

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：アスレティックトレーナー科

授業科目名	単位数
機能解剖学Ⅰ	3
身体運動の基礎科学Ⅰ	2
スポーツ栄養学Ⅰ	2
アスレティックトレーニング理論Ⅰ	2
アスレティックトレーニング理論Ⅱ	1
合計	10

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	同上	足関節：運動に関与する組織

5	同上	足関節：筋の走行と機能
6	同上	足関節：主要なランドマークとその確認・足関節まとめ
7	同上	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	同上	膝関節：筋の走行と機能
10	同上	膝関節：主要なランドマークとその確認、膝関節まとめ
11	同上	股関節：運動学の要点、運動に関する組織①
12	同上	股関節：運動に関する組織②、筋の走行と機能
13	同上	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	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	『入門運動生理学』/リファレンスブック/トレーニング指導者テキスト 理論編 3 訂版		出版社	杏林書院 公益財団法人 日本スポーツ協会	
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	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）/健康運動実践指導者養成用テキスト		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、健実 p.57) 5 章：運動と栄養 1 節：運動と栄養の基礎理論（理論）
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、JATIp.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、JATIp.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	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/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	オリエンテーション	トレーニング理論 概論 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（実践）
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 1 章：体力トレーニング総論 1 節：体力トレーニング総論（理論）
3	同上	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 3 章：トレーニング理論とプログラム 1 節：長期的トレーニング計画（実践）
5	同上	ウォーミングアップとウォームダウン 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ミングアップ、クールダウン、リカバリー（実践）

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 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（実践）
7	同上	同上
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） 3 章：トレーニング理論とプログラム 4 節：持久力トレーニング（実践）
9	同上	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（筋力、パワー） 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（実践）
10	同上	同上
11	同上	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（スピード） 3 章：トレーニング理論とプログラム 4 節：スピードトレーニング（実践）
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	同上	スキル獲得の過程、スキル獲得に関わる要因
14	同上	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 実践編 3 訂版/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 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（実践）
2	同上	トレーニング処方、トレーニングプログラムの設計
3	同上	トレーニング計画と疲労及びその回復
4	同上	トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
5	同上	同上

6	同上	同上
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 2 章：測定と評価 1 節：トレーニング効果の測定と評価（実践）
8	同上	筋力、筋パワーの測定と評価
9	同上	無酸素性、有酸素性持久力の測定と評価
10	同上	バッテリーテスト、テストの実施、結果の活用の際の留意点 2 章：測定と評価 2 節：測定データの分析とデータの活用法（実践）
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 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
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 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とプログラム
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