

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	アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1『運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖』/『身体運動の機能解剖 改訂版』/JATIトレーニング指導者テキスト 理論編(3訂版)		出版社	文光堂 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、筋、神経など）の構造と機能を学び、スポーツ動作のメカニズムを理解するための基礎知識を習得する。		
到達目標	人体の運動器（骨、関節、筋、靱帯、神経など）について、構造、機能を理解し、正しく説明することができる。 また、代表的な運動器（骨、関節、筋、靱帯、神経など）について、正しく特定することができる。 スポーツにおける基本動作を機能解剖的に説明することができる。		
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	JSPO-AT / JATI-ATI / 健康運動実践指導者		
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	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	オリエンテーション 機能解剖学の基本的な知識	オリエンテーション 機能解剖学の基本的な知識（基本面・軸・骨・関節）
2	機能解剖学の基本的な知識	機能解剖学の基本的な知識（筋）
3	下肢の機能と構造	足関節：運動学の要点
4	下肢の機能と構造	足関節：運動に関与する組織
5	下肢の機能と構造	足関節：筋の走行と機能
6	下肢の機能と構造	足関節：主要なランドマークとその確認・足関節まとめ

7	下肢の機能と構造	膝関節：運動学の要点
8	下肢の機能と構造	膝関節：運動に関する組織
9	下肢の機能と構造	膝関節：筋の走行と機能
10	下肢の機能と構造	膝関節：主要なランドマークとその確認、膝関節まとめ
11	下肢の機能と構造	股関節：運動学の要点、運動に関する組織①
12	下肢の機能と構造	股関節：運動に関する組織②、筋の走行と機能
13	下肢の機能と構造	股関節：主要なランドマークとその確認、股関節まとめ
14	総括	1～13回までの確認テスト
15	前期総括	下肢総論、下肢のスポーツ動作に関わる応用分野

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	アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1『運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖』/『身体運動の機能解剖 改訂版』/JATIトレーニング指導者テキスト 理論編(3訂版)		出版社	文光堂 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、筋、神経など）の構造と機能を学び、スポーツ動作のメカニズムを理解するための基礎知識を習得する。		
到達目標	人体の運動器（骨、関節、筋、靱帯、神経など）について、構造、機能を理解し、正しく説明することができる。 また、代表的な運動器（骨、関節、筋、靱帯、神経など）について、正しく特定することができる。 スポーツにおける基本動作を機能解剖的に説明することができる。		
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	JSPO-AT / JATI-ATI / 健康運動実践指導者		
関連科目	機能解剖学Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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	頭頸部の機能と構造	運動学の要点、運動に関する組織、筋の走行と機能
2	体幹部の機能と構造	胸腰椎：運動学の要点、運動に関する組織①
3	体幹部の機能と構造	胸腰椎：運動に関する組織②、筋の走行と機能
4	体幹部の機能と構造	頭頸部・胸腰椎：主要なランドマークとその確認
5	体幹総括	頭頸部・体幹総論
6	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：運動学の要点

7	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：運動に関する組織
8	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：筋の走行と機能
9	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：主要なランドマークとその確認
10	上肢の機能と構造	肘関節・前腕部：運動学の要点、運動に関する組織
11	上肢の機能と構造	肘関節・前腕部：筋の走行と機能
12	上肢の機能と構造	手関節・手指：運動学の要点、運動に関する組織
13	上肢の機能と構造	手関節・手指：筋の走行と機能 肘関節・前腕部・手関節・手指：主要なランドマークとその確認
14	総括	1～13回までの確認テスト
15	後期総括	上肢総論、体幹・上肢のスポーツ動作に関わる応用分野

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		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、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。 ②①で学習する内容に関連する解剖生理学・スポーツ栄養学（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	JSPO-AT、健康運動実践指導者、JATI-ATI		
関連科目	機能解剖学Ⅰ、機能解剖学Ⅱ、スポーツ栄養学Ⅰ、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	渡部 峻	実務経験	○
実務内容	スポーツバイオメカニクスを専門とし、大学、専門学校での非常勤講師を務める。日本体育学会、日本体力医学会など。体育・スポーツに関する学会に所属している。中・高保健体育免許保有。		

