

# 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	選択	(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	6	90
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『運動器の解剖と機能』 『身体運動の機能解剖 改訂版』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会 医道の日本社	

## 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				
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	阪本将輝	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	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	下肢の基礎解剖と運動	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	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
16		頭部、顔面における骨・関節などの構造と機能
17		頸椎、胸椎、胸郭における骨・関節・靭帯などの構造と機能
18		腰椎、骨盤における骨・関節・靭帯などの構造と機能
19		体幹の運動に関わる筋と筋機能①
20		体幹の運動に関わる筋と筋機能②
21		
22	上肢の基礎解剖と運動	肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能①
23		肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能②
24	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
25		肘関節の運動に関わる筋と筋機能①
26		手関節、手における骨・関節・靭帯などの構造と機能
27		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能①
28		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能②
29	総括	機能解剖学的知識を基盤とした分野への発展・応用
30	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		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学		
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	4	60
使用教材	『入門運動生理学』 リファレンスブック		出版社	杏林書院 公益財団法人 日本スポーツ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	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	① 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。 ② ①で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 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					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	西田 千裕	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	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	第9章 運動と体温調節①	熱の移動、体温調節のしくみ
22	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
23	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
24	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
25	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
26	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）
27	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）
28	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
29	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
30	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	4	60
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	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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	スポーツ栄養学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	成田 厚子	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	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	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
16	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
17	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
18	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
19	水分補給	体温調節の仕組み、水分補給
20	食事計画	食品構成表を利用した食事計画
21	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
22	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
23	女子三主徴	月経障害、摂食障害、骨障害
24	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
25	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
26	試合後の食事とGI値	試合後の食事、GI値の利用
27	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
28	サプリメント①	定義、法規制、種類、問題点
29	サプリメント②	上手な利用法
30	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	必修	(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	3	45
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 実践編 改訂版』		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 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				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	大塚 章仁	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブ勤務5年、パーソナルトレーナー11年、大学スポーツでのトレーナー12年、 高校スポーツでのトレーナー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	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	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（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
16	トレーニング計画とその実際	トレーニング目標の設定 (JATI) 運動指導の為の情報収集と活用①
17		トレーニング処方、トレーニングプログラムの設計 (JATI) 運動指導の為の情報収集と活用②
18		トレーニング計画と疲労及びその回復 (JATI) 運動指導の為の情報収集と活用③
19		
20		トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション (JATI) 運動指導の為の情報収集と活用④⑤⑥
21		
22	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
23		筋力、筋パワーの測定と評価
24		無酸素性、有酸素性持久力の測定と評価
25		バッテリーテスト、テストの実施、結果の活用の際の留意点
26	トレーニングプログラムの作成	
27		
28		各種トレーニングプログラムの作成
29		
30	総括	後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		
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		
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	60
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 実践編 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	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 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					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	大塚 章仁	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ勤務5年、パーソナルトレーナー11年、大学スポーツでのトレーナー12年、 高校スポーツでのトレーナー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	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	上腕部のトレーニング	アームカール、プレスダウンなど
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
16	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
17		
18	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
19		
20		
21	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
22		
23	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
24		
25	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
26		
27	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
28		ピラミッドセット法などの実践
29	総括	後期学習内容のまとめ
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Ⅰ		
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	60
使用教材	『トレーニング指導者テキスト 実践編 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	ベーシ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 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				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	阿児 嘉浩	実務経験	○		
実務内容	中部電力ラグビー部・近畿大学工学部硬式野球部・近畿大学バスケットボール部・J R西日本ラグビー部・N T T Docomo Red Hurricanesラグビー部・近畿大学付属高校サッカー部/バスケ部・関西学院大学/高校ラグビー部・千里金蘭女子大学バレーボール部にてトレーナー活動経験あり				

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	スクワット	スクワットの習得
7	フロントスクワット	スクワットのエラーに対する修正も含めたトレーニング指導
8	ルーマニアンデッドリフト	
9	グッドモーニング	
10	オーバーヘッドスクワット	

