

## 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
機能解剖学Ⅱ	3
身体運動の基礎科学Ⅰ	2
アスレティックトレーニング理論Ⅱ	1
合計	9

# 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、靭帯、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、靭帯、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	下肢の機能と構造	足関節：運動に関与する組織
5	下肢の機能と構造	足関節：筋の走行と機能
6	下肢の機能と構造	足関節：主要なランドマークとその確認・足関節まとめ

7	下肢の機能と構造	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	下肢の機能と構造	膝関節：筋の走行と機能
10	下肢の機能と構造	膝関節：主要なランドマークとその確認、膝関節まとめ
11	下肢の機能と構造	股関節：運動学の要点、運動に関する組織①
12	下肢の機能と構造	股関節：運動に関する組織②、筋の走行と機能
13	下肢の機能と構造	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	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	機能解剖学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	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、靭帯、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、靭帯、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	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	頭頸部の機能と構造	運動学の要点、運動に関する組織、筋の走行と機能
2	体幹部の機能と構造	胸腰椎:運動学の要点、運動に関する組織①
3	体幹部の機能と構造	胸腰椎:運動に関する組織②、筋の走行と機能
4	体幹部の機能と構造	頭頸部・胸腰椎:主要なランドマークとその確認
5	体幹総括	頭頸部・体幹総論
6	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部:運動学の要点

7	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：運動に関する組織
8	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：筋の走行と機能
9	上肢の機能と構造	肩甲帯・肩関節・上腕部：主要なランドマークとその確認
10	上肢の機能と構造	肘関節・前腕部：運動学の要点、運動に関する組織
11	上肢の機能と構造	肘関節・前腕部：筋の走行と機能
12	上肢の機能と構造	手関節・手指：運動学の要点、運動に関する組織
13	上肢の機能と構造	手関節・手指：筋の走行と機能 肘関節・前腕部・手関節・手指：主要なランドマークとその確認
14	総括	1～13回までの確認テスト
15	後期総括	上肢総論、体幹・上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		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	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 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
2	トレーニング計画とその実際	トレーニング処方、トレーニングプログラムの設計
3	トレーニング計画とその実際	トレーニング計画と疲労及びその回復
4	トレーニング計画とその実際	トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
5	トレーニング計画とその実際	トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
6	トレーニング計画とその実際	トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
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

8	体力テストとその活用	筋力、筋パワーの測定と評価
9	体力テストとその活用	無酸素性、有酸素性持久力の測定と評価
10	体力テストとその活用	バッテリーテスト、テストの実施、結果の活用に際しての留意点
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
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
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