シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅲ（外科）		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（外科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナ専門科目テキスト③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		出版社	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	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）の基礎知識について理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）についての発生機序、病態、診断方法や治療方法などを理解し、医療機関との連携ができる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（評価）		
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	中澤　拓也	実務経験	○
実務内容	理学療法士として船橋整形外科で7年、足立慶友整形外科で4年弱の勤務をしながらスポーツウェアとケガの関係性に着目。その経験を活かし、スポーツウェアアドバイザーとして独立してスーパースポーツヴィクトリアサンシャインシティ池袋店にて1年弱、スポーツショップにて身体機能に合わせた商品選択をする重要性を伝達する経験を基に、アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）の基礎知識について教授する。		

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	スポーツ外傷・障害総論	スポーツ外傷・スポーツ障害とは、創傷治癒
2	上肢のスポーツ外傷・障害	肩関節前方脱臼、肩腱板損傷
3		肩鎖関節脱臼、投球障害肩、肩のその他の外傷・障害
4		肘関節内側側副靭帯損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、滑膜ひだ障害
5		肘のその他の外傷・障害
6		手関節捻挫、TFCC損傷
7		手指捻挫、手・手指のその他の外傷・障害

各回の展開		
回数	単元	内容
8	上肢のスポーツ外傷・障害のまとめ	上肢のスポーツ外傷・障害の復習
9	体幹のスポーツ外傷・障害	頚椎捻挫、バーナー症候群
10		頚椎椎間板ヘルニア、頚部その他の外傷・障害
11		腰椎椎間板ヘルニア
12		腰椎分離症、筋・筋膜性腰痛症
13		鼠径部痛症候群
14		骨盤・股関節のその他の外傷・障害
15	体幹のスポーツ外傷・障害のまとめ	体幹のスポーツ外傷・障害の復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅳ（外科）		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（外科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナ専門科目テキスト③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		出版社	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	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（下肢・年齢・性別等）の基礎知識について理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）についての発生機序、病態、診断方法や治療方法などを理解し、医療機関との連携ができる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（評価）		
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	中澤　拓也	実務経験	○
実務内容	理学療法士として船橋整形外科で7年、足立慶友整形外科で4年弱の勤務をしながらスポーツウェアとケガの関係性に着目。その経験を活かし、スポーツウェアアドバイザーとして独立してスーパースポーツヴィクトリアサンシャインシティ池袋店にて1年弱、スポーツショップにて身体機能に合わせた商品選択をする重要性を伝達する経験を基に、アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）の基礎知識について教授する。		

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	下肢のスポーツ外傷・障害	大腿四頭筋肉ばなれ、大腿ハムストリングス肉ばなれ、大腿部打撲、大腿部その他の外傷・障害
2		膝前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷
3		膝内側側副靭帯損傷、膝半月板損傷、膝軟骨損傷
4		スポーツ障害でのanterior knee pain、反復性膝蓋骨脱臼・亜脱臼、膝蓋腱炎、Osgood-Schlatter病、 有痛性分裂膝蓋骨、腸脛靭帯炎、鵞足炎、離断性骨軟骨炎、内側棚障害
5		腓腹筋肉ばなれ、アキレス腱断裂、脛骨過労性骨障害、下腿疲労骨折、コンパートメント症候群
6		足関節・足部捻挫、扁平足障害、疲労骨折
7		過剰骨・骨障害、衝突性外骨腫、足・足関節のその他の外傷障害

各回の展開		
回数	単元	内容
8	下肢のスポーツ外傷・障害のまとめ	下肢のスポーツ外傷・障害の復習
9	重篤な外傷	頭蓋骨骨折、脳損傷、脳震とう
10		脊髄損傷、胸腹部外傷、大出血
11	その他の外傷	顔面、目、鼻
12		耳、歯
13	年齢・性別による特徴	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害、成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害、 高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害
14	スポーツ整形外科的メディカルチェック	スポーツ整形外科的メディカルチェックの概要、スポーツ整形外科的メディカルチェックの実際、 スポーツ整形外科的メディカルチェックとアスレティックトレーナーとの関わり
15	重篤な外傷、その他の外傷のまとめ	重篤な外傷、その他の外傷の復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅢ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	未来デザインプログラムⅢ　ワークブック 公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		出版社	一般社団法人モチベーション・マネジメント協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	学校や社会でおこる「不都合な現実」の乗り越え方を学ぶ。		
到達目標	「公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース」を取得できる。		
評価基準	提出物：70%　試験：30%		
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	公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		
関連科目	未来デザインプログラムⅠ、Ⅱ		
備考			
担当教員	清水　彩香	実務経験	
実務内容			

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	モチベーションを学ぶとは？	未来デザインプログラムⅢの趣旨理解(モチベーションタイプ)
2	職場や実習先の人と仲間になろう	「職場や実習先の人と仲間になる」ためのポイント(ジョハリの窓①)
3	就活や実習をうまく進めるためには？	「就活がうまく進む気がしない」時の乗り越え方(自己効力感)
4	キャリアを積んでいこう	「応募したい求人が見つからない」時の乗り越え方(プランドハップンスタンス)
5	資格を取得しよう	「資格勉強のやる気が落ちた」時の乗り越え方(目標設定理論①)

6	働く先にあるものとは？	「働く意味がみえなくなった」時の乗り越え方(欲求階層説)
7	理論を知る意味（復習）	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅢの前半で学んだことの振り返り
8	就職活動を成功させるためには？	「思い通りにならない就職活動」の乗り越え方(選択理論)
9	価値観のズレを乗り越えよう	「価値観の違い」を感じた時の乗り越え方(フィット理論)
10	先輩と良い関係を築くためには？	「先輩とうまくいかない」時の乗り越え方(ジョハリの窓②)
11	上達しないときのポイントとは？	「やっていることが上達できない」時の乗り越え方(高原/プラトー現象)
12	思い通りにならない状況を乗り越えよう	「思い通りにならないことと直面した」時の乗り越え方(タイムスイッチ)
13	未来デザインプログラムⅢの振り返り＆テスト	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅢで学んだことの復習（知識確認）
14	やる気を高めるためには？	「授業に身が入らない」時の乗り越え方(目標設定理論②)
15	総まとめ	全体のまとめ＆ハンドブックについての説明

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅲ（評価）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（評価）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナ専門科目テキスト③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		出版社	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	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）評価法の基礎知識について理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）の発生機序、病態などを理解し、解剖学や運動学の知識を統合し正確な評価ができる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）		
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	吉原　美樹	実務経験	○
実務内容	Bリーグ宇都宮ブレックスでアスレティックトレーナーとして15年間活動してきた経験を基に、アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）評価法の基礎知識について教授する。		

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	スポーツ外傷・障害評価総論	スポーツ外傷・障害評価とは

