

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（外科）		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（外科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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② 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』		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として活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎知識について理解し、科学的根拠に基づいた予防法の考え方を整理する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識であるスポーツ外傷・障害を理解し、健康管理を行う上で、予防、注意・禁忌事項を明確に把握し、実践できる。		
評価基準	テスト80％ 授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上である者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JSPO-AT		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ、スポーツ医学Ⅱ、スポーツ医学Ⅳ（外科）		
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	高校ラグビー部にてトレーナーとして勤務（4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（6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（12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	スポーツ外傷・障害予防の概念 スポーツ外傷・障害・事故・疾病の実態	重篤なスポーツ外傷・障害・事故の実態 運動器のスポーツ外傷・障害の実態
2	スポーツ外傷・障害の予防	スポーツ外傷・障害予防の考え方、疫学調査と事例、発症要因、プログラムの立案と介入
3	肩関節・上腕のスポーツ外傷・障害	肩関節脱臼、肩腱板損傷
4		肩鎖関節脱臼、鎖骨骨折
5		投球障害肩、肩関節唇損傷、上腕二頭筋長等腱炎
6		肘内側側副靱帯損傷、テニス肘
7	肘関節のスポーツ外傷・障害	野球肘(投球障害肘)

8	前腕・手・手指のスポーツ外傷・障害	手指・手関節の障害（腱鞘炎、有鉤骨骨折、手指血行障害）、TFCC損傷
9		手指の外傷（槌指、PIP関節脱臼骨折、手指関節側副靱帯損傷）、手関節の外傷（橈骨遠位端骨折、手舟状骨骨折）
10	上肢の絞扼神経障害	胸郭出口症候群、腋窩神経障害、肩甲上神経障害、長胸神経障害、肘部管症候群、円回内筋症候群、橈骨神経管症候群・回外筋症候群・後骨間神経麻痺
11		手根管症候群、Guyon管症候群
12	頸部のスポーツ外傷・障害	頸椎捻挫、バーナー症候群、頸髄損傷、頸椎椎間板ヘルニア
13	胸腹部のスポーツ外傷・障害	胸部外傷、腹部外傷、体幹部肉ばなれ
14	頭部のスポーツ外傷・障害☒	皮下血腫・頭部挫創、頭蓋骨骨折、頭蓋内出血・脳損傷、脳震盪
15	まとめ	復習とまとめ

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（外科）		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（外科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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② 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』			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として活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎知識について理解し、科学的根拠に基づいた予防法の考え方を整理する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識であるスポーツ外傷・障害を理解し、健康管理を行う上で、予防、注意・禁忌事項を明確に把握し、実践できる。		
評価基準	テスト80％ 授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上である者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JSPO-AT		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ、スポーツ医学Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ（外科）		
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	高校ラグビー部にてトレーナーとして勤務（4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（6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（12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	大腿部のスポーツ外傷・障害	大腿四頭筋肉ばなれ、大腿ハムストリングス肉ばなれ
2		大腿部打撲、大腿疲労骨折
3	膝関節のスポーツ外傷・障害	膝前十字靱帯損傷、膝後十字靱帯損傷、膝内側側副靱帯損傷
4		膝半月板損傷、膝関節軟骨損傷、反復性膝蓋骨脱臼・亜脱臼、
5		膝蓋大腿関節障害、ジャンパー膝、Osgood-Schlatter病、腸脛靱帯炎、鷲足炎、内側柵障害
6	下腿部のスポーツ外傷・障害	腓腹筋肉ばなれ、アキレス腱断裂、アキレス腱炎
7		脛骨疲労性骨障害、下腿疲労骨折、コンパートメント症候群

8	足関節・足部のスポーツ外傷・障害	足関節捻挫、遠位脛腓靱帯損傷、扁平足障害、疲労骨折、第5中足骨近位骨幹部骨折
9		過剰骨・種子骨障害、腓骨筋腱脱臼・腓骨筋腱炎、足底腱膜炎、外反母趾、踵骨痛、骨端症
10	骨盤・股関節のスポーツ外傷・障害	グロインペイン症候群、寛骨臼股関節唇損傷、骨盤裂離骨折
11	腰部のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、その他の腰痛
12	顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔のスポーツ外傷・障害	顔面、眼、鼻、耳、歯・口腔
13	テーピング	テーピング概論、目的、効果、有効性、基本的注意事項、テーピング用テープの種類と特性、その他の用具類、テープの保管、テーピングの主な名称、注意点、テープの扱い方、部位別のテーピング
14	スポーツ外傷・障害の予防まとめ	全体のまとめ②
15	まとめ	復習とまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	モチベーション・マネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	モチベーション・マネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	モチベーション・マネジメントエントリーコース ワーク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」取得。				
評価基準	提出物：70% テスト：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	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	なし				
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	上原 陵 / 平井 亜沙美			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？	モチベーション・マネジメントの趣旨理解(モチベーションシオンタイプ)
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(ブ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、モチベーション・マネジメント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&テスト	モチベーション理論、モチベーション・マネジメント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	スポーツ医学Ⅲ（評価）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（評価）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	整形外科 徒手検査法 機能解剖学的触診技術 上肢 身体運動の機能解剖			出版社	メジカルビュー社 医道の日本社

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活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害評価法（上肢・脊柱）の基礎知識について理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（上肢・脊柱）の発生機序、病態などを理解し、解剖学や運動学の知識を統合し正確な評価を行える。		
評価基準	テスト：80％ 授業態度：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 以上ある者		
関連資格	なし		
関連科目	スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学Ⅳ（評価）		
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	金子 毅	実務経験	○
実務内容	整形外科で学生アスリートなどを対象にトレーニング、リハビリ、コンディショニング指導（18年） 高校、実業団スポーツにてトレーニング、コンディショニング指導（24年） 学生、一般、プロテニス大会にてオフィシャルトレーナー（7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	肩関節・上腕の評価	診察のチェックポイント、関節可動域テスト、徒手筋力テスト
2		触診法
3		各種テスト法
4	肘関節・前腕の評価	診察のチェックポイント、触診法
5		触診法
6		各種テスト法

7	手関節・手の評価	診察のチェックポイント、触診法
8		触診法
9		各種テスト法
10	頸椎の評価	診察のチェックポイント、触診法
11		触診法、各種テスト法
12		診察のチェックポイント、触診法
13	胸椎の評価	診察のチェックポイント
14		触診法、各種テスト法
15	まとめ	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	スポーツ医学Ⅳ（評価）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（評価）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	整形外科 徒手検査法 機能解剖学的触診技術 下肢（メジカルビュー社） 身体運動の機能解剖（医道の日本社）			出版社	メジカルビュー社

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活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害評価法（下肢・脊柱）の基礎知識について理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（下肢・脊柱）の発生機序、病態などを理解し、解剖学や運動学の知識を統合し正確な評価を行える。		
評価基準	テスト：80％ 授業態度：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 以上ある者		
関連資格	なし		
関連科目	スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学Ⅲ（評価）		
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	金子 毅	実務経験	○
実務内容	整形外科で学生アスリートなどを対象にトレーニング、リハビリ、コンディショニング指導（18年） 高校、実業団スポーツにてトレーニング、コンディショニング指導（24年） 学生、一般、プロテニス大会にてオフィシャルトレーナー（7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	股関節・大腿の評価	診察のチェックポイント、触診法
2		触診法
3		各種テスト法
4	膝関節・足の評価	診察のチェックポイント、触診法
5		触診法
6		触診法
7		各種テスト法

