

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅲ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	JATI認定トレーニング指導者専門科目の理解に必要な知識を身につける。				
到達目標	持久力向上トレーニング、スピード向上トレーニング、柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップ、クールダウンの理論とプログラム作成に必要な知識を身につける。				
評価基準	テスト/小テスト：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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	菊池 諒 他			実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。				

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	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	オリエンテーション 持久力に関する基礎理論
2	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応①
3	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応②
4	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応
5	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
6	持久力向上トレーニングの理論とプログラム	持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際 単元まとめ
7	スピードトレーニングの理論とプログラム	スピードとは スピードの種類

各回の展開		
回数	単元	内容
8	スピードトレーニングの理論とプログラム	スプリントスピードに影響を及ぼす要因 スプリントスピード曲線と曲面
9	スピードトレーニングの理論とプログラム	スピードのトレーニング法 スピードの評価
10	スピードトレーニングの理論とプログラム	アジリティ アジリティの評価
11	スピードトレーニングの理論とプログラム	反応スピード 成長と加齢に伴う歩行と走行の変化、加齢に伴う移動能力の低下と原因、単元まとめ
12	柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー	柔軟性向上トレーニング
13	柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー	ウォームアップ、クールダウン、リカバリー①
14	柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー	ウォームアップ、クールダウン、リカバリー② 単元まとめ
15	前期のまとめ	前期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅳ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	JATI認定トレーニング指導者専門科目の理解に必要な知識を身につける。				
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。				
評価基準	テスト/小テスト：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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	菊池 諒 他			実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。				

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	特別な対象のためのトレーニングプログラム	高齢者に対するトレーニング①
2	特別な対象のためのトレーニングプログラム	高齢者に対するトレーニング②
3	特別な対象のためのトレーニングプログラム	子どもに対するトレーニングプログラム
4	特別な対象のためのトレーニングプログラム	女性に対するトレーニングプログラム
5	特別な対象のためのトレーニングプログラム	障がい者に対するトレーニングプログラム 単元まとめ
6	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	生活習慣病の予防①
7	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	生活習慣病の予防②

各回の展開		
回数	単元	内容
8	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	精神疾患等の予防
9	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	傷害からの回復①アスレティックリハビリテーションとは
10	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	傷害からの回復②アスレティックリハビリテーションの手順
11	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	傷害からの回復②アスレティックリハビリテーションの手順
12	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	傷害からの回復③アスレティックリハビリテーションの実際
13	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	傷害からの回復③アスレティックリハビリテーションの実際
14	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	単元まとめ
15	後期のまとめ	後期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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、実技編		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能と指導法を習得する。 レジスタンストレーニングの実践力および、指導力を身に着ける。		
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングが初心者に指導できるようになる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：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	J A T I 認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	田畑 竜平	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、NSCA CSCSとして、全日本スキー連盟チームトレーナーとして世界遠征を数多く経験している。		

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	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	【理論】パワートレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法、BIG 3 の指導法 【実技】開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル、BIG 3 の指導実践
2	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	【理論】パワートレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法、BIG 3 の指導法 【実技】開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル、BIG 3 の指導実践
3	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	分習法：フロントスクワット、キャッチ動作 BIG 3 の指導実践
4	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	分習法：キャッチ動作 BIG 3 の指導実践
5	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	全習法：クリーンハイプル、開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
6	プッシュジャークの習得 BIG 3 の指導実践	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ BIG 3 の指導実践

各回の展開		
回数	単元	内容
7	プッシュジャークの習得 BIG 3 の指導実践	プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベル・ワンハンドプッシュジャーク、ラックジャーク BIG 3 の指導実践
8	クリーンの1RM測定	ハング（パワー）クリーン 1 R M測定
9	スナッチの習得 BIG 3 の指導実践	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ BIG 3 の指導実践
10	スナッチの習得 BIG 3 の指導実践	分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
11	スナッチの習得 BIG 3 の指導実践	分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
12	スナッチの習得 BIG 3 の指導実践	全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
13	スナッチの1RM測定	ハング（パワー）スナッチ 1 R M測定
14	前期まとめ①	前期テクニク評価① 【ハング（パワー）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニク評価② 【ハング（パワー）スナッチ】

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅳ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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、実技編		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能と指導法を習得する。 レジスタンストレーニングの実践力および、指導力を身に着ける。		
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングが初心者に指導できるようになる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：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	J A T I 認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	田畑 竜平	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、NSCA CSCSとして、全日本スキー連盟チームトレーナーとして世界遠征を数多く経験している。		

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	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	プライオメトリクス理論 下肢のプライオメトリクス実践、上半身のレジスタンストレーニング実践
2	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	プライオメトリクス理論 下肢のプライオメトリクス実践、上半身のレジスタンストレーニング実践
3	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	プライオメトリクス理論 下肢のプライオメトリクス実践、上半身のレジスタンストレーニング実践
4	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	上肢のプライオメトリクス実践 下半身のレジスタンストレーニング実践
5	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	上肢のプライオメトリクス実践 下半身のレジスタンストレーニング実践
6	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	体幹のプライオメトリクス 上半身のレジスタンストレーニング実践
7	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	体幹のプライオメトリクス 上半身のレジスタンストレーニング実践

各回の展開		
回数	単元	内容
8	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	複合動作のブライオメトリクス 下半身のレジスタンストレーニング実践
9	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	複合動作のブライオメトリクス 下半身のレジスタンストレーニング実践
10	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	フィットネス分野のパワートレーニング
11	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	フィットネス分野のパワートレーニング
12	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
13	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
14	後期まとめ①	後期テクニック評価
15	後期まとめ②	後期テクニック評価



# 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	スポーツトレーナー科	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	健康運動実践指導者合格に必要な知識が身についている。 運動の目的・効果を正しく理解し、対象者にわかりやすく伝えることが出来る。				
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、JAF A-GFI				
関連科目	運動指導特論Ⅰ・Ⅱ、運動指導実践				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	斗澤 由香子			実務経験	○
実務内容	全日本スキー連盟及び日本オリンピック委員会強化スタッフとして選手の育成に携わり、主に競技力向上のためのコーチング及びトレーニングを専門としている。				

## 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の概要、資格の必要性、有資格者の就職先、業務内容等
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、その他の健康づくり施策と世界の潮流
3	わが国の現状と健康づくり施策①	第1次国民健康づくり対策、第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）
4	わが国の現状と健康づくり施策②	第3次国民健康づくり対策（21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21））；健康増進法・健康フロンティア戦略・食育基本法・がん対策基本法
5	わが国の現状と健康づくり施策③	第4次国民健康づくり対策（健康日本21（第二次））、第5次国民健康づくり対策（健康日本21（第三次））
6	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（第1版～第4版） 国外における身体活動ガイドラインの概要
7	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

8	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル
9	健康づくりのための運動・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のポイント	体力増進を主目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動プログラム作成のポイント；運動様式、強度、時間、頻度、期間
10	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、運動プログラムの構成に重要な実施者の運動の目的・ニーズ
11	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ（目的・効果）、クールダウン（目的・効果）、各プログラミング
12	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素性運動、有酸素性運動のプログラミング、有酸素性運動プログラムの進行、機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点、有酸素性運動機器の選択と指導上の留意点
13	レジスタンス運動	安全性について、レジスタンス運動の効果、レジスタンス運動の負荷設定方法、目的および体力レベルに応じたプログラム設定、レジスタンス運動の種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム作成
15	まとめ	1-14回のまとめ