各回の展開		
回数	単元	内容
2	上肢のスポーツ外傷・障害評価	肩関節の総合的評価
3		肩関節前方脱臼の評価
4		肩腱板損傷の評価
5		投球障害肩の評価
6		肩鎖関節脱臼、肩関節唇損傷の評価
7		肘関節の総合的評価
8		肘関節内側側副靭帯損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、滑膜ひだ障害の評価
9		手関節の総合的評価
10		手関節捻挫、TFCC損傷手指捻挫、手・手指のその他の外傷・障害の評価
11	体幹のスポーツ外傷・障害評価	頚部、腰部、骨盤の総合的評価
12		頚椎捻挫、頚椎椎間板ヘルニアの評価
13		腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、筋・筋膜性腰痛症,鼠径部痛症候群の評価
14		骨盤・股関節のその他の外傷・障害の評価
15	体幹のスポーツ外傷・障害評価のまとめ	体幹のスポーツ外傷・障害評価の復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅳ（評価）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（評価）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③『スポーツ外傷・障害の基礎知識』		出版社	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	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（下肢・年齢・性別等）評価法の基礎知識について理解する。
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ外傷・障害（下肢・年齢・性別等）の発生機序、病態などを理解し、解剖学や運動学の知識を統合し正確な評価ができる。
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者
関連科目	スポーツ医学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）
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	吉原　美樹　／　実務経験：○
実務内容	Bリーグ宇都宮ブレックスでアスレティックトレーナーとして15年間活動してきた経験を基に、アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害（上肢・体幹）評価法の基礎知識について教授する。

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	下肢のスポーツ外傷・障害評価	大腿部の総合的評価
2		大腿四頭筋肉ばなれ、大腿ハムストリングス肉ばなれ、大腿部打撲、大腿部その他の外傷・障害の評価
3		膝関節の総合的評価
4		膝前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷の評価
5		膝内側側副靭帯損傷、膝半月板損傷、膝軟骨損傷の評価
6		スポーツ障害でのanterior knee painの評価
7		下腿部の総合的評価
8		腓腹筋肉ばなれ、アキレス腱断裂、脛骨過労性骨障害、下腿疲労骨折、コンパートメント症候群の評価

各回の展開		
回数	単元	内容
9	下肢のスポーツ外傷・障害評価	足関節・足部の総合的評価
10		足関節・足部捻挫の評価
11		扁平足障害、疲労骨折、過剰骨・骨障害、衝突性外骨腫、足・足関節のその他の外傷障害の評価
12	下肢のスポーツ外傷・障害評価のまとめ	下肢のスポーツ外傷・障害評価の復習
13	年齢・性別による特徴の評価	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害の評価
14	スポーツ障害・外傷総合評価演習	ケーススタディにおける評価演習
15	全体のまとめ	スポーツ障害・外傷の評価法まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅲ（内科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅲ（内科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト④ 『健康管理とスポーツ医学』		出版社	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	アスリートに見られる内臓疾患や感染症等を年齢・性別等で理解を図るとともに、適切な対処方法を理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識である内臓疾患や感染症を理解し、注意・禁忌事項を明確に把握、指導実践できる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ、Ⅱ、Ⅳ(内科)		
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	内山　智之	実務経験	○
実務内容	高校スポーツ、社会人スポーツ、障がい者スポーツにて15年以上アスレティックトレーナーを務めた経験を基に、アスリートに見られる内臓疾患や感染症等を年齢・性別等で理解を図るとともに、適切な対処方法を教授する。		

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	アスリートにみられる内臓器などの疾患	循環器系疾患、呼吸器系疾患
2		消化器系疾患
3		血液疾患
4		腎・泌尿器疾患
5		代謝性疾患
6		皮膚疾患
7	アスリートにみられる内臓器などの疾患の復習	アスリートにみられる内臓器などの疾患の復習

各回の展開		
回数	単元	内容
8	感染症に対する対応策	呼吸器感染症
9		血液感染症
10		皮膚感染症
11		ウィルス性結膜炎
12		海外遠征時に注意すべき感染症
13		各競技別ルールにみられる感染症対策
14	ドーピングコントロール	アンチ・ドーピングの目的、ドーピングの定義
15		禁止される物質の種類、注意すべき市販薬、事前申告を必要とする薬物、ドーピングコントロールステーション同伴時の留意事項

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅳ（内科）		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学Ⅳ（内科）		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト④ 『健康管理とスポーツ医学』		出版社	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	アスリートにみられる内臓疾患や感染症等を年齢・性別等で理解を図るとともに、適切な対処方法を理解する。		
到達目標	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得を目指すために必要な知識である内臓疾患や感染症を理解し、注意・禁忌事項を明確に把握、指導実践できる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	スポーツ医学Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ（内科）		
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	内山　智之	実務経験	○
実務内容	高校スポーツ、社会人スポーツ、障がい者スポーツにて15年以上アスレティックトレーナーを務めた経験を基に、アスリートに見られる内臓疾患や感染症等を年齢・性別等で理解を図るとともに、適切な対処方法を教授する。		

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	アスリートにみられる病的現象	オーバートレーニング症候群、突然死
2		過換気症候群、摂食障害
3		減量による障害、喫煙・飲酒問題
4	特殊環境のスポーツ医学	高所および低酸素環境下での身体への影響、高圧環境
5		暑熱環境、低温環境
6		時差、海外遠征時の諸問題
7	特殊環境のスポーツ医学の復習	特殊環境のスポーツ医学の復習

各回の展開		
回数	単元	内容
8	年齢・性別による特徴	女性のスポーツ医学
9		成長期のスポーツ医学
10		高齢者のスポーツ医学
11	内科的メディカルチェック	メディカルチェックの意義と必要性、対象別メディカルチェックの内容
12		メディカルチェックにおける検査項目、運動負荷試験の目的と方法
13		運動負荷試験の実際、運動負荷試験の判定基準
14	総合復習	前期からの内容を復習
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	リハビリテーションの理論と実際Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	リハビリテーションの理論と実際Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑦ 『アスレティックリハビリテーション』		出版社	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	教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを習得する。		
到達目標	アスレティックリハビリテーションの概要を知り、後期後半のケーススタディ及び実習等の現場においてより適切なアスレティックリハビリテーションプログラムを発表できる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	リハビリテーション指導実践		
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	對馬　正浩	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてスポーツチームで20年程度、治療院にて15年程度活動した経験を基に、教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを教授する。		

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、エクササイズの目的	授業の内容と進め方を伝達、アスレティックリハビリテーションの概要説明
2	筋力回復、筋力増強エクササイズ、関節可動域回復、拡大エクササイズ	筋力回復・増強エクササイズ、関節可動域回復・拡大エクササイズの説明
3	神経筋協調性、 全身持久力回復、向上エクササイズ	神経筋協調性、全身持久力回復・向上エクササイズの説明
4	身体組成、再発予防、外傷予防エクササイズ	身体組成、再発予防、外傷予防エクササイズの説明
5	物理療法概論①	物理療法概論、温熱療法、寒冷療法、電気刺激療法、超音波療法、補装具、テーピング、足底挿板の説明
6	物理療法概論②	寒冷療法、電気刺激療法、超音波療法、補装具、テーピング、足底挿板の説明
7	大腿屈筋群肉ばなれ	大腿屈筋群肉ばなれ
8	膝MCL損傷	膝MCL損傷

