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Ⅰ		
必修選択	必修	（学則表記）	機能解剖学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	3	45
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト②『運動器の解剖と機能』 『身体運動の機能解剖　改訂版』 『トレーニング指導者テキスト 実践編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 医道の日本社、大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、身体運動を学ぶための基礎を習得する。		
到達目標	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、解剖学用語について正しい表現ができる。また、機能解剖学的知識を基盤とした分野を理解でき、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	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	機能解剖学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	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（10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（15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	オリエンテーション、機能解剖学概論
2	骨の構造と機能	骨の構造と機能、全身の骨の名称
3	関節・靭帯の構造と機能	関節・靭帯の構造と機能、全身の関節の名称及び関節運動
4	筋・腱の構造と機能	筋・腱の構造と機能、全身の主要な筋の名称
5	骨格筋の神経支配	骨格筋の神経支配（中枢神経系および末梢神経系）
6	下肢の基礎解剖と運動	股関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
7		股関節の運動に関わる筋と筋機能①
8		股関節の運動に関わる筋と筋機能②
9		膝関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
10		膝関節の運動に関わる筋と筋機能①
11		足関節・足部における骨・関節・靭帯などの構造と機能
12		足関節・足部の運動に関わる筋と筋機能①
13		足関節・足部の運動に関わる筋と筋機能②
14	総括	機能解剖学的知識を基盤とした分野への発展・応用
15	前期総括	機能解剖学的知識を基盤とした分野への発展・応用

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	必修	（学則表記）	機能解剖学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	3	45
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト②『運動器の解剖と機能』 『身体運動の機能解剖　改訂版』 『トレーニング指導者テキスト 実践編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 医道の日本社、大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、身体運動を学ぶための基礎を習得する。		
到達目標	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、解剖学用語について正しい表現ができる。また、機能解剖学的知識を基盤とした分野を理解でき、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	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	機能解剖学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	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（10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（15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	体幹の基礎解剖と運動	脊柱における骨・関節・靭帯などの構造と機能
2		頭部、顔面における骨・関節などの構造と機能
3		頚椎、胸椎、胸郭における骨・関節・靭帯などの構造と機能
4		腰椎、骨盤における骨・関節・靭帯などの構造と機能
5		体幹の運動に関わる筋と筋機能①
6		体幹の運動に関わる筋と筋機能②
7	上肢の基礎解剖と運動	肩甲帯、肩関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
8		肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能①
9		肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能②
10	上肢の基礎解剖と運動	肘関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
11		肘関節の運動に関わる筋と筋機能①
12		手関節、手における骨・関節・靭帯などの構造と機能
13		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能①
14		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能②
15	全体総括	機能解剖学的知識を基盤とした分野への発展・応用

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	入門運動生理学、リファレンスブック 『トレーニング指導者テキスト 理論編 3訂版』		出版社	杏林書院 公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	身体活動による生体の生理学的応答及び効果について、解剖生理学の基礎的知識を含め、資格取得や現場指導に必要な事柄についての基礎を理解する。
到達目標	運動・身体活動による身体各部の適応反応について基礎的事柄を理解し、説明できる。 学習する内容に関連する解剖生理学（基礎）を理解し、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定　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	身体運動の基礎科学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	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（17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（22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（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	第1章 筋収縮とエネルギー供給系①	筋の種類と構造、エネルギー源　※第10章「運動と栄養」含む
2	第1章 筋収縮とエネルギー供給系②	ATP産生の3つのルート　※第10章「運動と栄養」含む
3	第1章 筋収縮とエネルギー供給系③	運動の継続時間とエネルギー供給システム　※第10章「運動と栄養」含む
4	第2章 筋線維の種類とその特徴①	筋線維の種類、筋線維組成
5	第2章 筋線維の種類とその特徴②	筋線維組成と遺伝、トレーニングによる筋線維の変化、筋線維組成の推定
6	第3章 神経系の役割①	神経細胞の構造と種類、中枢神経・末梢神経のしくみ、運動調節のしくみ
7	第3章 神経系の役割②	運動単位、運動単位と動員パターン、サイズの原理
8	第8章 筋疲労の要因	神経情報の伝導・伝達における変化、筋線維内部における変化
9	第4章 筋の収縮様式と筋力	筋の収縮様式・特徴、トレーニングによる筋力の変化、神経系の改善、筋線維の肥大、筋線維数の変化
10	第5章 運動と循環①	心臓の機能・構造、血液の循環、血液成分
11	第5章 運動と循環②	運動時における心臓の働き、毛細血管、トレーニングによる変化
12	第5章 運動と循環③	血流再配分、スターリングの法則
13	第6章 運動と呼吸①	呼吸、肺換気、ガス交換、血液によるガスの運搬
14	第6章 運動と呼吸②	酸素摂取量、酸素負債量、無酸素生作業閾値、呼吸商
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	身体運動の基礎科学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	入門運動生理学、リファレンスブック 『トレーニング指導者テキスト 理論編 3訂版』		出版社	杏林書院 公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	身体活動による生体の生理学的応答及び効果について、解剖生理学の基礎的知識を含め、資格取得や現場指導に必要な事柄についての基礎を理解する。
到達目標	運動・身体活動による身体各部の適応反応について基礎的事柄を理解し、説明できる。 学習する内容に関連する解剖生理学（基礎）を理解し、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定 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	身体運動の基礎科学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（17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（22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（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	第7章 運動とホルモン①	ホルモンとは、ホルモンの種類、ホルモンと受容体、ホルモン作用のメカニズム、分泌調節
2	第7章 運動とホルモン②	身体活動に関与するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節①
3	第7章 運動とホルモン③	身体活動に関与するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節②
4	身体の仕組みと働き	骨格筋の仕組み、骨格の働き、関節の仕組み
5	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	呼吸循環器系のしくみ、運動に対する呼吸循環器系の応答
6	第9章 運動と体温調節①	熱の移動、体温調節のしくみ
7	第9章 運動と体温調節②	運動時の体温調節、運動と熱中症
8	第11章 身体組成と肥満①	脂肪と除脂肪、体脂肪率の評価法
9	第11章 身体組成と肥満②	肥満の判定、肥満のタイプ、最低体重
10	第12章 運動処方①	運動処方とは、健康と体力、運動の備えるべき条件
11	第12章 運動処方②	運動処方の実際①（目標心拍数の求め方、METsによるエネルギー消費量）
12	第12章 運動処方③	運動処方の実際②（歩行、走行、エルゴメーターでのエネルギー消費量）
13	第13章 運動と生活習慣病	生活習慣病とは、生活習慣病の特徴、運動の効果
14	第14章 老化に伴う身体機能の変化	筋機能の変化、持久力の変化、高齢者のトレーナビリティー
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	スポーツ栄養学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	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 3訂版』、リファレンスブック 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	大修館書店 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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートに必要な食事管理について正しい知識を習得する。		
到達目標	管理栄養士、栄養士と連携して、アスリートの食事管理に積極的に関わり、指導ができる。		
評価基準	テスト：70%、レポート：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定　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	スポーツ栄養学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	坂本 麻美	実務経験	○
実務内容	整形外科等で管理栄養士として一般の方からアスリートを対象に栄養指導(10年) 福岡県タレント発掘事業の食育プログラム担当(3年)、公認スポーツ栄養士として様々な競技の栄養セミナーや栄養相談等を実施(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	栄養戦略（パート1）	健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針、食品群
2	栄養戦略（パート2）	日本人の食事摂取基準（一般人用）、食育基本法
3	基礎栄養学①	五大栄養素とは、糖質
4	基礎栄養学②	たんぱく質
5	基礎栄養学③	脂質、PFC比
6	基礎栄養学④	ビタミン
7	基礎栄養学⑤	ミネラル
8	五大栄養素のまとめ まとめ	重要点の確認、栄養素の吸収後の輸送と貯蔵 まとめ
9	エネルギー消費量	エネルギー消費量（アスリート用）、メッツ
10	栄養サポートとは、身体組成	栄養サポート、身体組成と測定法
11	からだ作り	筋肉づくり、増量
12	総括	重要点を振り返り、知識の定着につなげる
13	骨づくり	骨の構造、成長、評価、栄養
14	減量	アスリートの減量、内臓脂肪の減少
15	栄養ケア・マネジメント	栄養ケア・マネジメントの方法と流れ、種目別エネルギー機構