シラバス					
科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング		出版社	文光堂	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。				
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。				
評価基準	実技テスト50% 筆記テスト40% 授業態度10%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	工藤 貴彦 他		実務経験	○	
実務内容	鍼灸サロンビーグラン代表。アスレティックトレーナー、鍼灸師として、主にスキー競技（アルペン、エアリアル、基礎スキー）選手のトレーナーとして世界遠征へも帯同。また、フットサルチームにおける専属トレーナーとしても活躍している。				
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		授業内容確認		
2	機能的な動作トレーニング概論①		動作の重要性 機能的な動作の定義		
3	機能的な動作トレーニング概論②		軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き		
4	動作評価概論		ボスチャア評価 ファンクショナル評価		
5	動作評価①		上肢：肩関節・肩甲帯の評価		
6	動作評価②		体幹の評価		

7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドロイン、ブレーシング
9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング
10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 （フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ）
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 （体幹と胸椎、股関節の分離と協同）
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節・肩甲帯トレーニング （チンタック、ウインドミル等）
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節・肩甲帯トレーニング （BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等）
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎-骨盤・股関節複合体のトレーニング （セルフリリース、シェルクササイズ等）
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎・骨盤・股関節複合体のトレーニング （レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング			出版社	文光堂

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。				
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。				
評価基準	実技テスト50% 筆記テスト40% 授業態度10%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	工藤 貴彦 他			実務経験	○
実務内容	鍼灸サロンビーグラン代表。アスレティックトレーナー、鍼灸師として、主にスキー競技（アルペン、エアリアル、基礎スキー）選手のトレーナーとして世界遠征へも帯同。また、フットサルチームにおける専属トレーナーとしても活躍している。				

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	プリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレングス
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレングス
4	ムーブメント・プレパレーション①	ダイナミックストレッチ
5	ムーブメント・プレパレーション②	ダイナミックストレッチ
6	ストレングストレーニング概論	従来のストレングスVSファンクショナルストレングス

7	ストレングストレーニング①	上半身プッシュ、プル、ローテーション
8	ストレングストレーニング②	下半身プッシュ、プル、ローテーション
9	弾性エクササイズ概論	プライオメトリクス概論
10	弾性エクササイズ①	ラビット、ショート、ロング
11	リジェネレーション	積極的回復
12	トレーニングの期分け	mobility・stability期、strength期、power期
13	プログラミング①	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習
14	プログラミング②	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習
15	プログラミング③	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニングの測定と評価		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニングの測定と評価		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	トレーニング指導者が実施するパフォーマンステストの種類と意味について理解し、フィードバックに必要なデータ処理についても実践を交えて学ぶ。		
到達目標	パフォーマンステストの意味について理解するとともに、測定データを取り扱う上での基礎的な知識とフィードバックのための手法を取り扱えるようになる。		
評価基準	テスト/小テスト：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	JATI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にて実施する。		
担当教員	菊池 諒	実務経験	○
実務内容	修士（スポーツ健康科学）。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。		

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	測定と評価の目的と位置づけ	トレーニング指導における測定の意義と目的設定のための確認すべき情報
2	形態と身体組成、姿勢の測定と評価	形態計測についての基礎知識と基礎的な測定技法
3	筋力・筋パワーの測定と評価	筋力・筋パワーについての基礎知識と基礎的な測定技法
4	最大挙上質量（1RM）の測定 筋持久力の測定と評価	1RM測定の直接法と推定法における基礎的な理論と測定技法、負荷-速度プロフィール 筋持久力についての基礎知識と基礎的な測定技法
5	ジャンプの測定と評価 投射動作の測定と評価	ジャンプ力についての基礎知識と基礎的な測定技法 投射動作についての基礎知識と基礎的な測定技法
6	スプリントの測定と評価 歩行分析	スプリントについての基礎知識と基礎的な測定技法 歩行についての分析技法
7	方向転換とアジリティの測定と評価 柔軟性の測定と評価	方向転換・アジリティについての基礎知識と基礎的な測定技法 柔軟性についての基礎知識と基礎的な測定技法

8	バランス能力の測定と評価 持久力の測定と評価、RPE	バランス能力についての基礎知識と基礎的な測定技法 持久力についての基礎知識と基礎的な測定技法とRPEについて
9	測定データの活用について 記述統計	測定結果データ活用の為の準備とクリーニング 記述統計分析の方法
10	データの散布度 変動係数	散布度の種類と概要 変動係数の意味
11	正規分布と標準偏差 時系列分析と移動平均	正規分布と標準偏差の意味と関係性 時系列分析と移動平均の理解
12	相関と回帰 回帰分析と決定係数	相関関係と回帰分析の意味
13	推計統計	推計統計の基礎についての理解と、統計処理の検定方法
14	最小有効変化量 最小有効変化量を用いた目標設定	SWC：最小有効変化量を求める手法 SWC：最小有効変化量を用いた目標設定についての方法
15	順位による評価法 得点化による評価法	順位表の算出方法、ランキング評価について ZスコアとTスコアの算出方法



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ピラティス理論		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス理論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 運動療法としてのピラティスメソッド 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 文光堂 医道の日本社	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す		
到達目標	運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得		
評価基準	筆記試験 50%、小テスト 35%、授業態度 15%		
認定条件	出席数が全体の 3 分の 2 以上あり、且つ成績評価が 2 以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス実践		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	岩野 文美 他	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブNAS(株)に入社後、クラブ運営全般（運動指導・人事・マネジメントなど）を携わる。退職後はその経験を活かし、札幌市内・札幌近郊の施設で子供から高齢者まで幅広く運動指導に従事する。		

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	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ
5	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	頭部前方変位・円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ

7	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
8	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
9	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	前半まとめ	筆記試験（姿勢について）
12	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する
13	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
14	スポーツ傷害と運動療法 ①	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
15	スポーツ傷害と運動療法 ②	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 医道の日本社	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための実践的な指導力を身につける		
到達目標	運動療法としてのピラティスをクライアントに指導できる技術の習得		
評価基準	実技試験 50%、レポート課題 20%、授業態度 30%		
認定条件	出席数が全体の 3 分の 2 以上あり、且つ成績評価が 2 以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス理論		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	岩野 文美 他	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブNAS(株)に入社後、クラブ運営全般（運動指導・人事・マネジメントなど）を携わる。退職後はその経験を活かし、札幌市内・札幌近郊の施設で子供から高齢者まで幅広く運動指導に従事する。		

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	ガイダンスと指導スキル	授業の概要説明とキューイングなどの指導スキルやピラティスエクササイズについて学ぶ
2	プレピラティス①	クライアントの姿勢評価と不良姿勢の筋バランスを理解する
3	プレピラティス②	ピラティスの呼吸法とプレピラティスについて理解する
4	プレピラティス③	プレピラティスについての指導法を機能解剖学的意義を理解する
5	スウェイバック姿勢	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
6	頭部前方変位ー円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する

7	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
8	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
9	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
10	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習②	グループでのエクササイズ指導を実践する

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	スポーツトレーナー科	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にて実施する。				
担当教員	嶋崎 裕美		実務経験	○	
実務内容	健康運動指導士、日本フィットネス協会アクアエクササイズエグザミネー、日本コアコンディショニング協会アドバンストレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして指導者を育成している。健康運動実践指導者実技評価委員。				
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 健康運動実践指導者とは			
2	陸上運動-レジスタンス運動	陸上運動-レジスタンス運動 5 種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得			
3	陸上運動-有酸素運動	陸上運動-エアロビックダンス 4 ステップ（64カウント）の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得			
4	水中運動-レジスタンス運動	水中運動-レジスタンス運動 5 種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得			
5	水中運動-有酸素運動	水中運動-水中ウォーキング 4 種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得			
6	選択種目指導案作成	実技試験内容指導案作成－時間配分、指導内容、指導上の留意点をまとめる			