各回の展開		
回数	単元	内容
9	膝ACL損傷	膝ACL損傷
10	膝蓋大腿関節炎	膝蓋大腿関節炎
11	脛骨過労性骨障害、鵞足炎、 扁平足障害（過回内足障害）	脛骨過労性骨障害、鵞足炎、扁平足障害（過回内足障害）
12	足関節捻挫	足関節捻挫
13	頚椎捻挫	頚椎捻挫
14	腰部捻挫	腰部疾患
15	前期の振り返り	前期の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	リハビリテーションの理論と実際Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	リハビリテーションの理論と実際Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	60
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑦ 『アスレティックリハビリテーション』		出版社	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	教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを習得する。		
到達目標	アスレティックリハビリテーションの概要を知り、後期後半のケーススタディおよび実習等の現場においてより適切なアスレティックリハビリテーションプログラムを発表できる。		
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	リハビリテーション指導実践		
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	對馬　正浩	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてスポーツチームで20年程度、治療院にて15年程度活動した経験を基に、教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを教授する。		

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	肩関節前方脱臼	肩関節前方脱臼
2	投球障害肩	投球障害肩
3	外傷性肘MCL損傷	外傷性肘MCL
4	上腕骨内側・外側上顆炎、 非外傷性肘MCL損傷	上腕骨内側・外側上顆炎、非外傷性肘MCL損傷
5	手関節捻挫	手関節捻挫
6	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性
7	競技種目における動作特性・体力特性	競技種目における動作特性・体力特性

各回の展開		
回数	単元	内容
8	ケーススタディ	例題として症例を提示し、症例に応じたアスレティックリハビリテーションをグループにて検討する
9		
10		
11		
12		
13		
14	後期、一年間の振り返り	後期、一年間の振り返り
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	コンディショニングの理論と実際Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニングの理論と実際Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 『予防とコンディショニング』		出版社	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	理論と実技を通して、アスレティックトレーナー（指導者）という観点からコンディショニングを学ぶ。		
到達目標	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要となるコンディショニングの基礎知識・技術を学び、実習現場において実践できる。		
評価基準	試験：60%、レポート：20%、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	コンディショニングの理論と実際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	吉原　美樹	実務経験	○
実務内容	Bリーグ宇都宮ブレックスでアスレティックトレーナーとして15年間活動してきた経験を基に、教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを教授する。		

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	コンディショニングとは	コンディショニングの概念、目的、要素、コンディショニングを崩す要因、スポーツ医学との関わり
2	コンディショニングの要素	身体的因子（代謝系、柔軟性、身体組成、免疫系指標、神経系指標、技術系指標、筋力系指標）
3		環境的因子（シューズの基本性能、ウエア）
4		環境的因子（用具・道具・防具、心理的なコンディショニング）
5	評価法	コンディション評価の必要性 （競技成績とコンディションの関係、コンディションを正確に評価、コンディション評価の情報共有）
6		コンディション指標および評価法（身体的因子、環境的因子、心因的因子）
7		コンディション評価（コンディション評価、評価指標、評価の実際）

各回の展開		
回数	単元	内容
8	トレーニング計画とコンディショニング	トレーニングの基礎（超回復、ATP、筋線維）
9		トレーニングの原則（特異性、過負荷、漸進性、意識性、全面性、個別性、継続性）、ピリオダイゼーション
10		トレーニングカテゴリー（レジスタンストレーニング、スピードトレーニング、有酸素性トレーニング）
11		プログラム立案・設計（レジスタンストレーニング、有酸素運動）
12	競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上） 代謝系トレーニング（有酸素、無酸素）
13		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上） 筋力トレーニング
14		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上） コーディネーショントレーニング
15		コンディショニングトレーニング（機能向上、回復、向上） スタビリティトレーニング、アジリティトレーニング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	コンディショニングの理論と実際Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニングの理論と実際Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 『予防とコンディショニング』		出版社	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	理論と実技を通して、アスレティックトレーナー（指導者）という観点からコンディショニングを学ぶ。		
到達目標	アスレティックトレーナーとして活動を行う上で必要となるコンディショニングの基礎知識・技術を学び、実習現場において実践できる。		
評価基準	試験：60%、レポート：20%、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		
関連科目	コンディショニングの理論と実際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	吉原　美樹	実務経験	○
実務内容	Bリーグ宇都宮ブレックスでアスレティックトレーナーとして15年間活動してきた経験を基に、教本を用いてアスレティックリハビリテーションの概要を知り、スポーツや臨床現場での実例と併せることでより実践的な学びを教授する。		

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	競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	スプリントトレーニング、エンデュランストレーニング（方法、実際）
2		サーキットトレーニング（方法、実際）
3	傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際	ストレッチング（方法、実際） セルフストレッチング、パートナーストレッチング
4	疲労回復を目的とした方法と実際	スポーツマッサージ、アイシング、アクアコンディショニング
5	ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際	ウォーミングアップ、クーリングダウン
6	フィットネス（基礎体力）チェック	筋持久力、筋パワー、全身持久力、柔軟性、敏捷性

各回の展開		
回数	単元	内容
7	フィールド（専門体力）テスト	最大パワー、無酸素性持久力、有酸素性持久力、間欠的持久力、アジリティ、スピード
8		身体（組成）測定、柔軟性テスト
9	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス	減速・方向転換動作、股関節・体幹機能、足部のマルアライメント影響、外傷・障害の発生機転となる特徴とメカニズム
10	跳躍動作のバイオメカニクス	跳躍の定義、体力的要因、跳躍において生じやすい外傷、技術的要因、体力的要因
11	投動作・あたり動作のバイオメカニクス	投動作：投球の位相・体力要因・特徴とメカニズム あたり動作：力学・人体の衝突・押し動作・外傷発生・体力的要因・特徴とメカニズム
12	冬季競技、記録系競技	スピードスケート、スキー、陸上競技、水泳競技
13	球技系競技	サッカー、ラグビーフットボール、バスケットボール、ハンドボール、野球、ソフトボール、テニス、バドミントン
14	採点系競技	器械体操
15	格技系	柔道、レスリング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツバイオメカニクスⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツバイオメカニクスⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	『基礎バイオメカニクス』 公認AT専門科目テキスト⑤「検査・測定と評価」　リファレンスブック		出版社	医歯薬出版社　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	バイオメカニクスの概念を理解し、力学的視点で動作を観察できるようにする。		
到達目標	バイオメカニクスの基本用語（重心・床反力・COP・関節モーメント）を理解し、説明ができる。 立つ・歩く・走る・跳ぶなど基本動作をバイオメカニクス的に説明ができる。		
評価基準	筆記試験：70%、レポート：20%、授業態度：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　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	スポーツバイオメカニクス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	下薗　聖真	実務経験	○
実務内容	森永製菓inトレーニングラボでトレーナーとして11年勤務をした経験を基に、バイオメカニクスの概念を理解し、力学的視点で動作を観察できるように教授する。		

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	授業ガイダンス 運動と力学の法則	授業展開の説明、運動の法則
2	力の合成と分解①	力の合成の考え方（向きの異なる力・３つ以上の力・身体への応用）
3	力の合成と分解②	力の分解の考え方
4	生体におけるテコ①	テコを理解し、テコの考え方を生体に応用
5	生体におけるテコ②	テコの考え方を下肢に応用する考え方
6	重心の求め方	身体重心の考え方、求め方
7	重心の速度・加速度①	重心位置から速度・加速度の求め方（座り込み）
8	重心の速度・加速度②	重心位置から速度・加速度の求め方（立ち上がり）
9	床反力と重心加速度	力と重心の加速度の関係、身体に加わる床反力
10	床反力作用点（COP）	COPの意味、COPと支持基底面の関係、COPと重心位置の関係