8	足関節・足の評価	診察のチェックポイント、触診法
9		触診法
10		各種テスト法
11	腰椎・仙椎の評価	診察のチェックポイント、触診法
12		触診法
13		各種テスト法
14	まとめ	復習とまとめ
15	全体のまとめ	復習とまとめ

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（内科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（内科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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② 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』			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	スポーツ選手の健康管理に必要な内臓疾患や感染症などを理解し適切な対応方法を理解する。☒		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識である内科的疾患を理解し、健康管理を行う上で、注意・禁忌事項を明確に把握し、実践できる。		
評価基準	テスト80％ 授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上である者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JSPO-AT		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅳ（内科）		
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	金子 毅	実務経験	○
実務内容	整形外科で学生アスリートなどを対象にトレーニング、リハビリ、コンディショニング指導（18年） 高校、実業団スポーツにてトレーニング、コンディショニング指導（24年） 学生、一般、プロテニス大会にてオフィシャルトレーナー（7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	スポーツ現場におけるスポーツ外傷・障害・事故・疾病の実態	スポーツに関連する内科的疾患の理解と実態
2	各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響	①各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響 ②用具・防具・施設・設備が安全・健康管理に及ぼす影響
3		③生活習慣要因が安全・健康管理に及ぼす影響 ④心理的要因が安全・健康管理に及ぼす影響
4		①安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する組織体制 ②安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報：対象者に関する理解
5	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防におけるJSPO-ATの役割	③安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報：対象者に関する理解 ④安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報：環境に関する理解/競技・種目特性
6		⑤重大事故に備えた対応
7	健康管理	①健康管理システムとJSPO-ATの役割 ②教育・啓発活動③アンチドーピング④メンタルヘルス

8	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	循環器系疾患、呼吸器系疾患
9		消化器系疾患、血液疾患
10		腎・泌尿器系疾患、代謝性疾患
11		皮膚疾患、アレルギー
12	感染症に対する対応策	呼吸器感染症、血液感染症
13		皮膚感染症、眼感染症
14		海外遠征時に注意すべき感染症・旅行者血栓症
15	まとめ	復習とまとめ

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（内科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（内科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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② 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』			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	スポーツ選手の健康管理に必要な内臓疾患や感染症などを理解し適切な対応方法を理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識である内科的疾患を理解し、健康管理を行う上で、注意・禁忌事項を明確に把握し、実践できる。		
評価基準	テスト80％ 授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上である者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JSPO-AT		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ（内科）		
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	金子 毅	実務経験	○
実務内容	整形外科で学生アスリートなどを対象にトレーニング、リハビリ、コンディショニング指導（18年） 高校、実業団スポーツにてトレーニング、コンディショニング指導（24年） 学生、一般、プロテニス大会にてオフィシャルトレーナー（7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	内科的メディカルチェックの理解と活用	①循環器疾患 ②呼吸器疾患 ☒
2		③アレルギー ④血液疾患
3		⑤代謝系疾患 ⑥その他
4	医学的診断に影響を与える女性の特性	①無月経 ②月経随伴症状③貧血 ④妊娠期のプレーヤー ⑤更年期障害
5	医学的診断に影響を与える男性の特性	①男性特有の問題
6	医学的診断に影響を与える高齢者の特性	高齢者の身体機能の特性
7	医学的診断に影響を与える障がい者の特性	障がい者の特性、パラスポーツ、障がい者スポーツ

8	環境	①暑熱②寒冷
9		③高地④落雷⑤特殊環境⑥大気汚染
10		⑦時差⑧移動⑨海外遠征時の諸問題
11	アスリートにみられる病的現象	①オーバートレーニング症候群 ②REDs
12		③睡眠障害④過換気症候群
13	ドーピングコントロール	ドーピングとドーピングコントロール
14	用具・防具・設備	①用具・防具②施設・設備③ウェア④シューズ⑤サーフェス
15	まとめ	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	リコンディショニングの理論と実際Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	リコンディショニングの理論と実際Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	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④ 『リ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	JSPO-ATの役割におけるリコンディショニングの位置づけを理解し、必要な知識、態度や技能を習得する。		
到達目標	リコンディショニングの目的や内容を説明できる。 各種組織の修復および機能の回復過程を説明できる。 リコンディショニングで用いる代表的な手法を理解し安全で効果的な方法を選択・計画・実践できる。 対象者の状態や競技特性を把握し、適切かつ安全で効果的なリコンディショニングプログラムを計画・実践出来る。		
評価基準	テスト：60％　課題・小テスト：30％　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	JSPO-AT		
関連科目	リ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	脇田 健司	実務経験	○
実務内容	鍼灸師として一般の方からアスリートまでを治療（11年） 中学生～社会人のアスリート（野球、サッカー、バスケットボールを中心）にトレーニング・リハビリテーションを指導（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	リコンディショニング総論	リコンディショニングの概要・過程と内容、組織の修復過程
2	リコンディショニングで用いる代表的な手法	組織の修復過程のおさらい、物理的刺激・徒手的アプローチ、各種エクササイズ、テーピング、インソール
3	リコンディショニングにおける評価とプログラミング	リコンディショニングにおける評価結果の用い方、プログラミングの実際
4	リコンディショニングにおける評価とプログラミング	修復・治癒過程のおさらい、リコンディショニングにおける評価結果の用い方、プログラミングの実際、関連職種について

5	機能的、身体的な状態に応じた リコンディショニング	1. 筋力
6		2. 関節可動域・柔軟性
7		3. バランス機能
8		4. 全身持久力
9		5. 姿勢、アライメント
10		6. 体重管理
11		7. スポーツ動作
12	前期期末試験	前期期末試験
13	部位ごとの状態に応じた リコンディショニング	1. 頭頸部、2. 胸部
14		3. 腰部
15	前期授業振り返り	前期授業の振り返り・後期授業内容の説明

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	リ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)	リ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年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	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④ 『リ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	JSPO-ATの役割におけるリコンディショニングの位置づけを理解し、必要な知識、態度や技能を習得する。				
到達目標	リコンディショニングの目的や内容を説明できる。 各種組織の修復および機能の回復過程を説明できる。 リコンディショニングで用いる代表的な手法を理解し安全で効果的な方法を選択・計画・実践できる。 対象者の状態や競技特性を把握し、適切かつ安全で効果的なリコンディショニングプログラムを計画・実践出来る。				
評価基準	テスト：60％ 課題・小テスト：30％ 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	JSPO-AT				
関連科目	リ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	脇田 健司			実務経験	○
実務内容	鍼灸師として一般の方からアスリートまでを治療（11年） 中学生～社会人のアスリート（野球、サッカー、バスケットボールを中心）にトレーニング・リハビリテーションを指導（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	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	4. 肩
2	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	5. 肘・前腕、6. 手関節・手
3	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	7. 骨盤帯・股関節
4	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	8. 大腿部
5	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	9. 膝関節
6	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	10. 下腿部、11. 足関節・足部
7	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング	12. パラスポーツのプレーヤーへの対応
8	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	1. 走動作

9	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	2. 跳動作
10	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	3. 方向転換
11	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	4. 投球動作、5. 打撃動作
12	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニング	6. 泳動作、7. あたり動作、8. 滑走動作
13	後期期末試験	後期期末試験
14	後期授業振り返り	後期授業の振り返り
15	年間授業振り返り	年間授業の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	コンディショニングの理論と実際Ⅰ		
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Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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③ 『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	JSPO-ATの役割におけるコンディショニングの位置づけを理解し、必要な知識、態度や技能を習得する。		
到達目標	JSPO-ATとしてコンディショニングの目的や内容を説明できる。 各種組織の修復および機能の回復過程を説明できる。 コンディショニングで用いる代表的な手法を理解し安全で効果的な方法を選択・計画・実践できる。 対象者の状態や競技特性を把握し、適切かつ安全で効果的なコンディショニングプログラムを計画・実践出来る。		
評価基準	テスト：60％　課題・小テスト：30％　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	JSPO-AT		
関連科目	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	上原 陵	実務経験	○
実務内容	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）		