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				単位数	時間数
年次	1年次	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 3訂版』、リファレンスブック 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	大修館書店 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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートに必要な食事管理について正しい知識を習得する。		
到達目標	管理栄養士、栄養士と連携して、アスリートの食事管理に積極的に関わり、指導ができる。		
評価基準	テスト：70%、レポート：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定　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	スポーツ栄養学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	坂本 麻美	実務経験	○
実務内容	整形外科等で管理栄養士として一般の方からアスリートを対象に栄養指導(10年) 福岡県タレント発掘事業の食育プログラム担当(3年)、公認スポーツ栄養士として様々な競技の栄養セミナーや栄養相談等を実施(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	エネルギー消費量	エネルギー消費量の分類、基礎代謝量、アスリートのPAL
2	グリコーゲンの回復	グリコーゲンの回復のための栄養素と摂取タイミング
3	コンディショニング	コンディショニングのためのビタミンや抗酸化物質
4	水分補給	体温調節の仕組み、水分補給
5	食事計画	食品構成表を利用した食事計画
6	ビタミン、エネルギー、 たんぱく質欠乏	ビタミン、エネルギー、たんぱく質欠乏の状況と症状
7	鉄欠乏性貧血	鉄欠乏性貧血の症状、原因、アセスメント、食事療法
8	女子三主徴	月経障害、摂食障害、骨障害
9	栄養素の過剰摂取 まとめ	ビタミン、ミネラルの過剰摂取、脂質異常症 まとめ
10	試合前、試合当日の食事	試合前と当日の食事、グリコーゲンローディング
11	試合後の食事とGI値	試合後の食事、GI値の利用
12	遠征時と合宿時の食事 まとめ	遠征時や合宿時の食事の調整 ここまでの重要点を深く理解する
13	サプリメント①	定義、法規制、種類、問題点
14	サプリメント②	上手な利用法
15	栄養教育	栄養教育の意義や進め方