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	筋の種類と構造、エネルギー源 ※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	ATP産生の3つのルート ※第10章「運動と栄養」含む 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、随意運動、不随意運動について、発育発達について
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	総括①	第1回～第7回までの総復習
9	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
10	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
11	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
12	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
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、呼吸商
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
15	総括②	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			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、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。 ②①で学習する内容に関連する解剖生理学・スポーツ栄養学（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	JSPO-AT、健康運動実践指導者、JATI-ATI				
関連科目	機能解剖学Ⅰ、機能解剖学Ⅱ、スポーツ栄養学Ⅰ、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	渡部 峻			実務経験	○
実務内容	スポーツバイオメカニクスを専門とし、大学、専門学校での非常勤講師を務める。日本体育学会、日本体力医学会など。体育・スポーツに関する学会に所属している。中・高保健体育免許保有。				

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
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
4	第9章 運動と体温調節①	熱の移動、体温調節のしくみ
5	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
6	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
7	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

8	総括	第1回～第7回までの総復習
9	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
10	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）
11	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）
12	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
13	エビデンスに基づく減量メカニズム —栄養療法および運動療法について—	減量のメカニズム、栄養療法、運動療法
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、高齢者のトレーニング能力、体力に及ぼす先天的要因と後天的要因
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	JSPOリファレンスブック（以下JSPO） JATIトレーニング指導者テキスト理論編三訂版（以下JATI）		出版社	（公財）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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートやフィットネス愛好家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	栄養専門スタッフ（管理栄養士、栄養士、スポーツ栄養士等）と連携を図り、アスリートやクライアントの食事管理に積極的に関わることができる。また、栄養専門スタッフが未在籍の際には、アスリートやクライアントの食事管理にトレーナーとして主体的に関わり、適切な評価や指導ができる。		
評価基準	テスト60％（定期試験40％＋小テスト20％）、レポート等提出物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	JSPO－AT、健康運動実践指導者、JATI－ATI		
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	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 総論	ガイダンス（概要説明）、栄養学・スポーツ栄養学とは、バランスの良い食事とは(JSPOp.239、JATI p.104、健実p.57)
2	基礎栄養学①炭水化物	炭水化物の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.239-240、JATI p.104-105、健実p.57)
3	基礎栄養学②脂質	脂質の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.240、JATI p.105-106、健実p.57)
4	基礎栄養学③タンパク質	タンパク質の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.240-241、JATI p.106-107、健実p.57-58)
5	基礎栄養学④ビタミン	ビタミンの種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.242-243、JATI p.108、健実p.58)
6	基礎栄養学⑤ミネラル	ミネラルの種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.241、JATI p.107、健実p.58)