7	選択種目レジスタンス運動①	レジスタンス運動 5 種目ー運動の目的と内容の説明
8	選択種目レジスタンス運動②	レジスタンス運動 5 種目ー動きのポイントと注意の指示
9	選択種目有酸素運動①	有酸素運動ー運動の目的と内容の説明
10	選択種目有酸素運動②	有酸素運動ー動きのポイントと注意の指示
11	5分間実技試験形式実践①	5分間実技試験形式実践ー表現・伝達能力強化
12	5分間実技試験形式実践②	5分間実技試験形式実践ー観察と対応強化
13	5分間実技試験形式実践③	5分間実技試験形式実践ー全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
14	5分間実技試験形式実践④	5分間実技試験形式実践ー全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	斗澤 由香子	実務経験	○
実務内容	全日本スキー連盟及び日本オリンピック委員会強化スタッフとして選手の育成に携わり、主に競技力向上のためのコーチング及びトレーニングを専門としている。		

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 2章 運動生理学①	健康運動実践指導者 筆記試験内容について 運動の発現、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構、筋線維タイプと収縮特性 運動と筋線維タイプ、筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋
2	2章 運動生理学②	運動の持続と呼吸循環系、呼吸循環系の機能の指標と調節機構、運動に伴う呼吸循環機能の変化 運動時の酸素利用、トレーニングによる呼吸循環系の適応
3	2章 運動生理学③	運動と血液・体液、青年期までの発育と発達、成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 体力におよぼす先天的要因（遺伝）と後天的要因（運動実践の効果）
4	3章 機能解剖とバイオメカニクス①	筋骨格系の機能解剖学
5	3章 機能解剖とバイオメカニクス②	筋腱複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式 着地衝撃とその緩和法、水中運動と陸上運動との比較
6	4章 栄養摂取と運動①	健康と栄養（五大栄養素＋水）、食物の消化・吸収、食物選択のためのガイド

7	4章 栄養摂取と運動②	運動時におけるエネルギー源、エネルギー消費量の推定法、エネルギーバランスと体重調整 日本人の食事摂取基準と食生活指針、生活習慣と栄養・食生活
8	5章 運動指導の心理学的基礎	社会・心理・環境的要因、心理社会的効果、トランスセオレティカルモデル、HAPA 多くの参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ、動機づけとカウンセリング
9	6章 体力測定と評価①	体力の概念と構成要素、体力測定前のセルフチェック 身体組成測定、身体活動量測定
10	6章 体力測定と評価②	体力測定、ロコモ度テスト 体力測定結果の分析・評価・活用法
11	8章 健康づくり運動の実践①	ウォームアップとクールダウン、ストレッチング
12	8章 健康づくり運動の実践②	ウォーキングとジョギング(1)
13	8章 健康づくり運動の実践③	ウォーキングとジョギング(2)
14	9章 運動障害と予防・救急処置①	メディカルチェック 内科的な急性・慢性障害、救急処置（救急蘇生法）
15	9章 運動障害と予防・救急処置②	整形外科的障害と外科的救急処置 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	運動指導特論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	斗澤　由香子		実務経験	○	
実務内容	全日本スキー連盟及び日本オリンピック委員会強化スタッフとして選手の育成に携わり、主に競技力向上のための コーチング及びトレーニングを専門としている。				
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	確認問題【第1章】		第1章　健康づくり施策概論		
2	確認問題【第2章】		第2章　運動生理学		
3	確認問題【第3章】		第3章　運動機能とバイオメカニクス		
4	確認問題【第4章】		第4章　栄養摂取と運動		
5	確認問題【第5章】		第5章　運動指導の心理学的基礎		
6	確認問題【第6章】		第6章　体力測定と評価		

7	確認問題【第7章】	第7章 健康づくりと運動プログラム
8	確認問題【第8章】	第8章 健康づくり運動の実際
9	確認問題【第9章】	第9章 運動障害と予防・救急処置
10	模擬問題実施【第1章-第3章】	第1章～第3章 模擬問題実施
11	模擬問題実施【第4章-第6章】	第4章～第6章 模擬問題実施
12	模擬問題実施【第7章-第9章】	第7章～第9章 模擬問題実施
13	筆記試験対策	全章
14	筆記試験対策	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	トレーニング特論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める				
到達目標	JATI-ATIの資格を取得するために必要な知識を身につける				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング特論Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	小野寺 良太		実務経験	○	
実務内容	アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師の資格を取得。治療院での活動やスノーボード等に携わり、現在はトレーニング施設にて幅広い年代のトレーニング指導や鍼灸治療を行っている。				
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	トレーニング指導者の役割		トレーニング指導の役割と業務、果たすべき役割について復習する		
2	トレーニング指導者の実務		競技スポーツ分野やフィットネス分野における活動での実務について復習する		
3	模擬問題集・模擬問題を活用した演習		習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う		
4	長期的トレーニング計画		トレーニングの原理原則や効果、計画の立案について復習する		
5	レジスタンストレーニング		筋力トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する		
6	レジスタンストレーニングの実技と指導法		筋力トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し復習をする		

7	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
8	パワートレーニング	パワートレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
9	パワートレーニングの実技と指導法	パワートレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し復習をする
10	持久力向上トレーニング	持久力向上トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
11	持久力向上トレーニングの実技と指導法	持久力向上トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し復習をする
12	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
13	スピード向上トレーニング	スピードトレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
14	スピードトレーニングの実技と指導法	スピードトレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し復習をする
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う

シラバス					
科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング特論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める				
到達目標	JATI-ATIの資格を取得するために必要な知識を身につける				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング特論Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	小野寺 良太		実務経験	○	
実務内容	アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師の資格を取得。治療院での活動やスノーボード等に携わり、現在はトレーニング施設にて幅広い年代のトレーニング指導や鍼灸治療を行っている。				
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	体力トレーニング論		体力の概念やスポーツパフォーマンスについて復習をする		
2	機能解剖（上肢）		機能解剖（上肢）について復習する		
3	機能解剖（脊柱と胸郭）		機能解剖（脊柱と胸郭）について復習する		
4	機能解剖（下肢）		機能解剖（下肢）について復習する		
5	模擬問題集・模擬問題を活用した演習		習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う		
6	バイオメカニクスの基礎理論		バイオメカニクスの基礎理論について復習する		

7	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作におけるバイオメカニクスの理解に必要な知識を復習する
8	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
9	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について復習をする
10	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系と神経系、内分泌系について復習する
11	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
12	生活習慣病	生活習慣病とその予防について復習する
13	スポーツ傷害	スポーツに関連する整形外科的傷害とその予防について復習する
14	救命救急法	救急処置法について復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	未来デザインプログラムⅠ、Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	敦澤 隼人	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？	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	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	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツテーピング			出版社	ベースボールマガジン社

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を学習する				
到達目標	テーピングを目的やシーンによって実施できるようになる。 また、その過程を通して障害発生や身体のメカニズムの理解を深める。				
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					
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にて実施する。				
担当教員	牧村 祐太 他			実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。				