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Ⅰ		
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Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 『トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 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科学的根拠と、それに基づいた安全で効果的なトレーニング方法について理解する。		
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基礎的な知識を習得し、実践できる。		
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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定　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	アスレティックトレーニング理論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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	陸上競技でのスキル指導（15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	トレーニング理論　概論
2	体力とは	体力の概念、防衛体力と習慣的スポーツ活動、行動体力の分類
3		狭義の行動体力の種類と特性
4	トレーニングの進め方	トレーニングの原理、トレーニングの原則
5		ウォーミングアップとウォームダウン
6	トレーニング理論	トレーニング学の理論体系、スポーツパフォーマンス構造
7		
8	トレーニングの種類	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（持久力）
9		体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（筋力、パワー）
10		
11		体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（スピード）
12	スキルの獲得とその獲得過程	スキルとは、スキル獲得の過程
13		スキル獲得の過程、スキル獲得に関わる要因
14		スキル獲得に関わる要因
15	総括	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	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	選択	(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	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	リファレンスブック 『トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 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科学的根拠と、それに基づいた安全で効果的なトレーニング方法について理解する。		
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基礎的な知識を習得し、実践できる。		
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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康・体力づくり事業財団認定　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	アスレティックトレーニング理論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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	陸上競技でのスキル指導（15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	トレーニング計画とその実際	トレーニング目標の設定
2		トレーニング処方、トレーニングプログラムの設計
3		トレーニング計画と疲労及びその回復
4		トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
5		
6		
7	体力テストとその活用	形態計測と身体組成の測定と評価
8		筋力、筋パワーの測定と評価
9		無酸素性、有酸素性持久力の測定と評価
10		バッテリーテスト、テストの実施、結果の活用に際しての留意点
11	トレーニングプログラムの作成	各種トレーニングプログラムの作成
12	特別な対象のためのトレーニングプログラム①	メタボリックシンドローム、高齢者に対するトレーニングプログラムの作成
13	特別な対象のためのトレーニングプログラム②	妊婦、こどもに対するトレーニングプログラムの作成
14	総括	後期学習内容のまとめ
15	総括	年間学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	アスレティックトレーニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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理論編・実践編 3訂版』		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	基本的なストレングストレーニング種目のフォームとトレーニング方法と指導方法を習得する。		
到達目標	基本的なストレングストレーニング種目のフォームとトレーニング方法を習得し、指導ができる。		
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	健康・体力づくり事業財団認定　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	アスレティックトレーニング実践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	兵谷 宗功	実務経験	○
実務内容	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指導（5年） 高校バスケ部、高校ボクシング部にてアスレティックトレーナー兼ストレングストレーナーとしてトレーニング指導（5年） ジュニアテニスチームにてアスレティックトレーナー兼ストレングストレーナーとしてトレーニング指導（2年） など		

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	安全管理、用具の取り扱い、注意事項
2	胸部のトレーニング	各校所有のウェイトスタックマシンを中心に展開チェストプレス、ペクトラルマシンなど
3		
4	大腿部のトレーニング	レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカールなど
5		
6	背部のトレーニング	ラットプルダウン、シーテッドロウなど
7		
8	肩部のトレーニング	ショルダープレス、サイドレイズなど
9		
10	上腕部のトレーニング	アームカール、プレスダウンなど
11		
12	下腿部、前腕部のトレーニング	カーフレイズ、トゥレイズ、リストカールなど
13	サーキットトレーニング	筋持久力向上トレーニングの実践
14	セット法によるトレーニング	マルチセット法の実践
15	総括	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	アスレティックトレーニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	アスレティックトレーニング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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理論編・実践編 3訂版』		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	基本的なストレングストレーニング種目のフォームとトレーニング方法と指導方法を習得する。		
到達目標	基本的なストレングストレーニング種目のフォームとトレーニング方法を習得し、指導ができる。		
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	健康・体力づくり事業財団認定　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	アスレティックトレーニング実践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	兵谷 宗功	実務経験	○
実務内容	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指導（5年） 高校バスケ部、高校ボクシング部にてアスレティックトレーナー兼ストレングストレーナーとしてトレーニング指導（5年） ジュニアテニスチームにてアスレティックトレーナー兼ストレングストレーナーとしてトレーニング指導（2年） など		

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	胸部のトレーニング	各校所有のフリーウェイト器具を中心に展開 ベンチプレス、ダンベルフライ、インクライン・デクラインベンチプレスなど
2		
3	大腿部のトレーニング	スクワット、ブルガリアンスクワット、フォワードランジ、ラテラルランジ、デッドリフト、 ルーマニアンデッドリフト、スティッフレッグドデッドリフトなど
4		
5		
6	背部のトレーニング	チンニング、ダンベルプルオーバー、ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウなど
7		
8	肩部のトレーニング	ショルダープレス、アップライトロウ、フロント・サイド・リアレイズ、シュラッグなど
9		
10	上腕部のトレーニング	ライイングトライセプスエクステンション、フレンチプレス、コンセントレーションカール、 インクラインカールなど
11		
12	セット法によるトレーニング	コンパウンドセット法、スーパーセット法などの実践
13		ピラミッドセット法などの実践
14	総括	後期学習内容のまとめ
15	年度総括	年間学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング指導実践Ⅰ		
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Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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』		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ベーシックトレーニングを実践することができ、クライアントに対する指導する方法を習得する。		
到達目標	ベーシックトレーニングを正しいフォームで実践・指導ができる。		
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	健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者		
関連科目	アスレティックトレーニング指導実践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	梯 誠剛	実務経験	○
実務内容	高校の部活動にてコンディショニングトレーナーとしてアスリートへ指導（10年） 日本オリンピック委員会強化スタッフとして従事（3年）、一般の方からアスリートまでのパーソナルトレーニング指導（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	ガイダンス	オリエンテーション
2	ウォーミングアップ指導実践①	ダイナミックストレッチ
3	ウォーミングアップ指導実践②	アクティベーション①　股関節
4	ウォーミングアップ指導実践③	アクティベーション②　肩関節
5	ウォーミングアップ指導実践④	アクティベーション③　体幹
6	トレーニング指導実践①	スクワットの習得
7	トレーニング指導実践②	フロントスクワットの習得
8	トレーニング指導実践③	ルーマニアンデッドリフトの習得
9	トレーニング指導実践④	グッドモーニングの習得
10	トレーニング指導実践⑤	オーバーヘッドスクワットの習得
11	トレーニング指導実践⑥	フロントランジ・サイドランジ・リバースランジの習得
12	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
13	クイックリフトの指導・実践の習得②	パワースナッチの習得
14	クイックリフトの指導・実践の習得③	プッシュプレス、プッシュジャークの習得
15	クイックリフトの指導・実践の習得④	クイックリフトの総合動作の確認・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Ⅱ		
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Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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』		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ベーシックトレーニングを実践することができ、クライアントに対する指導する方法を習得する。		
到達目標	ベーシックトレーニングを正しいフォームで実践・指導ができる。		
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	健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者		
関連科目	アスレティックトレーニング指導実践Ⅰ・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	梯 誠剛	実務経験	○
実務内容	高校の部活動にてコンディショニングトレーナーとしてアスリートへ指導（10年） 日本オリンピック委員会強化スタッフとして従事（3年）、一般の方からアスリートまでのパーソナルトレーニング指導（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	胸部のトレーニング①	ベンチプレス・プッシュアップ等の指導・実践
2	下肢のトレーニング①	スクワットの指導・実践
3	下肢のトレーニング②	デッドリフトの指導・実践
4	下肢のトレーニング③	ランジ（多方向）の指導・実践
5	股関節のトレーニング	ルーマニアンデッドリフト、ヒップスラスト等の指導・実践
6	上腕のトレーニング	アームカール、プルオーバー等の指導・実践
7	背部のトレーニング①	ベントオーバーロウイング等の指導・実践
8	肩部のトレーニング①	アップライトロウ、ショルダープレス等の指導・実践
9	胸部のトレーニング②	ダンベルフライ、ダンベルプレス、インクラインベンチプレス等の指導・実践
10	下肢のトレーニング④	ブルガリアンスクワット、シングルレッグスクワット、シングルレッグデッドリフト等の指導・実践
11	背部のトレーニング②	チンニング、ラットプルダウン等の指導・実践
12	肩部のトレーニング②	フロントレイズ、サイドレイズ、リアレイズ、シュラッグ等の指導・実践
13	プライオメトリクスの指導・実践の習得	上肢・体幹・下肢のプライオメトリクスの実践
14	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
15	スピードトレーニングの指導・実践の習得①	アジリティ向上のドリル

