

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	64
解剖学Ⅰ	64
解剖学Ⅱ	64
合計	192

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		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 JATIトレーニング指導者テキスト【実践編】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	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 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	瀧澤 一騎	実務経験		○	
実務内容	（一社）身体開発研究機構代表理事、北海道大学陸上競技部監督、大倉山NTC（スキージャンプ）トレーナーなどを歴任、複数の大学等で非常勤講師を務める。				

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	実践編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 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 ・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 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 ・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 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 4) エクササイズの種類 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 7) セットの組み方 8) セットごとの重量や回数設定 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 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 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践1節筋力トレーニングの実践【実技】	・ベンチプレス、バックスクワット ※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践1節筋力トレーニングの実践【実技】	・デッドリフト、ベントオーバーロウ ※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践1節筋力トレーニングの実践【実技】	・シーテッドバーベルショルダープレス、サイドレイズ ※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践1節筋力トレーニングの実践【実技】	・フォワードランジ ※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践1節筋力トレーニングの実践【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 ※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践1節筋力トレーニングの実践【実技】	・シーテ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 ※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 ※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 ※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 (キネティクス、キネマティクス、マグナス力)
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 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 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 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 1) ローイング動作 2) ペダリング動作
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 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 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 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 ・ 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	解剖学Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	解剖学Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	鍼灸科 夜間部		64
使用教材	解剖学 第2版		出版社	医歯薬出版株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	現代医学の基礎となる解剖学を学び、人体の構成に関する基礎知識を習得する。				
到達目標	人体の構造について説明できる。 解剖学の知識を身につけ鍼灸施術に結び付けることができる。 解剖学の知識を身につけ人体の構造を理解し安全に鍼灸施術ができる。				
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	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	北林 亜由美	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	総論 (骨格系)	骨の形状、骨の連結・関節の種類
2	総論 (筋系)	筋の付着、筋の形・筋の神経、筋の補助装置、筋の作用と運動
3	脊柱	脊柱の構成・各部の椎骨・脊柱の湾曲
4	胸郭	胸骨、肋骨、胸郭の全体像と運動
5	上肢の骨格	上肢の骨・自由上肢の骨・上肢の関節
6	下肢の骨格	下肢の骨・自由下肢の骨・下肢の関節
7	頭蓋骨	頭蓋骨の成り立ち・脳頭蓋をつくる骨

8	頭蓋骨	顔面頭蓋をつくる骨、頭部の関節、顎関節
9	体幹の筋	胸筋・腹筋・会陰筋、背筋
10	体幹の運動	体幹の前屈、後屈・体幹の回旋、呼吸運動
11	体幹の局所解剖	胸部、腹部・会陰、背部
12	体幹の神経	体幹の神経
13	上肢の筋	上肢帯の筋・上腕の筋
14	上肢の筋	前腕の筋・手の筋
15	上肢の運動	肩関節、肘関節の運動
16	前期末試験の解答と解説	解答と解説
17	上肢の局所解剖	上肢の局所解剖
18	上肢の神経	上肢の神経
19	下肢の筋	下肢帯の筋・大腿の筋・下腿の筋・足の筋
20	下肢の運動	股関節、膝関節、足、足指の運動
21	下肢の局所解剖	殿部・大腿・膝窩・下腿の筋区画（コンパートメント）・足部
22	下肢の神経	下肢の神経
23	神経系	神経系の構成・中枢神経系
24	神経系	中枢神経系
25	神経系	中枢神経系・伝導路
26	神経系	伝導路・末梢神経系
27	頭頸部	頭部の筋・頸部の筋
28	頭頸部の体表および局所解剖	頭部・頸部
29	頭頸部の末梢神経	脳神経、皮神経、頸神経、自律神経
30	感覚器系	視覚期・平衡聴覚器
31	感覚器系	味覚器・嗅覚器

32	総括	解答と解説
----	----	-------

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年次	学科	鍼灸科 夜間部	4	64
使用教材	解剖学 第2版		出版社	医歯薬出版株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	現代医学の基礎となる解剖学を学び、人体の構成に関する基礎知識を習得する。				
到達目標	人体の構造について説明できる。 解剖学の知識を身につけ鍼灸施術に結び付けることができる。 解剖学の知識を身につけ人体の構造を理解し安全に鍼灸施術ができる。				
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	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	村田 清貴	実務経験		○	
実務内容	自身の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	人体の構成	細胞・組織・体表構造(皮膚)・人体の区分と方向
2	人体の構成	体表構造(皮膚)
3	人体の構成	人体の区分と方向
4	循環器系	血管系
5	循環器系	心臓
6	循環器系	動脈系・静脈系
7	循環器系	胎児循環・リンパ系

8	呼吸器系	鼻腔、副鼻腔・咽頭・喉頭
9	呼吸器系	咽頭・喉頭
10	呼吸器系	気管と気管支・肺
11	消化器系	消化管の基本構造
12	消化器系	口腔・咽頭
13	消化器系	食道・胃
14	消化器系	小腸・大腸
15	前期末試験前の統括	授業のまとめ
16	前期末試験の解答と解説	解答と解説
17	消化器系	肝臓・胆嚢
18	消化器系	膵臓・腹膜
19	泌尿器系	腎臓・尿路
20	生殖器系	男性生殖器
21	生殖器系	女性生殖器・受精と発生
22	内分泌系	下垂体・松果体
23	内分泌系	甲状腺・上皮小体
24	内分泌系	副腎・膵腺・性腺
25	体幹の脈管	動脈・静脈・リンパ
26	頭頸部の脈管	頭頸部の動脈・頭頸部の静脈・頭頸部のリンパ系
27	上肢の脈管、神経	上肢の動脈、静脈、リンパ、神経
28	下肢の脈管	下肢の動脈・下肢の静脈・リンパ
29	全身の体表触察	上肢帯、上肢部の筋肉、骨などの触察
30	全身の体表触察	下肢帯、下肢部の筋肉、骨などの触察。体幹部の触察
31	後期末試験前の統括	授業のまとめ

32	総括	解答と解説
----	----	-------