

実務経験のある教員等による授業科目の一覧表

(省令で定める基準単位数を満たす単位分科目のみ抜粋)

学校名：学校法人三幸学園 札幌スポーツ&メディカル専門学校

学科名：鍼灸科（昼間部）

授業科目名	授業時数
トレーナー理論Ⅰ	64
トレーナー実践Ⅰ	64
トレーナー実技Ⅰ	64
解剖学Ⅰ	64
合計	256

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーナー理論Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーナー理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	鍼灸科 昼間部	4	64
使用教材	トレーニング指導者テキスト【理論編】3訂版 認定トレーニング指導者模擬問題集改訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニング指導を行う上で必要な機能解剖学、運動生理学、スポーツ栄養、バイオメカニクス、救急処置法、整形外科、生活習慣病の基礎知識を学ぶ。		
到達目標	トレーニング指導を行う上で必要な機能解剖学、運動生理学、スポーツ栄養、バイオメカニクス、救急処置法、整形外科、生活習慣病の基礎知識を説明できる。		
評価基準	テスト、レポート、授業態度などにより総合的に勘案した結果を基に判定する。		
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3以上の者		
関連資格	J A T I 認定トレーニング指導者（J A T I - A T I）		
関連科目	トレーナー実践Ⅰ、トレーナー実技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	平間 康允	実務経験	○
実務内容	北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を行っている。		

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	1章 体力学総論	体力の概念、体力の要素と体力モデル
2	1章 体力学総論	体力の個人特性、一般的体力と専門的体力、体力トレーニング
3	2章 機能解剖 1節 上肢	上肢の骨、関節、筋肉、神経と血管
4	2章 機能解剖 2節 上肢	上肢の骨、関節、筋肉、神経と血管
5	2章 機能解剖 2節 脊柱と胸郭	脊柱の基本構造、骨、関節、筋肉
6	2章 機能解剖 2節 脊柱と胸郭	脊柱の基本構造、骨、関節、筋肉
7	2章 機能解剖 3節 下肢	関節の運動を表す用語、下肢の骨、関節、筋肉、神経と動脈

8	2章 機能解剖 3節 下肢	関節の運動を表す用語、下肢の骨、関節、筋肉、神経と動脈
9	1章～2章のまとめ	理解度確認小テスト
10	3章 バイオメカニクス 1節 バイオメカニクスの基礎理論	運動の記述、分析
11	3章 バイオメカニクス 1節 バイオメカニクスの基礎理論	スポーツ動作（歩動作、走動作、跳動作、投動作）
12	3章 バイオメカニクス 1節 バイオメカニクスの基礎理論	スポーツ動作（打動作、蹴動作、滑走動作、泳動作）
13	3章 バイオメカニクス 1節 バイオメカニクスの基礎理論	トレーニング動作（ローイング動作、ベダリング動作、上肢の動作、下肢の動作）
14	1章～3章のまとめ、復習	試験前対策
15	総括	試験後解説
16	4章1節：呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系の基礎的情報、運動と呼吸循環系
17	4章1節：呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	トレーニングと呼吸循環系、エネルギー代謝の基礎的情報、運動とエネルギー代謝、トレーニングとエネルギー代謝
18	4章1節：呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	トレーニングと呼吸循環系、エネルギー代謝の基礎的情報、運動とエネルギー代謝、トレーニングとエネルギー代謝
19	4章 運動生理学 2節 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動	骨格筋の形態と機能、筋力発揮のメカニズム
20	4章 運動生理学 2節 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動	筋・神経系に対するトレーニング効果、主な内分泌系とホルモン、身体機能へのホルモンの作用、筋肥大におけるホルモンの役割、レジスタンストレーニングとホルモン分泌
21	4章のまとめ、復習	理解度確認小テスト
22	5章 運動と栄養 1節 運動と栄養に関する基礎理論	五大栄養素の役割
23	5章 運動と栄養 1節 運動と栄養に関する基礎理論	身体組成とエネルギー代謝、スポーツ栄養マネジメント
24	5章 運動と栄養 2節 スポーツ選手の競技力向上と栄養	種目特性の分類と食事、トレーニングスケジュールと食事、グリコーゲン補給と回復のための食事
25	5章 運動と栄養 2節 スポーツ選手の競技力向上と栄養	水分補給、栄養・食事計画の立案、目的別の食事管理、栄養サポートと栄養教育の実践
26	7章 運動と医学 1節 救急処置法	外傷の応急処置（皮膚などに傷の無いケガの処置）
27	7章 運動と医学 1節 救急処置法	創傷の応急処置（皮膚などに傷のあるケガの処置）、緊急時の一次救命処置（BLS）
28	7章 運動と医学 2節 スポーツ選手の整形外科的傷害と予防	スポーツ傷害とは、足部・足関節の傷害、下腿部の傷害、膝関節の傷害
29	7章 運動と医学 2節 スポーツ選手の整形外科的傷害と予防	大腿部の傷害、腰部の傷害、肩関節の傷害、肘関節の傷害、手関節の傷害
30	7章 運動と医学 3節 生活習慣病とその予防	生活習慣病予防と身体活動・運動、肥満
31	7章 運動と医学 3節 生活習慣病とその予防	糖尿病、脂質異常症、高血圧症