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	第1章 JSPO-ATとしての コンディショニング	1. JSPO-ATの役割としてのコンディショニング 1 コンディショニングとは
2		2 コンディショニングで調整すべき要因
3		3 コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論

4	第2章 コンディショニングの プログラムデザイン	1. コンディショニングにおける基礎知識 1 パフォーマンス向上のための3要素（運動、栄養、休養）、2 フィットネス-疲労理論
5		3 機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群
6		4 トレーニングの3原理と5原則、ここまでの振り返り
7		2. コンディショニングプログラム 1 プログラムデザインの流れ
8		2 プログラミングに必要な基礎知識
9		3. トレーニング負荷のモニタリング 1 外的負荷と内的負荷の各種評価と活用
10		2 コンディション評価指標の活用
11		4. ウォームアップとリカバリー 1 ウォームアップの科学的基礎知識
12		2 リカバリーとジェネレーション、 3 リカバリーに必要な要素と科学的基礎
13		前期振り返り
14	前期期末試験	前期期末試験、ここまでの振り返り
15	前期授業振り返り	前期試験の解答と解説・前期授業の総復習・後期授業内容の説明

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
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③ 『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	JSPO-ATの役割におけるコンディショニングの位置づけを理解し、必要な知識、態度や技能を習得する。		
到達目標	JSPO-ATとしてコンディショニングの目的や内容を説明できる。 各種組織の修復および機能の回復過程を説明できる。 コンディショニングで用いる代表的な手法を理解し安全で効果的な方法を選択・計画・実践できる。 対象者の状態や競技特性を把握し、適切かつ安全で効果的なコンディショニングプログラムを計画・実践出来る。		
評価基準	テスト：60％　課題・小テスト：30％　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	JSPO-AT		
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	上原 陵	実務経験	○
実務内容	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）		

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	第4章 トレーニング各論	4. エンドランストレーニング: 1) 全身持久力向上に影響する要因、2) トレーニングプログラミングとその生理学的背景
2		3) 段階的負荷設定の調整因子、4) 代表的なエクササイズにおける典型的な不良動作と外傷・障害発症の関係
3		5. バランストレーニング／神経-筋協調性トレーニング: 1) バランス能力向上に影響する要因、2) トレーニングプログラミングとその生理学的背景
4		3) 段階的負荷設定の調整因子、4) 代表的なエクササイズにおける典型的な不良動作と外傷・障害発症の関係
5		6. ストレッチング: 1) 柔軟性向上に影響する要因、2) トレーニングプログラミングとその生理学的背景
6		3) 段階的負荷設定の調整因子、4) 代表的なエクササイズにおける典型的な不良動作と外傷・障害発症の関係

7	第5章 コンディショニングに関する そのほかの情報	1. 外的環境への対策: 1 時差、2 高地、3 暑熱、4 寒冷 2. 女性アスリートの特性: 1 女性アスリートの三主徴、PMS（月経前症候群）とパフォーマンス
8		3. 成長期の特性: 1 発育・発達・成熟の定義、2 成長期の特徴、3 成長期アスリートの育成モデル
9		4. 高齢者の特性: 1 高齢者におけるコンディショニングの重要性、2 高齢者のストレングストレーニング、3 高齢者のエンデュランストレーニング、4 高齢者のバランストレーニング、5 加齢による姿勢変化のトレーニング、6 高齢者の疾患と運動の留意点、7 高齢者の栄養摂取、8 高齢者のピリオダイゼーション
10		5. 障がい者: 1 コンディショニングの概要、2 コンディション評価、3 補装具がコンディショニングに及ぼす影響、4 重度障害（脳性麻痺、頸髄損傷など）のあるプレイヤーのコンディショニング、5. コンディショニングのためのエクササイズの実践例、
11		6. 減量、増量 1 減量、2 増量
12		7. ICTおよびテクノロジーを活用したコンディショニング事例 1 ICTを用いたコンディション評価項目の管理、2 ICTを用いたコンディショニング事例（ディトレーニング期の対応例）、3 AIを用いた画像解析と外傷・障害発症リスクの抽出
13	後期期末試験	後期期末試験、後期おさらい
14	一年間の振り返り	一年間の振り返り（前期範囲）
15	一年間の振り返り	一年間の振り返り（後期範囲）

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	基礎バイオメカニクス 第2版 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 『スポーツ科学概論』 リファレンスブック JATIトレーニング指導者テキスト理論編（3訂版） アスレティックトレーナー専門科目テキスト③ 『コンディショニング』			出版社	医歯薬出版株式会社 株式会社 文光堂 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	身体運動をバイオメカニクスの視点で観察するための知識を習得する。		
到達目標	トルクや力のモーメントなどの体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害の予防の計画と実践に必要なバイオメカニクスの基礎的な用語の意味を説明できる。		
評価基準	テスト：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	JSPO-AT / JATI-ATI		
関連科目	スポーツバイオメカニクスⅡ		
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。		
担当教員	納部 瑠夏	実務経験	○
実務内容	大学附属の治療院で一般の方からアスリートを対象に外来担当（7年） 鍼灸院でスポーツ障害専門コースでの施術担当（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	バイオメカニクスを学ぶ意義、授業展開について 3章：バイオメカニクス 1節：バイオメカニクスの基礎理論
2	運動の法則①	ニュートンの運動の法則①（慣性の法則）
3	運動の法則②	ニュートンの運動の法則②（運動の法則）、ニュートンの運動の法則③（作用・反作用の法則）
4	力の合成と分解①	力を合成する考え方、力を合成する方法
5	力の合成と分解②	力を分解する考え方、力を分解する方法
6	生体におけるテコ①	3種類のテコの特徴

7	生体におけるテコ②	テコの概念を身体（肘関節・足関節）に応用
8	重心の求め方	身体重心の求め方・測定方法
9	重心の速度・加速度	身体運動時の重心の速度・加速度のグラフの描写
10	床反力と重心加速度	身体に加わる床反力、床反力と重心加速度との関係性
11	床反力作用点	床反力作用点の意味と支持基底面との関係、床反力作用点と重心位置との関係
12	回転運動	並進運動と回転運動、慣性モーメント、角運動量
13	関節モーメントと筋活動	関節モーメントの考え方、関節モーメントの大きさと筋活動の関係性
14	関節モーメントとパワー	筋のなす仕事と筋が発生するパワー
15	バイオメカニクスの基礎のまとめ	バイオメカニクスの重要用語・考え方の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	基礎バイオメカニクス 第2版 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 『スポーツ科学概論』 リファレンスブック JATIトレーニング指導者テキスト理論編（3訂版） アスレティックトレーナー専門科目テキスト③ 『コンディショニング』			出版社	医歯薬出版株式会社 株式会社文光堂 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	スポーツ動作をバイオメカニクスの視点で観察するための知識を習得する。		
到達目標	流体力やインパクト外傷・障害などの体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要なバイオメカニクスに関する基礎知識について説明できる。		
評価基準	テスト：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	JSPO-AT / JATI-ATI		
関連科目	スポーツバイオメカニクスⅠ		
備考	原則、この科目は対面授業形式と同時双方向型遠隔授業形式を併用し、実施する。		
担当教員	納部 瑠夏	実務経験	○
実務内容	大学附属の治療院で一般の方からアスリートを対象に外来担当（7年） 鍼灸院でスポーツ障害専門コースでの施術担当（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	よい動きのバイオメカニクスの原則	身体形状の特徴、身体のパネ 3章：バイオメカニクス 2節：スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス
2	歩・走動作のバイオメカニクス①	歩・走動作の定義と期分け・良動作
3	歩・走動作のバイオメカニクス②	歩・走動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
4	跳動作のバイオメカニクス①	跳動作の定義と期分け・良動作
5	跳動作のバイオメカニクス②	跳動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
6	投動作のバイオメカニクス①	投動作の定義と期分け・良動作

