

# 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Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	アスレティックトレーニング理論Ⅱ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 理論編 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	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	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				
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	片井 忠	実務経験	○		
実務内容	プロ野球やプロ格闘家トレーナー、実業団チーム高校大学チームへのトレーニング指導 スポーツクラブアドバイザーなど歴任				

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		
4		
5	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
6		トレーニングと呼吸循環器の適応
7		トレーニングと神経系の適応
8		トレーニングと内分泌反応
9		
10	トレーニングに影響する生物学的因子	トレーニングと発育発達（筋力、持久力、運動）
11		
12		トレーニングと加齢
13		
14		
15	総括	前期学習内容のまとめ
16	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
17		
18	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
19	トレーニングマネジメント	トレーニングの過程、トレーニング計画
20		トレーニングの需要、トレーニングと生活設計
21		トレーニングシステムの構築
22	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
23		高所トレーニングの方法と適応
24		
25	トレーニングの評価法	トレーニング内容の評価
26		
27		統計処理
28		
29		
30	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指導実践Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	アスレティックトレーニング指導実践Ⅱ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2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 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	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	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	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				
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	片井 忠	実務経験	○		
実務内容	プロ野球やプロ格闘家トレーナー、実業団チーム高校大学チームへのトレーニング指導 スポーツクラブアドバイザーなど歴任				

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	シザースジャンプの習得
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(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(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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	バランス・姿勢支持能力向上の指導・実践②	
30	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	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	4	60
使用教材	『運動療法のための機能解剖学的触診技術 上肢』 『運動療法のための機能解剖学的触診技術 下肢・体幹』 公認アスレティックトレーナー専門テキスト②『運動器の解剖と機能』		出版社	メジカルビュー社 メジカルビュー社 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・理学検査による鑑別評価を実施するために必要な運動器（骨・関節・靭帯・筋など）の触診を、機能解剖学的知識に基づき実践できる力を身に付ける。				
到達目標	各部位の骨・関節・靭帯・筋などの触診を、機能解剖学的知識に基づき実践ができる。また、その触診技能を機能・理学検査やリハビリテーションなどの実施の際に発展的に応用ができる。				
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					
関連科目	機能解剖学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	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（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	総論	オリエンテーション、触診の目的・実施上の注意点			
2	膝関節	膝関節周辺における骨および関節の触診			
3		膝関節に関連する靭帯の触診			
4		膝関節に関わる筋の触診①			
5		膝関節に関わる筋の触診②			
6	足関節・足部	足関節・足部周辺における骨および関節の触診			
7		足関節・足部に関連する靭帯の触診			
8		足関節・足部に関わる筋の触診①			
9		足関節・足部に関わる筋の触診②			
10	股関節・骨盤	骨盤・大腿骨における骨および関節の触診			
11		骨盤・股関節に関連する靭帯の触診			
12		股関節に関わる筋の触診①			
13		股関節に関わる筋の触診②			
14	実技まとめ	到達目標の確認：骨盤から下肢における触診			
15	総括	骨盤および下肢における触診の総括（発展・応用）			
16	体幹（脊柱・胸部）	脊柱における骨および関節・靭帯の触診			
17		胸部における骨および関節・靭帯の触診			
18		脊柱・胸部に関わる筋の触診①			
19		脊柱・胸部に関わる筋の触診②			
20	肩甲帯・肩関節	肩甲帯・肩関節周辺における骨および関節の触診			
21		肩甲帯・肩関節に関連する靭帯の触診			
22		肩甲帯・肩関節に関わる筋の触診①			
23		肩甲帯・肩関節に関わる筋の触診②			
24	肘関節	肘関節周辺における骨および関節・靭帯の触診			
25		肘関節に関わる筋の触診①			
26	手関節・手部	手関節・手指周辺における骨および関節・靭帯の触診			
27		手関節・手指に関わる筋の触診①			
28		手関節・手指に関わる筋の触診②			
29	実技まとめ	到達目標の確認：脊柱・胸部および上肢における触診			
30	総括	脊柱・胸部および上肢における触診の総括			

