験	○
実務内容	柴：陸上競技クラブチームにてコーチとしてジュニアから一般の方への指導（11年） 藤田：スポーツクラブ、パーソナルジムで一般の方への運動指導(10年)、一般の方への鍼灸治療(10年以上)				

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	健康運動指導士の意義とその役割・資格について
2	第1章 健康管理概論	健康の概念と制度・生活習慣病概論と特定健診・特定保健指導
3	第2章 健康づくり施策概論	健康づくり施策と健康運動指導士の役割・アクティブガイド2013
4	第4章 運動生理学	呼吸器系と運動
5	第4章 運動生理学	循環器系と運動
6	第4章 運動生理学	脳、神経系と運動
7	第4章 運動生理学	骨格筋系と運動
8	第4章 運動生理学	内分泌系と運動
9	第4章 運動生理学	運動と免疫

10	第4章 運動生理学	環境と運動
11	第5章 機能解剖とバイオメカニクス	力学の基礎・機能解剖学概論
12	第6章 健康づくり運動の理論	運動条件と反応・運動強度
13	第6章 健康づくり運動の理論	筋力・筋パワーを高める運動条件
14	第6章 健康づくり運動の理論	全身持久力を高める運動条件・障害者の運動能力の特徴
15	第6章 健康づくり運動の理論	青少年期、女性の運動能力の特徴と運動・高齢者の運動能力の特徴と運動
16	第7章 運動傷害と予防	内科的障害と予防
17	第7章 運動傷害と予防	外科的障害
18	第8章 体力測定と評価	体力と運動能力の測定方法・フィールドテストの実習（中年者）
19	第8章 体力測定と評価	高齢者の体力測定法
20	第8章 体力測定と評価	介護予防に関する体力測定法とその評価
21	第8章 体力測定と評価	身体組成の測定と評価に関する実習
22	第9章 健康づくり運動の実践	ウォームアップとクールダウン
23	第9章 健康づくり運動の実践	ストレッチングと柔軟体操の実践
24	第9章 健康づくり運動の実践	ウォーキングとジョギング
25	第9章 健康づくり運動の実践	エアロビックダンス
26	第9章 健康づくり運動の実践	水泳、水中運動
27	第9章 健康づくり運動の実践	レジスタンス運動
28	第9章 健康づくり運動の実践	介護予防運動
29	第10章 救急処置	救急蘇生法・外科的応急処置
30	第11章 運動プログラムの実際	運動プログラム作成の基本・メディカルチェックの重要性

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ATゼミナールⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	ATゼミナールⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
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①～⑨		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	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。 中間目標：模試第1回（100点以上） 第2回（120点以上） 第3回（140点以上） 第4回（150点以上）				
評価基準	定期テスト：50% 模試点数：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	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ゼミナールⅠ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ				
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	畑田 広也/平井 亜沙美			実務経験	○
実務内容	畑田：鍼灸整骨院にて勤務（5年）社会人ラグビーチームでのトレーナー及び一般の方からスポーツ選手へのケア、トレーニング指導 平井：少年野球トレーナー＆指導者としてコンディショニング指導やスキル指導を(5年)、高校陸上競技競技部トレーナーとして、選手へのボディケアやアスレティックリハビリテーションを(3年)				

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ATゼミナールⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	ATゼミナールⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
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①～⑨		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	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。 中間目標：模試第1回（100点以上） 第2回（120点以上） 第3回（140点以上） 第4回（150点以上）				
評価基準	定期テスト：50% 模試点数：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	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ゼミナールⅠ、Ⅱ、Ⅳ、Ⅴ				
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	上原 陵/宮本 翔太			実務経験	○
実務内容	上原：整骨院にて勤務(3年)、高校男子ラクロス部トレーナー(2年)、中学バスケットボールチームトレーナー(1年) 宮本：整形外科にてスポーツ選手のリハビリ指導(4年)、高校大学でのトレーナー業務(4年)				

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ATゼミナールⅣ		
必修選択	選択	(学則表記)	ATゼミナールⅣ		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
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①～⑨		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	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。 中間目標：模試第1回（100点以上） 第2回（120点以上） 第3回（140点以上） 第4回（150点以上）				
評価基準	定期テスト：50% 模試点数：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	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ゼミナールⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅴ				
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	西丸 太一/脇田 健司			実務経験	○
実務内容	西丸：スポーツクラブでのパーソナルトレーニング、スポーツチームへの運動指導（4年） 脇田：トレーナー派遣会社勤務(4年)、鍼灸院業務・高校野球部・サッカー部でトレーナー(4年)。高校野球部、アスリートパーソナルトレーニング、オリンピック候補選手合宿サポート。				