7	食事バランスガイドを活用した 栄養食事計画	日常的な食事の基本、食事バランスガイドについて(JSPOp.247-249、JATIp.109-110、健実p.59-60)
8	栄養食事計画へのサプリメントの活用	サプリメントの正しい活用法（定義、種類、アンチドーピング、活用上の注意、効果的な利用法等）について (JSPOp.245-247、JATIp.113-114)
9	ウェイトコントロール① 減量時の栄養食事管理	減量の機序、栄養補給計画、減量サポート上の注意点、減量とサプリメント・機能性食品(JSPOp.251-252、 JATIp.120、健実p.62-64)
10	ウェイトコントロール② 増量時の栄養食事管理	筋肉づくりの機序、栄養補給計画、増量サポート上の注意点、増量とサプリメント(JSPOp.252-254、JATIp.120-121)
11	暑熱対策と水分補給	熱中症、水分補給法（飲水量、飲料の温度、飲料の種類、摂取タイミング）(JSPOp.249-251、JATIp.112-113)
12	スポーツ貧血の予防・治療と栄養	スポーツ貧血の機序、アセスメント、食生活上の予防対策、治療、貧血予防とサプリメント(JSPOp.254-255、 JATIp.121)
13	ケガの予防・リハビリテーションと栄養	骨の構造、骨代謝、骨障害と栄養との関連、食生活上の予防対策(JSPOp.257-258)
14	定期試験	定期試験
15	まとめ	定期試験解説、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	JSPOリファレンスブック（以下JSPO） JATIトレーニング指導者テキスト理論編三訂版（以下JATI）		出版社	（公財）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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートやフィットネス愛好家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	①栄養専門スタッフ（管理栄養士、栄養士、スポーツ栄養士等）と連携して、アスリートやクライアントの食事管理に積極的に関わることができる。 ②栄養専門スタッフが未在籍の際には、アスリートやクライアントの食事管理にトレーナーとして主体的に関わり、適切な指導・アドバイスができる。		
評価基準	テスト60％（定期試験40％＋小テスト20％）、レポート等提出物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	JSPO－AT、健康運動実践指導者、JATI－ATI		
関連科目	スポーツ栄養学Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する		
担当教員	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	試合期の食事①試合前の食事	グリコーゲンローディング、試合前～試合当日の食事のポイント、試合に向けたサプリメントの活用(JSPOp.255-256、JATIp.118-119)
2	試合期の食事②試合後の食事とリカバリー	グリコーゲンのリカバリー、抗酸化、抗炎症、リカバリーとサプリメント(JSPOp.258-259、JATIp.119)
3	合宿・遠征での食事管理	国内合宿・遠征での食事管理、海外合宿・遠征での食事管理(JSPOp.256-257、JATIp.121-122)
4	女性アスリートの栄養食事管理	RED-Sの概念（女性アスリートの三主徴、摂食障害）、アセスメント、食生活上の予防対策、治療(JSPOp.259-260、p.278、p.280、JATIp.122-124)
5	ジュニアアスリートの栄養食事管理	ジュニアアスリートの栄養食事管理（JATIp.123）
6	スポーツ栄養マネジメント	スポーツ栄養マネジメントについて(JSPOp.244-245)

7	栄養アセスメント① 身体組成からの栄養評価	各種身体計測法（インピーダンス法、皮脂厚法、周囲径計測、各種実験室的方法）、身体計測データの活用(健実p.83-89参照)
8	栄養アセスメント② エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝、エネルギーの収支、エネルギー消費量の構成要素およびその測定法、エネルギー必要量の設定(JATIp.110-111、健実p.61-62、p.89-90)
9	栄養アセスメント③ 食事調査	食事調査法（食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法）
10	栄養教育	アスリートへの栄養教育（集団栄養教育、個別栄養教育）(JATIp.116-117)
11	健康づくりと栄養① 食生活分野における健康づくり政策	健康増進法、健康日本21、食生活指針、食事バランスガイド、食事摂取基準(JATIp.108-110、健実p.64-66)
12	健康づくりと栄養② 生活習慣病・メタボリックシンドロームと栄養	生活習慣病(脂質異常症、高血圧症、糖尿病)、メタボリックシンドロームの予防・治療としての栄養食事管理(JATIp.126-131、健実p.10-12、p.67)
13	健康づくりと栄養③ ロコモティブシンドロームと栄養	サルコペニア、ロコモティブシンドロームフレイルの予防・治療としての栄養食事管理(JATIp.123、健実p.12-16、p.68)
14	定期試験	定期試験
15	まとめ	定期試験解説、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 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 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	山口 太一			実務経験	○
実務内容	大学教授、博士（教育学）。スポーツストレッチングの研究・著書多数あり。日本トレーニング指導者協会国際・研究委員会委員、北海道支部委員を務める。				

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	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	体力とは	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	トレーニングの進め方	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	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
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	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（筋力、パワー）
10	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（筋力、パワー）
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	スキルの獲得とその獲得過程	スキル獲得の過程、スキル獲得に関わる要因
14	スキルの獲得とその獲得過程	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 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 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	山口 太一		実務経験	○	
実務内容	大学教授、博士（教育学）。スポーツストレッチングの研究・著書多数あり。日本トレーニング指導者協会国際・ 研究委員会委員、北海道支部委員を務める。				
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	トレーニング計画とその実際		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その実際		トレーニング計画と疲労及びその回復		
4	トレーニング計画とその実際		トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション		
5	トレーニング計画とその実際		トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション		
6	トレーニング計画とその実際		トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション		
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	体力テストとその活用	筋力、筋パワーの測定と評価
9	体力テストとその活用	無酸素性、有酸素性持久力の測定と評価
10	体力テストとその活用	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 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	谷口 嵩幸			実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、トレーニング指導者として、パーソナルトレーニング、ジュニアテニス選手トレーナーを歴任				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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	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
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	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
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	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
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	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
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