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅱ		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	2
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⑨ 『スポーツと栄養』		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	基礎栄養学、応用栄養学を深く理解し、アスリートの食生活全般の管理についての総合的で正しい知識を習得する。				
到達目標	あらゆるアスリートの栄養サポートができる。				
評価基準	筆記テスト：50%、レポート：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	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	スポーツ栄養学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	坂本 麻美	実務経験	○		
実務内容	医療機関にて一般の方へ栄養指導（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	振り返り	「スポーツ栄養学Ⅰ」の知識定着度確認
2	基礎栄養学の総復習	五大栄養素、種類、働き、必要量
3	栄養生理学の総復習	栄養素の消化と吸収、エネルギー機構、小テスト
4	食品群を利用した食事管理	食事バランスガイド、3色食品群、6つの基礎食品、食生活指針
5	身体組成、からだ作り	身体組成の特徴、測定法
6	骨づくり	骨の構造、成長、評価、栄養
7	増量と減量	基本原則、栄養素の取り方
8	スケジュールと競技特性と食	栄養マネジメント、競技特性に合わせた栄養摂取、まとめ
9	エネルギー消費量	一般人用食事摂取基準とアスリート用の推定式
10	グリコーゲンの回復	糖質摂取について、量とタイミング
11	コンディショニング	アスリートの体調管理と栄養素、抗酸化物質
12	総復習	前週までの範囲の総復習
13	水分補給	体温調節と水分補給の方法
14	食事計画	栄養アセスメント、食品構成、献立への展開
15	ビタミン欠乏	ビタミンの欠乏時の症状
16	健康運動実践指導者試験対策	総まとめ、練習問題、解説
17	JATI認定トレーニング指導者試験対策	総まとめ、練習問題、解説
18	エネルギー、たんぱく質不足	不足時の症状や原因、目標摂取量、まとめ
19	鉄欠乏性貧血	原因、症状、アセスメント、食事療法
20	月経障害と摂食障害	女子三主徴、原因と対策
21	骨障害	原因、症状、アセスメント、食事指導
22	栄養素の過剰摂取	症状、耐用上限量、脂質異常症の食事療法
23	試合前、試合当日の食事	試合前や当日の食事の基本原則、グリコーゲンローディング
24	試合後の食事	試合後の回復のための食事、GI値とその利用法
25	遠征と合宿時とオフ期の食事	特別な環境での食事管理とその準備、まとめ
26	サプリメント	サプリメントの規制、問題、利用法
27	栄養教育	PDCAサイクル、教育の実際
28	総復習と実践①	グループ学習による苦手分野の克服
29	総復習と実践②	ケースメソッドやグループ学習
30	総復習と実践③	

# 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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅡ		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	1
時間数	15				
使用教材	未来デザインプログラムⅡ 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	未来デザインプログラム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	島袋 雄輝	実務経験	○		
実務内容	ホテル内フィットネスクラブでパーソナルトレーナーとして勤務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	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、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&テスト	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	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				
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数 4 時間数 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、体力測定からのリハビリテーション作成、トレーニングプログラム作成、そして指導ができる。			
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	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	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 (9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	到達目標の一部を学生の目の前で体現		
2	下肢の検査方法と演習	※触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテストの理論と実技、総合演習、まとめ		
3				
4				
5				
6	上肢の検査方法と演習	※触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテストの理論と実技、総合演習、まとめ		
7				
8				
9				
10	肩関節、関節弛緩性、筋タイトネスの検査方法	肩関節、関節弛緩性、筋タイトネスの理論と実技		
11	総合演習	理論と実技		
12				
13				
14	前期まとめ	実技		
15	全身の検査方法と演習の復習	※上肢・下肢の触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテスト、関節弛緩性、筋タイトネスの復習、総合演習、まとめ		
16				
17				
18				
19				
20				
21	各種測定と体力測定	理論と実践		
22				
23				
24				
25	動作評価の理論と実践	理論と実践		
26				
27				
28				
29	後期まとめ	実技		
30				