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ATゼミナールⅤ		
必修選択	選択	(学則表記)	ATゼミナールⅤ		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
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①～⑨		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	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。 中間目標：模試第1回（100点以上） 第2回（120点以上） 第3回（140点以上） 第4回（150点以上）		
評価基準	定期テスト：50% 模試点数：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	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ゼミナール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	上原 陵/濱名 駿	実務経験	○
実務内容	上原：整骨院にて勤務(3年)、高校男子ラグロス部トレーナー(2年)、中学バスケットボールチームトレーナー(1年) 濱名：鍼灸整骨院勤務（2年）、スポーツ整形外科（2年）、九州産業大学サッカー部トレーナー（3年）		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ファンクショナルトレーニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ファンクショナルトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	コアパフォーマンス・トレーニング		出版社	大修館書店	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	体の根本的な構造を理解する。機能的な動きの土台となる身体作りを理解する。動作を評価し、プログラムを立案し、実践できる。				
到達目標	効果的に体力要素を高めるための正しい動きができる。機能的な動きの土台となる身体作りを理解する。質の高い動きを実践できる。				
評価基準	実技テスト：60% グループワーク：20% 課題：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					
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	長濱 一平		実務経験	○	
実務内容	スポーツクラブにてパーソナルトレーナーとして一般の方への運動指導(11年)				
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	コアの意味とコアの始まり・リハビリとブリハブの違い	コアの理解・リハビリとブリハブの違い理解			
2	姿勢観察とセルフエバリュエーション	自己評価とセルフエバリュエーション（自己評価）の実施			
3	コアへの挑戦・姿勢観察（エラーの認識）	チェックポイントの確認（様々な体を観察する）・エクササイズ実践（評価含む）とゴール設定			
4	パーフェクトポスチャーとアスレチックポジション	パーフェクトポスチャー（完全な姿勢）とアスレチックポジション・理解と実践			
5	ムーブメント・プレパレーション①	動きのための準備の理解と実践・アクティブ・エロンゲーション			
6	ムーブメント・プレパレーション②	前週の復習とエクササイズ実践と発展プログラム			
7	ブリハブとコア・ライフ・プリンシプル	体を守りながら鍛えるための準備、理解、傷害の知識			
8	バランスボール使用のブリハブ実践	バランスボール使用のブリハブ実践とパフォーマンスアプローチ			
9	バランスボールエクササイズ	バランス、協調性、アライメント意識のエクササイズ実践			

10	弾性エネルギーとリリース	全身の繋がりを理解する・ローディング、アンローディング
11	弾性向上エクササイズ	弾性要素とローディング、アンローディングについて
12	ストレングス	必要な動きと筋力を養う・安定性、コンプレックス法
13	エネルギー供給システムの開発	コアワークアウトの発展・ファンクショナルパフォーマンスの向上①
14	エネルギー供給システムの開発	エネルギー供給システムを考えたプログラム作成
15	まとめ	今までのエクササイズの復習とまとめ
16	リジェネレーション（リカバリー）	リジェネレーション（リカバリー）の理解、回復、休養
17	リジェネレーション（リカバリー）	リジェネレーション（リカバリー）の実践
18	コア・ワークアウト・シート①	トレーニングのプログラミングの考察・コアを作る
19	コア・ワークアウト・シート②	トレーニングのプログラミングの立案・コア作りと発展
20	コア・ワークアウト・シート③	トレーニングのプログラミングの実践と指導・コアに集中する
21	食事を考える１０のポイント（１～５）	栄養学を理解し、考察する
22	食事を考える１０のポイント（６～１０）	栄養学を復習し、考察する
23	食事を考える１０のポイント（１～１０）	サプリメントの知識、栄養学の知識
24	パフォーマンスフードの紹介	栄養学の知識・サプリメントの知識
25	コア・ライフプラン	栄養学の知識・目標設定とプランニング
26	コアチャレンジ	目標設定、行動科学論の知識
27	評価からプログラム立案①	プログラムの立案と実践①
28	評価からプログラム立案②	プログラムの立案と実践②
29	評価からプログラム立案③	プログラムの立案と実践③
30	まとめ	今までのエクササイズの復習とまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	フィジカルトレーニング指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	なし			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	2年次に学んだトレーニングに関する知識・実践した技術を元に、パーソナルトレーニング指導ができる為の知識と技術の習得。トレーニングプログラムを作成、評価、さらにフィードバックができる。				
到達目標	顧客のニーズに合わせたトレーニングプログラムの作成と指導ができる。				
評価基準	筆記テスト：40％ 実技（顧客カルテ作成、トレーニングプログラム作成と指導）：50％ 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					
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	山田 大介			実務経験	○
実務内容	高校、大学部活動にてストレンクス&コンディショニングコーチとして勤務（17年） プロ野球選手パーソナルトレーナー（10年）、障害者アスリートサポート（4年）				