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	テーピングの目的・注意点の確認
2	サッカーにおける足関節捻挫への対応	オープンバスケットウェーブ・サッカースタイル
3	ラグビーにおける大腿部筋挫傷・肉離れへの対応	圧迫テーピング（大腿四頭筋・ハムストリング）
4	バスケットボールへの対応	前十字靱帯
5	アメフトにおける内側側副靱帯損傷への対応	ポジションに対応したテーピング（ライン・レシーバー等）
6	野球肘への対応	投球動作に対応したテーピング
7	野球における肩・肘のアイシング	バンテージを用いた肩・肘の固定

8	ラグビーにおける肩関節脱臼への対応	外転・外旋制限に対応したテーピング
9	テニス肘への対応	バックハンド型・フォアハンド型に対応したテーピング
10	柔道における手関節捻挫への対応	掌屈・背屈・橈屈・尺屈に対応したテーピング
11	バレーボールにおける疲労性腰痛への対応	疼痛制限に対応したテーピング
12	陸上競技への対応	腸脛靭帯炎・鵞足炎・膝蓋靭帯炎に対応したテーピング
13	アライメントへの対応	外反母趾・回内偏平足・反張膝・反張肘に対応したテーピング
14	外傷・障害予防への対応	測定評価から外傷・障害の予防
15	まとめ	上肢・下肢・体幹

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	コアコンディショニング指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト			出版社	なし

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。				
到達目標	コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、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	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	嶋崎 裕美 他			実務経験	○
実務内容	健康運動指導士、日本フィットネス協会アクアエクササイズエグザミナー、日本コアコンディショニング協会アドバンストトレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして指導者を育成している。健康運動実践指導者実技評価委員。				

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	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）

7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチボールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ペルコン）の紹介

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	パーソナルトレーニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	パーソナルトレーナーとしての専門知識、トレーニング理論、ストレッチ、カウンセリングなど指導できる事を目標とする。				
到達目標	姿勢分析・評価ができ、クライアントひとりひとりの目的に合わせたトレーニングメニューの作成、提案、パーソナルトレーニング指導ができるようになる。				
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					
関連科目	トレーニング理論Ⅲ・Ⅳ、トレーニング実践と指導Ⅲ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員				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	オリエンテーション	自己紹介、業界の話
2	基礎知識	パーソナルトレーナーとして必要な解剖学 上肢・下肢
3	基礎知識	原則、発育発達、JointbyJointApproach、Pピラミッド
4	姿勢と動き	矢状面からの評価
5	姿勢と動き	前額面からの評価
6	姿勢と動き	水平面からの評価

7	姿勢と動き	前屈、後屈姿勢パターンの理解
8	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ①
9	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ②
10	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ③
11	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ④
12	ペアストレッチ・セルフケア	評価をしながらストレッチ
13	ペアストレッチ・セルフケア	セルフケアの理解
14	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで①
15	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで②
16	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーブメントを有しているかをスクリーニングする①
17	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーブメントを有しているかをスクリーニングする②
18	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ①
19	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ②
20	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ③
21	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ④
22	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ⑤
23	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える①
24	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える②
25	プログラムとアプローチ	肩甲骨の評価とアプローチ
26	プログラムとアプローチ	骨盤の評価とアプローチ
27	カウンセリングテクニック	傾聴スキル、カウンセリング、ペアワーク
28	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで①
29	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで②

30	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで③
----	------	-------------------------

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディメイクトレーニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイクトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	トレーニング指導者テキスト実技編		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身がなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。		
到達目標	・機能解剖学に基づいた、“ボディメイクメソッド”を身につける。 ・ボディメイク実践により、自身が“なりたいカラダ”に変わること。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：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			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員		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	オリエンテーション	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論
3	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践
4	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践
5	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
6	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
7	上半身のボディメイクテクニック①	・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック①



8	上半身のボディメイクテクニック①	・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック②
9	上半身のボディメイクテクニック②	・背部の機能解剖とボディメイクテクニック①
10	上半身のボディメイクテクニック②	・背部の機能解剖とボディメイクテクニック②
11	上半身のボディメイクテクニック③	・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック①
12	上半身のボディメイクテクニック③	・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック②
13	上半身のボディメイクテクニック④	・上腕のボディメイクテクニック①
14	上半身のボディメイクテクニック④	・上腕のボディメイクテクニック②
15	前期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
16	上半身のボディメイクテクニック⑤	・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック①
17	上半身のボディメイクテクニック⑤	・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック②
18	下半身のボディメイクテクニック①	・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
19	下半身のボディメイクテクニック①	・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
20	下半身のボディメイクテクニック①	・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック③
21	下半身のボディメイクテクニック①	・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック④
22	下半身のボディメイクテクニック②	・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
23	下半身のボディメイクテクニック②	・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
24	増量のためのトレーニング計画	・増量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
25	増量のためのトレーニング計画	・増量中の食事とサプリメント
26	様々なセット法①	・スーパーセット法、コンパウンドセット法
27	様々なセット法②	・トライセット法、ジャイアントセット法
28	様々なセット法③	・レストポーズ法、ドロップセット法
29	後期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
30	総まとめ	・前期と後期の内容の総復習

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディリラクゼーション実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディリラクゼーション実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	Body Care Text Book		出版社	IHTA	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次に学習した 解剖学をはじめとした「身体に関する知識」や「サービス業の知識」を活かし、実際のお客様に提供できるレベルの 施術技術 や コミュニケーションの取り方 を学習する。		
到達目標	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト2級の取得（1級まで取得可能な技術は教育する） お客様に対して適切なスタンスで施術を行うことができる。 及び 施術を受けたお客様に対してお身体の状態 と 施術内容を説明することができる。		
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	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト 2級 ・ リラクゼーションセラピスト 1級		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	杉本広太	実務経験	○
実務内容	ファクトリージャパングループに入社後、様々なエリアのマネージャーを経験し、現在は北海道エリアマネージャーとして活躍をしております。		

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・全身の区分けについて・揉みの基本姿勢
2	下肢1	下肢1（下肢知識・伏臥位での手技）
3	下肢2	下肢2（横臥位での下肢手技）
4	下肢3	下肢3（仰臥位での下肢手技、ストレッチ）
5	下肢4	下肢4（下肢1-3の手技通して復習）
6	肩部1	肩部1（肩部知識・伏臥位での4ライン）
7	肩部2	肩部2（肩部1の復習・実践）