# 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Ⅱ（外科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅱ（外科）		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	6
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 『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		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	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スポーツ外傷・障害の病態、診断方法や治療方法などを理解し、医療機関との連携ができる。				
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	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	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（9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・障害総論	スポーツ外傷・スポーツ障害とは、創傷治療
2	下肢のスポーツ外傷・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、大腿部打撲
3		大腿部のその他の外傷・障害、膝前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷
4		膝内側副靭帯損傷、膝半月板損傷、膝軟骨損傷、スポーツ障害でのanterior knee pain
5		反復性膝蓋骨脱臼・亜脱臼、膝蓋腱炎、Osgood-Schlatter病、有痛性分裂膝蓋骨、腓靭帯炎、寛足炎、離断性骨軟骨炎、内側靭帯損傷
6		腓腹筋肉ばなれ、アキレス腱断裂、脛骨過労性骨折、下腿疲労骨折、コンパートメント症候群
7		足関節・足部捻挫、扁平足障害、疲労骨折、過剰骨・種子骨障害、衝突性外傷
8		下肢のスポーツ外傷・障害復習
9	体幹のスポーツ外傷・障害	頸椎捻挫、バーナー症候群
10		頸椎椎間板ヘルニア、頸部のその他の外傷・障害
11		腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症
12		筋・筋膜性腰痛症、鼠径部痛症候群
13		骨盤・股関節のその他の外傷・障害
14	上肢のスポーツ外傷・障害	肩関節前方脱臼、肩腱板損傷
15		肩鎖関節脱臼、投球障害肩、肩のその他の外傷・障害
16		肘関節内側副靭帯損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、滑膜ひだ障害
17		肘のその他の外傷・障害
18		手関節捻挫、TFCC損傷、手指捻挫、手・手指のその他の外傷・障害
19	上肢のスポーツ外傷・障害復習	上肢のスポーツ外傷・障害復習
20	重篤な外傷	頭蓋骨骨折、脳損傷
21		脳振とう、脊髄損傷
22		胸腹部外傷、大出血
23	その他の外傷	顔面、目、鼻
24		耳、歯
25	年齢・性別による特徴	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害
26		成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害
27		高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害
28	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関わり
29	総合復習	前期からの内容を復習
30		

# 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Ⅱ（内科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅱ（内科）		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	4
時間数	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 『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	アスリートにみられる内臓疾患や感染症等を年齢・性別等で理解を図るとともに、適切な対処方法を理解する。				
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臓疾患や感染症を理解し、注意・禁忌事項を明確に把握、指導実践できる。				
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	金子 毅	実務経験		○	
実務内容	整形外科クリニックにてトレーナーとして一般から選手への指導（10年） 高校チームにてトレーナーとしてチーム指導（20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	アスリートにみられる内臓器などの疾患	循環器系疾患、呼吸器系疾患			
2		消化器系疾患			
3		血液疾患			
4		腎・泌尿器疾患			
5		代謝性疾患			
6		皮膚疾患			
7		アスリートにみられる内臓器などの疾患の復習			
8	感染症に対する対応策	呼吸器感染症			
9		血液感染症			
10		皮膚感染症			
11		ウイルス性結膜炎			
12		海外遠征時に注意すべき感染症			
13		各競技別ルールにみられる感染症対策			
14		ドーピングコントロール	アンチ・ドーピングの目的、ドーピングの定義		
15	禁止される物質の種類、注意すべき市販薬、事前申告を必要とする薬物、ドーピングコントロールステーション同伴時の留意事項				
16	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			
17		過換気症候群、摂食障害			
18		減量による障害、喫煙・飲酒問題			
19	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			
20		暑熱環境、低温環境			
21		時差、海外遠征時の諸問題			
22		特殊環境のスポーツ医学の復習			
23	年齢・性別による特徴	女性のスポーツ医学			
24		成長期のスポーツ医学			
25		高齢者のスポーツ医学			
26	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			
27		メディカルチェックにおける検査項目、運動負荷試験の目的と方法			
28		運動負荷試験の実際、運動負荷試験の判定基準			
29	総合復習	前期からの内容を復習			
30					

# 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		
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		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	4
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り、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な学びを習得する。				
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発表できる。				
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	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	リハビリテーション指導実践				
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	畑田 広也 / 脇田 健司		実務経験	○	
実務内容	<small>(畑田) 鍼灸専門学校にて5年勤務。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 (脇田) トレーナー派遣会社4年勤務。鍼灸院業務・高校野球部、サッカー部でトレーナー(5年)、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会館サポート</small>				