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	パーソナルトレーニングとは	パーソナルトレーナーとして仕事をしていくために
2	カウンセリング（ニーズ分析・目標設定）	トレーニングプログラム作成のためのカウンセリング。ベンチプレスの正しいフォームの習得（肩入れ、ブリッジ等）
3	柔軟性 アライメントチェック	トレーニングプログラム作成に必要な柔軟性・アライメントの評価。デッドリフトの正しいフォームの習得。
4	体力測定①	様々なトレーニング種目の1RMの測定。スクワットの正しいフォームの習得。
5	体力測定②	様々なトレーニング種目の1RMの測定。アイソニックトレーニングにおける強度、回数表の理解。
6	レジスタンストレーニング（筋力向上）のプログラミング	筋力向上のためのトレーニングプログラム作成と指導
7	レジスタンストレーニング（筋力向上）の評価・フィードバック	筋力向上のためのトレーニングプログラムの評価とフィードバック
8	レジスタンストレーニング（筋肥大）のプログラミング	筋肥大のためのトレーニングプログラムの作成と指導
9	レジスタンストレーニング（筋肥大）の評価・フィードバック	筋肥大のためのトレーニングプログラムの評価とフィードバック

10	レジスタンストレーニング（筋持久力向上）のプログラミング	筋持久力向上のためのトレーニングプログラムの作成と指導
11	レジスタンストレーニング（筋持久力向上）の評価・フィードバック	筋持久力向上のためのトレーニングプログラムの評価とフィードバック
12	テスト 様々なトレーニングセット法のプログラミング①	テスト「強度の理解」。コンパウンドセット・スーパーセット・トライセット法などを用いたプログラムの作成と指導
13	様々なトレーニングセット法のプログラミング②	ブレイクポジション法・フォーストレップス法・ネガティブセット法などを用いたプログラムの作成と指導
14	様々なトレーニングセット法の評価・フィードバック	様々なトレーニングプログラムの評価とフィードバック
15	まとめ	1 RMの測定。前期授業で習得したトレーニング知識・技術を生かしてトレーニングを行う。
16	パワーリフティング公式ルールにおける挙上方法の理解と習得②	ベンチプレス・デットリフト・スクワットの公式ルールでの動作の習得とルールの理解。
17	パワーリフティング公式ルールにおける挙上方法の理解と習得②	ベンチプレス・デットリフト・スクワットの公式ルールでの動作の習得と理解。1 RMの測定。
18	小筋群のトレーニング①	上腕三頭筋の様々なトレーニング種目を習得し、前期で学習したトレーニング法を駆使して実施と指導。
19	小筋群のトレーニング②	上腕三頭筋の様々なトレーニング種目を習得し、前期で学習したトレーニング法を駆使して実施と指導。
20	小筋群のトレーニング③	三角筋の様々なトレーニング種目を習得し、前期で学習したトレーニング法を駆使して実践と指導。
21	プライオメトリクストレーニングのプログラミング①	上肢のプライオメトリクストレーニングのプログラムの作成と指導。
22	プライオメトリクストレーニングの評価・フィードバック①	上肢のプライオメトリクストレーニングの評価とフィードバック。
23	プライオメトリクストレーニングのプログラミング②	下肢・体幹のプライオメトリクストレーニングのプログラムの作成と指導。
24	プライオメトリクストレーニングの評価・フィードバック②	下肢・体幹のプライオメトリクストレーニングの評価とフィードバック。
25	テスト	パワーリフティング公式ルールのペーパーテスト。小筋群のトレーニングとプライオメトリクストレーニングセットを用いてのメニュー作成。
26	パワー向上トレーニングのプログラミング	パワークリーン・ハングクリーン・スクワットジャンプなどの習得のためのプログラムの作成と指導。
27	パワー向上トレーニングの評価・フィードバック	パワークリーン・ハングクリーン・ジャンプスクワットなどの習得の評価とフィードバック。
28	目的別トレーニングのプログラミング	減量や増量など目的に合わせたトレーニングプログラムの作成と指導。
29	目的別トレーニングの評価とフィードバック	減量や増量など目的に合わせたトレーニングプログラムの評価とフィードバック。
30	まとめ	これから現場で働くにあたり、この授業で習ったことを生かせるようにアドバイス。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディメンテナンส์実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメンテナンส์実践		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
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	対象を問わず、様々なボディメンテナンส์方法について学び、自分自身が実践できるようになるとともに、人に対しても指導できるようになることを目標とする。				
到達目標	評価（アセスメント）から得られた情報と元にプログラム作成、指導ができるようになること。				
評価基準	定期テスト：70％　平常点：10％　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	在津 匠			実務経験	○
実務内容	病院・スポーツクラブ・スポーツチームにてトレーナーとしてアスリートから選手まで、トレーニング指導とリハビリテーション指導（16年）				