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 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	谷口 嵩幸			実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、トレーニング指導者として、パーソナルトレーニング、ジュニアテニス選手トレーナーを歴任				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	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
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、 ルーマニアデッドリフト、スティッフレッグドデッドリフトなど
4	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、 ルーマニアデッドリフト、スティッフレッグドデッドリフトなど
5	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、 ルーマニアデッドリフト、スティッフレッグドデッドリフトなど
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	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

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	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
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	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
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	セット法によるトレーニング	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 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指導実践Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施		
担当教員	林 真弘	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、トレーニング指導者として、高校サッカー部のチームトレーナーを始め、テニス選手のトレーナーを歴任している。		

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	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 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指導実践Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式で実施		
担当教員	林 真弘	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナー、トレーニング指導者として、高校サッカー部のチームトレーナーを始め、テニス選手のトレーナーを歴任している。		

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	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⑤ 『救急対応』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	JSPO-ATの役割における救急対応の位置づけを理解したうえで医療資格者に引き継ぐための現場で出来る最高レベルの救急対応が出来る実践的な知識・態度や技術を習得することをねらいとする		
到達目標	・スポーツ現場における救急対応の重要性やその体制構築におけるJSPO-ATの役割について説明できる ・救急対応を実施する際に必要な正しい知識と倫理、法的留意点について説明できる ・スポーツ活動現場における救急体制構築やEAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法について説明できる ・緊急性を判断するために的確な方法を活用し、JSPO-ATの役割における救急対応は実践できる ・重症度や外傷、内科的疾患に応じた救急対応が実践できる ・競技・種目特性に応じたEAPの計画や救急対応が実践できる		
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	JSPO-AT / 健康運動実践指導者 / JATI-ATI		
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	天池 司	実務経験	○
実務内容	専門学校にてアスレティックトレーナー資格取得後、整形外科クリニックに勤務。クリニックでの運動指導、高校サッカー部、大学バドミントン部トレーナーとして活動。		

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 スポーツ現場と救急対応	授業の目的・到達目標の説明、救急対応の重要性や体制構築におけるJSPO-ATの役割について
2	救急対応の考え方	救急対応の重要性や実施者の心得、基本的な留意点について
3	スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画①	救急体制構築の意義とJSPO-ATの役割、EAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法、作成について
4	スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画②	救急対応に備え、事前に確認事項や救急・医療資格者への引継ぎ・連携について
5	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順①	緊急事態発生時の初期評価について

6	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順②	緊急事態発生時の体位管理と保温について
7	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順③	緊急事態発生時の運搬法について
8	外傷時の救急対応①	外傷時の救急対応（創傷・出血）について
9	外傷時の救急対応②	外傷時の救急対応（打撲・捻挫・肉離れ）について
10	外傷時の救急対応③	外傷時の救急対応（骨折・脱臼）について
11	外傷時の救急対応④	外傷時の救急対応（脳震盪①）について
12	外傷時の救急対応⑤	外傷時の救急対応（脳震盪②）について
13	外傷時の救急対応⑥	外傷時の救急対応（頭部・頸部・脊柱①）について
14	外傷時の救急対応⑦	外傷時の救急対応（頭部・頸部・脊柱②）について
15	外傷時の救急対応⑧	外傷時の救急対応（頭部・頸部・脊柱③）について