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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⑧ 『救急処置』、『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』	出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店		

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ現場における救急医療体制の計画立案、実施できる知識を身につける。
到達目標	傷害・疾病の発生に際してリーダーとなり、心肺蘇生など各種救急処置を迅速に実施できる。
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、健康・体力づくり事業財団認定　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	運動障害の予防と救急処置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(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	救急処置の基本的知識	救急処置の重要性
2		救急処置実施者の心得
3		救急処置の基本的留意点
4	スポーツ現場における救急処置	スポーツ現場における救急処置を学ぶ意義、 事故時の緊急対応計画と評価手順、スポーツ現場での外傷・障害の評価とその手順
5	外傷時の救急処置	皮膚などに傷のない怪我の処置
6		
7		
8		
9		皮膚などに傷のある怪我の処置
10		
11		
12		
13		特殊な外傷の救急処置
14		
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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⑧ 『救急処置』、『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』	出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	スポーツ現場における救急医療体制の計画立案、実施できる知識を身につける。		
到達目標	傷害・疾病の発生に際してリーダーとなり、心肺蘇生など各種救急処置を迅速に実施できる。		
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、健康・体力づくり事業財団認定　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	運動障害の予防と救急処置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(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	外傷時の救急処置	患部の固定法 スポーツ外傷の対処法、スポーツ現場での固定処置・目的、固定資器材の準備
2		運搬法（確認・計画・行動）（少人数や大人数で運ぶ方法、担架、バックボード、水中での搬送）
3	緊急時の救命処置	心肺蘇生法 ・観察と安全確認・気道確認・人工呼吸・胸骨圧迫・AEDの使用・2次救命処置との連携
4		
5		
6		頭頚部、脊椎外傷持の救急処置 ・頭部外傷の救急処置の留意点、実際 ・脳震盪の評価 ・頭部外傷の救急処置の留意点　・脊椎外傷時の現場における応急処置の実際
7		
8	内科的疾患の救急処置	暑熱による障害、寒冷による障害 ・熱中症について理解する　・低体温について理解する　・凍傷について理解する
9		過換気状態、ショック
10		その他（発熱、頭痛、めまい・失神、胸痛、呼吸困難、腹痛）
11	現場における救急体制	救急体制の重要性と計画
12		事故発生時のフローチャート
13		各種救急処置用器材および用品に関する知識とその利用法
14		現場における救急体制の実際
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック、スポーツメンタルトレーニング教本『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	体育・スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深め、競技力向上及び地域スポーツにおける指導者として、指導法の心理的根拠を探求する。また、選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得する。		
到達目標	体育スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深め、競技力向上及び地域スポーツにおける指導者としての指導法の心理学的根拠を理解し、説明できる。選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得し、実践できる。		
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、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	運動指導の心理学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	河津 慶太	実務経験	○
実務内容	ジュニアからプロ、日本代表のスポーツ選手やチームへの心理サポート（主な競技、バドミントン、サッカー、フットサル、バスケットボール、ボートレーサー、大相撲など）（11年） 日本パラリンピック委員会の医科学情報サポートスタッフとして、パラリンピック日本代表選手への心理サポート（パラバドミントン、パラ卓球、車いすテニス、車いすラグビーなど）（6年） スポーツ関連企業と共同研究（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	総論、スポーツと心	オリエンテーション、心理学とは 行動としてのスポーツ、スポーツと心にかかわる諸問題
2	スポーツにおける動機づけ	動機づけとは、動機づけおよび運動意欲の構成要素
3		動機づけと競技成績との関係、動機づけを高める方法
4	メンタルマネジメント	メンタルマネジメントとは、メンタルトレーニング リラクセーション
5	他者観察	技術指導における効果的指導法、視覚的指導、言語的指導 筋感覚的指導
6	個人差を考慮したコーチング	性差を考慮したコーチング、能力差を考慮したコーチング 性格的な特徴を考慮したコーチング
7	日常生活における相談 運動感覚・運動学習	日常生活と心理的問題 運動と感覚　コーチングの心理／技能の連取と指導
8	ディスカッション①	1～7回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
9	運動学習 スキルトレーニング	練習の心理 スキルとスポーツ技術・技能、スキルトレーニングの特性、時期、手段・方法
10	スキルトレーニング・フィードバック 心理的サポート・集中力①	スキル向上のメカニズム、スキルトレーニングの効果、フィードバック 指導者による心理的サポート
11	心理的サポート・集中力②	集中力トレーニング②
12	イメージトレーニング	イメージトレーニングとは、イメージトレーニングの目的
13		スポーツにおけるイメージの利用、イメージトレーニングの注意点
14	まとめ①、ディスカッション②	前期授業内容のまとめ、9～13回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
15	総括	心理学的知識を基盤とした分野への発展・応用