8	肩部 3	肩部 3（伏臥位：棘下筋～小円筋）
9	肩部 4	肩部 4（肩部1-3の手技通して復習）
10	上肢、背部 1	上肢、背部 1（可動域の検査・上肢の知識と手技）
11	上肢、背部 2	上肢、背部 2（上肢の手技の復習）
12	上肢、背部 3	上肢、背部 3（背部の知識 と 伏臥位：背部 3 ライン 手技）
13	上肢、背部 4	上部、背部 4（上肢・背部 通して復習）
14	ロールプレイング 1	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト 2 級に向けて
15	ロールプレイング 2	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト 2 級に向けて
16	総復習	前期総復習（下肢・肩部・上肢・背部）
17	頸部・肩部 1	頸部・肩部 1（肩甲帯の知識・横臥位での手技）
18	頸部・肩部 2	頸部・肩部 2（前回の復習）
19	頸部・肩部 3 頭部 1	頸部・肩部 3（首肩のストレッチ）頭部 1（頭部知識、仰臥位での手技）
20	頭部 2	頭部 2（前回の復習）
21	頭部 3	頭部 3（頭部マニピュレーション）
22	復習	頭部・頸部・肩部 通しでの復習
23	腰部・臀部 1 腰部・臀部 2	腰部・臀部 1（知識・可動域検査） 腰部・臀部 2（伏臥位：腰部 3 ライン・臀部手技）
24	腰部・臀部 3	腰部・臀部 3（前回の復習）
25	腰部・臀部 4	腰部・臀部 4（横臥位での腰部臀部手技）
26	腰部・臀部 5	腰部・臀部 5（前回までの総復習）
27	ロールプレイング 1	ロールプレイング①（問診～ラストコミュニケーション）
28	ロールプレイング 2	ロールプレイング②（首・肩）
29	ロールプレイング 3	ロールプレイング③（腰・下肢）
30	サロンワーク	サロンワーク（挨拶 と 実際の店舗の流れ）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	シニアフィットネス指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	高齢者人口増加に伴う、健康・予防サービスの重要性を知る。 高齢者の身体機能や特徴を理解し運動指導ができるようになる。		
到達目標	カウンセリング→姿勢評価・動作分析→プログラミング→トレーニング指導ができるようになる。 またエクササイズを通じて機能評価をできる力を養う。 介護予防事業施設やリラクゼーション施設への就職。その他にも「フィットネス」を通じた健康サービスを提供している企業様への就職		
評価基準	レポート：40％・実技試験：40％・授業態度：20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	大菅 貴広	実務経験	○
実務内容	合同会社ベストパフォーマンス所属。J A T I 認定トレーニング指導者、健康運動指導士として、主に野球選手へのトレーニング指導及び、高齢者への運動指導を専門としている。		

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	授業のねらい・到達ゴール・授業の進め方の伝達と共有
2	日本における人口の変化と医療費	少子高齢化による人口推移と日本のヘルスケアにおける医療費の問題と運動の可能性を知る
3	高齢者の健康と予防の重要性	高齢者における健康の変化と運動機能低下の予防の重要性を理解する
4	高齢者に多い内科的疾患	3大疾病（高血圧・糖尿病・がん）について理解を深め運動による予防の重要性を理解する
5	高齢者に多い内科的疾患予防のに適した運動	内科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する
6	高齢者に多い外科的疾患	変形性膝関節症・脊柱管狭窄症・サルコペニアについて理解を深め運動による予防の重要性を理解する
7	高齢者に多い外科的疾患に適した運動	外科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する

8	姿勢の理解	正しい姿勢と抗重力筋の理解を深めてランドマークに基づいた姿勢評価の実践をする
9	動作の理解	3面運動・重力への理解・ジョイントバイジョイントセオリー・骨格筋・筋膜の運動連鎖
10	機能評価①	東大式関節弛緩性テスト・FB方法
11	機能評価②	ロコモティブシンドロームテスト・FB方法
12	機能評価③	頸椎の機能解剖・機能評価
13	機能評価④	脊柱・胸郭・呼吸の機能解剖評価
14	機能評価⑤	下肢・足部の機能評価
15	機能評価⑥	機能評価①②の実践とFBの実践
16	エクササイズ処方の基本事項	1セッション内でのプログラムの構成・メニュー作成の方法について学ぶ
17	エクササイズ実践①	上肢エクササイズ実施時の注意点と実践
18	エクササイズ実践②	下肢エクササイズ実施時の注意点と実践
19	エクササイズ実践③	体幹エクササイズ実施時の注意点と実践
20	エクササイズ実践④	座位エクササイズ実施時の注意点と実践
21	エクササイズ実践⑤	ゴムチューブ・ミニバンドを用いたエクササイズ実施時の注意点と実践
22	エクササイズ実践⑥	アクティブストレッチ・セルフコンディショニング実施時の注意点と実践
23	エクササイズプログラムの立案①	疾患のない人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
24	エクササイズプログラムの立案②	内科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
25	エクササイズプログラムの立案③	外科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
26	トレーニング指導時のポイント①	指導手順と指導のポイントを学ぶ
27	トレーニング指導時のポイント②	エラーモーションに基づく動作修正方法を知り実践できるようになる
28	トレーニング指導時のポイント③	エクササイズ指導実践の実施
29	まとめ①	カウンセリング・評価・FB・エクササイズの立案
30	まとめ②	エクササイズ指導実践

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	サッカーの現場で実際にトレーニング・コンディショニングを実践するた為の指導力を身につける。				
到達目標	U-12年代における選手の能力を引き出すコンディショニングができる。				
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					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員				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	オリエンテーション	オリエンテーション
2	コンディショニングについて	サッカーのコンディショニングについて
3	コンディショニングについて	コンディションの評価
4	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
5	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
6	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
7	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト①

各回の展開		
回数	単元	内容
8	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト②
9	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト③
10	フィジカル・フィールドテスト	データ管理とフィードバック
11	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
12	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
13	ストレッチ	サッカーのストレッチ①
14	ストレッチ	サッカーのストレッチ②
15	ストレッチ	まとめ
16	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップについて
17	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
18	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
19	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
20	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
21	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
22	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
23	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑦（FIFA The 11+ A complete warm up program パート3）
24	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑧（FIFA The 11+ A complete warm up program パート3）
25	ウォーミングアップとクールダウン	クールダウンとセルフケア
26	ウォーミングアップとクールダウン	ジュニア期のウォーミングアップとクールダウン
27	まとめ	総合演習：コンディショニング①
28	まとめ	総合演習：コンディショニング②
29	まとめ	総合演習：コンディショニング③
30	まとめ	総合演習：コンディショニング④

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーナー実践		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	サッカーの現場で実際にトレーナーとして活動する為の実践力を身につける。				
到達目標	サッカートレーナーとして現場に必要なメディカル知識を持ち、実践することが出来る。				
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					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員				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	オリエンテーション	オリエンテーション
2	サッカー現場における安全対策	脳震盪について
3	サッカー現場における安全対策	サッカーにおける脳震盪の指針
4	サッカー現場における安全対策	AEDを使用した救命例について
5	サッカー現場における安全対策	怪我をしたら（応急処置について）
6	サッカー現場における安全対策	筋の打撲について
7	サッカー現場における安全対策	膝関節靱帯損傷について



各回の展開		
回数	単元	内容
8	怪我の予防について	予防のためのセルフチェック
9	怪我の予防について	怪我の予防についてウォームアップの工夫
10	怪我の予防について	怪我の予防について①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
11	怪我の予防について	怪我の予防について②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
12	怪我の予防について	怪我の予防について③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
13	怪我の予防について	怪我の予防について④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
14	怪我の予防について	怪我の予防について⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
15	怪我の予防について	怪我の予防について⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
16	リハビリ	復帰のための運動療法（リハビリ）
17	育成年代について	育成年代の怪我について
18	育成年代について	骨年齢について
19	育成年代について	貧血について
20	水分補給について	水分補給について
21	水分補給について	熱中症にならないために
22	食事について	食事について①
23	食事について	食事について②（栄養ガイドライン）
24	食事について	食物アレルギーについて
25	食事について	アナフィラキシーショックに対する処置方法
26	ドーピングについて	ドーピング検査について
27	ドーピングについて	ドーピングにならないために
28	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
29	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
30	まとめ	サッカーの現場におけるトレーナーの実際