7	投動作のバイオメカニクス②	投動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
8	打動作のバイオメカニクス	打動作の定義と期分け・良動作、打動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
9	方向転換動作のバイオメカニクス①	方向転換動作の定義と期分け・良動作
10	方向転換動作のバイオメカニクス②	方向転換動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
11	あたり動作のバイオメカニクス①	あたり動作の定義と期分け・良動作
12	あたり動作のバイオメカニクス②	あたり動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
13	滑走動作のバイオメカニクス	滑走動作の定義と期分け・良動作、滑走動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
14	泳動作のバイオメカニクス	泳動作の定義と期分け・良動作、泳動作中に加わる力学的ストレス、不良動作とスポーツ外傷・障害
15	問題演習と解説	アスレティックトレーナーの理論試験の過去問を用いた問題演習と解説

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
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2 『安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防』		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・技術を理解し身に付ける。また、機能解剖・外傷障害の教科との関連も理解、実践し、技術と知識を両立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	公認アスレティックトレーナー専門科目テキストに記載されているテーピング手技を習得し、公認アスレティックトレーナー実技試験に対応ができる。				
評価基準	実技テスト：50％ 小テスト：30％ 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	なし				
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	城戸 宏文 / 平井 亜沙美			実務経験	○
実務内容	(城戸) 高校ラグビー部にてトレーナーとして勤務 (4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 (6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 (12年) (平井) 少年野球トレーナーおよび指導者としてコンディショニング指導やスキル指導 (9年) オリンピック候補選手合宿サポート (3年)、各市町村へのスポーツ指導者講習 (3年) 高校陸上競技トレーナーとして、選手へのボディケアおよびアスレティックリハビリテーション (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	足関節のテーピング	1年次後期に実践した内容の復習
2	足関節のテーピング	1年次後期に実践した内容の復習
3	膝関節のテーピング	1年次後期に実践した内容の復習
4	肩関節のテーピング	1年次後期に実践した内容の復習
5	1年次の復習テスト	1年次後期に実践した内容を踏まえて確認テスト
6	下腿部・大腿部のテーピング	肉離れ・アキレス腱に対するテーピング

7	足底のテーピング	足底アーチ・踵部に対するテーピング
8	肘関節のテーピング	肘関節内側側副靱帯損傷・伸展制限に対するテーピング
9	手関節・手指のテーピング	手関節・手指に対するテーピング
10	腰部のテーピング	腰部疾患に対するテーピング
11	伸縮テープを用いたテーピング	伸縮テープを用いたテーピングの巻き方
12	競技特性に応じたテーピング	各競技ごとの特性に合わせたテーピング
13		
14	テスト	実技テストを実施する
15	復習	これまでのテーピングの内容を復習する

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	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うえで、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	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	健康運動実践指導者		
関連科目	なし		
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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	高校・大学の陸上競技部を中心にスキル指導およびトレーニング指導（16年）		

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	わ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
4	わが国の現状と健康づくり施策②	第3次・第4次・第5次国民健康づくり対策
5	わが国および世界の身体活動ガイドライン	わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要 国外における身体活動ガイドラインの概要
6	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
7	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
8	健康づくりのためのトレーニングの原理・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	体力増進を目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動様式・強度・時間・頻度・期間

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	まとめ

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	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を取得する。		
評価基準	実技テスト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	健康運動実践指導者		
関連科目	なし		
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	石橋 淳子	実務経験	○
実務内容	健康増進施設・デイサービス立ち上げおよびスタッフ教育、健康づくり教室（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	実技試験内容の把握 有酸素運動、エアロビックダンス、レジスタンス運動、水泳・水中運動の特性、効果
2	レジスタンス運動 エアロビックダンス	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。 指導者の役割、運動強度、エネルギー消費量、傷害等について
3	レジスタンス運動 エアロビックダンス	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。コミュニケーション能力。 プログラム作成と安全管理①
4	レジスタンス運動 エアロビックダンス	レジスタンス運動試験形式実践。 プログラム作成と安全管理②
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 水泳・水中運動	有酸素運動4種目（5種目）の基本動作説明。 水の物理的特性、効果、利点と問題点
7	有酸素運動 水泳・水中運動	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。コミュニケーション能力。水の特性を生かした ウォームアップ、クールダウン
8	有酸素運動 水泳・水中運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認） 水中運動のプログラミングと安全対策

9	総合実践	ウォーキングとジョギング①
10	総合実践	ウォーキングとジョギング②
11	総合実践	ウォーキングとジョギング③
12	総合実践	ウォーキングとジョギング④
13	5分間実技試験形式実践 水泳・水中運動指導実践①	指導者として、対象者に対するレジスタンス運動、エアロビックダンスの指導 指導者として、対象者に対する水泳・水中運動の指導
14	5分間実技試験形式実践 水泳・水中運動指導実践②	指導者として、対象者に対するレジスタンス運動、エアロビックダンスの指導 指導者として、対象者に対する水泳・水中運動の指導
15	模擬試験	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		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	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を取得する。		
評価基準	筆記テスト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	健康運動実践指導者		
関連科目	なし		
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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	高校・大学の陸上競技部を中心にスキル指導およびトレーニング指導（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	確認問題	第1章、第2章
2		第2章
3		第3章、第4章
4		第5章、第6章
5		第7章、第8章
6		第8章
7		第9章

8	筆記試験対策	第1章～第5章 模擬問題実施
9		第6章～第9章 模擬問題実施
10		全章
11		全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14		全章
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	R-body ACADEMY text			出版社	株式会社R-body

科目の基礎情報②

授業のねらい	あらゆる現場にて必要となるコンディショニングの知識とコーチング力を養う。		
到達目標	機能的動作の原理原則を理解し、それに基づいたコンディショニングトレーニング指導ができる。		
評価基準	筆記テスト70％ 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	R-body認定コンディショニングコーチ		
関連科目	コンディショニング実践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	平井 亜沙美	実務経験	○
実務内容	少年野球トレーナーおよび指導者としてコンディショニング指導やスキル指導（9年） オリンピック候補選手合宿サポート（3年）、各市町村へのスポーツ指導者講習（3年） 高校陸上競技部トレーナーとして、選手へのボディケアおよびアスレティックリハビリテーション（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	コンディショニング概論	コンディショニングの定義、コンディショニングサービスについて学ぶ
2	機能的動作の原理原則	カラダの機能改善・向上を行う上で知っておくべき5つの原理原則を学ぶ
3	コンディショニングエクササイズ Movement Prep	Movement Prepの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
4	コンディショニングエクササイズ Core	Coreの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
5	Reach Program	クライアントに効果的に伝えるためのインストラクションやコーチングスキルについて学ぶ
6	コンディショニングエクササイズ Balance	Balanceの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
7	コンディショニングエクササイズ Strength	Strengthの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ