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック、スポーツメンタルトレーニング教本『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	体育・スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深め、競技力向上及び地域スポーツにおける指導者として、指導法の心理的根拠を探求する。また、選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得する。		
到達目標	体育スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深め、競技力向上及び地域スポーツにおける指導者としての指導法の心理学的根拠を理解し、説明できる。選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得し、実践できる。		
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、健康・体力づくり事業財団認定　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	運動指導の心理学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	河津 慶太	実務経験	○
実務内容	ジュニアからプロ、日本代表のスポーツ選手やチームへの心理サポート（主な競技、バドミントン、サッカー、フットサル、バスケットボール、ボートレーサー、大相撲など）（11年） 日本パラリンピック委員会の医科学情報サポートスタッフとして、パラリンピック日本代表選手への心理サポート（パラバドミントン、パラ卓球、車いすテニス、車いすラグビーなど）（6年） スポーツ関連企業と共同研究（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	あがり、プレッシャー、スランプについて	あがり、スランプの克服、ストレス
2	性格／自己概念	性格や個性及び態度にかかわる問題、自己概念
3	心理的コンディショニング	心理的コンディショニングとは、心理的コンディショニングの指標としてのPOMS
4		心理的コンディショニングとスポーツパフォーマンスの関係、オーバートレーニングの防止としてのPOMS
5	発育発達期の心理的特徴	心理的特徴の発達、運動と人格発達
6		心理学的にみた運動発達
7	ディスカッション③	16～21回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
8	運動指導の心理学的基礎 ※健康運動実践指導者養成用テキスト	運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因、運動実践による心理的効果
9		運動における行動変容
10	発育発達期の心理的特徴 スポーツによる精神障害対策	燃え尽き症候群（バーンアウト）、気分障害（Mood Disorder）
11	選手の心理サポート概論	競技生活の心理サポート、選手との関係性・関係づくり
12	カウンセリングの実際	メンタルトレーニングに生かすカウンセリングプログラム作成の原則、実施上の原則
13	心理検査心理アセスメント	心理検査利用上の知識心理アセスメント概論
14	まとめ②、ディスカッション④	後期授業内容のまとめ、23～28回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
15	全体総括	心理学的知識を基盤とした分野への発展・応用

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツコーチング理論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチング理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック		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	新しい時代にふさわしいグッドコーチ育成像を理解する。		
到達目標	新時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得し、実践できる。 グッドコーチに求められる人間力（思考・判断、態度・行動）を習得し、実践できる。 グッドコーチに求められるスポーツ全般、そして専門種目に関わる知識・技能を習得し、実践できる。		
評価基準	授業態度：20%、事前事後に課される演習問題への取り組み：80%		
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、健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者		
関連科目	スポーツコーチング理論Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	陸上競技でのスキル指導（15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	コーチングとは	オリエンテーション コーチングとコーチを定義する、グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ
2		コーチングの目的としての4C's プレーヤーズセンタードなコーチング①
3		プレーヤーズセンタードなコーチング②
4	コーチに求められる役割	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が負う責任と求められる役割 コーチの果たすべき役割、安全なスポーツ環境の構築（予防）問題発生時の対処法
5	ディスカッション①	1～4回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
6	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈、専門的知識、対他者の知識、対自己の知識
7	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通じた社会進出
8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル、リーダーシップスキル
9		プレゼンテーションスキル、ファシリテーションスキル
10		その他の他者スキル
11	対自己力を磨こう	コーチの学び①
12		コーチの学び②
13		コーチのセルフマネジメント、様々な思考法や伝達法
14	ディスカッション②	6～13回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
15	まとめ①	コーチングとは、コーチに求められる役割、コーチに求められる知識とスキル、時代をリードするコーチング 対他者力を磨こう、対自己力を磨こう

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツコーチング理論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチング理論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	リファレンスブック		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	新しい時代にふさわしいグッドコーチ育成像を理解する。		
到達目標	新時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得し、実践できる。 グッドコーチに求められる人間力（思考・判断、態度・行動）を習得し、実践できる。 グッドコーチに求められるスポーツ全般、そして専門種目に関わる知識・技能を習得し、実践できる。		
評価基準	授業態度：20%、事前事後に課される演習問題への取り組み：80%		
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、健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者		
関連科目	スポーツコーチング理論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	柴 梨沙	実務経験	○
実務内容	陸上競技でのスキル指導（15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	スポーツの意義と価値、 スポーツインテグリティ	スポーツの意義と価値　スポーツの価値を守るスポーツ権
2		スポーツの自治（ガバナンスとコンプライアンス）、暴力・ハラスメントの根絶、スポーツのインテグリティ、スポーツ倫理
3		スポーツ事故と指導者の責任（スポーツと法）、スポーツ仲裁
4	ディスカッション③	16～18回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
5	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点
6		年齢区分から見たコーチングの留意点
7		トレーニングの至適年齢、遺伝の影響、運動部活動でのコーチングの留意点
8		中高年者のコーチング（運動指導）の留意点①
9		中高年者のコーチング（運動指導）の留意点②
10		性別の考慮
11	ディスカッション④	20～25回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
12	ハイパフォーマンススポーツにおける 今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？
13		ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い
14	まとめ②	コーチング環境の特徴、スポーツの意義と価値、スポーツインテグリティコーチングの特徴、ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング
15	ディスカッション⑤	総括