11	リバースランジ	スクワットのエラーに対する修正も含めたトレーニング指導
12	ベントオーバーロウイング	
13	体幹	ベーシックな体幹へのアプローチ
14	フロントランジ・サイドランジ	股関節へのアプローチ
15	総合実践	総合実践
16	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
17	下肢のトレーニング①	スクワットの指導・実践
18	下肢のトレーニング②	デッドリフトの指導・実践
19	下肢のトレーニング③	ランジ（多方向）の指導・実践
20	1RMテスト実践①	1RMテストの指導・実践（スクワット、デッドリフト、ベンチプレス）
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	1RMテスト実践②	1RMテストの指導・実践（スクワット、デッドリフト、ベンチプレス）
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	運動障害の予防と救急処置		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置		
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	4	60
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑧ 『救急処置』		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 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					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	古永 佐保子	実務経験	○		
実務内容	アスレティックトレーナーとして活動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		皮膚などに傷のある怪我の処置
9		
10		

11	外傷時の救急処置	皮膚などに傷のある怪我の処置
12		
13	外傷時の救急処置	特殊な外傷の救急処置
14		
15		
16	外傷時の救急処置	患部の固定法
17		運搬法
18	緊急時の救命処置	心肺蘇生法
19		
20		
21		
22		
23	内科的疾患の救急処置	暑熱による障害、寒冷による障害
24		過換気状態、ショック
25		その他
26	現場における救急体制	救急体制の重要性と計画
27		事故発生時のフローチャート
28		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
29		現場における救急体制の実際
30		

# 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		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
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	4	60
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		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究する。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、JATI認定トレーニング指導者、 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					
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	後藤 千明	実務経験	○		
実務内容	大学テニス部員へのバイオフィードバック法によるメンタルトレーニングの実務サポート				

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
16	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
17	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
18	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
19		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
20	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
21		心理学的にみた運動発達
22	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）
23	運動指導の心理学的基礎	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
24	※健康運動実践指導者養成用テキスト	運動における行動変容
25	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）
26	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
27	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
28	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
29	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）
30	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		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチング理論		
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	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					
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	平木 由利子	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	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		コーチの学び①
12	対自己力を磨こう	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
16		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
17	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
18		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
19	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)
20		ジュニア期のコーチングの留意点
21		年齢区分から見たコーチングの留意点
22		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
23	コーチング環境の特徴	中高年者のコーチング (運動指導) の留意点①
24		中高年者のコーチング (運動指導) の留意点②
25		性別の考慮
26	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)
27	ハイパフォーマンススポーツにおける今	ハイパフォーマンススポーツとは何か？
28	日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い
29	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
30	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	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	2	60
使用教材	『スポーツストレッチング SPORTS STRETCHING』 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 改訂版』		出版社	日本ストレッチング協会 公益財団法人 日本スポーツ協会 医道の日本社	

## 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する理解を深める。				
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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	増田 敏子 他1名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにて、トレーニング指導・エアロビクスインストラクターを7年、その間、一部リーグ女子ソフトボールチームのトレーナーとして3年在籍。同フィットネスクラブにて、現在、パーソナルトレーナーとして約10年在籍。日本ストレッチング協会の、ストレッチングインストラクター資格を取得し、5年以上当協会の講習会にアシスタントとして入る。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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	ストレッチングの基礎知識 大腿四頭筋のストレッチング	ストレッチングの基礎を学ぶ 大腿四頭筋の機能解剖 大腿四頭筋のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
3	ストレッチングの基礎知識 ハムストリングスのストレッチング	ストレッチングの基礎を学ぶ ハムストリングスの機能解剖 ハムストリングスのセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
4	殿筋部のストレッチング	殿筋部の機能解剖（起始・停止・機能） 殿筋群のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
5	股関節周囲筋のストレッチング	股関節周囲筋の機能解剖（起始・停止・機能） 股関節周囲筋のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
6	下腿のストレッチング	下腿の機能解剖（起始・停止・機能） 下腿のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
7	下肢のストレッチング復習	下肢のストレッチングについて復習する
8	胸部のストレッチング	胸部の機能解剖（起始・停止・機能） 胸部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
9	背部のストレッチング	背部の機能解剖（起始・停止・機能） 背部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
10	肩部・頸部のストレッチング	肩部・頸部の機能解剖（起始・停止・機能） 肩部・頸部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
11	腹部のストレッチング	腹部の機能解剖（起始・停止・機能） 腹部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
12	腰部のストレッチング 道具を用いたストレッチング	腰部の機能解剖（起始・停止・機能）、道具を用いたストレッチング 腰部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ

13	上腕・前腕部のストレッチング	上腕・前腕部の機能解剖（起始・停止・機能） 上腕・前腕部のセルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
14	上肢のストレッチング復習	上肢のストレッチングについて復習する
15	全体のストレッチング復習	全体のストレッチングに関する パートナーストレッチング・セルフストレッチングのリーディングを復習する
16	W-upにおけるストレッチング 筋膜リリース	W-upにおける筋膜リリースについて学ぶ
17	W-upにおけるストレッチング 可動性エクササイズ	W-upにおける可動性エクササイズを学ぶ
18	W-upにおけるストレッチング 筋・神経の活性化、動作スキル	W-upにおける筋・神経活性化、動作スキルを学ぶ
19	PNFストレッチング	PNFストレッチングを学ぶ
20	コンプレッションストレッチング	コンプレッションストレッチングを学ぶ
21		
22	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
23		
24	外傷・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
25		
26		
27	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・障害をふまえたストレッチングについて考える
28		
29	動作評価とストレッチング	動作評価を行い、動作を改善させるストレッチングプログラムを考える
30	1年間の復習	各手技やリーディングの復習をする

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツマネジメント		
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	3	45
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	スポーツの意義や価値を現代日本のスポーツ政策動向を踏まえて理解し、健康産業としての可能性、プロモーションの重要性、スポーツに関する法令等を知り、スポーツ実践とマネジメントについての知見を広げる。				
到達目標	スポーツ指導者や従事者の社会的役割を把握した上で、スポーツをマネジメントするための考え方と携わり方について自ら理解し、考察することができる。				
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	小田 美香	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	ガイダンス・導入	・授業ガイダンス（講義の進め方/試験実施方法の説明） ・スポーツマネジメントとは
2	スポーツの意義と価値	なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか
3		社会の中におけるスポーツの価値① 現代社会とスポーツの価値
4		社会の中におけるスポーツの価値② 政治的・政策的な価値とスポーツプロモーション
5		・文化としてのスポーツ 文化とは何か ・スポーツの文化的特性 文化的特性
6		・「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値 ・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		スポーツの価値を守るスポーツ権
8	スポーツの自治	スポーツの自治/グッド・ガバナンスの確立/コンプライアンスとは
9	ガバナンスとコンプライアンス	AT（運動指導者）として気を付けるべきコンプライアンスについて（AL：ディスカッション）
10	暴力・ハラスメントの根絶	暴力/ハラスメント

11	暴力・ハラスメントの根絶	暴力/ハラスメントの根絶のために（ディスカッション）
12		スポーツにおけるインテグリティの確保/アンチドーピング活動/アンチドーピングのルール
13	スポーツのインテグリティ	ドーピング防止活動推進法/近時のドーピング違反事例
14		アンチ・ドーピングのルール（ディスカッション）
15	まとめ	前期の振り返り まとめ
16		スポーツ指導者が負う法的責任/スポーツ指導者の負う注意義務（過失責任）/具体的な注意義務
17	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	具体的な事故事例/面積同意の有効性/スポーツ事故のリスクマネジメント
18		AT（運動指導者）としてのスポーツ事故防止のリスクマネジメントとして（AL：ディスカッション）
19	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点/スポーツ仲裁とは/（公財）日本スポーツ仲裁機構（JSAA）/スポーツ仲裁裁判所（CAS）
20	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事例/フェアプレーの精神/スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として
21		スポーツ組織の持続可能性/「目的」のマネジメント/「補完」のマネジメント/
22		上記の内容を理解した上でのAL：ディスカッション・発表のワーク
23	スポーツ組織のマネジメント	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」/スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働
24		スポーツ指導者に求められるマネジメント/スポーツ組織特性
25		障がい者・障がいの理解/障がい者のスポーツの現状と課題/障がい者のスポーツ指導者の育成
26		障がい者のスポーツ指導者の育成 /（公財）日本障がい者スポーツ協会のビジョン
27	障がい者とスポーツ	体感授業：ロービジョン体験、義肢装具体験など
28		障がい者スポーツの課題、ビジョンを理解し、体感授業を経て、今後どのような世の中になると障がい者が充実した生活を送ることができるのかディスカッション・発表準備
29		プレゼンテーションの実施
30	まとめ	後期実施内容のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	4	60
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	次年度に学習するスポーツ医学Ⅱ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（外科）、スポーツ医学Ⅱ（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	木村 聡	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	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（P.262~264）
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	救急処置	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
16	外傷・障害の予防	アスリートの外傷・障害と対策/基礎 （図記載の内容、関節弛緩性などは実際に評価して体感させる）
17		頭頸部の外傷・障害（解剖学の理解/スポーツ現場での実際）
18		上肢の外傷・障害（解剖の理解：肩甲帯～末端）
19		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
20		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
21		体幹の外傷・障害（解剖の理解：体感～股関節周囲）
22		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
23		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
24		下肢の外傷・障害（解剖の理解：下肢）
25		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
26		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
27	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
28	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）
29	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）
30	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		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーナー特論		
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	4	60
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト① 『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や役割を体感し、業界・職業理解を深める。 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。				
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					
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	井ノ下 耕大	実務経験	○		
実務内容	スポーツチーム、パーソナルトレーナーとして14年活動				

