

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：柔整科

授業科目名	単位数
トレーナー理論Ⅰ	4
トレーナー実践Ⅰ	2
トレーナー実技Ⅰ	2
解剖学Ⅱ	2
合計	10

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	柔整科		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	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	筆記試験、受講姿勢により評価する。				
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	修士（教育学）。高等学校教員免許（公民）。教育大学での講師、北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、ジュニア世代へのメンタルサポート、また、研究者として各種学会での発表をしている。				

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	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	同上	スポーツ動作（歩動作、走動作、跳動作、投動作）
12	同上	スポーツ動作（打動作、蹴動作、滑走動作、泳動作）
13	同上	トレーニング動作（ローイング動作、ペダリング動作、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 運動生理学 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	同上	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	同上	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	同上	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	同上	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	同上	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	同上	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（B L S）
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	同上	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	同上	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	柔整科		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	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が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ができる。				
評価基準	筆記試験、受講姿勢により評価する。				
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-A TI)				
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	ABC Support 代表。北見市スポーツ推進委員。スポーツトレーナーとして、高校野球部のトレーニング指導を始め、パーソナル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	日本トレーニング指導者協会(JATI)について	資格の種類、資格の対象、取得方法、上位資格の取得方法
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	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
3	同上	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
4	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 1節 トレーニング計画の立案(総論)	トレーニングとは、トレーニングの原理と原則

5	同上	トレーニング計画の立案
6	同上	ピリオダイゼーション
7	同上	筋力トレーニングの効果、筋力トレーニングのプログラムの条件設定①
8	同上	筋力トレーニングのプログラムの条件設定②
9	同上	筋力トレーニングのプログラムの条件設定③
10	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 1節 トレーニング計画の立案（総論）	筋力トレーニングのプログラムの条件設定④
11	同上	筋力トレーニングのプログラムの条件設定⑤
12	1章～2章1節のまとめ	理解度確認小テスト
13	筋力トレーニングのプログラム作成演習	対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成①
14	同上	対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成②
15	1章～2章1節のまとめ、復習	試験前対策
16	1章～2章1節のまとめ	試験後解説
17	2章 各種トレーニング法	パワーの基本理念、スポーツや日常生活動作におけるパワー、短時間に大きな力を発揮する能力
18	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 3節 パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成	パワーに類似する用語、パワー発揮様式の分類、パワーの測定と評価、パワー向上トレーニングのプログラム戦略
19	同上	トレーニングプログラム変数①
20	同上	トレーニングプログラム変数②
21	同上	パワー向上トレーニングの長期的な計画、フィットネス分野におけるパワートレーニング

22	2章3節のまとめ	理解度確認小テスト
23	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 4節 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	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
24	同上	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、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
25	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 5節 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピード、アジリティ、スピードを向上させる要因、基礎筋力、最大筋力、パワーの向上、コアの重要性
26	同上	スピードにおける動作テクニックの獲得、アジリティの強化、オープンスキルアジリティの強化、スピードアジリティトレーニングのプログラムデザイン、トレーニング変数
27	2章 各種トレーニング法の理論とプログラム 6節 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム作成	柔軟性向上のトレーニング、ストレッチング
28	同上	ウォームアップとクールダウン
29	調整コマ①	授業の進度、受講者の習熟・理解度によって決定する
30	調整コマ②	授業の進度、受講者の習熟・理解度によって決定する
31	2章 3節～6節のまとめ①	試験前対策
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	柔整科		2
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	授業態度、テストにより評価する				
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	同上	同上
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	同上	同上

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	同上	同上
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	同上	同上
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	同上	同上
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	同上	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	同上	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	同上	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	同上
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	同上	アンカーテープ、スターアップ、ホースシュー
27	同上	サーキュラー
28	同上	ヒールロック、フィギュア 8
29	同上	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	同上	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Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	解剖学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	柔整科	2	32
使用教材	解剖学		出版社	医歯薬出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	柔道整復師として骨筋についての知識は特に必要なため、前期で学んだ内容を復習する。				
到達目標	骨筋についての名称、作用などを説明できる。				
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	柔道整復師				
関連科目	全て				
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	林 公子	実務経験	○		
実務内容	専門学校卒業後、整骨院で勤務。柔道整復師専科教員免許を取得し、柔道整復師養成校の教員を歴任。				

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	骨格系	上肢の骨、関節
2	骨格系	上肢の骨、関節
3	骨格系	上肢の骨、関節、下肢の骨、関節
4	骨格系	下肢の骨、関節
5	骨格系	下肢の骨、関節
6	骨格系	頭部、体幹の骨、関節

7	骨格系	頭部、体幹の骨、関節
8	骨格系、筋系	頭部、体幹の骨、関節、上肢の筋
9	筋系	上肢の筋
10	筋系	上肢の筋
11	筋系	下肢の筋
12	筋系	下肢の筋
13	筋系	下肢の筋、頭部、体幹の筋
14	筋系	頭部、体幹の筋
15	筋系	頭部、体幹の筋
16	試験後授業	試験後の振り返り