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツマネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック		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	新しい時代にふさわしいグッドコーチとして必要なスポーツマネジメントの知識を学び、スポーツ指導現場で活かす。
到達目標	コーチが、スポーツの価値や意義を理解し、スポーツの価値観の多様化や反倫理的行為の社会問題化に対応できるようにする。 コーチが、スポーツ組織の持続可能性を支えるために必要なガバナンスとコンプライアンス、暴力・ハラスメント、インテグリティ、スポーツ事故における法的責任、スポーツ仲裁とスポーツ倫理などを理解し、組織マネジメントに活かせるようにする。
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	スポーツコーチング理論Ⅰ・Ⅱ
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	古賀 正剛　　実務経験　○
実務内容	フィットネスクラブの支配人を8年実施後、より多くの方に運動の必要性を伝え実践して頂くため、 各市町村で運動に関する教室やイベントなどを企画運営を約15年実施中 幼児から高齢者まで様々な運動教室やイベントを通して元気な街づくりを実施中

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンス スポーツの意義と価値①	授業ガイダンス、スポーツマネジメントとは コーチにおけるスポーツの価値と意義の必要性
2	スポーツの意義と価値②	社会の中におけるスポーツの価値 スポーツの産業化と発展におけるスポーツ価値の捉え方
3	スポーツの意義と価値③	地域生活におけるスポーツの価値の捉え方 政治的・政策的な価値とスポーツプロモーション
4	スポーツの意義と価値④	戦後日本のスポーツプロモーションにおける意義と価値 スポーツの意義と価値を高めるスポーツプロモーションの課題と展望
5	スポーツの意義と価値⑤	文化としてのスポーツ、スポーツの文化的特性 「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値
6	スポーツの意義と価値⑥	オリンピックの歴史 オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方
7	スポーツの意義と価値⑦	これまでのオリンピックにおける様々な問題点
8	スポーツの価値を守るスポーツ権 スポーツの自治	スポーツの定義、基本的人権としてのスポーツ権、スポーツの価値 スポーツの自治、グッド・ガバナンスの確立、コンプライアンス
9	暴力・ハラスメントの根絶	暴力、事例研究 ハラスメント、事例研究
10	スポーツのインテグリティ	インテグリティ、アンチ・ドーピング、事例研究、 国際アンチドーピング条約、組織：世界アンチドーピング機構・日本アンチドーピング機構
11	スポーツ事故における スポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任、スポーツ指導者が負う注意義務 スポーツ事故のリスクマネジメント
12	スポーツ仲裁 とスポーツ倫理	スポーツに関する紛争解決と問題点、仲裁機関：日本スポーツ仲裁機構、スポーツ仲裁裁判所 スポーツ倫理が問題となる事例、スポーツ指導者のあるべき姿
13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織のマネジメントの基本原則、組織の持続可能性 スポーツ少年団と総合型地域スポーツクラブ、スポーツ組織とマネジメント能力
14	まとめ	試験 まとめ
15	障がい者とスポーツ	障がい者・障がいの理解、日本障がい者スポーツ協会、全国障害者スポーツ大会 障がい者のスポーツの現状と課題

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践		
開講				単位数	時間数
年次	1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・⑥・⑦ 『運動器の解剖と機能』・『予防とコンディショニング』・『アスレティックリハビリテーション』 『身体運動の機能解剖』、『トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版』	出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 医道の日本社 大修館書店		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、ストレッチングをリードアップする技能を習得する。 ストレッチングを通して身体に触れることで身体に対しての理解を深める。		
到達目標	セルフストレッチングのリードアップができる。 パートナーストレッチングを実践できる。 機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる。		
評価基準	テスト：85%、授業態度：15%		
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認定　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	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	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(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	オリエンテーション ストレッチングの基礎知識	ストレッチングの内容の確認と各関節の動きについて学ぶ
2	大腿四頭筋のストレッチング ハムストリングスのストレッチング	大腿四頭筋・ハムストリングスの機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
3	殿筋郡のストレッチング 股関節周囲筋のストレッチング	殿筋群の股関節周囲筋の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
4	下腿のストレッチング 下肢のストレッチング復習	下肢の股関節周囲筋の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
5	胸部のストレッチング 背部のストレッチング	胸部と背部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
6	肩部・頚部のストレッチング	肩と頚部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
7	腹部のストレッチング 腰部のストレッチング	腹部と腰部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
8	上腕・前腕部のストレッチング 上肢のストレッチング復習	上腕と前腕部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
9	全体のストレッチング復習	これまでのストレッチングについて復習する
10	各競技種目特性とストレッチング	各競技特性を理解し、それらを考慮してストレッチングを考える
11	上肢の評価とストレッチング	上肢の柔軟性評価を行い、改善させるストレッチングプログラムを考える
12	下肢の評価とストレッチング	下肢の柔軟性評価を行い、改善させるストレッチングプログラムを考える
13	障害とストレッチング	各外傷・障害を理解し、それらを考慮してストレッチングを考える
14	アスレティックリハビリテーションにおけるストレッチング	アスレティックリハビリテーションにおけるストレッチングに関して動作や種目特性、 各外傷・障害をふまえストレッチングについて考える
15	復習	これまでのストレッチや評価の内容を復習をする