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	夢に向けてto doリストを整理する	自身の目標に対してオープンウィンドウ64を完成、目標までのto doを明確化
5	姿勢分析①	解剖学を踏まえ姿勢の歪みを分析、原因追及
6	姿勢分析②	ペアの生徒の姿勢が改善できるメニューの作成、実施
7	トレーニング①	自重でスクワットの実施、代償運動のチェック（動作分析）
8	トレーニング②	体幹のトレーニング
9	トレーニングの組み立て方	目的に応じたトレーニングの組み立て方
10	テーピング①	足関節の解剖、捻挫の説明、アンダーラップの練習

11	テーピング②	足関節の巻き方を2種類実施
12	テーピング③	足関節の巻き方を2種類実施、ステップワークを实践、テーピングのフィードバック
13	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの目的、専門的な内容を体験
14	インターンシップ実習の事前・事後指導	インターンシップ実習の事前・事後指導（各校見学実習、インターンシップ実習のタイミングで実施）
15	総括	前期授業・学校生活の振り返り
16	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（テキストP3~25）
17	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（テキストP3~25）
18	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（テキストP139~169）
19	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（テキストP26~46）
20	アスレティックトレーナーの役割③	
21	アスレティックトレーナーの役割④	
22	アスレティックトレーナーの役割⑤	合宿、遠征、試合での活動、競技別の役割（テキストP47~91）
23	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（テキストP95~101）
24	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（テキストP102~108）
25	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（テキストP111~127）
26	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（テキストP129~136）
27	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（テキストP137~139）
28	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（テキストP139~169）
29	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
30	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	スポーツ生理学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ生理学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	『入門運動生理学』 リファレンスブック		出版社	杏林書院 公益財団法人 日本スポーツ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	身体活動による生体の生理学的応答及び効果について、1年生通年科目の「身体運動の基礎科学」の復習を中心とし、応用的な理解を深める。				
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が理解でき、説明ができる。 アスレティックトレーナー理論試験に頻出する項目を中心に理解を深め、正答できる。				
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	スポーツ生理学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	西田 千裕	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	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、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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	第4章 筋の収縮様式と筋力 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 トレーニングによる筋力、神経系、筋線維の変化
8	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、運動時における心臓の働き、毛細血管
9	第5章 運動と循環②	トレーニングによる変化、血流再配分、スターリングの法則
10	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、酸素摂取量、酸素負債量

11	第6章 運動と呼吸②	無酸素性作業閾値、呼吸商
12	第7章 運動とホルモン①	身体活動に関するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節①
13	第7章 運動とホルモン②	身体活動に関するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節②
14	運動と骨	加齢と骨、運動と骨量、骨組織の変化に応じた年代別トレーニング
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	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	2	30
使用教材	7つの習慣Ⅰテキスト、夢のスケッチブック		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」を体現する為の授業として、7つの習慣を体系的に学ぶことで、社会人／職業人としてあるべき人格を高め、主体性を発揮して物事にチャレンジできる人材に成長する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「自立」と「相互依存」のためにはどんな考え方や行動習慣が必要なのかを理解する</li> <li>・他者へのリーダーシップを醸成し、主体性を発揮できるようになる</li> </ul>				
評価基準	小テスト／レポート：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	なし				
関連科目	キャリア支援／就職対策等				
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	酒井 真里	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！	未来デザインプログラム授業への価値付けを行い、日誌を書くことの意味や今日から実行できる機会を考える
2	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概念を知り、自分制限パラダイムを取り払った状態で行動が継続できる様に考える
3	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解すると共に、自分自身への約束を守る大切さを学ぶ
4	刺激と反応	刺激と反応の考え方を理解し、どのような状況でも一時停止ボタンを使い主体的に判断・行動していくことの大切さを考える
5	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
6	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にし、今自分がやるべき事、考えるべき事を優先順位を考えながら整理していく大切さを学ぶ
7	選んだ道と選ばなかった道	自分の選択は自分の気持ち次第であり、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
8	【SDGs】とは？	国際目標であるSDGsとは何か？ またそのゴールは何かを学び、自分できることを考える
9	人生のビジョン	10年後のなりたい自分を考えることにより、スタプロで考えた「卒業時の姿」をより具体的に考える
10	自分の価値観を知る	なりたい姿を鮮明にすることの大切さを知り、自分の価値観を深掘りすることで、将来のなりたい姿を具体的にイメージできるプロセスを学ぶ

