

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（夜間部）

| 授業科目名    | 授業時数 |
|----------|------|
| トレーナー理論Ⅰ | 4    |
| はりきゅう理論  | 2    |
| 合計       | 6    |

| 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 夜間部  | 4     | 64  |
| 使用教材     | JATI トレーニング指導者テキスト【理論編】改訂版                                                                                                                               |        | 出版社      | 大修館書店 |     |
|          | JATI トレーニング指導者テキスト【実践編】改訂版                                                                                                                               |        |          |       |     |
| 科目の基礎情報② |                                                                                                                                                          |        |          |       |     |
| 授業のねらい   | B i g 3（ベンチプレス、バックスクワット、デッドリフト）及び、基礎的な筋力トレーニングエクササイズのテクニックを身につける。J A T I 認定トレーニング指導者（J A T I - A T I）の取得に向けた知識をピックアップして学ぶ。                               |        |          |       |     |
| 到達目標     | トレーニング指導者の役割、筋力トレーニングプログラム作成における基礎知識を学び、原理原則に応じた筋力トレーニングのプログラム作成をできる。                                                                                    |        |          |       |     |
| 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<br>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     | 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     | 実践編 1 章トレーニング指導者論<br>1 節トレーニング指導者の役割 2 節コミュニケーション | ・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<br>・トレーニング指導者の役割と業務 ・コミュニケーションの基礎                       |
| 2     | 実践編 1 章トレーニング指導者論<br>1 節トレーニング指導者の役割 2 節コミュニケーション | ・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<br>・トレーニング指導者が身につけるべき能力 ・トレーニング指導者の行動と倫理 ・コミュニケーション実践 |
| 3     | 実践編 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（超回復、フィットネス-疲労理論）                                                  |

|    |                                               |                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | 実践編 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) | ・トレーニングの原理と原則 (集中負荷、トレーニング効果の種類)・トレーニング計画の立案                                          |
| 5  | 実践編 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) | ・ピリオダイゼーション                                                                           |
| 6  | 実践編 2 章各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節筋力トレーニングのプログラム作成 | ・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<br>1) プログラムを構成する要素 2) エクササイズの種類と選択 3) 負荷の手段とトレーニング器具 |
| 7  | 実践編 2 章各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節筋力トレーニングのプログラム作成 | ・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<br>4) エクササイズの配列 5) 負荷の設定 6) トレーニング目的に応じた条件設定         |
| 8  | 実践編 2 章各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節筋力トレーニングのプログラム作成 | ・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<br>7) セットの組み方 8) セットごとの重量や回数の設定 9) 特殊なトレーニングシステム     |
| 9  | 実践編 2 章各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節筋力トレーニングのプログラム作成 | ・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<br>10) 動作スピード 11) トレーニング頻度 12) プログラムの分割              |
| 10 | 実践編 2 章各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節筋力トレーニングのプログラム作成 | ・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<br>13) 長期プログラムの作成 (期分け) 14) 専門的エクササイズの設定             |
| 11 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・ベンチプレス、バックスクワット<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                                    |
| 12 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・デッドリフト、ベントオーバーロウ<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                                   |
| 13 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・シーティッドバーベルショルダープレス、サイドレイズ<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                          |
| 14 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・フォワードランジ<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                                           |
| 15 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・ベンチプレス、バックスクワット、デッドリフト、ベントオーバーロウ<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                   |
| 16 | 実践編 3 章各種トレーニング法の実際 1 節筋力トレーニングの 実際 【実技】      | ・シーティッドバーベルショルダープレス、サイドレイズ、フォワードランジ<br>※テクニック習得および、10～15RM でのトレーニング実践                 |

|    |                                                      |                                                                    |
|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 17 | 実践編 2 章 各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節 筋力トレーニングのプログラム作成 【実践】 | ・筋力トレーニングのプログラム作成実践<br>※ここまで学んだ理論と実技を生かす                           |
| 18 | 実践編 2 章 各種トレーニング法の理論とプログラム 2 節 筋力トレーニングのプログラム作成 【実践】 | ・筋力トレーニングのプログラム作成実践<br>※ここまで学んだ理論と実技を生かす                           |
| 19 | 理論編 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 ・運動の分析<br>(キネティクス、キネマティクス、マグヌス力)                            |
| 20 | 理論編 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                   | ・トルク、モーメントアーム長                                                     |
| 21 | 理論編 3 章 バイオメカニクス 2 節 スポーツ動作及びトレーニング動作のバイオメカニクス       | スポーツ動作<br>1) 歩動作 2) 走動作 3) 跳動作 4) 投動作                              |
| 22 | 理論編 3 章 バイオメカニクス 2 節 スポーツ動作及びトレーニング動作のバイオメカニクス       | スポーツ動作<br>5) 打動作 6) 蹴動作 7) 滑走動作 8) 泳動作                             |
| 23 | 理論編 3 章 バイオメカニクス 2 節 スポーツ動作及びトレーニング動作のバイオメカニクス       | スポーツ動作<br>1) 歩動作 2) 走動作 3) 跳動作 4) 投動作 5) 打動作 6) 蹴動作 7) 滑走動作 8) 泳動作 |
| 24 | 理論編 3 章 バイオメカニクス 2 節 スポーツ動作及びトレーニング動作のバイオメカニクス       | トレーニング動作<br>1) ローイング動作 2) ベダリング動作                                  |
| 25 | 理論編 3 章 バイオメカニクス 2 節 スポーツ動作及びトレーニング動作のバイオメカニクス       | トレーニング動作<br>3) 上肢の動作 4) 下肢の動作                                      |
| 26 | 理論編 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<br>1) 糖質 (炭水化物) 2) 脂質 3) たんぱく質 4) ビタミン 5) ミネラル           |
| 27 | 理論編 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<br>1) 糖質 (炭水化物) 2) 脂質 3) たんぱく質 4) ビタミン 5) ミネラル           |
| 28 | 理論編 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                                        |
| 29 | 理論編 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                      |
| 30 | 理論編 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                           |
| 31 | 理論編 5 章 運動と栄養 3 節 健康増進と栄養                            | ・健康日本 2 1 (第 2 次) における具体的な目標<br>・日本人の食事摂取基準                        |

|    |                           |                                        |
|----|---------------------------|----------------------------------------|
| 32 | 理論編 5 章 運動と栄養 3 節 健康増進と栄養 | ・食事バランスガイド ・食事バランスガイドを活用した食事指導 ・食育について |
|----|---------------------------|----------------------------------------|

シラバス

| 科目の基礎情報① |                                                                                               |        |         |      |        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------|--------|
| 授業形態     | 講義                                                                                            | 科目名    | 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 夜間部 | 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。<br>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を説明することができる。<br>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。<br>鍼灸施術の安全性に関する知識に関して説明できる。 |        |         |      |        |
| 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<br>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<br>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<br>鍼灸療法の適応症<br>鍼灸療法の禁忌                               |
| 8  | リスク管理       | リスク管理の基本<br>鍼療法の過誤と副作用<br>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・<br>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<br>ホメオスタシス, 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）<br>圧発汗反射の学説                               |
| 16 | 総括          | 授業のまとめ、試験振り返り                                                |