

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	授業時数
トレーナー理論Ⅰ	64
トレーナー実践Ⅰ	64
トレーナー実技Ⅰ	64
柔道Ⅰ	64
合計	256

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	4	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	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 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	4章 運動生理学 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 運動生理学 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	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	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 (J A T I) 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	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
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	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)	トレーニング計画の立案
6	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
7	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効果、筋力トレーニングのプログラムの条件設定①

8	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②
9	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	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	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	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	トレーニングプログラム変数①
20	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	トレーニングプログラム変数②
21	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	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	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	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	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	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	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	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	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 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
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 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
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 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
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	
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※1)	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※1)	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※1)	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※1)	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※2)	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	実技	科目名	柔道Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	柔道Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	1年	学科	柔整科	2	64
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	柔道整復術は現代柔道の元となった柔術(古武術)の技(活殺法)に由来しており、そのルーツを同じくする柔道に技術及び精神面において多くの共通点や影響がみられる。柔道整復師として柔道を正しく理解し、その源を学ぶとともに、健全な身体の育成及び礼節をわきまえた人格を形成することを目的とする。				
到達目標	柔道整復師として柔道を正しく理解し、健全な身体の育成及び礼節をわきまえた人格を形成する				
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	崎山 貴史／小向 啓介	実務経験	○		
実務内容	崎山 貴史：柔道整復師、理学療法士。整形外科勤務から現在はNorth Comedical Academy合同会社を設立し国家資格を目指す方々のサポートを行っている傍ら、自身の整骨院を開業している。 小向 啓介：柔道整復師の免許を取得し、整形外科にて勤務後、自身で整骨院を開業。その後、柔道整復師専科教員の資格を所有し、学校教育に携わる。柔道二段。				

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	基礎動作	柔道小史、受身、組み方、移動法、体捌き、崩し
2	基礎動作	柔道小史、受身、組み方、移動法、体捌き、崩し
3	対人的技能（投げ技）	出足払、膝車、支釣込足
4	対人的技能（投げ技）	出足払、膝車、支釣込足
5	対人的技能（投げ技）	浮き落とし
6	対人的技能（投げ技）	浮き落とし

7	对人的技能（投げ技）	背負投
8	对人的技能（投げ技）	背負投
9	对人的技能（投げ技）	肩車
10	对人的技能（投げ技）	肩車
11	对人的技能（投げ技）	浮腰
12	对人的技能（投げ技）	浮腰
13	对人的技能（投げ技）	払腰
14	对人的技能（投げ技）	払腰
15	对人的技能（投げ技）	釣込腰
16	試験後授業	試験後の振り返り
17	对人的技能（投げ技）	釣込腰
18	对人的技能（投げ技）	送足払
19	对人的技能（投げ技）	送足払
20	对人的技能（投げ技）	支釣込腰
21	对人的技能（投げ技）	支釣込腰
22	对人的技能（投げ技）	内股
23	对人的技能（投げ技）	内股
24	对人的技能（投げ技）	投の形、打ち込み、投げ込み
25	对人的技能（投げ技）	投の形、打ち込み、投げ込み
26	对人的技能（投げ技）	投の形、打ち込み、投げ込み
27	对人的技能（投げ技）、応用動作	投の形、打ち込み、投げ込み、乱取り
28	応用動作	投の形、打ち込み、投げ込み、乱取り
29	応用動作	投の形、打ち込み、投げ込み、乱取り
30	応用動作	投の形、打ち込み、投げ込み、乱取り

31	応用動作	投の形、打ち込み、投げ込み、乱取り
32	試験後授業	試験後の振り返り