32	総括	試験後解説
----	----	-------

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーナー実践Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーナー実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	鍼灸科 昼間部	2	64
使用教材	トレーニング指導者テキスト【理論編】3訂版 認定トレーニング指導者模擬問題集改訂版			出版社	大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	・筋力トレーニング、パワー、持久力、スピード、柔軟性向上トレーニング、特別な対象者へのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングに関する知識の習得および、原理・原則に則したトレーニングプログラムの作成手順を理解できるようになること。		
到達目標	・筋力トレーニング、パワー、持久力、スピード、柔軟性向上トレーニング、特別な対象者へのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングに関する知識の習得および、原理・原則に則したトレーニングプログラムの作成手を理解ができるようになること。		
評価基準	筆記試験、出席状況、受講姿勢などにより総合的に勘案した結果を基に判定する。		
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3以上の者		
関連資格	・JATI認定トレーニング指導者（JATI-ATI）・はり師・きゅう師		
関連科目	トレーナー理論Ⅰ、トレーナー実技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	阿部 修久	実務経験	○
実務内容	(株)ABC Supporter代表取締役 / 健康運動指導士・鍼灸師・中高一種教諭（保健体育）・JATI-ATI・CSCS 等/ 高校の部活動でトレーニング指導やコンディショニング指導を行うトレーナーであり、パーソナルトレーナーとしても活動している。また鍼灸師でもあり治療技術も持つトレーナーである。		

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	日本トレーニング指導者協会（JATI）について 1章 トレーニング指導者論	資格の種類、資格の対象、取得方法、上位資格の取得方法、運動療法について、トレーニング指導者とは、国内のトレーニング指導者に対するニーズ、トレーニング指導者の役割と業務
2	1章 トレーニング指導者論 1節 トレーニング指導者の役割	競技スポーツ分野における状況に応じた活動、トレーニング指導者の資質、身につけるべき能力、行動と倫理
3	1章 トレーニング指導者論 2節 トレーニング指導者の実務①	トレーニング機器・器具、施設の管理
4	3章 トレーニング理論とプログラム 1節 長期トレーニング計画	スポーツパフォーマンスとトレーニング、生活の質とトレーニング、トレーニングの原理と原則
5	3章 トレーニング理論とプログラム 1節 長期トレーニング計画	トレーニングの効果、原則、トレーニング計画の立案