シラバス					
科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	野球トレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学			出版社	文光堂
科目の基礎情報②					
授業のねらい	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの知識を基に本質をとらえた野球選手に対するアプローチを学ぶ。				
到達目標	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの内容を理解し、野球の動作の中で説明ができる。 各種トレーニングの意図を理解し、野球選手へアプローチすることができる。				
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にて実施する。				
担当教員				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	オリエンテーション		授業概要、野球におけるトレーニングとは		
2	機能解剖学①　肩関節、肩甲帯		野球における肩関節、肩甲帯の機能解剖について		
3	機能解剖学②　肘関節、手関節、手指		野球における肘関節、手関節、手指の機能解剖について		
4	機能解剖学③　体幹部		野球における体幹の機能解剖について		
5	機能解剖学④　股関節、骨盤帯		野球における股関節、骨盤帯の機能解剖学について		
6	機能解剖学⑤　膝関節		野球における膝関節の機能解剖について		
7	機能解剖学⑥　足関節、足部		野球における足関節、足部の機能解剖について		

8	バイオメカニクス①	ニュートンの運動法則の制動力学への応用
9	バイオメカニクス②（投球動作）	バイオメカニクスの視点から見た投球動作の分析、理解
10	バイオメカニクス③（打動作）	バイオメカニクスの視点から見た打動作の分析、理解
11	バイオメカニクス④（走動作）	バイオメカニクスの視点から見た走動作の分析、理解
12	機能評価	スクリーニング、機能改善エクササイズについて
13	ウォーミングアップとクールダウン	野球におけるウォーミングアップとクールダウンの意味と方法
14	野球におけるリカバリー	野球における疲労回復を目的としたリカバリー戦略
15	まとめ・テスト	前期の授業まとめ、テストの実施
16	外傷、障害① 上肢	野球で起こりうる外傷、障害 上肢
17	外傷、障害② 下肢	野球で起こりうる外傷、障害 下肢
18	外傷、障害③ 体幹	野球で起こりうる外傷、障害 体幹
19	外傷、障害の評価①	上半身の外傷、障害の評価
20	外傷、障害の評価②	下半身の外傷、障害の評価
21	パフォーマンステスト	野球におけるパフォーマンステストの項目、実施方法
22	ウェイトトレーニング	野球におけるウェイトトレーニングの重要性、プログラム、種目の選択
23	エクササイズ①（上肢）	上肢に対するエクササイズの種目選択と目的
24	エクササイズ②（下肢）	下肢に対するエクササイズの種目選択と目的
25	エクササイズ③（体幹）	体幹エクササイズの種目選択と目的
26	プライオメトリクス	野球におけるプライオメトリクスの種目選択と目的
27	ストレッチ	野球におけるストレッチの種目選択と目的
28	アジリティトレーニング	野球におけるアジリティトレーニングの種目選択と目的
29	ランニング	野球におけるランニングの種目選択と目的
30	まとめ・テスト	後期の授業まとめ、テストの実施

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	野球トレーナー実践		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学			出版社	文光堂

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	野球に関わる仕事に就くために必要な知識を身につける				
到達目標	野球に関する身体の使い方を説明することができる 野球の動作をバイオメカニクス的に見ることができる 投球動作について評価、トレーニング、改善をすることができる				
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にて実施する。				
担当教員				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	オリエンテーション	野球を仕事にするとは、野球の仕事に就くためには
2	日本の野球の現状 (各国との違い)	各国との野球に対する考えの違い、日本の野球界の現状
3	野球に関する論文の見方、研究	野球における研究の見方
4	アイシングの巻き方	肩、肘へのアイシングの練習
5	野球での肩、肩甲帯の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肩関節、肩甲帯）
6	野球での肘関節、手関節の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肘関節、手関節）
7	野球での体幹の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（体幹）

8	野球での股関節、骨盤帯の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（股関節、骨盤帯）
9	野球での膝関節の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（膝関節）
10	野球での足関節、足部の使い方 重要性の伝え方	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（足関節、足部）
11	野球動作の見方① （バイオメカニクス視点で）	地面反力、ベクトルの方向、関節へのトルクについて
12	野球動作の見方② （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の撮影
13	野球動作の見方③ （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の考察
14	食事の仕方、アドバイス方法 （サプリメント）	食事の取り方、サプリメントの効果
15	まとめ・テスト	前期の授業まとめ、テストの実施
16	投球障害とは	投球障害について知る、問診の仕方
17	運動連鎖から見た姿勢	不良姿勢が投球動作に及ぼす影響
18	姿勢の異常の原因を見つけ出す スクリーニングテスト	スクリーニングの方法、スクリーニングのシステム
19	運動連鎖から見た投球動作①	各期におけるチェックポイントと評価（Wind up期、Early cooking期）
20	運動連鎖から見た投球動作②	各期におけるチェックポイントと評価（Late cooking期～Acceleration期）
21	各部位からみた投球障害への アプローチ①	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
22	各部位からみた投球障害への アプローチ②	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
23	各部位からみた投球動作への アプローチ③	投球フェーズを考えたエクササイズ
24	スローイングプログラム	受傷から復帰へのスローイングプログラム
25	セルフチェック	各部位のセルフチェック（下肢・体幹、肩、肘）
26	パフォーマンスライン	投球における運動連鎖
27	指や爪のケア	投手の詰めや指へのケア
28	野球動作の為の身体の使い方	身体の使い方とエクササイズ
29	野球における視機能の重要性	視機能が野球に及ぼす影響
30	まとめ・テスト	後期の授業まとめ、テストの実施

シラバス					
科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	代謝栄養学		
必修選択	選択	(学則表記)	代謝栄養学		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	4	60
使用教材	現場から考える代謝と栄養（上）（下）、 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	栄養サポートを目的や身体状態に合わせて個別対応できる応用力を習得のために、栄養が体内で代謝される仕組みとその影響を理解する。				
到達目標	体内での栄養代謝の仕組みを理解し、身体の仕組みに基づいた考察力を習得する。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	1ツ星 栄養コンシェルジュ® スポーツ栄養実践アドバイザー®				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	松井 初美		実務経験	○	
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。				
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（自己分析）		栄養とは		
2	現場での栄養実践		栄養サポートが求められる現場		
3	栄養の代謝		栄養の代謝概要、食品カテゴリー管理の重要性		
4	食品カテゴリー管理と代謝①糖質		デンプン（カテゴリー1）の成分と代謝		
5	食品カテゴリー管理と代謝②たんぱく質		たんぱく質（カテゴリー2）の成分と代謝		
6	食品カテゴリー管理と代謝③食物繊維・ ビタミン・ミネラル・フィトケミカル		ビタミン、ミネラル、食物繊維（カテゴリー3）の成分と代謝		
7	食品カテゴリー管理と代謝④乳成分		乳成分（カテゴリー4）の成分と代謝		

8	食品カテゴリー管理と代謝⑤脂質	脂質（カテゴリー５）の成分と代謝
9	食品カテゴリー管理と代謝⑥果糖	果糖（カテゴリー６）の成分と代謝
10	食品カテゴリー管理と応用⑦アルコール	アルコール（カテゴリー７）の成分と代謝
11	食品カテゴリー管理と応用⑧その他	調味料や健康食品、その他の食品の応用
12	身体のエネルギー代謝①摂取時	エネルギー代謝、基礎代謝
13	身体のエネルギー代謝②食後・飢餓	食後、絶食時のエネルギー代謝
14	身体のエネルギー代謝③運動時	運動時のエネルギー代謝
15	食品のエネルギー	カロリー計算について
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習
17	体脂肪の増加①	体脂肪増加について知る
18	体脂肪の増加②	ストレスによる体脂肪増加
19	体脂肪の減少	体脂肪減少について知る
20	骨格筋とたんぱく質代謝①	骨格筋の増加機構、栄養と骨格筋増強
21	骨格筋とたんぱく質代謝②	補食と骨格筋、食品カテゴリーと骨格筋の関係
22	競技別の栄養①	競技別の代謝と栄養
23	競技別の栄養②	競技別の代謝と栄養
24	ヘルスケアの栄養①	日常生活での体重管理の栄養（骨格筋、肝臓）
25	ヘルスケアの栄養②	血管管理の栄養（血圧、腎臓）
26	成長期と栄養	乳児から青年期の栄養管理
27	加齢と栄養①	妊娠、授乳、更年期の栄養
28	加齢と栄養②	高齢者の栄養代謝（骨粗鬆症、虚弱、認知症）
29	時間と栄養	時間による体内代謝、食事時間と栄養管理
30	栄養と機能性	特別用途食品や保健機能性食品の活用、自然農作物の期待