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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%、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	機能解剖学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（評価）・スポーツテーピング実践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	城戸 宏文 / 梯 誠剛	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(10年) (梯)高校の部活動にてコンディショニングトレーナーとしてアスリートへ指導（10年）、日本オリンピック委員会強化スタッフとして従事（3年）、一般の方からアスリートまでのパーソナルトレーニング指導（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	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（テープの切り方、剥がし方）
2	下腿部・大腿部のテーピング	基礎知識・技術の習得（テープの切り方、剥がし方）復習
3		下腿部肉離れ、シンスプリント、大腿部肉離れ、打撲に対するテーピング
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（基本）の復習
6		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）
7		足関節捻挫に対するテーピング （足関節底屈・背屈制限）
8		足関節捻挫に対するテーピング（伸縮テープを使用した方法）足関節のテーピングの実技まとめ
9	足関節の実技まとめ	足関節基本のテーピングの実技まとめ
10	膝関節のテーピング	膝関節内側側副靭帯損傷に対するテーピング
11		膝関節外側側副靭帯損傷、前十字靭帯損傷に対するテーピング
12	股関節のテーピング	股関節のテーピング①・②
13	腰部、胸部のテーピング	腰部のテーピング、腸骨稜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
14	手関節・指関節のテーピング	手関節捻挫①・②、前腕回内・回外、各手指の捻挫に対するテーピング
15	足部、母趾のテーピング	踵部のテーピング、アーチサポート、母趾に対するテーピング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』 『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』	出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	次年度に学習するスポーツ医学Ⅲ・Ⅳの基礎となる科目として位置付けられる為、本講義ではアスレティックトレーナーが身につけるべきスポーツ医学に関わる基本的な知識を習得し、理解を深める。		
到達目標	スポーツ活動中に発生するケガや病気（外科、内科）の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。性別・年齢の違いで生じるスポーツ外傷・障害の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。健康なスポーツ活動を行うために必要なアスレティックトレーニング、アスレティックコンディショニングの理論を理解し、実践できる。		
評価基準	テスト及びレポート提出：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	スポーツ医学Ⅱ、Ⅲ・Ⅳ（外科）、Ⅲ・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	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(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	ガイダンス スポーツ医学と健康	・スポーツ医学の範囲と学びについて ・スポーツと健康
2	アスリートの健康管理	健康管理体制/メディカルチェック/体調面のコンディションのチェック/感染症対策
3	アスリートの内科的障害と対策	急性の障害：突然死、熱中症、急性腎不全、低ナトリウム血症・水中毒、運動性誘発アナフィラキシー
4		慢性の障害：貧血、オーバートレーニング症候群、高尿酸血症・痛風
5		スポーツ時にみられる症状：注意すべき病気：運動性誘発性喘息、過換気症候群、発作性頻脈症、着色尿、糖尿病、てんかん
6		特殊環境における障害：低温環境、潜水による障害、高地環境における障害
7	女性アスリートの障害と対策	月経の基礎知識/女性アスリートの三主徴 /摂食障害/貧血
8	スポーツによる精神障害と対策	気分障害特にうつ病について/食行動異常/神経症性障害、ストレス関連障害、身体表現性障害、心身症/薬物による精神障害/睡眠障害
9		その他の精神障害、まとめ（指導者の心構え） ＊アスレティックトレーナーとしての役割、実施すべきことをAL：ディスカッション・発表する。
10	救急処置	救急蘇生法、突然の心停止の予防、一次救命処置の理解
11		一次救命処置の実際（演習）
12		ファーストエイド（スポーツ現場の実際）、緊急時の連絡マニュアル
13		救急処置（外科的応急処置）：RICE処置の理解と実際（演習）
14		救急処置（外科的応急処置）：創傷の手当てと応急処置（演習）
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	スポーツ医学Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』 『トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	次年度に学習するスポーツ医学Ⅲ・Ⅳの基礎となる科目として位置付けられる為、本講義ではアスレティックトレーナーが身につけるべきスポーツ医学に関わる基本的な知識を習得し、理解を深める。
到達目標	スポーツ活動中に発生するケガや病気（外科、内科）の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。性別・年齢の違いで生じるスポーツ外傷・障害の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。健康なスポーツ活動を行うために必要なアスレティックトレーニング、アスレティックコンディショニングの理論を理解し、実践できる。
評価基準	テスト及びレポート提出：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	スポーツ医学Ⅰ、Ⅲ・Ⅳ（外科）、Ⅲ・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	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(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	外傷・障害の予防	アスリートの外傷・障害と対策/基礎
2		下肢の外傷・障害（解剖の理解：下肢）
3		下肢の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目①
4		下肢の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目②
5		体幹の外傷・障害（解剖の理解：体感～股関節周囲）
6		体幹の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目①
7		体幹の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目②
8		上肢の外傷・障害（解剖の理解：肩甲帯～末端）
9		上肢の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目①
10		上肢の外傷・障害（外傷・障害の説明）＊リファレンスブック記載項目②
11		頭頸部の外傷・障害（解剖学の理解/スポーツ現場での実際）
12	プレゼンテーション演習	自身が選択したスポーツで頻発する外傷・障害をピックアップし、機能解剖学の観点、受傷機転などを含めプレゼンテーション、グループ内発表の実施
13	コンディショニングの手法	ストレッチングの目的と効果、種類、方法、使い分け（スポーツ現場での実際）
14	テーピング	テーピングの目的と効果、注意事項、実際（スポーツ現場での実際）
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	アスレティックトレーナー特論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーナー特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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① 『アスレティックトレーナーの役割』		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の仕事を体感し、業界・職業理解を深める。		
到達目標	アスレティックトレーナーの仕事を理解・体感することで、他教科の学習の理解が進んでいる。 今後開始される現場実習（output）の際に、活用できる内容が理解できる。		
評価基準	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	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	アスレティックトレーナー特論Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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	授業の目的・到達目標の説明、トレーナーの仕事を理解
2	事前準備・マインド教育	授業や実習に望む事前準備、板書の工夫やメモの取り方
3	アスレティックトレーナー業界を理解する	公認アスレティックトレーナー理論試験概要、業界、役割の理解（多様性）
4	テーピング①	足関節の解剖、アライメント、評価、傷害の理解
5	テーピング②	足関節のテーピングを実施
6	トレーニング①	スクワットの実施、代償運動のチェック（動作分析）
7	トレーニング②	機能解剖学から考える体幹トレーニングについて（理論）
8	トレーニング③	機能解剖学から考える体幹トレーニングについて（実践）
9	コンプレフロス①	現場で用いられているツールを体感し、実施できる。
10	コンプレフロス②	①で実施したことによる効果をどのように活かすかを検討・実施する。
11	姿勢①	姿勢について考える。
12	姿勢②	姿勢分析を行い、原因を追究する。
13	姿勢③	ペアワークにて姿勢改善のアプローチを行う。
14	姿勢④	姿勢不良に伴うスポーツ動作と傷害の関係性について
15	総括	前期授業・学校生活の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	アスレティックトレーナー特論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーナー特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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① 『アスレティックトレーナーの役割』		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の役割（テキスト①）の内容を理解する。現場での活動事例を知る。		
到達目標	アスレティックトレーナーの仕事や役割を理解し、職業イメージを書き出すことができる。 公認アスレティックトレーナー理論試験に出題されている「アスレティックトレーナーの役割」の問題を正解することができる。		
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		
関連科目	アスレティックトレーナー特論Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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	アスレティックトレーナーとは①	アスレティックトレーナーの歴史
2	アスレティックトレーナーとは②	諸外国におけるアスレティックトレーナーに相当する制度
3	アスレティックトレーナーの役割①	アスレティックトレーナーの倫理/医療関係法規/法的諸問題
4	アスレティックトレーナーの役割②	アスレティックトレーナーの業務
5	アスレティックトレーナーの役割③	
6	アスレティックトレーナーの役割④	合宿、遠征、試合での活動、競技別の役割
7	アスレティックトレーナーの役割⑤	
8	医科学スタッフとの連携①	医科学スタッフの構成と役割
9	医科学スタッフとの連携②	スポーツドクターとの連携・協力
10	組織の運営と管理①	アスレティックトレーナーの組織と運営
11	組織の運営と管理②	競技者のコンディショニングに関するデータの管理
12	アスレティックトレーナーと倫理①	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場、インフォームドコンセント、ハラスメント
13	アスレティックトレーナーと倫理②	アスレティックトレーナーの倫理、医療関係法規、法的諸問題
14	公認アスレティックトレーナー理論試験の出題傾向と内容	公認アスレティックトレーナー理論試験を元に出題されている項目やポイントの理解
15	総括	テスト返却と解説