6	3章 トレーニング理論とプログラム 1節 長期トレーニング計画	トレーニングの時間的構造と中・長期計画、ピリオダイゼーション
7	3章 トレーニング理論とプログラム 2節 レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングの目的、レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定①
8	3章 トレーニング理論とプログラム 2節 レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定②
9	3章 トレーニング理論とプログラム 2節 レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定③
10	3章 トレーニング理論とプログラム 2節 レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定④
11	3章 トレーニング理論とプログラム 3節 パワートレーニング	パワーとは、力・スピード・パワーの関係、短時間に大きな力を発揮する能力
12	3章 トレーニング理論とプログラム 3節 パワートレーニング	パワーやRFDに関与する要因、パワーの測定・評価、ニーズ分析
13	3章 トレーニング理論とプログラム 3節 パワートレーニング	トレーニングプログラム変数
14	3章 トレーニング理論とプログラム 3節 パワートレーニング	プライオメトリクスのトレーニングプログラム変数、フィットネス分野のパワートレーニング、ピリオダイゼーションとトレーニング戦略
15	前期：まとめ	試験前対策
16	前期：まとめ	試験後解説、まとめ
17	3章 トレーニング理論とプログラム 4節 持久力向上トレーニング	持久力に関する基礎理論、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
18	3章 トレーニング理論とプログラム 4節 持久力向上トレーニング	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、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
19	3章 トレーニング理論とプログラム 4節 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作成の基本、持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際
20	3章 トレーニング理論とプログラム 5節 スピードトレーニング	スピードとは、スピードの種類、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局面
21	3章 トレーニング理論とプログラム 5節 スピードトレーニング	スピードのトレーニング方法、スピードの評価、アジリティ、アジリティの評価、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
22	3章 トレーニング理論とプログラム 6節 柔軟性向上トレーニング及び ウォームアップ、クールダウン、リカバリー	柔軟性トレーニング①
23	3章 トレーニング理論とプログラム 6節 柔軟性向上トレーニング及び ウォームアップ、クールダウン、リカバリー	柔軟性トレーニング②、ウォームアップとクールダウン、リカバリー①
24	3章 トレーニング理論とプログラム 6節 柔軟性向上トレーニング及び ウォームアップ、クールダウン、リカバリー	ウォームアップとクールダウン、リカバリー②
25	3章 トレーニング理論とプログラム 7節 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
26	3章 トレーニング理論とプログラム 7節 特別な対象のためのトレーニング プログラム	子ども・女性・障がい者に対するトレーニング

27	3章 トレーニング理論とプログラム 8節 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、精神疾患等の予防①
28	3章 トレーニング理論とプログラム 8節 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、精神疾患等の予防②
29	3章 トレーニング理論とプログラム 8節 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
30	3章 トレーニング理論とプログラム 8節 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
31	後期：まとめ	試験対策
32	後期：まとめ	試験後解説、まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーナー実技Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーナー実技Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	鍼灸科 昼間部	2	64
使用教材	トレーニング指導者テキスト【理論編】改訂版 認定トレーニング指導者模擬問題集改訂版			出版社	大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	基礎的なレジスタンストレーニングの適切なデモンストレーション技能を習得する。 基礎的なテーピングテクニックを習得する。		
到達目標	基礎的なレジスタンストレーニングの適切なデモンストレーション技能を実践できる。 基礎的なテーピングテクニックを実践できる。		
評価基準	テスト、レポート、授業態度などにより総合的に勘案した結果を基に判定する。		
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3以上の者		
関連資格	はり師・きゅう師、J A T I 認定トレーニング指導者（J A T I - A T I）		
関連科目	トレーナー理論Ⅰ、トレーナー実践Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	野口　まゆみ	実務経験	○
実務内容	高等学校教員免許（保健体育、家庭）を取得し、札幌市内の高等学校で勤務する傍ら、女子アスリートのためのバスケットボールサロンを運営。元バスケットボール日本代表/富士通REDWAVE。		

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	筋力トレーニングの基礎知識と自重トレーニング	動作スピード、呼吸法、バーの握り方、自重トレーニング
2	マシントレーニング実践①	上肢のトレーニングマシンの使い方、実践
3	マシントレーニング実践①	上肢のトレーニングマシンの使い方、実践
4	マシントレーニング実践②	下肢のトレーニングマシンの使い方、実践
5	マシントレーニング実践②	下肢のトレーニングマシンの使い方、実践
6	B i g 3 のテクニック習得と実践①ベンチプレス	動作スピード、呼吸法、バーの握り方、ベンチプレス、補助法
7	B i g 4 のテクニック習得と実践①ベンチプレス	動作スピード、呼吸法、バーの握り方、ベンチプレス、補助法