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、エクササイズの目的	授業の内容と進め方を伝達、アスレティックリハビリテーションの概要説明
2	筋力回復、筋力増強エクササイズ、関節可動域回復、拡大エクササイズ	筋力回復・増強エクササイズ、関節可動域回復・拡大エクササイズの説明
3	神経筋協調性、全身持久力回復、向上エクササイズ	神経筋協調性、全身持久力回復・向上エクササイズの説明
4	身体組成、再発予防、外傷予防エクササイズ	身体組成、再発予防、外傷予防エクササイズの説明
5	物理療法概論①	物理療法概論、温熱療法、寒冷療法、電気刺激療法、超音波療法、補装具、テーピング、足底挿板の説明
6	物理療法概論②	寒冷療法、電気刺激療法、超音波療法、補装具、テーピング、足底挿板の説明
7	大腿筋群肉ばなれ	大腿筋群肉ばなれ
8	膝MCL損傷	膝MCL損傷
9	膝ACL損傷	膝ACL損傷
10	膝蓋大腿関節炎	膝蓋大腿関節炎
11	脛骨過労性骨障害、寛足炎	脛骨過労性骨障害、寛足炎
12	足関節捻挫	足関節捻挫
13	扁平足障害(過回内足障害)	扁平足障害(過回内足障害)
14	頸椎捻挫	頸椎捻挫
15	腰部捻挫	腰部疾患
16	肩関節前方脱臼	肩関節前方脱臼
17	投球障害肩	投球障害肩
18	外傷性肘MCL損傷	外傷性肘MCL
19	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
20	手関節捻挫	手関節捻挫
21	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
22	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
23		
24		
25	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する
26		
27		
28	後期の振り返り	後期の振り返り
29	一年間の振り返り	一年間の振り返り
30		

# 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の理論と実際		
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		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	2
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	理論と実技を通して、アスレティックトレーナー（指導者）という観点からコンディショニングを学ぶ。				
到達目標	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要となるコンディショニングの基礎知識・技術を学び、実習現場において実践できる。				
評価基準	テスト：60%、レポート：20%、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	梯 誠剛	実務経験	○		
実務内容	高校の部活動にてトレーナーとして勤務(9年)、日本オリンピック委員強化スタッフとして従事(3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とは	コンディショニングの概念、目的、要素、コンディショニングを崩す要因、スポーツ医学との関わり
2	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）
3		環境的因子（シューズの基本性能、ウエア）
4		環境的因子（用具・道具・防具、心理的なコンディショニング）
5	評価法	コンディショニング評価の必要性 (競技成績とコンディショニングの関係、コンディショニングを正確に評価、コンディショニング評価の情報共有)
6		コンディショニング指標および評価法（身体的因子、環境的因子、心因的因子）
7		コンディショニング評価（コンディショニング評価、評価指標、評価の実際）
8	トレーニング計画とコンディショニング	トレーニングの基礎（超回復、ATP、筋線維）
9		トレーニングの原則（特異性、過負荷、漸進性、意識性、全面性、個別性、継続性）、ピリオダイゼーション
10		トレーニングカテゴリー（レジスタンストレーニング、スピードトレーニング、有酸素性トレーニング）
11		プログラム立案・設計（レジスタンストレーニング、有酸素運動）
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	コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上）
13		代謝系トレーニング（有酸素、無酸素）
14		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上）
15		筋力トレーニング
16		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上）
17		コーディネーショントレーニング
18		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上）
19	疲労回復を目的とした方法と実際	スタビリティトレーニング、アジリティトレーニング
20		スプリントトレーニング、エンデュランストレーニング（方法、実際）
21	準備予防を目的としたコンディショニングの方法と実際	サーキットトレーニング（方法、実際）
22	フィールド（専門体力）テスト	ストレッチング（方法、実際）
23		セルフストレッチング、パートナーストレッチング
24	減速・方向転換動作のバイオメカニクス	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
25	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
26	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
27	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	身体（組成）測定、柔軟性テスト
28		減速・方向転換動作のバイオメカニクス
29	跳躍動作のバイオメカニクス	減速・方向転換動作、股関節・体幹機能、足部のマルアライメント影響、外傷・障害の発生機転となる特徴とメカニズム
30	投動作・あたり動作のバイオメカニクス	跳躍の定義、体力的要因、跳躍において生じやすい外傷、技術的要因、体力的要因
31	冬季競技、記録系競技	投動作：投球の位相・体力的要因・特徴とメカニズム あたり動作：力学・人体の衝突・押し動作・外傷発生・体力的要因・特徴とメカニズム
32	球技系競技	スピードスケート、スキー、陸上競技、水泳競技
33	採点系競技	サッカー、ラグビーフットボール、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
34	格技系	器械体操
35		柔道、レスリング