各回の展開		
回数	単元	内容
8	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
9	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
10	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
11	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
12	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
13	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
14	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
15	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	アスレティックトレーニング理論Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング理論Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 理論編 3訂版』 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 『スポーツ科学概論』			出版社	大修館書店／文光堂

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、スポーツ科学分野の習熟度を高める。		
到達目標	スポーツ選手等に必要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、実践に落とし込める。		
評価基準	テスト：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	JSPO-AT		
関連科目	アスレティックトレーニング理論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	梯 誠剛	実務経験	○
実務内容	高校部活動に対して、コンディショニングコーチとして従事（11年） 東京オリンピック強化委員として活動（3年）、病院併設のメディカルフィットネスジムの運営（8年） 一般の方へのパーソナルトレーニングや地域住民へのグループ運動指導（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	オリエンテーション	授業の進め方について
2	体力トレーニング論	体力の概念、防衛体力と行動体力、スポーツパフォーマンスと体力、健康および日常生活動作の質と体力
3		体力の要素と体力モデル、体力要素間の関係、認知的側面の重要性、体力の個人特性、一般的体力と専門的体力、体力トレーニング
4	トレーニングと呼吸循環系	最大心拍数の推定、心臓と心拍数の適応変化、酸素摂取量の変化、酸素摂取量のトレーニング効果
5	トレーニングとエネルギー代謝	エネルギー代謝機構のトレーナビリティ、パフォーマンスとエネルギー代謝、エネルギー代謝を向上させる要因
6	筋・神経系に対するトレーニング効果	レジスタンストレーニング、有酸素性持久力トレーニング
7	筋肥大におけるホルモンの役割	成長因子の働き、タンパク質代謝系と筋線維再生系、ホルモン・成長因子と筋の成長・肥大

8	レジスタンストレーニングとホルモン分泌	性ホルモン、成長ホルモンと成長因子、カテコールアミン、副腎皮質ホルモン
9	総括①	これまでの学習内容のまとめ
10	コンディショニングの基礎	コンディショニングとトレーニング
11		PDCA（サイクル）
12		ピリオダイゼーション
13		トレーニングの3原理
14		トレーニングの5原則
15	総括②	これまでの学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	アスレティックトレーニング理論Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 『スポーツ科学概論』			出版社	文光堂

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、スポーツ科学分野の習熟度を高める。				
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、実践に落とし込める。				
評価基準	テスト：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	JSPQ-AT				
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	梯 誠剛			実務経験	○
実務内容	高校部活動に対して、コンディショニングコーチとして従事（11年） 東京オリンピック強化委員として活動（3年）、病院併設のメディカルフィットネスジムの運営（8年） 一般の方へのパーソナルトレーニングや地域住民へのグループ運動指導（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	オリエンテーション	授業の進め方について
2	筋力・筋パワー	トレーニングプログラミングの基礎理論
3		トレーニングプログラムの例、評価手法の例
4	柔軟性	トレーニングプログラミングの基礎理論、評価手法の例
5		トレーニングプログラムの例、柔軟性改善方法の具体例
6	総括①	これまでの学習内容のまとめ

7	持久力	トレーニングプログラミングの基礎理論
8		評価手法の例、運動強度の把握
9		トレーニングプログラムの例
10		高地トレーニング
11	総括②	これまでの学習内容のまとめ
12	スプリント	スプリントパフォーマンスの運動構造、トレーニングの手段と方法、計画
13	アジリティ	アジリティの分類と構成要素、COD、プログラム、評価
14	運動制御・運動学習	運動制御システム、運動学習のタイプとステージ
15	総括③	これまでの学習内容のまとめ

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指導実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 実践編 3 訂版』 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 3 『コンディショニング』		出版社	大修館書店／日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	より実践に則した形式でトレーニングを行い、かつクライアントに指導ができる能力を身に付ける。		
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ、ジャーク）の実践習熟度を高めるとともに、プログラムとしてクライアントに指導できるようにする。		
評価基準	テスト：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	JSPO-AT		
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	梯 誠剛	実務経験	○
実務内容	高校部活動に対して、コンディショニングコーチとして従事（11年） 東京オリンピック強化委員として活動（3年）、病院併設のメディカルフィットネスジムの運営（8年） 一般の方へのパーソナルトレーニングや地域住民へのグループ運動指導（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	オリエンテーション	授業の進め方について
2	パワークリーン	パワークリーンのイメージ作り、デッドリフト・クリーンプルの実践・指導
3		前回の内容に加えて、クリーンハイプル・フロントスクワットの実践・指導
4		前回の内容に加えて、パワークリーンの実践・指導
5	総括①	これまでの学習内容のまとめ
6	パワースナッチ	パワースナッチのイメージ作り、オーバーヘッドバーポジション作り、オーバーヘッドスクワットの実践・指導
7		前回の内容に加えて、パワースナッチの実践・指導

8	総括②	これまでの学習内容のまとめ
9	プッシュジャーク	ショルダープレス・プッシュプレス・プッシュジャークの実践・指導
10		プッシュプレス・プッシュジャークの実践・指導
11	クリーン&ジャーク	クリーン&ジャークの実践・指導
12	総括③	これまでの学習内容のまとめ
13	クイックリフトのバリエーション	スプリットスタンスを用いたクイックリフト、スクワットクリーン・スナッチ、ダンベルクリーン・スナッチ、ワンハンドダンベルクリーン・スナッチなどの実践
14		
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指導実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング指導実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 実践編 3訂版』 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト3 『コンディショニング』		出版社	大修館書店／日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	より実践に則した形式でトレーニングを行い、かつクライアントに指導ができる能力を身に付ける。		
到達目標	ウォーミングアップ、プライオメトリクス、柔軟性トレーニング、バランストレーニングについて、実践習熟度を高めるとともに、プログラムとしてクライアントに指導できるようにする。		
評価基準	テスト：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	JSPO-AT		
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	梯 誠剛	実務経験	○
実務内容	高校部活動に対して、コンディショニングコーチとして従事（11年） 東京オリンピック強化委員として活動（3年）、病院併設のメディカルフィットネスジムの運営（8年） 一般の方へのパーソナルトレーニングや地域住民へのグループ運動指導（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	オリエンテーション	授業の進め方について
2	ウォーミングアップのプログラミングと指導	ウォーミングアップの指導上の注意点、プログラミングについて

3	プライオメトリクス	プライオメトリクスの分類、注意事項について
4		下肢のプライオメトリクス①
5		下肢のプライオメトリクス②
6		体幹のプライオメトリクス
7		上肢のプライオメトリクス
8		複合動作のプライオメトリクス
9		プライオメトリクスサーキット①
10		プライオメトリクスサーキット②
11	レジスタンストレーニングの指導実践	例：スクワットの指導実践（導入編）
12		
13	柔軟性トレーニング	スタティックストレッチング、ダイナミックストレッチング、パリスティックストレッチング、徒手抵抗ストレッチング、フォームローリング、エキセントリックエクササイズ
14	バランストレーニング	バランスの評価、静的バランストレーニング、動的バランストレーニング、外乱に対するエクササイズ
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	講義	科目名	スポーツ医学概論		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ医学概論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	3	48
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② 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト3 『スポーツ医学概論』			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	本科目では、スポーツ活動中に発症しうる外傷・障害や内臓諸器官の疾病、更には重篤な外傷や疾病に関する基礎知識について理解する。また、これらの外傷・障害・重篤からのスポーツへの復帰プロセスで留意すべき点を理解し、医療資格者とのコミュニケーションを円滑にすすめるための知識と態度の習得する。		
到達目標	上肢、下肢、体幹の代表的なスポーツ外傷・障害およびスポーツ活動と関連する代表的な循環器疾患、呼吸器疾患、代謝性疾患、血液疾患等の関する疫学、病態、発生機転、予防、一般的治療プロセスについて説明できる。 スポーツ現場でおこりうる留意すべき重篤な外傷や疾病についての疫学、病態、発生機転、予防、一般的治療プロセスについて説明できる。 スポーツ現場でおこりうる眼科、耳鼻科、歯科、皮膚科領域の代表的な外傷および疾病を説明できる。 対象別（女性、高齢者、発育期、パラアスリート）によるスポーツ外傷・障害の特徴および医学的留意事項を説明できる。		
評価基準	筆記テスト：80％（期末テスト40％、中間テスト40％） 提出物/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	JSPO-AT		
関連科目	なし		
備考	原則、この科目は対面授業形式・同時双方向型遠隔授業形式・オンデマンド型遠隔授業形式を併用し、実施する。		
担当教員	上原 陵	実務経験	○
実務内容	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）		