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	栄養コンディショニング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	栄養コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）（下） 栄養コンディショニング実践ワークブック（上）（下） 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト			出版社	Original Nutrition株式会社

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	栄養サポートを実践するために、座学及びワークを通してスポーツやライフスタイルの状況分析力、栄養教育力、技術知識を習得する。		
到達目標	多様な状況に対応できる実践的な栄養知識と栄養サポートの技術を習得する。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	スポーツ栄養実践アドバイザー®		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	松井 初美	実務経験	○
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	栄養コンディショニングとは【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
2	栄養コンディショニングの構成	栄養コンディショニングの効果と考え方、マインドセット【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
3	栄養コンディショニング基礎①②	食品カテゴリーとポーション、ポーション設定、減量とスポーツ【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
4	栄養コンディショニングの現場、食品ポーション分析①基礎	栄養コンディショニングの提供、カテゴリー管理、ポーション管理の重要性とポイント【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
5	食品ポーション分析②和食、③洋食	和食、洋食の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
6	食品ポーション分析④中華、⑤コンビニエンスストア、⑥その他	中華、コンビニエンスストアの食品、嗜好品の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
7	栄養と食品分類①	食品カテゴリーの説明①減量【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】



各回の展開		
回数	単元	内容
8	栄養と食品分類②	食品カテゴリーの説明②スポーツ【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
9	栄養実践のためのスポーツ分析①②③	瞬発・パワー型スポーツ、持久系スポーツ、その他複合型スポーツ【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
10	食品ポーション管理のワーク①②	ポーション早見表（通常版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
11	食品ポーション管理のワーク③	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
12	栄養実践のためのライフスタイル分析①②	日内サイクル、週間・月間・年間【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
13	栄養実践の組み立て①目的設定、②タイミング設定、③ボリューム設定	目的と栄養の特徴、タイミングと栄養の特徴、ボリュームと栄養の特徴【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（上）】
14	食品ポーション管理のワーク応用①②	ポーション早見表（ダイエット版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
15	食品ポーション管理のワーク応用③④	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）（上級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
17	スポーツ栄養の実践基礎	スポーツ種目特性の分析、プランニング【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】
18	栄養コンディショニング実践、減量の栄養コンディショニング①	身体状態分析の重要性（体組成、体脂肪率、BMI、年齢、性別、生活活動）、減量のポイントと体脂肪が増えやすい組み合わせ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
19	減量の栄養コンディショニング②③	事例検討ーペア【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
20	アスリートの減量①②	アスリートの減量、種目別の減量【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】
21	補食①②③、プランニング①②③	補食の必要性、持久力のための補食、種目別の補食、プランニングシートの作成・共有・活用【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】
22	アスリートの栄養コンディショニング①②	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
23	アスリートの栄養コンディショニング③④	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
24	ヘルスケアの栄養コンディショニング①	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
25	ヘルスケアの栄養コンディショニング②	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
26	ヘルスケアの栄養コンディショニング③	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
27	スポーツ栄養の応用①②	事例検討【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】
28	スポーツ栄養の応用③④	事例検討【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】
29	スポーツ栄養の応用⑤、栄養コンディショニング実践①	事例検討【実践する栄養 ～スポーツ栄養～（下）】、事例を用いた日内健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
30	栄養コンディショニング実践②③	事例を用いた中期健康管理、生涯健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディメイク実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身がなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。		
到達目標	・機能解剖学に基づいた、上半身の”ボディメイクメソッド”を身につける。 ・ボディメイク実践により、自身が”なりたいカラダ”に変わる事。 ・ボディメイクコンテストに向けたポージングを身につける。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：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			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	立花 優作	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ&メディカル専門学校卒業後、北見にある小林病院にて運動指導業務に従事。現在はSTYLE GYM丸山店にてパーソナルトレーナーとして活躍している。		

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	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ①：ベンチプレス、インクラインベンチプレス
3	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ②：ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ
4	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック
6	背部のボディメイクテクニック	・広背筋のエクササイズ①：バーベル系

7	背部のボディメイクテクニク	・ 広背筋のエクササイズ②：ダンベル系①
8	背部のボディメイクテクニク	・ 広背筋のエクササイズ③：ダンベル系②
9	背部のボディメイクテクニク	・ 広背筋のエクササイズ④：ケーブル系、マシン系、自重系
10	ポーシングレッスン①	・ カテゴリー別ポーシング①
11	ポーシングレッスン①	・ カテゴリー別ポーシング②
12	ポーシングレッスン①	・ カテゴリー別ポーシング③
13	肩部のボディメイクテクニク	・ 三角筋のエクササイズ①：フロント
14	肩部のボディメイクテクニク	・ 三角筋のエクササイズ②：サイド
15	肩部のボディメイクテクニク	・ 三角筋のエクササイズ③：リア
16	肩部のボディメイクテクニク	・ 三角筋のエクササイズ④：徒手抵抗
17	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕三頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
18	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕三頭筋のエクササイズ②：ケーブル
19	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕三頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
20	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕二頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
21	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕二頭筋のエクササイズ②：ケーブル
22	腕部のボディメイクテクニク	・ 上腕二頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
23	ポーシングレッスン②	・ カテゴリー別ポーシング④
24	ポーシングレッスン②	・ カテゴリー別ポーシング⑤
25	ポーシングレッスン②	・ カテゴリー別ポーシング⑥
26	腹部のボディメイクテクニク	・ 腹直筋、腹斜筋のエクササイズ①
27	腹部のボディメイクテクニク	・ 腹直筋、腹斜筋のエクササイズ②
28	腹部のボディメイクテクニク	・ 腹直筋、腹斜筋のエクササイズ③
29	まとめ	・ 学んだ内容の振り返り①
30	まとめ	・ 学んだ内容の振り返り②

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディメイク実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身がなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。		
到達目標	・機能解剖学に基づいた、下半身の”ボディメイクメソッド”を身に着ける。 ・ボディメイク実践により、自身が”なりたいカラダ”に変わる事。 ・ボディメイク初心者に対して、必要な食事および、サプリメントेशनアドバイスができるようになること。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：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			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	立花 優作	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ&メディカル専門学校卒業後、北見にある小林病院にて運動指導業務に従事。現在はSTYLE GYM丸山店にてパーソナルトレーナーとして活躍している。		

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	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ①：フリーウエイト①
3	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ②：フリーウエイト②
4	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック
6	サプリメントेशन①	・サプリメントと栄養の基本、カラダづくりとサプリメント