各回の展開		
回数	単元	内容
11	関節モーメントと筋活動	関節モーメントの意味・算出方法、床反力との関係
12	関節モーメントのパワー	力学的仕事、筋のなす仕事、パワーと筋の収縮様式の関係
13	回転運動	回転・慣性モーメント・角運動量保存の法則
14	ジャンプ動作のバイオメカニクス①	ジャンプ動作をバイオメカニクス的な視点で説明
15	ジャンプ動作のバイオメカニクス②	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツバイオメカニクスⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツバイオメカニクスⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	『基礎バイオメカニクス』 公認AT専門科目テキスト⑤「検査・測定と評価」リファレンスブック		出版社	医歯薬出版社 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	バイオメカニクスの概念を理解し、力学的視点で動作を観察できるようにする。		
到達目標	バイオメカニクスの基本用語（重心・床反力・COP・関節モーメント）を理解し、説明ができる。 立つ・歩く・走る・跳ぶなど基本動作をバイオメカニクス的に説明ができる。		
評価基準	筆記試験：70%、レポート：20%、授業態度：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　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	スポーツバイオメカニクス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	下薗　聖真	実務経験	○
実務内容	森永製菓inトレーニングラボでトレーナーとして11年勤務をした経験を基に、バイオメカニクスの概念を理解し、力学的視点で動作を観察できるように教授する。		

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	立ち上がりのバイオメカニクス①	椅子からの立ち上がり動作をバイオメカニクス的な視点で説明
2	立ち上がりのバイオメカニクス②	
3	歩き始めのバイオメカニクス	歩き始め動作をバイオメカニクス的な視点で説明
4	歩行のバイオメカニクス①	歩行動作中の「重心と床反力作用点」について説明
5	歩行のバイオメカニクス②	歩行動作中の「重心の動きを滑らかにする機能」について説明
6	歩行のバイオメカニクス③	「OGIG」の方法で歩行の観察をし説明
7	評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的	評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的、意義、歩行のバイオメカニクス
8	走動作のバイオメカニクス	走動作のバイオメカニクス
9	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス

各回の展開		
回数	単元	内容
10	跳動作のバイオメカニクス	跳動作のバイオメカニクス
11	投動作のバイオメカニクス	投動作のバイオメカニクス
12	あたり動作のバイオメカニクス	あたり動作のバイオメカニクス
13	流体の力学	流体からの抵抗・揚力とマグヌス効果
14	演習問題と解説	アスレティックトレーナーの理論試験の過去問題等を用いて問題演習と解説
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 『予防とコンディショニング』		出版社	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	テーピングの基本的知識・技術を理解し身につける。また、機能解剖・外傷障害の教科との関連も理解、実践し、技術と知識を両立したテーピングが行えるようになることを目指す。
到達目標	公認アスレティックトレーナー専門科目テキストに記載されているテーピング手技を習得し、公認アスレティックトレーナー実技試験に対応ができる。
評価基準	実技試験：50%、筆記テスト：30%、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	機能解剖学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（外科）、スポーツ医学Ⅲ・Ⅳ（評価）
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	曾根　伸明
実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてスポーツチームで活動した経験を基に、テーピングの基本的知識・技術を理解し身につけるよう教授する。

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	肩鎖関節のテーピング 肩関節のテーピング	肩鎖関節捻挫に対するテーピング 肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング
2	肘関節のテーピング	肘関節内側側副靭帯、肘関節過伸展捻挫に対するテーピング
3	各競技種目に対するテーピング	競技特性を考慮した、各種目に対する応用テーピング
4	足部、母趾、手関節、手指のテーピング	1年次後期に実践した内容の復習
5	足関節のテーピング	
6	下腿部のテーピング	
7	膝関節のテーピング	
8	大腿部、股関節、腰胸部のテーピング	
9	肩鎖関節、肩関節のテーピング	
10	肘関節のテーピング	

各回の展開		
回数	単元	内容
11	外傷・障害に対するテーピング （足部・足関節）	外傷・障害名でテーピングを実施
12	外傷・障害に対するテーピング （下腿部・大腿部）	
13	外傷・障害に対するテーピング （膝関節）	
14	外傷・障害に対するテーピング （肩関節・肘関節）	
15	外傷・障害に対するテーピング （大腿部、股関節、腰胸部）	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	健康づくり運動の実際		
必修選択	選択	（学則表記）	健康づくり運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	国の施策を理解した上で、運動プログラムの作成に必要な知識を身につける。		
到達目標	運動プログラムを作成することができる。		
評価基準	試験/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：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	健康運動実践指導者		
関連科目			
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	大久保　寛之	実務経験	○
実務内容	大学院などでの研究経験を活かし、大手フィットネスクラブなどで講義を実施。身体の各部位の適応反応の把握知識を基に、健康運動実践指導者の資格を取得するための知識を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導者資格の必要性、有資格者の就職先、仕事内容
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、健康づくり施策
3	わが国の現状と健康づくり施策①	第1次・第2次国民健康づくり対策
4	わが国の現状と健康づくり施策②	第3次・第4次・第5次国民健康づくり対策
5	わが国および世界の身体活動ガイドライン	わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要 国外における身体活動ガイドラインの概要
6	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム
7	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
8	健康づくりのためのトレーニングの原理・原則/健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント	体力増進を目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動様式・強度・時間・頻度・期間
9	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、実施者の運動の目的、ニーズ

各回の展開		
回数	単元	内容
10	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ、クールダウン
11	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素運動、プログラミング・進行等
12	レジスタンス運動	安全性について、効果、負荷設定方法
13	レジスタンス運動	目的に応じた負荷強度、反復回数、頻度、種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム体験・作成
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	運動指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報2			
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる実技試験の内容を学び、専門的知識と指導技術を高める。		
到達目標	健康運動実践指導者の資格が取得できる。		
評価基準	実技試験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	健康運動実践指導者		
関連科目			
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	角舘　沙矢佳	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブにてスタジオ/アクアエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を20年、外部委託の介護予防教室にて高齢者指導を6年、また大手フィットネスクラブにて人材育成を担当した経験を基に、健康運動実践指導者の資格を取得するための実技を教授する。		

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	実技試験内容の把握 有酸素運動、エアロビックダンス、レジスタンス運動、水泳・水中運動の特性、効果
2	レジスタンス運動 エアロビックダンス	レジスタンス運動5種目の模範演技把握、習得。基本動作説明。 指導者の役割、運動強度、エネルギー消費量、傷害等について
3	レジスタンス運動 エアロビックダンス	レジスタンス運動5種目の諸注意説明。参加者の動作観察と評価。コミュニケーション能力。 プログラム作成と安全管理①
4	レジスタンス運動 エアロビックダンス	レジスタンス運動試験形式実践。 プログラム作成と安全管理2
5	有酸素運動	水中運動：有酸素運動４種目の体験・把握 陸上運動：有酸素運動４種目（64カウント）の体験・把握
6	有酸素運動 水泳・水中運動	有酸素運動４種目（5種目）の基本動作説明。 水の物理的特性、効果、利点と問題点
7	有酸素運動 水泳・水中運動	有酸素運動４種目（5種目）の諸注意説明。参加者の動作観察と評価。コミュニケーション能力。水の特性を生かしたウォームアップ、クールダウン
8	有酸素運動 水泳・水中運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認） 水中運動のプログラミングと安全対策