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	アスリートをサポートするスタッフのためのスポーツ医学概論
2		医学的医学的診断プロセスの実際

3	スポーツ外傷・障害と疾病メカニズムからみた病態特性	脳神経外科的病態・整形外科的病態・内科的病態・不活動に伴う生体反応と病態
4	代表的な頭部・頸部のスポーツ外傷・障害	代表的な頭部・頸部のスポーツ外傷・障害
5	代表的な胸腹部・腰部のスポーツ外傷・障害	代表的な胸腹部・腰部のスポーツ外傷・障害
6	代表的な肩関節・上腕のスポーツ外傷・障害	代表的な肩関節・上腕のスポーツ外傷・障害
7	代表的な肘関節・前腕・手のスポーツ外傷・障害	代表的な肩関節・上腕のスポーツ外傷・障害
8	代表的な骨盤・股関節のスポーツ外傷・障害	代表的な骨盤・股関節のスポーツ外傷・障害
9	代表的な大腿部・膝関節のスポーツ外傷・障害	代表的な大腿部・膝関節のスポーツ外傷・障害
10	代表的な下腿部・足関節・足部のスポーツ外傷・障害	代表的な下腿部・足関節・足部のスポーツ外傷・障害
11	代表的な顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔のスポーツ外傷・障害	代表的な顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔のスポーツ外傷・障害
12	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	アスリートにみられる内臓器官などの疾患
13	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	感染症に対する対応策
14	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	アスリートにみられる病的現象・特殊環境のスポーツ医学
15	スポーツ外傷・障害と疾病の理解や治療に影響を与える要因	医学的診断プロセスの実際診断に影響を与える様々な要因

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	動作分析とプログラミングⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とプログラミングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト③・⑥ 『コンディショニング』、『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	JSPO-ATに必要とされる検査・測定・評価について、その目的と意義を理解する。 適切な評価のもとにプログラム作成ができる力を身につける。		
到達目標	検査・測定・評価の概要を理解し、適切な方法で実施できるようになる。 様々な外傷・障害に対して適切な評価を選択し、結果のもとにトレーニングプログラム作成ができるようになる。 競技スポーツにおける各種データから、運動生理学的・バイオメカニクスの分析ができるようになる。		
評価基準	テスト：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	JSPO－AT		
関連科目	動作分析とプログラミング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	城戸 宏文	実務経験	○
実務内容	高校ラグビー部にてトレーナーとして勤務（4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（6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（12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	授業の到達目標と進行について
2	検査・測定・評価法総論	検査・測定・評価法概論
3	形態の評価	身体計測総論・ランドマーク・四肢長・周径囲
4	体幹・姿勢の検査・測定・評価	立位姿勢の評価・骨盤のアライメント評価

5	下肢の検査・測定・評価	下肢の関節可動域評価・タイトネス評価
6		下肢の筋力評価（徒手筋力検査）
7		下肢のアライメント評価
8		下肢の外傷・障害に対するスペシャルテスト
9	上肢の検査・測定・評価	上肢の関節可動域評価・タイトネス評価
10		上肢の筋力評価（徒手筋力検査）
11		上肢のアライメント評価
12		上肢の外傷・障害に対するスペシャルテスト
13	関節弛緩性・関節動揺性	関節弛緩性・関節動揺性・関節不安定性の評価
14	前期まとめ	実技評価試験
15		

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	動作分析とプログラミングⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とプログラミングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト③・⑥ 『コンディショニング』、『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	JSPO-ATに必要とされる検査・測定・評価について、その目的と意義を理解する。 適切な評価のもとにプログラム作成ができる力を身につける。		
到達目標	検査・測定・評価の概要を理解し、適切な方法で実施できるようになる。 様々な外傷・障害に対して適切な評価を選択し、結果のもとにトレーニングプログラム作成ができるようになる。 競技スポーツにおける各種データから、運動生理学的・バイオメカニクスの分析ができるようになる。		
評価基準	テスト：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	JSPO－AT		
関連科目	動作分析とプログラミング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	城戸 宏文	実務経験	○
実務内容	高校ラグビー部にてトレーナーとして勤務（4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（6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（12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・前期復習	後期授業の進行について・前期の内容の復習
2	検査・測定・評価演習①	救急処置・リコンディショニングプログラム作成を目的とした検査・測定・評価
3		
4		
5	その他の評価①	筋力評価（等速性筋力測定・フリーウエイトを用いた筋力評価・筋パワー評価）
6	その他の評価②	持久力評価・敏捷性評価・バランス機能評価

7	競技特性の分析	競技特性の運動生理学的分析・バイオメカニクス的分析
8		競技特性分析の例
9		分析した結果の活用とプログラムの考え方
10		
11	検査・測定・評価演習 ②	競技復帰に向けたリコンディショニングプログラム作成を目的とした検査・測定・評価
12		
13		
14	1年間のまとめ	実技評価試験
15		

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ATゼミナールⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト②・③ 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 『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理論試験合格に向けて、基礎科目となる機能解剖学、スポーツ医学（外科）を中心に理解力を高める。		
到達目標	機能解剖学の基礎知識（起始・停止・作用・神経支配）を述べることができる。 理論試験過去問を中心に解剖学、外科分野の内容を理解（読解力向上）することができる。 勉強方法を理解し、授業外における自宅学習習慣を構築する。		
評価基準	テスト：80％　レポート提出（模試直し）：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	なし		
関連科目	ATゼミナール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	脇田 健司	実務経験	○
実務内容	鍼灸師として一般の方からアスリートまでを治療（11年） 中学生～社会人のアスリート（野球、サッカー、バスケットボールを中心）にトレーニング・リハビリテーションを指導（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	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について
2	過去問演習①	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
3	過去問演習②	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
4	過去問演習③	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
5	過去問演習④	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
6	過去問演習⑤	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
7	過去問演習⑥	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う

8	過去問演習⑦	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
9	小テスト	下肢に関するまとめとして小テストを行う
10	全国模試解説	第1回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
11	過去問演習⑧	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
12	過去問演習⑨	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
13	過去問演習⑩	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
14	期末テスト	全国模試過去問（2019年度第1回、第2回）の内容をまとめたテストを実践する
15	前期振り返り	テストの振り返りと前期内容の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト②・③ 『安全管理およびスポーツ外傷・障害の予防』 『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理論試験合格に向けて、基礎科目となる機能解剖学、スポーツ医学（外科）を中心に理解力を高める。		
到達目標	機能解剖学の基礎知識（起始・停止・作用・神経支配）を述べることができる 理論試験過去問を中心に解剖学、外科分野の内容を理解（読解力向上）することができる 勉強方法を理解し、授業外における自宅学習習慣を構築する		
評価基準	テスト：80％　レポート提出（模試直し）：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	なし		
関連科目	ATゼミナール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	脇田 健司	実務経験	○
実務内容	鍼灸師として一般の方からアスリートまでを治療（11年） 中学生～社会人のアスリート（野球、サッカー、バスケットボールを中心）にトレーニング・リハビリテーションを指導（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	過去問演習①	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
2	過去問演習②	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
3	過去問演習③	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
4	全国模試解説	第2回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
5	過去問演習④	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
6	過去問演習⑤	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
7	過去問演習⑥	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う