7	サプリメント①	・ プロテイン、アミノ酸、グルタミン、クレアチン
8	脚部のボディメイクテクニック	・ 大腿四頭筋のエクササイズ①：バーベル系①
9	脚部のボディメイクテクニック	・ 大腿四頭筋のエクササイズ②：バーベル系②
10	脚部のボディメイクテクニック	・ 大腿四頭筋のエクササイズ③：ダンベル系①
11	脚部のボディメイクテクニック	・ 大腿四頭筋のエクササイズ④：ダンベル系②、マシン系
12	脚部のボディメイクテクニック	・ ハムストリングスのエクササイズ①：バーベル系①
13	脚部のボディメイクテクニック	・ ハムストリングスのエクササイズ②：バーベル系②
14	脚部のボディメイクテクニック	・ ハムストリングスのエクササイズ③：ダンベル系、マシン系
15	下腿部のボディメイクテクニック	・ 腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ①
16	下腿部のボディメイクテクニック	・ 腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ②
17	サプリメント②	・ 減量のためのサプリメント
18	サプリメント②	・ 増量（バルクアップ）のためのサプリメント
19	サプリメント②	・ コンテストのピーキングに向けたサプリメント①
20	サプリメント②	・ コンテストのピーキングに向けたサプリメント②
21	増量のためのトレーニング計画	・ 増量のためのピリオダイゼーション
22	増量のためのトレーニング計画	・ 増量中のトレーニングプログラム①
23	増量のためのトレーニング計画	・ 増量中のトレーニングプログラム②
24	増量のためのトレーニング計画	・ 増量中の食事
25	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・ 減量のためのピリオダイゼーション
26	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・ 減量中のトレーニングプログラム①
27	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・ 減量中のトレーニングプログラム②
28	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・ 減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
29	まとめ	・ 学んだ内容の振り返り①
30	まとめ	・ 学んだ内容の振り返り②

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
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	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。				
評価基準	授業態度：20％　／　提出物：50％　／　プレゼン：30％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	林　直弥			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	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人の案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）

各回の展開		
回数	単元	内容
8	面接対策③	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
9	早期活動者より講話	早期活動者・内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
10	セミナー・就職活動スケジュールの作成	後期に向けたスケジュールを立て直す
11	PCスキル①	Wordの使い方を学ぶ
12	PCスキル②	Excelの使い方を学ぶ
13	PCスキル③	PowerPointの使い方を学ぶ
14	PCスキル④	志望先の業種に合わせた掲示物等の作成
15	総まとめ	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	キャリア教育Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
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	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。				
評価基準	授業態度：20％　／　提出物：50％　／　プレゼン：30％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。				
担当教員	林　直弥			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	後期就職活動の流れについて	後期の就職活動の流れと現状、採用情報を公開
2	内定者より講話	内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
3	SNSでの効果的発信と外的影響	SNSでの効果的発信と外的影響を学ぶ
4	ICTリテラシー	ICTを正しく利用、活用する力を身に着ける
5	入社・入社中・退社について①	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	入社・入社中・退社について②	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
7	ビジネスマインドについて	学生と社会人の違いを理解、ビジネスマインドと求められる力を説明・確認



各回の展開		
回数	単元	内容
8	ビジネススキルについて	ビジネススキルの基礎について学び、実践
9	お金について①	保険や税金について働いた先を理解
10	お金について②	ライフプラン、資産形成
11	キャリアプランシートの作成①	キャリアプランシートの作成方法、作成についての留意事項の説明
12	キャリアプランシートの作成②	キャリアプランシートの作成
13	発表	自身のキャリアプランについて発表
14	アドバイスシートの作成	次年度就職活動をする後輩たちへのアドバイスシートの作成
15	まとめ	1年間の復習、卒業後の学校との連携

# 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	スポーツトレーナー科	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			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	大治 拓也	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、整骨院で勤務と共に、こどもを対象としたスポーツクラブの運営などを経験している。		

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	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
5	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
6	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
7	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

各回の展開		
回数	単元	内容
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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	サービslラーニング演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービslラーニング演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
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	ボランティア・メンバーとイベント主催者との「かけはし」となる存在を目指す		
到達目標	サービスラーニングの定義・目的を理解した上でスポーツボランティアに参加できる。 スポーツボランティアで主体的に行動し、イベント主催者側の立場を理解できる。		
評価基準	スポーツボランティア規定時間到達（50％）、事前事後課題及び報告書の提出（50％）		
認定条件	出席が規定時間数に達している者		
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定　スポーツボランティア・リーダー研修(入門編)		
関連科目	サービスラーニング演習Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	大治 拓也	実務経験	○
実務内容	札幌スポーツ＆メディカル専門学校卒業後、整骨院で勤務と共に、こどもを対象としたスポーツクラブの運営などを 経験している。		

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	スポーツボランティア事前学習	スポーツボランティアの定義・意義の理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
3	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
4	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
5	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
7	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）

各回の展開		
回数	単元	内容
8	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
9	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
10	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
11	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
12	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
13	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
14	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
15	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	スポーツトレーナー科で学んできた学習内容のアウトプットを通じて、学習成果を対象者に対して提供する。		
到達目標	スポーツトレーナー科で学んだ内容の中で、教員から指定されたテーマをお客様に提供することができる。 自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。		
評価基準	アウトプット実践：70%、授業への取組み姿勢：30%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	総合演習Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	豊川 大地	実務経験	○
実務内容	Mirriso スポーツ理事長 JFA 公認フットサル B 級指導者・JFA 公認サッカーC 級指導者・AFC Futsal GK Coach Level1・ブラジルサンパウロ州公認フットサル指導者・障がい者スポーツ指導員・介護福祉士・元エスポラーダ北海道所属（選手）		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 今後のスケジュールの確認
2	プログラム立案①	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成
3	クラス内アウトプット①	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）
4	プログラム立案②	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成
5	クラス内アウトプット②	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）

各回の展開		
回数	単元	内容
6	集客	集客方法の理解 集客方法の検討（ポスター作製・SNS動画の作成・招待状の作成など）
7	テーマ別指導準備②/集客	技術指導練習
8	テーマ別指導準備③/集客	技術指導練習
9	テーマ別指導準備④/集客	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック／前期振り返り 後期に向けての修正

# 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Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	各コースで学んでいる専門的内容をニーズに応じて適切にアウトプットする。		
到達目標	スポーツトレーナー科で学んだ内容をお客様のニーズ合わせて提供することができる。 自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。		
評価基準	アウトプット実践： 7 0 %、授業への取組み姿勢： 3 0 %		
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Ⅲ		
備考	原則、この科目は対面授業にて実施する。		
担当教員	豊川 大地	実務経験	○
実務内容	Mirriso スポーツ理事長 JFA 公認フットサル B 級指導者・ JFA 公認サッカーC 級指導者・ AFC Futsal GK Coach Level1・ ブラジルサンパウロ州公認フットサル指導者・ 障がい者スポーツ指導員・ 介護福祉士・ 元エスポラーダ北海道所属（選手）		

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 教員によるデモンストレーション	前期の振り返り 後期の目的、方向性の確認 担当教員によるセッション（各コースに応じた）のデモンストレーション
2	カウンセリング、ニーズシートの作成	お客様へのヒアリング内容のシートを作成
3	カウンセリング、ニーズ分析実践①	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践
4	プログラム作成①	カウンセリング。ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する
5	アウトプット実践①	プログラムの実践演習
6	アウトプット実践②	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践



各回の展開		
回数	単元	内容
7	アウトプット実践③	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
8	カウンセリング、ニーズ分析実践②	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践
9	プログラム作成②	カウンセリング、ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する
10	アウトプット実践④	プログラムの実践演習
11	アウトプット実践⑤	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
12	アウトプット実践⑥	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
13	総合アウトプット実践①	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
14	総合アウトプット実践②	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
15	まとめ、振り返り	学内フィットネスクラブの振り返り