各回の展開		
回数	単元	内容
9	総合実践	ウォーキングとジョギング①
10	総合実践	ウォーキングとジョギング2
11	総合実践	ウォーキングとジョギング③
12	総合実践	ウォーキングとジョギング④
13	5分間実技試験形式実践 水泳・水中運動指導実践①	指導者として、対象者に対するレジスタンス運動、エアロビックダンスの指導 指導者として、対象者に対する水泳・水中運動の指導
14	5分間実技試験形式実践 水泳・水中運動指導実践2	指導者として、対象者に対するレジスタンス運動、エアロビックダンスの指導 指導者として、対象者に対する水泳・水中運動の指導
15	模擬試験	模擬試験

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導特論		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者　養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報2	
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める。
到達目標	健康運動実践指導者の資格が取得できる。
評価基準	筆記試験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	健康運動実践指導者
関連科目	
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	角舘　沙矢佳	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブにてスタジオ/アクアエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を20年、外部委託の介護予防教室にて高齢者指導を6年、また大手フィットネスクラブにて人材育成を担当した経験を基に、健康運動実践指導者の資格を取得するための実技を教授する。		

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	確認問題	第1章、第2章
2		第2章
3		第3章、第4章
4		第5章、第6章
5		第7章、第8章
6		第8章
7		第9章

8	筆記試験対策	第1章～第5章　模擬問題実施
9		第6章～第9章　模擬問題実施
10		全章
11		全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14		全章
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	R-body ACADEMY text		出版社	株式会社R-body	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	あらゆる現場にて必要となるコンディショニングの知識とコーチング力を養う。
到達目標	機能的動作の原理原則を理解し、それに基づいたコンディショニングトレーニング指導ができる。
評価基準	筆記試験７０％、担当所見（出席状況）３０％
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	R-body認定コンディショニングコーチ
関連科目	コンディショニング実践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	髙田　章史
実務経験	○
実務内容	株式会社R-bodyでコンディショニングコーチとして勤務した経験を基に、あらゆる現場にて必要となるコンディショニングの知識とコーチング力を教授する。

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	コンディショニング概論	コンディショニングの定義、コンディショニングサービスについて学ぶ
2	機能的動作の原理原則	カラダの機能改善・向上を行う上で知っておくべき5つの原理原則を学ぶ
3	Reach Program	クライアントに効果的に伝えるためのインストラクションやコーチングスキルについて学ぶ
4	コンディショニングエクササイズ Movement Prep	Movement Prepの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
5	コンディショニングエクササイズ Core	Coreの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
6	コンディショニングエクササイズ Balance	Balanceの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
7	コンディショニングエクササイズ Strength	Strengthの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
8	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
9	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う

10	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
11	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
12	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
13	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
14	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
15	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う

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Ⅲ		
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Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	『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	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を向上させる。
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専門的・発展的な知識を身につけ、実践できる。
評価基準	試験：90%、授業態度：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、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Ⅰ,Ⅱ，Ⅳ
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	有賀　雅史
実務経験	○
実務内容	ラグビー、高校サッカー、プロサッカー、プロゴルフ、ラクロス、サーフィンのアスリートの指導に携わり、JOC強化スタッフ、JSPO-AT、JATI-SATI、JATI理事副理事長理事長の経験を基に、よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を教授する。

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	トレーニング理論概論
2	トレーニングの可能性	身体活動能力に影響する遺伝因子と環境因子
3		

各回の展開		
回数	単元	内容
4	トレーニングによる生体反応と適応	トレーニングと筋、骨の適応
5		
6		トレーニングと呼吸循環器の適応
7		トレーニングと神経系の適応
8		トレーニングと内分泌反応
9		
10	トレーニングに影響する生物学的因子	トレーニングと発育発達（筋力、持久力、運動）
11		
12		
13		トレーニングと加齢
14		
15	総括	前期学習内容のまとめ

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Ⅳ		
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Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	『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	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を向上させる。
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専門的・発展的な知識を身につけ、実践できる。
評価基準	試験：90%、授業態度：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、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Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ
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	有賀　雅史
実務経験	○
実務内容	ラグビー、高校サッカー、プロサッカー、プロゴルフ、ラクロス、サーフィンのアスリートの指導に携わり、JOC強化スタッフ、JSPO-AT、JATI-SATI、JATI理事副理事長理事長の経験を基に、よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導ができる力を教授する。

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	トレーニングに影響する生物学的因子	トレーニングにおける性差
2		
3	トレーニングの基礎的概念	トレーニングの原理原則、分類、条件
4	トレーニングマネージメント	トレーニングの過程、トレーニング計画
5		トレーニングの需要、トレーニングと生活設計
6		トレーニングシステムの構築

各回の展開		
回数	単元	内容
7	トレーニングの種類と方法	競技選手のトレーニングとコンディショニング
8		
9		高所トレーニングの方法と適応
10		
11	トレーニングの評価法	トレーニング内容の評価
12		
13		統計処理
14		
15	年度総括	年間学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング指導実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	『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	よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導できる知識・技能を習得する。
到達目標	基本的なクイックリフト・プライオメトリクス・スピードトレーニング等の実践的なトレーニングの指導、実践ができる。
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、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指導実践Ⅰ,Ⅱ,Ⅳ
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	有賀　雅史
実務経験	○
実務内容	ラグビー、高校サッカー、プロサッカー、プロゴルフ、ラクロス、サーフィンのアスリートの指導に携わり、JOC強化スタッフ、JSPO-AT、JATI-SATI、JATI理事副理事長理事長の経験を基に、トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を向上させるよう教授する。

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	クイックリフトの指導・実践の習得①	ハイクリーンの習得①
2	クイックリフトの指導・実践の習得②	ハイクリーンの習得②
3	クイックリフトの指導・実践の習得③	ハイクリーンの習得③
4	クイックリフトの指導・実践の習得④	パワースナッチの習得①
5	クイックリフトの指導・実践の習得⑤	パワースナッチの習得②
6	クイックリフトの指導・実践の習得⑥	パワースナッチの習得③
7	クイックリフトの指導・実践の習得⑦	スクワットジャンプの習得
8	クイックリフトの指導・実践の習得⑧	シザーズジャンプの習得

各回の展開		
回数	単元	内容
9	クイックリフトの指導・実践の習得⑨	プッシュプレスの習得
10	クイックリフトの指導・実践の習得⑩	プッシュジャークの習得
11	クイックリフトの指導・実践の習得⑪	ダンベルによるパワーエクササイズの習得（ワンハンドクリーン）
12	クイックリフトの指導・実践の習得⑫	ダンベルによるパワーエクササイズの習得（ワンハンドスナッチ）
13	プライオメトリクスの指導・実践の習得①	下肢プライオメトリクス①
14	プライオメトリクスの指導・実践の習得②	下肢プライオメトリクス②
15	総合実践	総合実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	アスレティックトレーニング指導実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	アスレティックトレーニング指導実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	『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	よりスポーツに実践的なトレーニングの実践、かつクライアントに指導できる知識・技能を身につける。
到達目標	基本的なクイックリフト・プライオメトリクス・スピードトレーニング等の実践的なトレーニングの指導、実践ができる。
評価基準	試験：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、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指導実践Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ
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	有賀　雅史	実務経験	○
実務内容	ラグビー、高校サッカー、プロサッカー、プロゴルフ、ラクロス、サーフィンのアスリートの指導に携わり、JOC強化スタッフ、JSPO-AT、JATI-SATI、JATI理事副理事長理事長の経験を基に、トレーニングに関する専門的、発展的な知識を習得し、トレーニング科学分野の習熟度を向上させるよう教授する。		