11	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
12	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
13	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
14	私的成功の振り返り	主に私的成功の習慣（前期授業内容）の復習（知識確認）
15	成功するための原則	前期の総括とともに、あきらめないことの大切さを考えセルフモチベーションを高めていく
16	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考える
17	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
18	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、理解してから理解するという考え方があるということ学ぶ
19	相乗効果を発揮する	多様性や人と違いがあることに価値があることを学ぶ
20	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
21	過去の自分とこれからの人生	具体的なライフプラン・人生の目的/目標設定を考える
22	人生ビジョンを見直そう	自らが立てたライフプランを現実的な視点から見つめ、必要な軌道修正を考える
23	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ていく
24	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
25	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
26	X Yゲーム	ゲームを通じて未来デザインプログラムで学んだことを常に応用することは難しいということ学ぶ
27	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授業で学んだことの復習（知識確認）
28	後期の総括	後期の総括と2年生にむけてモチベーションを高めていく
29	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
30	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			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	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					
担当教員	中川 大樹 他1名	実務経験		○	
実務内容	整形外科で1年勤務・アスレティックトレーナーとして高校サッカー/5年高校バスケ4年/中学女子バスケ国体 3年/中学バスケ3年活動。				

# 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			出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界が専門学校に求める『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する力)』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション(個人発表)：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					
関連科目	総合演習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	春田 宏二	実務経験	○		
実務内容	スポーツ現場にて選手のトレーニング、コンディショニング指導を18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(授業を通して身につけていく力を知る)
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業・ICTとは何かを知る デジタルとリアル時代の変化・求められるスキル・知識(ICT)を知る
3	業界理解②	スポーツ業界におけるトレンドを知る
4	業界理解③	企業での取り組み事例や求められるスキル、知識を知る(著作権、コンプライアンス)
5	プレゼンテーションとは①	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成
6	プレゼンテーションとは②	PDCAサイクルの理解、スケジューリング
7	プレゼンテーションとは③	PowerPoint/keynoteの活用/基本操作の理解
8	個人活動①	プレゼンテーション内容の設定
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②

11	グループ内発表	グループ分け、グループ内プレゼンテーション及びF B
12	個人活動④	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	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	1年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界が専門学校に求める『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける				
到達目標	業界のニーズを理解し対面・オンデマンドともに自身の提案を形にする(実施する)ことができる。自身の提案について完成までのスケジュールリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。自分以外の意見や提案を受入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	提出物の提出状況：30% 個人発表(動画制作)：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					
関連科目	総合演習Ⅰ 総合演習Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	春田 宏二	実務経験		○	
実務内容	スポーツ現場にて選手のトレーニング、コンディショニング指導を18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、方向性の確認 業界ニーズの再確認
2	動画を利用したプレゼンテーション①	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を知る
3	動画アプリの紹介と活用①	動画制作アプリの紹介
4	動画アプリの紹介と活用②	
5	個人ワーク①	これまでの学びを通じた授業紹介映像の作成 構成の検討
6	個人ワーク②	授業紹介映像の作成①
7	個人ワーク③	授業紹介映像の作成②
8	グループ内発表	グループ内発表、フィードバック
9	動画を利用したプレゼンテーション②	動画を用いたプレゼンテーション/オンデマンドコンテンツとは 動画作成におけるポイントの理解
10	動画コンテンツ作成①	絵コンテの作成

11	動画コンテンツ作成②	素材の編集①
12	動画コンテンツ作成③	素材の編集②
13	クラス内発表①	クラス発表①
14	クラス内発表②	クラス発表②
15	振り返り	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続