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⑤ 『救急対応』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	JSPO-ATの役割における救急対応の位置づけを理解したうえで医療資格者に引き継ぐための現場で出来る最高レベルの救急対応が出来る実践的な知識・態度や技術を習得することをねらいとする		
到達目標	・スポーツ現場における救急対応の重要性やその体制構築におけるJSPO-ATの役割について説明できる ・救急対応を実施する際に必要な正しい知識と倫理、法的留意点について説明できる ・スポーツ活動現場における救急体制構築やEAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法について説明できる ・緊急性を判断するために的確な方法を活用し、JSPO-ATの役割における救急対応は実践できる ・重症度や外傷、内科的疾患に応じた救急対応が実践できる ・競技・種目特性に応じたEAPの計画や救急対応が実践できる		
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	JSPO-AT / 健康運動実践指導者 / JATI-ATI		
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	天池 司	実務経験	○
実務内容	専門学校にてアスレティックトレーナー資格取得後、整形外科クリニックに勤務。クリニックでの運動指導、高校サッカー部、大学バドミントン部トレーナーとして活動。		

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	外傷時の救急対応⑧	外傷時の救急対応（特殊な外傷）について
2	内科的疾患に対する救急対応①	心停止について
3	内科的疾患に対する救急対応②	心停止について
4	内科的疾患に対する救急対応③	熱中症について
5	内科的疾患に対する救急対応④	熱中症について

6	内科的疾患に対する救急対応⑤	その他のスポーツでよくみられる内科的疾患
7	内科的疾患に対する救急対応⑥	その他のスポーツでよくみられる内科的疾患
8	各競技における救急対応の実際①	陸上競技・ラグビー/について
9	各競技における救急対応の実際②	サッカー・アメリカンフットボールについて
10	各競技における救急対応の実際③	野球、ソフトボール・バレーボールについて
11	各競技における救急対応の実際④	バスケットボール・体操について
12	各競技における救急対応の実際⑤	柔道・バドミントンについて
13	各競技における救急対応の実際⑥	テニス・ゴルフ・スキーについて
14	各競技における救急対応の実際⑦	スケート・アイスホッケー・水泳について
15	各競技における救急対応の実際⑧	ライフセービング・ウェイトトレーニング・障害者スポーツについて

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、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	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	吉田 聡美	実務経験	○
実務内容	スポーツメンタルトレーニング上級指導士。ジャパンパラリンピック協会医科学委員心理スタッフとして、日本代表チームおよび選手のサポートを担当。また、指導者向け講習会、プロから学生まで幅広い層への心理サポートをしている。		

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	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	スポーツにおける動機づけ	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	集中カトレーニング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	イメージトレーニング	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、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	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	吉田 聡美			実務経験	○
実務内容	スポーツメンタルトレーニング上級指導士。ジャパンパラリンピック協会医科学委員心理スタッフとして、日本代表チームおよび選手のサポートを担当。また、指導者向け講習会、プロから学生まで幅広い層への心理サポートをしている。				

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	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	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	発育発達期の心理的特徴	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效果
9	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	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	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	コーチングとは	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	コーチングとは	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	対他者力を磨こう	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	対他者力を磨こう	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	対自己力を磨こう	コーチの学び②
13	対自己力を磨こう	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	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	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
3	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	コーチング環境の特徴	年齢区分から見たコーチングの留意点
7	コーチング環境の特徴	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	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
9	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②
10	コーチング環境の特徴	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	(公財) 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 及び 成績評価が2以上の者		
関連資格	公益財団法人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、この科目は対面授業形式にて実施する		
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	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	JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 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	各ストレッチングに対する正しい知識と技能を習得し、正しく指導・実践する技能を習得する。 ストレッチングの方法のみでなく機能解剖学や外傷・障害の知識と紐づけた考え方を身に付ける。		
到達目標	セルフストレッチングの指導・実践ができる。 パートナーストレッチングを正しく実践できる。 測定・評価を用いてクライアントに必要なストレッチングを選択し実施ができる。		
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、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	牧村　祐太	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 ストレッチングの基礎知識	授業の進め方の説明 ストレッチングの種類の説明
2	胸部のストレッチング 肩部のストレッチング	胸部・肩部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
3	背部のストレッチング 頸部のストレッチング	背部・頸部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
4	上腕部のストレッチング 前腕部のストレッチング	上腕部・前腕部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
5	上肢の評価とストレッチング	上肢の柔軟性評価と改善のためのストレッチングメニューの考案と実践
6	大腿部のストレッチング①	大腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
7	大腿部のストレッチング②	大腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ