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	プライオメトリクスの指導・実践の習得③	上肢プライオメトリクス①
2	プライオメトリクスの指導・実践の習得④	上肢プライオメトリクス②
3	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑤	体幹プライオメトリクス①
4	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑥	体幹プライオメトリクス②
5	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑦	複合プライオメトリクス①
6	プライオメトリクスの指導・実践の習得⑧	複合プライオメトリクス②
7	スピードトレーニングの指導・実践の習得①	ランニングスピード向上のドリル①
8	スピードトレーニングの指導・実践の習得②	ランニングスピード向上のドリル②

各回の展開		
回数	単元	内容
9	スピードトレーニングの指導・実践の習得③	ランニングスピード向上のドリル③
10	スピードトレーニングの指導・実践の習得④	アジリティ向上のドリル①
11	スピードトレーニングの指導・実践の習得⑤	アジリティ向上のドリル②
12	スピードトレーニングの指導・実践の習得⑥	アジリティ向上のドリル③
13	バランス・姿勢支持能力向上の指導・実践①	静的なバランス・姿勢支持能力向上のトレーニング
14	バランス・姿勢支持能力向上の指導・実践②	
15	総合実践	総合実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	動作分析とプログラミングⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とプログラミングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤ 『検査・測定と評価』		出版社	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	機能解剖学や運動生理学などの基礎知識を基に、傷害や動作の評価ができる力を習得する。		
到達目標	検査測定、動作評価、体力測定からのリハビリテーション作成、トレーニングプログラム作成、そして指導ができる。		
評価基準	試験70％、レポート：20％、授業態度：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		
関連科目	全ての科目		
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	高田　麻佑子	実務経験	○
実務内容	整形外科兼フィットネスクラブでアスレティックトレーナー、鍼灸師、パーソナルトレーナーとして8年、鍼灸専門学校の講師として4年勤務した経験や機能解剖学や運動生理学などの基礎知識を基に、傷害や動作の評価ができる力を教授する。		

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	到達目標の一部を学生の目の前で体現
2	下肢の検査方法と演習	※触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテストの理論と実技、総合演習、まとめ
3		
4		
5		

各回の展開		
回数	単元	内容
6	上肢の検査方法と演習	※触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテストの理論と実技、総合演習、まとめ
7		
8		
9		
10	周径位、関節弛緩性、筋タイトネスの検査方法	周径位、関節弛緩性、筋タイトネスの理論と実技
11	総合演習	理論と実技
12		
13		
14	前期まとめ	実技評価試験
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	動作分析とプログラミングⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とプログラミングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤ 『検査・測定と評価』		出版社	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	機能解剖学や運動生理学などの基礎知識を基に、傷害や動作の評価ができる力を習得する。		
到達目標	検査測定、動作評価、体力測定からのリハビリテーション作成、トレーニングプログラム作成、そして指導ができる。		
評価基準	試験70％、レポート：20％、授業態度：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		
関連科目	全ての科目		
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	高田　麻佑子	実務経験	○
実務内容	整形外科兼フィットネスクラブでアスレティックトレーナー、鍼灸師、パーソナルトレーナーとして8年、鍼灸専門学校の講師として4年勤務した経験や機能解剖学や運動生理学などの基礎知識を基に、傷害や動作の評価ができる力を教授する。		

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	全身の検査方法と演習の復習	※上肢・下肢の触診、ROM、MMT、アライメント、スペシャルテスト、関節弛緩性、筋タイトネスの復習、総合演習、まとめ
2		
3		
4		
5		

各回の展開		
回数	単元	内容
6	各種測定と体力測定	理論と実践
7		
8		
9		
10	動作評価の理論と実践	理論と実践
11		
12		
13		
14	後期まとめ	実技評価試験
15		

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ATゼミナールⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	ATゼミナールⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト②、③		出版社	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	アスレティックトレーナー理論試験合格に向けて、基礎科目となる機能解剖学、スポーツ医学（外科）を中心に理解力を高める。
到達目標	・機能解剖学の基礎知識（起始・停止・作用・神経支配）を述べることができる。 ・理論試験過去問を中心に解剖学、外科分野の内容を理解（読解力向上）することができる。 ・勉強方法を理解し、授業外における自宅学習習慣を構築できる。
評価基準	試験：80%、レポート提出（模試直し）：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	スポーツ医学、傷害評価、アスレティックリハビリテーションと部位の進捗を合わせることが望ましい
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	竹島　弘晃　　実務経験　○
実務内容	フルタイムのアスレティックトレーナーとして大学のラグビー部で活動、アスレティックリハビリテーションやInjury prevention、テーピングや日々のケアなど多岐に渡る経験を基に、アスレティックトレーナーになるための知識を教授する。

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	授業の流れ、到達目標について
2	過去問演習①	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
3	過去問演習②	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
4	過去問演習③	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
5	過去問演習④	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
6	過去問演習⑤	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
7	過去問演習⑥	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
8	過去問演習⑦	下肢（足部・足関節・下腿・膝関節・大腿・股関節・骨盤帯）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う

各回の展開		
回数	単元	内容
9	小テスト	下肢に関するまとめとして小テストを行う
10	全国模試解説	第1回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
11	過去問演習⑧	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
12	過去問演習⑨	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
13	過去問演習⑩	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
14	期末試験	全国模試過去問（2019年度第1回、第2回）の内容をまとめた試験を実践する
15	前期振り返り	試験の振り返りと前期内容の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ATゼミナールII		
必修選択	選択	（学則表記）	ATゼミナールII		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	公認アスレティックトレーナー専門テキスト②、③		出版社	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	アスレティックトレーナー理論試験合格に向けて、基礎科目となる機能解剖学、スポーツ医学（外科）を中心に理解力を高める。
到達目標	・機能解剖学の基礎知識（起始・停止・作用・神経支配）を述べることができる。 ・理論試験過去問を中心に解剖学、外科分野の内容を理解（読解力向上）することができる。 ・勉強方法を理解し、授業外における自宅学習習慣を構築できる。
評価基準	試験：80%、レポート提出（模試直し）：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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
関連科目	スポーツ医学、傷害評価、アスレティックリハビリテーションと部位の進捗を合わせることが望ましい
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	竹島　弘晃
実務経験	○
実務内容	フルタイムのアスレティックトレーナーとして大学のラグビー部で活動、アスレティックリハビリテーションやInjury prevention、テーピングや日々のケアなど多岐に渡る経験を元に、アスレティックトレーナー資格取得、現場で活動する際に必要な知識、技術を教授する。

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	過去問演習①	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
2	過去問演習②	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
3	過去問演習③	体幹・脊柱に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
4	全国模試解説	第2回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
5	過去問演習④	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
6	過去問演習⑤	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
7	過去問演習⑥	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
8	過去問演習⑦	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う