# 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		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	2
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、技術と知識を再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%、筆記テスト：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	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	清田 祥之 / 中村 あゆみ	実務経験	○		
実務内容	(清田) プロサッカーチームトレーナー (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) (中村) トレーナー派遣会社に6年勤務/高校にてトレーナーとして6年従事				

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・各論	テーピングの目的・効果・有効性・注意事項 基礎知識・技術の習得
2	足部のテーピング	足底アーチのテーピング
3		母趾・踵部のテーピング
4	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング (基本)
5		足関節捻挫に対するテーピング (クローズド・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブ)
6		足関節捻挫に対するテーピング (足関節底屈・背屈制限)
7	足関節のテーピング 下腿部のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング (伸縮テープ併用) アキレス腱のテーピング
8	下腿部のテーピング 足関節の実技まとめ	下腿部内離れ、シンスプリントのテーピング 足関節基本のテーピングの実技まとめ
9	膝関節のテーピング	膝関節内側副靭帯損傷に対するテーピング
10		膝関節外側副靭帯損傷、前十字靭帯損傷に対するテーピング
11	大腿部のテーピング 股関節のテーピング	大腿部内離れ、打撲 股関節のテーピング①・②
12	腰、胸部のテーピング	腰部のテーピング、腸骨棘打撲に対するテーピング、肋軟骨分離に対するテーピング
13	肩鎖関節のテーピング 肩関節のテーピング	肩鎖関節捻挫に対するテーピング 肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング
14	肘関節のテーピング	肘関節内側副靭帯、肘関節過伸展捻挫に対するテーピング
15	手関節・指関節のテーピング	手関節捻挫①・②、前腕内・回外、各手指の捻挫に対するテーピング
16	足部のテーピング	前期内容復習
17	足関節のテーピング	
18	下腿部のテーピング	
19	膝関節のテーピング	
20	大腿部、股関節、腰胸部の テーピング	
21	肩鎖関節、肩関節の テーピング	
22	肘関節のテーピング	
23	手関節・指関節のテーピング 前期復習実技まとめ	前期内容復習、前期復習実技まとめ
24	外傷・障害に対するテーピング (足部)	外傷・障害名でテーピングを実施
25	外傷・障害に対するテーピング (足関節)	
26	外傷・障害に対するテーピング (下腿部)	
27	外傷・障害に対するテーピング (膝関節)	
28	外傷・障害に対するテーピング (大腿部、股関節、腰胸部)	
29	外傷・障害に対するテーピング (肩鎖関節、肩関節)	
30	外傷・障害に対するテーピング (肘関節、手関節、指関節)	

# 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		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツバイオメカニクス		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	4
使用教材	『基礎バイオメカニクス』 公認AT専門科目テキスト⑤『検査・測定と評価』 リアレンスブック		出版社	医歯薬出版社 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	バイオメカニクスの概念を理解し、力学的視点で動作を観察できるようにする。				
到達目標	バイオメカニクスの基本用語（重心・床反力・COP・関節モーメント）を理解し、説明ができる。 立つ・歩く・走る・跳ぶなど基本動作をバイオメカニク的に説明ができる。				
評価基準	筆記テスト：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	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と同時双方向型遠隔授業形式を利用し、実施する。				
担当教員	納部 瑞夏	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	授業ガイダンス 運動と力学の法則	授業展開の説明、運動の法則
2	力の合成と分解①	力の合成の考え方（向きの異なる力・3つ以上の力・身体への応用）
3	力の合成と分解②	力の分解の考え方
4	生体におけるテコ①	テコを理解し、テコの考え方を生体に応用
5	生体におけるテコ②	テコの考え方を下肢に応用する考え方
6	重心の求め方	身体重心の考え方、求め方
7	重心の速度・加速度①	重心位置から速度・加速度の求め方（座り込み）
8	重心の速度・加速度②	重心位置から速度・加速度の求め方（立ち上がり）
9	床反力と重心加速度	力と重心の加速度の関係、身体に加わる床反力
10	床反力作用点（COP）	COPの意味、COPと支持基底面の関係、COPと重心位置の関係
11	関節モーメントと筋活動	関節モーメントの意味・算出方法、床反力との関係
12	関節モーメントのパワー	力学的仕事、筋のなす仕事、パワーと筋の収縮様式の関係
13	回転運動	回転・慣性モーメント・角運動量保存の法則
14	ジャンプ動作のバイオメカニクス①	ジャンプ動作をバイオメカニク的な視点で説明
15	ジャンプ動作のバイオメカニクス②	
16	立ち上がりのバイオメカニクス①	椅子からの立ち上がり動作をバイオメカニク的な視点で説明
17	立ち上がりのバイオメカニクス②	
18	歩き始めのバイオメカニクス	歩き始め動作をバイオメカニク的な視点で説明
19	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
20	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
21	歩行のバイオメカニクス③	「OGIG」の方法で歩行の観察をし説明
22	評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的	評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的、意義、歩行のバイオメカニクス
23	走動作のバイオメカニクス	走動作のバイオメカニクス
24	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス
25	跳動作のバイオメカニクス	跳動作のバイオメカニクス
26	投動作のバイオメカニクス	投動作のバイオメカニクス
27	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
28	流体の力学	流体からの抵抗・揚力とマグヌス効果
29	演習問題と解説	アスレティックトレーナーの理論試験の過去問題等を用いて問題演習と解説
30		