8	過去問演習⑦	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
9	チャレンジ模試解説	チャレンジ模試について解剖・外科分野の解説を行う
10	過去問演習⑧	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
11	過去問演習⑨	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
12	過去問演習⑩	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
13	全国模試解説	第3回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
14	期末テスト	全国模試過去問（2019年度第3回、第4回）の内容をまとめたテストを実践する
15	後期振り返り	テストの振り返りと後期内容の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	実技試験対策		
必修選択	選択	(学則表記)	実技試験対策		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト①～⑥		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実技確認テストをパスするための対策授業。		
到達目標	ATエントリーレベルとしての応急処置、評価、リコンディショニング、コンディショニング指導をすることができる。		
評価基準	テスト：80％　レポート提出（試験結果の振り返り）：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	なし		
関連科目	なし		
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	平井 亜沙美	実務経験	○
実務内容	少年野球トレーナーおよび指導者としてコンディショニング指導やスキル指導（9年） オリンピック候補選手合宿サポート（3年）、各市町村へのスポーツ指導者講習（3年） 高校陸上競技部トレーナーとして、選手へのボディケアおよびアスレティックリハビリテーション（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	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について 実技試験の概要、評価基準を理解する。
2	カテゴリーⅠ 概要・ポイントの理解	カテゴリーⅠのゴールイメージをつける。評価のポイントを理解する。
3	カテゴリーⅠ 解説&実践1	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅠについて解説、ならびに実践を行う
4	カテゴリーⅠ 解説&実践2	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅠについて解説、ならびに実践を行う
5	カテゴリーⅠ 解説&実践3	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅠについて解説、ならびに実践を行う
6	カテゴリーⅠ 解説&実践4	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅠについて解説、ならびに実践を行う
7	カテゴリーⅡ 概要・ポイントの理解	カテゴリーⅡのゴールイメージをつける。評価のポイントを理解する。

8	カテゴリーⅡ解説&実践1	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅡについて解説、ならびに実践を行う
9	カテゴリーⅡ解説&実践2	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅡについて解説、ならびに実践を行う
10	カテゴリーⅡ解説&実践3	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅡについて解説、ならびに実践を行う
11	カテゴリーⅡ解説&実践4	過去問の出題内容を参考にカテゴリーⅡについて解説、ならびに実践を行う
12	模擬実技確認テスト1	カテゴリーⅠ・Ⅱを当日の流れを想定して実施する。
13	模擬実技確認テスト2	カテゴリーⅠ・Ⅱを当日の流れを想定して実施する。
14	模擬実技確認テスト3	カテゴリーⅠ・Ⅱを当日の流れを想定して実施する。
15	振り返り	模擬実技確認テストの振り返り、苦手分野の確認を行う

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年次	学科	アスレティックトレーナー科	3	96
使用教材	なし			出版社	なし

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	JSPO-AT		
関連科目	インターンシップ実習Ⅰ・Ⅲ		
備考			
担当教員	上原 陵	実務経験	○
実務内容	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）		

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

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界において、トレーナーのエントリーレベルに求められる専門的スキルを学習する。				
到達目標	授業のねらいに記載のエントリーレベルに求められる要素として下記の4項目を習得することを目標とする。 1)クライアントから、運動指導に必要な情報をカウンセリングや体力測定などから収集する方法を理解すること。 2)収集された情報からクライアントに対する運動指導のプログラムを立案・指導について理解すること。 3)立案したプログラムの見直し・再構築を行い、最適な運動指導プログラムの作成方法について理解すること。				
評価基準	提出物の提出状況：30% 個人発表（運動指導実践力/プレゼンテーション）：30% 授業態度：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	なし				
関連科目	総合演習Ⅰ・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			実務経験	○
実務内容	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）				

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	本授業の目的、方向性、到達点の確認 グルーピング、カウンセリング・トレーニングシートを作成する
2	セッション指導内容の立案	カウンセリングシートをもとにカウンセリングと評価、エクササイズのプログラミングの実施方法について学習する。
3	指導実践①	パーソナルセッション（カウンセリング、評価、指導内容の説明）を実施する
4	トレーニングプログラミング①	カウンセリングシートをもとに評価を実施し、次週の指導に向けてトレーニングプログラムを作成する
5	指導実践②	パーソナルセッション（セッションで指導するエクササイズ・ホームエクササイズ指導、内容解説）を実施する
6	指導実践③	単元1～5の内容をもとに在校生から運動に向けたカウンセリングと評価を受ける
7	トレーニングプログラミング②	指導実践③のカウンセリング情報をもとに、指導を受けた内容をもとにトレーニングプログラムを作成する
8	指導実践④	トレーニングプログラミング②、指導実践④の内容をもとに指導を受ける

9	指導実践⑤	トレーニングプログラミング②の内容をもとに指導を受ける
10	指導実践⑥	指導実践③、④の内容をもとに指導を実践する（AT 2 年からAT 3 年学生を指導する）
11	実践報告・検討会	指導実践③、④、⑤の内容について、症例の類似するグループで報告・検討（振り返り）を実施する
12	プログラミング再学習	トレーニング指導についてカウンセリングから指導までの流れについて再度学習する
13	症例報告会①	担当クライアントに関する症例報告の実施
14	症例報告会②	担当クライアントに関する症例報告の実施
15	まとめ	前期授業の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	R-body ACADEMY text			出版社	R-BODY

科目の基礎情報②

授業のねらい	現場（社会）に出た時に即戦力としてコンディショニングトレーニング指導ができる。		
到達目標	クライアントの目的・機能不全を踏まえたコンディショニング指導ができる状態。		
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	なし		
関連科目	コンディショニング実践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	平井 亜沙美	実務経験	○
実務内容	少年野球トレーナーおよび指導者としてコンディショニング指導やスキル指導（9年） オリンピック候補選手合宿サポート（3年）、各市町村へのスポーツ指導者講習（3年） 高校陸上競技部トレーナーとして、選手へのボディケアおよびアスレティックリハビリテーション（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	ゴール・到達すべき水準の確認	本授業が終了した際の状態を理解する。
2	指導リハーサル①	コンディショニング指導を実施する一連の流れを実施・体感する。
3	指導リハーサル②	コンディショニング指導を実施する一連の流れを実施・体感する。
4	コンディショニングセンターの運営リハ	コンディショニングセンターの運営リハーサルを行い、運営の不安がない状態とする。
5	コンディショニングセンターの運営①	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
6	コンディショニングセンターの運営②	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
7	コンディショニングセンターの運営③	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。