各回の展開		
回数	単元	内容
9	チャレンジ模試解説	チャレンジ模試について解剖・外科分野の解説を行う
10	過去問演習⑧	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
11	過去問演習⑨	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
12	過去問演習⑩	上肢（肩関節・肩甲帯・肘関節・前腕・手関節・手部）に関する機能解剖学、外科の科目別問題集を使用し、解説を行う
13	全国模試解説	第3回全国模試について解剖・外科分野の解説を行う
14	期末試験	全国模試過去問（2019年度第3回、第4回）の内容をまとめた試験を実践する
15	後期振り返り	試験の振り返りと後期内容の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	3	96
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事の中で、各分野に特化した内容及び授業で得た知識、技術を実践することを主なねらいとし、実際にトレーナーとしてのスキルを磨く。
到達目標	自身が選択した分野でのケーススタディを実践することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 各分野の現場で求められるスキルを身につけることができる。
評価基準	実習先評価：５０％　学校評価：５０％（実習手帳評価）
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	
関連科目	
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	金子　能久
実務経験	
実務内容	

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	企業研究	希望職種、過去実績を基に実習企業を調べる
2	実習先の決定	企業側の承諾をもって決定
3	事前ガイダンス	実習活動中の留意点の確認、実習手帳の使用についての説明 企業、実習生間により事前打合せの指示
4	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
5	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
6	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
7	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
8	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで

各回の展開		
回数	単元	内容
9	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
10	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
11	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
12	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
13	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
14	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで
15	実習	１日の実習時間の最大は８時間（休憩時間を含めず）とし、原則２２時まで

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	スポーツ業界において、トレーナーのエントリーレベルに求められる専門的スキルを学習する。
到達目標	授業のねらいに記載のエントリーレベルに求められる要素として下記の3項目を習得することを目標とする。 1)クライアントから、運動指導に必要な情報をカウンセリングや体力測定などから収集する方法を理解すること。 2)収集された情報からクライアントに対する運動指導のプログラムを立案・指導について理解すること。 3)立案したプログラムの見直し・再構築を行い、最適な運動指導プログラムのを作成方法について理解すること。
評価基準	提出物の提出状況：30%、個人発表（運動指導実践力/プレゼンテーション）：30%、授業態度：40%
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	全ての資格
関連科目	全ての科目
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	橋本　歩夢
実務経験	○
実務内容	株式会社ナズーでトレーナーとして３年勤務をした経験を基に、アスレティックトレーナー資格取得のために必要な実践的実技指導を教授する。

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	本授業の目的、方向性、到達点の確認 グルーピング、カウンセリング・トレーニングシートを作成する
2	セッション指導内容の立案	カウンセリングシートをもとにカウンセリングと評価、エクササイズのプログラミングの実施方法について学習する。
3	指導実践①	パーソナルセッション（カウンセリング、評価、指導内容の説明）を実施する
4	トレーニングプログラミング①	カウンセリングシートをもとに評価を実施し、次週の指導に向けてトレーニングプログラムを作成する
5	指導実践②	パーソナルセッション（セッションで指導するエクササイズ・ホームエクササイズ指導、内容解説）を実施する
6	指導実践③	単元１～５の内容をもとに在校生から運動に向けたカウンセリングと評価を受ける
7	トレーニングプログラミング②	指導実践③のカウンセリング情報をもとに、指導を受けた内容をもとにトレーニングプログラムを作成する
8	指導実践④	トレーニングプログラミング②、指導実践④の内容をもとに指導を受ける

各回の展開		
回数	単元	内容
9	指導実践⑤	トレーニングプログラミング②の内容をもとに指導を受ける
10	指導実践⑥	指導実践③、④の内容をもとに指導を実践する（AT 2 年からAT 3 年学生を指導する）
11	実践報告・検討会	指導実践③、④、⑤の内容について、症例の類似するグループで報告・検討（振り返り）を実施する
12	プログラミング再学習	トレーニング指導についてカウンセリングから指導までの流れについて再度学習する
13	症例報告会①	担当クライアントに関する症例報告の実施
14	症例報告会②	担当クライアントに関する症例報告の実施
15	まとめ	前期授業の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	15
使用教材	R-body ACADEMY text		出版社	R●BODY	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	現場（社会）に出た時に即戦力としてコンディショニングトレーニング指導ができる。
到達目標	クライアントの目的・機能不全を踏まえたコンディショニング指導ができる。
評価基準	実技試験７０％、担当所見３０％
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	R-body認定コンディショニングコーチ
関連科目	コンディショニング実践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	浅井　隆之
実務経験	○
実務内容	Polar Bear Trainer'sTeamでアスレティックトレーナーとして10年勤務をした経験を基に、現場（社会）に出た時に即戦力としてコンディショニングトレーニング指導を教授する。

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	ゴール・到達すべき水準の確認	本授業が終了した際の状態を理解する。
2	指導リハーサル①	コンディショニング指導を実施する一連の流れを実施・体感する。
3	指導リハーサル②	コンディショニング指導を実施する一連の流れを実施・体感する。
4	コンディショニングセンターの運営リハ	コンディショニングセンターの運営リハーサルを行い、運営の不安がない状態とする。
5	コンディショニングセンターの運営①	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
6	コンディショニングセンターの運営②	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
7	コンディショニングセンターの運営③	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
8	コンディショニングセンターの運営④	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。

各回の展開		
回数	単元	内容
9	コンディショニングセンターの運営⑤	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
10	コンディショニングセンターの運営⑥	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
11	コンディショニングセンターの運営⑦	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
12	コンディショニングセンターの運営⑧	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
13	コンディショニングセンターの運営⑨	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
14	コンディショニングセンターの運営⑩	お客様に対して、実際にコンディショニング指導を行う。
15	まとめ	コンディショニングセンターの運用が終了し、本授業のまとめを行う。

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	生活習慣病の基礎知識を理解する。		
到達目標	生活習慣病の基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	試験：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	健康・体力づくり事業財団　健康運動指導士		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ、生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ、 生活習慣病におけるコンディショニング実践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	本村　一暢	実務経験	○
実務内容	長年フィットネス業界に従事。近年は自治体の健康増進事業や介護予防事業の体操教室も担当。オンリーワンウェルネス代表。自宅内サロンとトレーニングスタジオearth運営。健康運動指導士・JCCAマスタートレーナー・Ａ級講師として、生活習慣病の基礎知識を教授する。		

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	日本における健康施策と現状
2	運動の分類　①	ストレッチの必要性とその効果
3	運動の分類　②	筋力トレーニングの必要性とその効果
4	運動の分類　③	有酸素運動の必要性とその効果
5	運動の分類　④	敏捷性の必要性とその効果
6	血圧　①	血圧の役割と基準値、血圧の実測
7	血圧　②	血圧の変化、腎臓の働きと血圧の調節
8	中間試験	試験の実施