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リハビリテーションプログラム		
必修選択	選択	(学則表記)	リハビリテーションプログラム		
開講		単位数	時間数		
年次	2年	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のプログラム作成と指導ができる力を身に付ける。				
到達目標	解剖学、評価、アスレティックリハビリテーション、競技特性を理解し、アスレティックリハビリテーションのプログラム作成と指導ができる。				
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	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	金子 毅	実務経験	○		
実務内容	整形外科クリニックにてトレーナーとして一般から選手への指導（10年） 高校チームにてトレーナーとしてチーム指導（20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
2	保護期と訓練前期	※保護期と訓練前期の理論と実践 ※プログラム作成 ※競技特性 ※まとめ
3		
4		
5		
6		
7	訓練後期と復帰期	※訓練後期と復帰期の理論と実践 ※プログラム作成 ※競技特性 ※まとめ
8		
9		
10		
11		
12	予防期	※予防期の理論と実践 ※競技特性
13		
14		
15	総括（実技）	実技

# 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	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					
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	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（12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	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	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	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% 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	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	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% 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	柴 梨沙	実務経験	○		
実務内容	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（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	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	講義	科目名	スポーツ生理学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ生理学Ⅱ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	『運動生理学～生理学の基礎から疾病予防まで～』		出版社	三共出版	

## 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で出題される生理学分野の問題に対応できるよう、1年次で学習した運動生理学を応用的に考察、説明できる力を養う。				
到達目標	運動生理学の基礎理論をもとに、図表を見て理解し具体的に説明ができる。				
評価基準	テスト：80%、授業態度：20%				
認定条件	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	スポーツ生理学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	金子 毅	実務経験	○		
実務内容	整形外科クリニックにてトレーナーとして一般から選手への指導（10年） 高校チームにてトレーナーとしてチーム指導（20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 運動と筋肉①	骨格筋の生理学
2	第1章 運動と筋肉②	運動と筋肉
3	第2章 運動と神経①	神経の生理学
4	第2章 運動と神経②	運動と神経
5	第3章 運動と呼吸①	呼吸の生理学
6	第3章 運動と呼吸②	運動と呼吸
7	第4章 運動と循環①	循環の生理学
8	第4章 運動と循環②	運動と循環
9	第5章 運動とエネルギー代謝	運動とエネルギー代謝
10	第12章 運動と栄養・代謝	運動と栄養・代謝
11	第6章 運動と体温	体温の調節の仕組み、運動と体温
12	第7章 運動と内分泌①	内分泌系の理解
13	第7章 運動と内分泌②	運動と内分泌
14	第10章 運動と体液 第11章 運動と骨	体液の構成、運動と体液 骨の成分・構造、運動と骨
15	総括	実施した運動生理学知識の振り返り、総復習等