8	臀部のストレッチング	臀部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
9	下腿部のストレッチング	下腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
10	下肢の評価とストレッチング	下肢の柔軟性評価と改善のためのストレッチングメニューの考案と実践
11	体幹部のストレッチング	体幹部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
12	ダイナミックストレッチング	ダイナミックストレッチングの方法を学ぶ
13	徒手抵抗ストレッチング 道具を利用したストレッチング	徒手抵抗ストレッチングの理論と種類を学ぶ 道具を利用したストレッチングのバリエーションを学ぶ
14	テスト	実技テストを実施する(セルフ・パートナーの実践、質疑応答)
15	復習	これまでのストレッチや評価の内容を復習する

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2 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	テーピングの基本的知識・技術を理解し身に付ける。また、機能解剖・外傷障害の教科との関連も理解、実践し、技術と知識を両立したテーピングが行えるようになることを目指す。		
到達目標	公認アスレティックトレーナー専門科目テキストに記載されているテーピング手技を習得し、公認アスレティックトレーナー実技試験に対応ができる。		
評価基準	実技テスト：50%、小テスト：30%、授業態度：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	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）		
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	オリエンテーション テーピングの基礎知識	授業の進め方の説明 テーピングの目的・種類・注意点
2	足関節のテーピング	足関節捻挫に対する基本のテーピング
3	足関節のテーピング	足関節捻挫に対する基本のテーピング(復習)
4	足関節のテーピング	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)
5	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング (足関節底屈・背屈制限)
6	足関節のテーピングのまとめ	足関節捻挫に対する基本のテーピングの確認テスト
7	膝関節のテーピング	膝内側側副靭帯損傷に対するテーピング
8	膝関節のテーピング	膝前十字靭帯損傷に対するテーピング

9	肩関節のテーピング	肩鎖関節捻挫に対するテーピング
10	肩関節のテーピング	肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング
11	膝関節・肩関節のテーピングのまとめ	膝関節・肩関節のテーピングの復習
12	伸縮テープを用いたテーピング	伸縮テープを用いたテーピングの巻き方
13	バンテージを用いた固定	バンテージを用いた固定時の巻き方
14	テスト	実技テストを実施する
15	復習	これまでのテーピングの内容を復習する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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/AT専門 新テキスト②/アスレティック トレーナー専門基礎科目テキスト3 スポーツ医学概論		出版社	公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	本科目では、JSPO-AT の役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。				
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	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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	スポーツ医学Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（評価）スポーツ医学概論				
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	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	ガイダンス スポーツと健康	・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	アスリートの内科的障害と対策	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	アスリートの内科的障害と対策	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
6	アスリートの内科的障害と対策	スポーツ時にみられる症状：注意すべき病気：着色尿、糖尿病、てんかん

7	アスリートの内科的障害と対策	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
8	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
9	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
10	スポーツによる精神障害と対策	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。
11	代表的なスポーツ外傷	アスリートの外傷・障害と対策/基礎
12	代表的なスポーツ外傷	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
13	代表的なスポーツ外傷	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
14	代表的なスポーツ外傷	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
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/AT専門 新テキスト②/アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト3 スポーツ医学概論		出版社	公益財団法人日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	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	筆記テスト（期末テスト40％、中間テスト40％）合計80％、授業内の提出物と授業態度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Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学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	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	代表的なスポーツ外傷	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
2	代表的なスポーツ外傷	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
3	代表的なスポーツ外傷	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
4	代表的なスポーツ外傷	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
5	代表的なスポーツ外傷	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
6	代表的なスポーツ外傷	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

7	代表的なスポーツ外傷	頭頸部の外傷・障害（解剖学の理解/スポーツ現場での実際）
8	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	循環器疾患・呼吸器疾患
9	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	消化器疾患・血液疾患
10	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	腎・泌尿器疾患・代謝性疾患
11	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	皮膚疾患・アレルギー
12	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	感染症
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	アンチ・ドーピング	アンチ・ドーピング
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			
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	泉 俊輔	実務経験	○
実務内容	専門学校卒業後、高校サッカーチームトレーナーと接骨院にて勤務。その後、ビーチサッカー日本代表のアスレティックトレーナーを経て現在はVリーグのアスレティックトレーナーとして活動している。		