8	コンディショニングセンターの運営④	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
9	コンディショニングセンターの運営⑤	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
10	コンディショニングセンターの運営⑥	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
11	コンディショニングセンターの運営⑦	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
12	コンディショニングセンターの運営⑧	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
13	コンディショニングセンターの運営⑨	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
14	コンディショニングセンターの運営⑩	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
15	まとめ	コンディショニングセンターの運用が終了し、本授業のまとめを行う。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	生活習慣病における基礎知識を理解する。		
到達目標	生活習慣病における基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	テスト：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	なし		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ、生活習慣病におけるコンディショニング実践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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	高校・大学の陸上競技部を中心にスキル指導およびトレーニング指導（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	オリエンテーション	日本における健康施策と現状
2	運動の分類 ①	ストレッチの必要性とその効果
3	運動の分類 ②	筋力トレーニングの必要性とその効果
4	運動の分類 ③	有酸素運動の必要性とその効果
5	運動の分類 ④	敏捷性の必要性とその効果
6	血圧 ①	血圧の役割と基準値、血圧の実測
7	血圧 ②	血圧の変化、腎臓の働きと血圧の調節
8	中間テスト	テストの実施

9	血圧 ③	発汗の仕組み、汗の働き、発汗前・発汗後の血圧・脈拍の変化
10	脂質・体脂肪 ①	脂質の種類と必要性・働き
11	脂質・体脂肪 ②	脂質代謝の仕組み
12	糖質 ①	糖質の必要性・働き、糖質摂取後の消化・吸収の仕組み
13	糖質 ②	血糖コントロールに関連するホルモン
14	前期末テスト	テストの実施
15	総復習	前期期間の復習

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	生活習慣病における基礎知識を理解する。		
到達目標	生活習慣病における基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	テスト：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	なし		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ、生活習慣病におけるコンディショニング実践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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	高校・大学の陸上競技部を中心にスキル指導およびトレーニング指導（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	身体活動基準・身体活動指針	健康維持・増進に必要な身体活動量
2	栄養所要量	食事バランスガイドの理解、必須脂肪酸、必須アミノ酸の理解、ベジファーストの効果
3	骨	骨の働き、骨の構造、骨代謝
4	体力測定 ①	新体力測定の種目と目的
5	体力測定 ②	無酸素性能力測定方法、推定最大酸素摂取量測定方法（プロトコルについて）、WBIの意味と測定方法
6	体力測定 ③	標準体重、肥満度、BMIの計算、インピーダンス、キャリバーの測定方法と実際、体力測定結果のまとめ（データー入力）・評価、
7	体力測定 ④	体力測定結果のまとめ（データー入力）・評価
8	中間テスト	テストの実施

9	運動啓発 ①	日本における生活習慣病患者の割合、定期的運動習慣者の割合、健診受診率、自分の出身地で同じ項目を調べる
10	運動啓発 ②	自分の地元自治体（地元以外関心のある自治体でも良い）での健康推進事業、運動啓発事業を調べる
11	運動啓発 ③	健康・運動に関する個人を対象とした調査用紙（アンケート用紙）の作成、どのような項目を作成する事で個人・地域の現状を把握できるかグループを組んで検討・作成する
12	運動啓発 ④	健康・運動に関する調査用紙（アンケート用紙）の作成、どのような項目を作成する事で個人・地域の現状を把握できるかグループを組んで検討・作成する（協力可能な先生方に実際にアンケートを取って、現状を把握する）
13	運動啓発 ⑤	健康・運動に関心を持たせる、必要性を理解させる方法をグループで作成（パワーポイントにまとめる）
14	運動啓発 ⑥	運動を始めさせる、継続させる方法をグループで議論・検討・集約する（パワーポイントにまとめる）
15	学年末テスト	パワーポイントを活用して発表

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	生活習慣病におけるコンディショニングの実践について理解する。				
到達目標	生活習慣病における基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。				
評価基準	テスト：90% 授業態度・レポート：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	なし				
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ・Ⅱ、生活習慣病におけるコンディショニング実践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	合原 勝之			実務経験	○
実務内容	ストレngths&コンディショニングコーチとしてトレーニング指導(10年) 整形外科クリニックで患者や 学生アスリートなどを対象にトレーニング指導(7年) パーソナルトレーナーとして一般の方からアスリートまで幅広いクライアントを対象にトレーニング指導(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	ストレッチの実践 ①	起始・停止を意識したセルフストレッチ、ストレッチ前後の血圧変化
2	ストレッチの実践 ②	同じ部位の様々なセルフストレッチ方法
3	ストレッチの実践 ③	セルフストレッチのプログラム作成
4	筋力トレーニングの実践 ①	主要部位の筋力トレーニング、筋トレ前後の血圧変化
5	筋力トレーニングの実践 ②	同じ部位の様々なトレーニング方法
6	筋力トレーニングの実践 ③	サーキットセット法のプログラム作成と実施
7	筋力トレーニングの実践 ④	健康づくりを目的（体力の維持・増進）とした筋力トレーニングのプログラム作成と実施（課題提出）

8	中間テスト	筋力トレーニングの実施方法の説明と見本、主働筋・協働筋・拮抗筋のストレッチ
9	有酸素運動の実際 ①	有酸素運動前後の血圧変化
10	有酸素運動の実際 ②	目標心拍数と主観的運動強度の相関性、ATとトークテスト、有酸素運動としての活用
11	有酸素運動の実際 ③	発汗量と体重変化
12	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際 ①	リトミック運動、ラダー運動
13	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際 ②	ラダー運動プログラムの作成
14	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際 ③	ボール、棒、等、道具を利用した神経系（反射）運動
15	前期末テスト	前期学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	生活習慣病におけるコンディショニングの実践について理解する。				
到達目標	生活習慣病における基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。				
評価基準	テスト：90% 授業態度・レポート：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	なし				
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ・Ⅱ、生活習慣病におけるコンディショニング実践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	合原 勝之			実務経験	○
実務内容	ストレngths&コンディショニングコーチとしてトレーニング指導(10年) 整形外科クリニックで患者や 学生アスリートなどを対象にトレーニング指導(7年) パーソナルトレーナーとして一般の方からアスリートまで幅広いクライアントを対象にトレーニング指導(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	筋力トレーニング ①	最大下テストによる 1 RM・10RMの計算
2	筋力トレーニング ②	サーキットトレーニングのプログラム作成と実施
3	筋力トレーニング ③	スーパーサーキットトレーニングのプログラム作成と実施
4	筋力トレーニング ④	コンパウンドセット法、スーパーセット法のプログラム作成と実施
5	体力測定 ①	新体力測定実施（全身持久力：シャトルラン、6分間歩行、などが可能な施設では実施）
6	体力測定 ②	椅子立ち上がりテスト（エクササイズガイド2006）、立ち上がりテスト（WBI）の実施 その他（ステッピング、全身反応テストなど、敏捷系・瞬発系の測定器具が準備出来る場合は実施）
7	体力測定 ③	ウィングートアネロビックテストが可能な施設では実施

8	中間テスト	後期前半時点での学習内容のまとめ
9	運動負荷試験 ①	ランブ負荷法の体験（VO ₂ peak：RPE19～20、推定最高心拍数、いずれかに達するか、60回転/分より遅れた場合に終了）
10	運動負荷試験 ②	3段階漸増法の体験（日常活動状況、運動習慣、体力測定結果、等を考慮したうえでプロトコル設定：3分×5段階）
11	運動プログラム作成 ①	150Kcalを有酸素運動と筋力トレーニングで消費出来るようプログラム作成・実施（体重とMETSを用いて計算）
12	運動プログラム作成 ②	自分の好きなお菓子（嗜好品）を有酸素運動と筋力トレーニングで消費出来るようプログラム作成・実施
13	運動プログラム作成 ③	体重〇〇kgを3カ月で落とす場合の1日あたりの消費カロリー計算と運動プログラム作成・実施
14	学年末テスト	後期学習内容のまとめ
15	総復習	年間内容のまとめ