# 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					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	4
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・③ 『運動器の解剖と機能』『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		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を最終目標とする。特に基礎科目の機能解剖学、スポーツ医学Ⅱ（外科）を中心に内容を整理・理解し、実践力を身につけ、習熟度を深める。				
到達目標	アスレティックトレーナー理論試験合格				
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	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Ⅱ～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 駿 / 脇田 健司	実務経験	○		
実務内容	<small>(上原) 整骨院にて勤務(3年)、高校男子テニス部トレーナー(2年)、中学バスケットボールチームトレーナー(1年)  <small>(脇田) トレーナー派遣会社4年勤務、鍼灸院業務、高校野球部、サッカー部でトレーナー(5年)、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会宿舎サポート</small> </small>				

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
16	過去問演習⑪	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
17	過去問演習⑫	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
18	過去問演習⑬	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
19	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
20	過去問演習⑭	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
21	過去問演習⑮	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
22	過去問演習⑯	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
23	過去問演習⑰	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
24	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
25	過去問演習⑱	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
26	過去問演習⑲	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
27	過去問演習⑳	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
28	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
29	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
30	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	アスレティックトレーナー科	3	96
使用教材	なし		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	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	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（6年）、オリンピック候補選手合宿サポート 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ックリハビリテーション（3年）				

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	アスレティックトレーナー演習		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーナー演習		
開講					
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	単位数	2
使用教材	R●ACADEMY Text 第4版		出版社	株式会社 R-body project	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	動作を見る目を身に付け、4Rを理解・実践し現場の即戦力になる力を習得する。				
到達目標	コンディショニングトレーニング指導者"R-conditioning Coach Pro Phase1"として、動作評価に基づいてカラダの問題解決ができる。				
評価基準	授業内で行われるテストにて評価				
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	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	Introduction	事前に視聴している「Introduction」の動画の内容を補足
2	機能解剖学	ファシリテーター教員による解説授業、生徒疑問点の解説
3	構造解剖学	事前に視聴している「構造解剖学」の動画の内容を補足
4	Functional Training理論1.0	ファシリテーター教員による解説授業、生徒疑問点の解説
5		事前に視聴している「Functional Training理論1.0」の動画の内容を補足
6	Reach Program2.0	ファシリテーター教員による解説授業、生徒疑問点の解説
7		事前に視聴している「Reach Program2.0」の動画の内容を補足
8	Conditioning Program Design2.0	ファシリテーター教員による解説授業、生徒疑問点の解説
9	ファンクショナルトレーニング理論3.0	Functional Training理論1.0のアップデート、事前にYoutubeにて動画視聴
10	アクティブストレッチランクローテーション フロントブリッジシングルアーム	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
11	アクティブストレッチランクローテーション	アクティブストレッチランクローテーションを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
12	フロントブリッジシングルアーム	フロントブリッジシングルアームを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
13	サイドブリッジヒップフレクション ベントオーバーローイング	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
14	サイドブリッジヒップフレクション	サイドブリッジヒップフレクションを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
15	ベントオーバーローイング	ベントオーバーローイングを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
16	ロシアンツイストスタンド ブッシュアップ	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
17	ロシアンツイストスタンド	ロシアンツイストスタンドを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
18	ブッシュアップ	ブッシュアップを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
19	アーノルドプレスシングルアームハーフニーリング デッドリフト	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
20	アーノルドプレスシングルアームハーフ ニーリング	アーノルドプレスシングルアームハーフニーリングを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
21	デッドリフト	デッドリフトを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
22	シングルレッグルーマニアンデッドリフト オーバーヘッドスクワット スナッチグリップ	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
23	シングルレッグルーマニアンデッドリフト オーバーヘッドスクワット スナッチグリップ	シングルレッグルーマニアンデッドリフトリロードを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
24	シングルレッグルーマニアンデッドリフト リロード	シングルレッグルーマニアンデッドリフトリロードを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
25	オーバーヘッドスクワット スナッチグ リップ	オーバーヘッドスクワット スナッチグリップを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
26	スラスター	スラスターを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
27	ツイストスクワットケール	ツイストスクワットケールを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
28	フロントランジ	生徒が実際にトレーニングを指導・実施し、ファシリテーター教員による解説を実施 (1種目50分で実施)
29	フロントランジ	フロントランジを5大原則をふまえて解説・代償動作を考える 起きている代償動作に対しての改善策を考える
30	まとめ	まとめ