各回の展開		
回数	単元	内容
9	血圧　③	発汗の仕組み、汗の働き、発汗前・発汗後の血圧・脈拍の変化
10	脂質・体脂肪　①	脂質の種類と必要性・働き
11	脂質・体脂肪　②	脂質代謝の仕組み
12	糖質　①	糖質の必要性・働き、糖質摂取後の消化・吸収の仕組み
13	糖質　②	血糖コントロールに関連するホルモン
14	前期末試験	試験の実施
15	総復習	前期期間の復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	生活習慣病の基礎知識を理解する。		
到達目標	生活習慣病の基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	試験：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	健康・体力づくり事業財団　健康運動指導士		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ、生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ、 生活習慣病におけるコンディショニング実践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	本村　一暢	実務経験	○
実務内容	長年フィットネス業界に従事。近年は自治体の健康増進事業や介護予防事業の体操教室も担当。オンリーワンウェルネス代表。自宅内サロンとトレーニングスタジオearth運営。健康運動指導士・JCCAマスタートレーナー・Ａ級講師として、生活習慣病の基礎知識を教授する。		

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	身体活動基準・身体活動指針	健康維持・増進に必要な身体活動量
2	栄養所要量	食事バランスガイドの理解、必須脂肪酸、必須アミノ酸の理解、ベジファーストの効果
3	骨	骨の働き、骨の構造、骨代謝
4	体力測定　①	新体力測定の種目と目的
5	体力測定　②	無酸素性能力測定方法、推定最大酸素摂取量測定方法（プロトコルについて）、WBIの意味と測定方法
6	体力測定　③	標準体重、肥満度、BMIの計算、インピーダンス、キャリパーの測定方法と実際、体力測定結果のまとめ（データー入力）・評価、
7	体力測定　④	体力測定結果のまとめ（データー入力）・評価
8	中間試験	試験の実施

各回の展開		
回数	単元	内容
9	運動啓発　①	日本における生活習慣病患者の割合、定期的運動習慣者の割合、健診受診率、自分の出身地で同じ項目を調べる
10	運動啓発　②	自分の地元自治体（地元以外関心のある自治体でも良い）での健康推進事業、運動啓発事業を調べる
11	運動啓発　③	健康・運動に関する個人を対象とした調査用紙（アンケート用紙）の作成、どの様な項目を作成する事で個人・地域の現状を把握できるかグループを組んで検討・作成する
12	運動啓発　④	健康・運動に関する調査用紙（アンケート用紙）の作成、どの様な項目を作成する事で個人・地域の現状を把握できるかグループを組んで検討・作成する（協力可能な先生方に実際にアンケートを取って、現状を把握する）
13	運動啓発　⑤	健康・運動に関心を持たせる、必要性を理解させる方法をグループで作成（パワーポイントにまとめる）
14	運動啓発　⑥	運動を始めさせる、継続させる方法をグループで議論・検討・集約する（パワーポイントにまとめる）
15	学年末試験	パワーポイントを活用して発表

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	生活習慣病におけるコンディショニングの実践について理解する。		
到達目標	生活習慣病の基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	試験：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	健康・体力づくり事業財団　健康運動指導士		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ、生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ、 生活習慣病におけるコンディショニング実践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	本村　一暢	実務経験	○
実務内容	長年フィットネス業界に従事。近年は自治体の健康増進事業や介護予防事業の体操教室も担当。オンリーワンウェルネス代表。自宅内サロンとトレーニングスタジオearth運営。健康運動指導士・JCCAマスタートレーナー・Ａ級講師として、生活習慣病における基礎知識を教授する。		

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	ストレッチの実際　①	起始・停止を意識したセルフストレッチ、ストレッチ前後の血圧変化
2	ストレッチの実際　②	同じ部位の様々なセルフストレッチ方法
3	ストレッチの実際　③	セルフストレッチのプログラム作成
4	筋力トレーニングの実際　①	主要部位の筋力トレーニング、筋トレ前後の血圧変化
5	筋力トレーニングの実際　②	同じ部位の様々なトレーニング方法
6	筋力トレーニングの実際　③	サーキットセット法のプログラム作成と実施
7	筋力トレーニングの実際　④	健康づくりを目的（体力の維持・増進）とした筋力トレーニングのプログラム作成と実施（課題提出）
8	中間試験	筋力トレーニングの実施方法の説明と見本、主働筋・協働筋・拮抗筋のストレッチ

各回の展開		
回数	単元	内容
9	有酸素運動の実際　①	有酸素運動前後の血圧変化
10	有酸素運動の実際　②	目標心拍数と主観的運動強度の相関性、ATとトークテスト、有酸素運動としての活用
11	有酸素運動の実際　③	発汗量と体重変化
12	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際　①	リトミック運動、ラダー運動
13	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際　②	ラダー運動プログラムの作成
14	神経系（協調性・敏捷性）運動の実際　③	ボール、棒、等、道具を利用した神経系（反射）運動
15	前期末試験	前期学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	生活習慣病におけるコンディショニング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	アスレティックトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト　実践編　改訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	生活習慣病におけるコンディショニングの実践について理解する。		
到達目標	生活習慣病の基礎知識の理解をした上での運動の必要性について啓発活動が行えるようになる。		
評価基準	試験：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	健康・体力づくり事業財団　健康運動指導士		
関連科目	生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅰ、生活習慣病におけるコンディショニング概論Ⅱ、 生活習慣病におけるコンディショニング実践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	本村　一暢	実務経験	○
実務内容	長年フィットネス業界に従事。近年は自治体の健康増進事業や介護予防事業の体操教室も担当。オンリーワンウェルネス代表。自宅内サロンとトレーニングスタジオearth運営。健康運動指導士・JCCAマスタートレーナー・Ａ級講師として、生活習慣病における基礎知識を教授する。		

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	筋力トレーニング　①	最大下テストによる1RM・10RMの計算
2	筋力トレーニング　②	サーキットトレーニングのプログラム作成と実施
3	筋力トレーニング　③	スーパーサーキットトレーニングのプログラム作成と実施
4	筋力トレーニング　④	コンバウンドセット法、スーパーセット法のプログラム作成と実施
5	体力測定　①	新体力測定実施（全身持久力：シャトルラン、6分間歩行、などが可能な施設では実施）
6	体力測定　②	椅子立ち上がりテスト（エクササイズガイド2006）、立ち上がりテスト（WBI）の実施　　その他（ステッピング、全身反応テストなど、敏捷系・瞬発系の測定器具が準備出来る場合は実施）
7	体力測定　③	ウィンゲートアネロビックテストが可能な施設では実施
8	中間試験	後期前半時点での学習内容のまとめ

各回の展開		
回数	単元	内容
9	運動負荷試験　①	ランプ負荷法の体験（VO_2peak：RPE19～20、推定最高心拍数、いずれかに達するか、60回転/分より遅れた場合に終了）
10	運動負荷試験　②	３段階漸増法の体験（日常活動状況、運動習慣、体力測定結果、等を考慮したうえでプロトコル設定：3分×5段階）
11	運動プログラム作成　①	150Kcaiを有酸素運動と筋力トレーニングで消費出来るようプログラム作成・実施（体重とMETSを用いて計算）
12	運動プログラム作成　②	自分の好きなお菓子（嗜好品）を有酸素運動と筋力トレーニングで消費出来るようプログラム作成・実施
13	運動プログラム作成　③	体重〇〇kgを3カ月で落とす場合の１日あたりの消費カロリー計算と運動プログラム作成・実施
14	学年末試験	後期学習内容のまとめ
15	総復習	年間内容のまとめ