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	JSPO-ATの役割・業務と専門性や、業務を遂行するうえで必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の習得をする。		
到達目標	・ JSPO-ATおよび国内外の関連資格の役割、業務、制度を説明できる。 ・ 法律的観点からみたJSPO-ATの役割を理解し、求められる倫理と責任について説明できる。 ・ 自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる。 ・ スポーツ医・科学チームを構成する関連資格の特徴を理解し、JSPO-ATに求められる役割を説明できる。		
評価基準	中間テスト：30%、期末テスト：30%、提出物：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	JSPO-AT		
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	小向 啓介	実務経験	○
実務内容	柔道整復師、アスレティックトレーナーとして自ら経営する整骨院院長を務め、フットサルチームトレーナー、Vリーグバレーボールチームのトレーナーを歴任。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）とは	1.日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）とは 2.JSPO-ATの資格制度 3.JSPO-ATの教育
2	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）とは	4.JSPO-ATの歴史 5.海外のATおよび関連資格
3	JSPO-ATのコンピテンシーに応じた業務と運営	1.安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防 2.コンディショニング 3.リコンディショニング 4.救急対応
4	JSPO-ATの活動と倫理および運営管理	1.スポーツ指導者としてのATの倫理と責任 2.アスレティックトレーナーの法的諸問題
5	JSPO-ATの活動と倫理および運営管理	3.リスクマネジメント 4.JSPO-ATの活動環境
6	JSPO-ATの活動と倫理および運営管理	5.アスレティックトレーナーの新たな職域

7	JSPO-ATの安全と健康管理、セルフマネジメント	1.健康管理 2.スポーツ現場で留意すべき感染症概論 3.メンタルヘルス
8	JSPO-ATの安全と健康管理、セルフマネジメント	1.健康管理 2.スポーツ現場で留意すべき感染症概論 3.メンタルヘルス
9	スポーツ医・科学チームとスタッフ	1.スポーツ医・科学チームとスタッフ、チーム連携と役割 2.JSPO公認スポーツドクター 3.JSPO公認スポーツデンティスト ファーマシスト 4.JSPO公認スポーツ栄養士 5.JSPO公認スポーツ指導者資格 6.JSPO公認スポーツ
10	エビデンスに基づいた運営（EBP）	1.エビデンスを基盤とした運営 2.学術活動とエビデンス
11	エビデンスに基づいた運営（EBP）	3.研究事例解釈 4.JSPO-ATと研究
12	エビデンスに基づいた運営（EBP）	5.JSPO-ATの生涯教育 6.学会との連携
13	関係者・対象者とのコミュニケーション	1.関係者とのコミュニケーションと留意点 1) プレーヤー 2) 指導者・スタッフ 3) 学校現場、教育者
14	関係者・対象者とのコミュニケーション	4) 保護者 5) 競技団体 6) 都道府県体育・スポーツ協会
15	関係者・対象者とのコミュニケーション	2.対象者の特性とコミュニケーション 1) 子ども 2) 高齢者 3) 女性 4) 障がい者

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	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Ⅰ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」の部分をも身につける。				
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现することができる。				
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					
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	三井 華那子			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	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	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」の部分をも身につける。				
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					
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	三井 華那子		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	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	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			
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。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる		
担当教員	泉　俊輔　他	実務経験	○
実務内容	専門学校卒業後、アスレティックトレーナーとして高校サッカーチームトレーナーを務める。パーソナルトレーニング指導や鍼灸治療など幅広い分野で活動をしている。		

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
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	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Ⅳ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	天池 司、木村 汐里			実務経験	○
実務内容	(天池) 専門学校にてアスレティックトレーナー資格取得後、整形外科クリニックに勤務。クリニックでの運動指導、高校サッカー部、大学バドミントン部トレーナーとして活動。 (木村) はり師・きゅう師として治療院での活動やプロバスケットボールチームのケアサポートを行っている。				

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	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	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
3	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

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	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
6	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
7	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
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	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
11	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
12	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
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