

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	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
はりきゅう理論	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	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、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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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(補遺県体育、家庭)を取得し、札幌市内の高等学校で勤務する傍ら、女子アスリートの為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	ライニ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	はりきゅう理論		
必修選択	必修	(学則表記)	はりきゅう理論		
開講				単位数	時間数
年次	1 年次	学科	鍼灸科 昼間部	2	32
使用教材	はりきゅう理論		出版社	医道の日本社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	鍼や灸に関する治療用具としての基礎知識を学ぶ。 鍼灸の治効理論や身体に及ぼす影響を理解し、鍼灸施術の安全性に関する知識を高める。				
到達目標	鍼や灸に関する治療用具についての基礎知識、安全性に関する知識を説明することができる。 鍼灸の治効理論、生体への影響について説明することができる。				
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	基礎はりきゅう実技				
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	古川 茂	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	概論	鍼灸治療の意義、鍼灸治療の特徴
2	鍼の基礎知識	鍼と鍼管、古代九鍼
3	刺鍼の方式と術式	刺鍼の方式、刺鍼の術式
4	特殊鍼法	小児鍼、皮内鍼、円皮鍼 灸頭鍼、低周波鍼通電療法
5	灸の基礎知識	灸の材料、線香
6	灸術の種類	有痕灸、無痕灸

7	鍼灸の臨床応用	刺激量、感受性 鍼灸療法の適応症 鍼灸療法の禁忌
8	リスク管理	リスク管理の基本 鍼療法の過誤と副作用 灸療法の過誤と副作用
9	リスク管理	感染症対策、痛み感覚の受容と伝導
10	鍼灸治効の基礎	温度感覚の受容と伝導、触圧感覚の受容と伝達
11	鍼灸治効の基礎	筋の伸張刺激および筋の振動の受容と伝達、鍼灸刺激と反射
12	鍼灸治効の基礎	鍼鎮痛、刺激と反応
13	鍼灸療法の一般治効理論	自律神経に及ぼす鍼灸刺激の影響、生体防御機能に及ぼす鍼灸刺激の影響、鍼灸刺激と神経系・ 内分泌系・免疫系の相互作用
14	関連学説	サイバネティックスの作用 ホメオスターシス、汎適応症候群の学説（ストレス学説）
15	関連学説	過剰刺激症候群の学説（レイリー現象） 圧発汗反射の学説
16	総括	授業のまとめ、試験振り返り