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。
到達目標	7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。
評価基準	テスト：20%　授業態度：40%　提出物：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	未来デザインプログラム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	伊東 洋平
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	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ SANKOワークコンピテンスの理解を深める
2	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
3	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
4	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
5	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
6	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
7	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
8	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ
9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なこととは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第２領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

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				単位数	時間数
年次	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。
到達目標	7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。
評価基準	テスト：20%　授業態度：40%　提出物：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	未来デザインプログラムⅠ・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	伊東 洋平
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	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
3	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
4	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ
5	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
6	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
7	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
8	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する
9	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
10	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
11	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
12	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する
13	未来デザインプログラムの振り返り	７つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
14	2年生に向けて①	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える
15	2年生に向けて②	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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を、「見て、知り、理解をすること」および、トレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、キャリアプランを創造する
到達目標	自身が選択した各分野における業務を理解することができる。 その業務を指導者の指示のもと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。
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	なし
関連科目	インターンシップ実習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	平井 亜沙美 / 柴垣 歌南　　実務経験　○
実務内容	(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（7年）、オリンピック候補選手合宿サポート（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（3年）、各市町村へのスポーツ指導者講習（3年） (柴垣)運動指導者として、高校生から高齢者に対してのトレーニング指導（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	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
4	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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	3年生の総合演習Ⅳに関わることで、前期までの授業内容をより将来の夢につなげていくことがねらい。AT科として縦の関係性を築くことにより、資格やキャリアイメージなどの選択肢の幅を広げることを目標とする。		
到達目標	総合演習内にて3年生からプレゼンテーションを受け選択肢の幅を広げることが目標。3年生から1年生に対して試験に向けての勉強方法、現場実習、キャリアイメージについて、現在までの授業内容をより資格やキャリアに結びつけ、日々の学習との相乗効果を発揮し、授業での学びを1年生に還元出来る仕組みを主体的に考えられるような状態を目指す。		
評価基準	プレゼンテーション：40%　提出物（データ提出）：20%　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	全ての資格		
関連科目	総合演習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	平井 亜沙美 / 柴垣 歌南	実務経験	○
実務内容	(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（7年）、オリンピック候補選手合宿サポート（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（3年）、各市町村へのスポーツ指導者講習（3年） (柴垣)運動指導者として、高校生から高齢者に対してのトレーニング指導（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	オリエンテーション	本授業の目的、方向性、到達目標の確認
2 3 4	プレゼンテーション準備	授業内容を踏まえ、資格やキャリアイメージに結び付けられるようなプレゼンテーション作成を行う ・AT現場実習（見学実習など）について ・各種資格と授業内容について ・生徒自身のキャリア構築イメージについて
5 6 7 8	プレゼンテーション発表	各グループテーマに則り、発表を行う
9	プレゼンテーション振り返り	各グループのプレゼンテーションについて振り返り、フィードバックを行う
10 11 12 13	3年生の発表を聴講	①AT試験に向けての勉強方法について ②AT現場実習について ③各資格取得を通じて得たスキルの活用方法 ④キャリアイメージ構築（就職活動）について
14	振り返り	10回~13回のプレゼンテーションを受け振り返りを行う
15	総括	総合演習の総括