8	B i g 3 のテクニック習得と実践② バックスクワット	ベルトの使用、バックスクワット、補助法
9	B i g 4 のテクニック習得と実践② バックスクワット	ベルトの使用、バックスクワット、補助法
10	B i g 3 のテクニック習得と実践③デッドリフト	ストラップの使用、デッドリフト
11	B i g 4 のテクニック習得と実践③デッドリフト	ストラップの使用、デッドリフト
12	実技試験①	実技試験①
13	胸部のトレーニング	インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピング
14	背部のトレーニング	ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバー
15	肩部のトレーニング	バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグ
16	肩部のトレーニング	サイドレイズ、フロントレイズ、ローテーターカフトレーニング
17	腕部のトレーニング①	バーベルカール、コンセントレーションカール、プリチャーカール
18	腕部のトレーニング②	ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプレスダウン、ワンハンドフレンチプレス、トライセプスキックバック
19	大腿部、殿部のトレーニング	ワイドスタンススクワット、スプリットスクワット
20	大腿部、殿部のトレーニング	グッドモーニングエクササイズ、スティフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフト
21	大腿部、殿部のトレーニング	フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジ
22	実技試験②	実技試験②
23	テーピング①(オリエンテーション)	ガイダンス、用具の説明、テープカット練習
24	テーピング②(基礎実技)	テープカット練習、足置き台作成
25	テーピング③(足関節内反捻挫テーピング※1)	アンダーラップ
26	テーピング③(足関節内反捻挫テーピング※2)	アンカーテープ、スターアップ、ホースシュー
27	テーピング③(足関節内反捻挫テーピング※3)	サーキュラー
28	テーピング③(足関節内反捻挫テーピング※4)	ヒールロック、フィギュア8
29	テーピング③(足関節内反捻挫テーピング※5)	タイムテスト※1補足(バスケットウィーブ)⇒柔整科は国試対策のため必須
30	テーピング④(膝関節テーピング：ACL・MCL※2)	アンダーラップ、アンカーテープ、Xテープ、スパイラルテープ、スプリットテープ

31	テーピング④(膝関節テーピング： ACL・MCL ^{※3)}	タイムテスト※2補足(膝関節内側Xテープ)⇒柔整科は国試対策のため必須
32	総括	授業まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	解剖学Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	解剖学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	鍼灸科 昼間部	4	64
使用教材	解剖学 第2版			出版社	医歯薬出版株式会社

科目の基礎情報②

授業のねらい	現代医学の基礎となる解剖学を学び、人体の構成に関する基礎知識を習得する。		
到達目標	人体の構造について説明できる。 解剖学の知識を身につけ鍼灸施術に結び付けることができる。 解剖学の知識を身につけ人体の構造を理解し安全に鍼灸施術ができる。		
評価基準	テスト、レポート、授業態度などにより総合的に勘案した結果を基に判定する。		
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3以上の者		
関連資格	はり師、きゅう師		
関連科目	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	山賀 真知子	実務経験	○
実務内容	学校付属鍼灸院にて臨床に従事。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	総論（骨格系）	骨の形状、骨の連結・関節の種類
2	総論（筋系）	筋の付着、筋の形・筋の神経、筋の補助装置、筋の作用と運動
3	脊柱	脊柱の構成・各部の椎骨・脊柱の湾曲
4	胸郭	胸骨、肋骨、胸郭の全体像と運動
5	上肢の骨格	上肢体の骨・自由上肢の骨・上肢の関節
6	下肢の骨格	下肢帯の骨・自由下肢の骨・下肢の関節
7	頭蓋骨	頭蓋骨の成り立ち・脳頭蓋をつくる骨

8	頭蓋骨	顔面頭蓋をつくる骨、頭部の関節、顎関節
9	体幹の筋	胸筋・腹筋・会陰筋、背筋
10	体幹の運動	体幹の前屈、後屈・体幹の回旋、呼吸運動
11	体幹の局所解剖	胸部、腹部・会陰、背部
12	体幹の神経	体幹の神経
13	上肢の筋	上肢帯の筋・上腕の筋
14	上肢の筋	前腕の筋・手の筋
15	上肢の運動	肩関節、肘関節の運動
16	前期末試験の解答と解説	解答と解説
17	上肢の局所解剖	上肢の局所解剖
18	上肢の神経	上肢の神経
19	下肢の筋	下肢帯の筋・大腿の筋・下腿の筋・足の筋
20	下肢の運動	股関節、膝関節、足、足指の運動
21	下肢の局所解剖	殿部・大腿・膝窩・下腿の筋区画（コンパートメント）・足部
22	下肢の神経	下肢の神経
23	神経系	神経系の構成・中枢神経系
24	神経系	中枢神経系
25	神経系	中枢神経系・伝導路
26	神経系	伝導路・末梢神経系
27	頭頸部	頭部の筋・頸部の筋
28	頭頸部の体表および局所解剖	頭部・頸部
29	頭頸部の末梢神経	脳神経、皮神経、頸神経、自律神経
30	感覚器系	視覚期・平衡聴覚器
31	感覚器系	味覚器・嗅覚器

32	総括	解答と解説
----	----	-------