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	ボディメンテナンส์概論	動作の重要性①
2	ボディメンテナンส์概論	動作の重要性②
3	ボディメンテナンส์概論	動作の重要性③
4	ボディメンテナンส์概論	動作の重要性④
5	プログラミングの基礎とアセスメント	プログラミングの基礎理論とファンクショナルアセスメント①
6	プログラミングの基礎とアセスメント	プログラミングの基礎理論とファンクショナルアセスメント②
7	プログラミングの基礎とアセスメント	プログラミングの基礎理論とファンクショナルアセスメント③
8	プログラミングの基礎とアセスメント	トレーニングの期分けとトレーニングの流れ
9	プログラミングの基礎とアセスメント	トレーニングの流れとエクササイズの難易度の漸増方法

10	上肢のメンテナンス	上肢のメンテナンス基礎理論とアセスメント①
11	上肢のメンテナンス	上肢のメンテナンス基礎理論とアセスメント②
12	上肢のメンテナンス	上肢のファンクショナルエクササイズ①フレキシビリティ
13	上肢のメンテナンス	上肢のファンクショナルエクササイズ②スタビリティとストレングス
14	上肢のメンテナンス	上肢のファンクショナルエクササイズ③スタビリティとストレングス
15	上肢のメンテナンス	上肢のファンクショナルエクササイズ④スタビリティとストレングス
16	体幹のメンテナンス	体幹のメンテナンス基礎理論とアセスメント①
17	体幹のメンテナンス	体幹のメンテナンス基礎理論とアセスメント②
18	体幹のメンテナンス	体幹のファンクショナルエクササイズ①
19	体幹のメンテナンス	体幹のファンクショナルエクササイズ②
20	体幹のメンテナンス	体幹のファンクショナルエクササイズ③
21	体幹のメンテナンス	体幹のファンクショナルエクササイズ④
22	体幹のメンテナンス	体幹のファンクショナルエクササイズ⑤
23	下肢のメンテナンス	下肢のメンテナンス基礎理論とアセスメント①
24	下肢のメンテナンス	下肢のファンクショナルエクササイズ①
25	下肢のメンテナンス	下肢のファンクショナルエクササイズ②
26	下肢のメンテナンス	下肢のファンクショナルエクササイズ③
27	下肢のメンテナンス	下肢のファンクショナルエクササイズ④
28	総合演習①	アセスメントからエクササイズ指導まで
29	総合演習②	アセスメントからエクササイズ指導まで
30	まとめ	アセスメントからエクササイズ指導まで

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオ指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スタジオ指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	なし			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スタジオトレーニングの種類や方法について学ぶとともに、対象に応じたトレーニングプログラミングを立案でき、指導ができる力を身に付ける。				
到達目標	スタジオトレーニングの種類を理解し、効果的に体力要素を高めるためのトレーニングをプログラミングできる。指導方法について学ぶとともに実践ができる。				
評価基準	実技テスト：６０％ グループワーク：２０％ 課題：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					
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	宇都宮 準一			実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブ、メディカルフィットネス、高齢者介護予防、子供運動指導、キッズダンスなどで幼児～一般の方、高齢者の方向けに運動指導(21年)				

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 スタジオレッスンについて	スタジオレッスンのメリット、グループレッスンの魅力、効果
2	呼吸とウォーミングアップ、ストレッチ	ウォーミングアップの重要性、ストレッチの実践と指導
3	ウォーミングアップ、フォームローラー	ウォーミングアップの重要性、フォームローラーでの筋膜リリース法の実践と指導
4	クーリングダウン 静的ストレッチ	クーリングダウンの重要性と静的ストレッチの実践と指導
5	スタビライゼーション	スタビライゼーション実践と指導
6	筋力・パワー向上トレーニング：全身①	重力の利用と全身の機能的動作の実践と指導
7	筋力・パワー向上トレーニング：全身②	分離の役割と全身の機能的動作の実践と指導
8	スピードトレーニング	スタジオで実施可能なスピードトレーニングの実践と指導
9	アジリティトレーニング	力の吸収と発揮、アジリティトレーニングの実践と指導

10	バランス・姿勢指示能力向上トレーニング	コアエンゲージ、ローカルスタビライザーの活用、バランストレーニングの実践と指導
11	姿勢評価/動作評価	S O A P の理解と姿勢評価のための実践と指導
12	柔軟性向上のトレーニング（ダイナミックストレッチ）	全身の柔軟性向上のためのトレーニングの実践と指導
13	道具を使用したトレーニング①	道具を使用したトレーニングの実践と指導
14	道具を使用したトレーニング②	道具を使用したトレーニング②
15	まとめ	総復習
16	アスレティックリハビリテーション：上肢	リハビリのための上肢トレーニング実践と指導
17	アスレティックリハビリテーション：下肢	リハビリのための下肢トレーニング実践と指導
18	筋持久力・持久力トレーニング	スタジオで実施可能な筋持久力・持久力のためのトレーニングの実践と指導
19	疲労とその回復のためのトレーニング	スタジオで実施可能な疲労とその回復のためのトレーニングの実践と指導
20	女性のためのトレーニング	女性のためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
21	中高年者のためのトレーニング	重力の利用と全身の機能的動作の実践と指導
22	高齢者のためのトレーニング	中高年のためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
23	競技特性	陸上競技のためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
24	競技特性	水泳のためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
25	競技特性	サッカーのためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
26	競技特性	ラグビーのためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
27	競技特性	野球のためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
28	競技特性	テニスのためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
29	競技特性	ゴルフのためのプログラム作成とトレーニングの実践と指導
30	まとめ	総復習

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	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	3年	学科	アスレティックトレーナー科	4	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	栄養サポートを実践するために、座学及びワークを通して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を習得する。				
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	渡邊 由紀			実務経験	○
実務内容	整骨院にて、接骨業務および選手のコンディショニング指導（5年）、栄養コンシェルジュとして一般の方へオンライン栄養指導（1年） 整形外科にて、スポーツインストラクターとしてリハビリ患者様の運動指導・及び、併設の女性専用フィットネススタジオにて運動指導と食事指導（2年）				

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）】

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	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	3年	学科	アスレティックトレーナー科	1	48
使用教材	なし			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	授業で得たものを活かしつつ、「対人基礎力」、「対人自己基礎力」、「対課題基礎力」、「専門知識・技術」の4項目、10の力をスポーツ現場での活動の取り組みによって身に付ける。				
到達目標	自信の強みを伸ばしていくことや課題を自らみつけチャレンジできるようになる。 組織の一員として動くことで周囲と協力して取り組むことができるようになる。				
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	宮原 秀人/上原 陵			実務経験	○
実務内容	宮原：フィットネスクラブ・パーソナルトレーニングジムで一般の方々への運動指導者として従事(8年) 上原：整骨院にて勤務(3年)、高校男子ラクロス部トレーナー(2年)、中学バスケットボールチームトレーナー(1年)				

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	3年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	なし			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導施設では指導以外の業務でも活躍が求められる為、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、ICTリテラシーを高め、ICTを活用した配信方法を習得する。				
到達目標	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。 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。 ICTについて理解し、ICTを活用したプログラムの配信を行う事ができる。				
評価基準	提出物の提出状況：20％ 実技テスト：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Ⅰ・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	許斐 彰太/合原 勝之			実務経験	○
実務内容	許斐：中学・高校バスケットのチームトレーナーとして(9年) 合原：大学スポーツのトレーナー(8年)、一般の方へのパーソナルトレーニング指導(8年)、整形外科にてリハビリテーション指導(5年)				

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 オンラインを活用した配信の方法（配信の好事例とポイントの理解）と注意すべき事項
2	SwipeVideoについて①	SwipeVideoとはなにか、SwipeVideoの活用事例
3	SwipeVideoについて②	SwipeVideoの活用方法
4	企画立案①	プログラム作成の理解 プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	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）
6	企画立案③/指導準備	プログラムの確定・技術指導練習 SNS稼働
7	指導準備①	技術指導練習
8	指導準備②	技術指導練習
9	指導準備③	技術指導練習

10	指導リハーサル	プログラムごとリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとリハーサル
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