シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーニング実践と指導基礎		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング実践と指導基礎		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	コミュニケーショントレーニング		出版社	株式会社ルネサンス	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	スポーツトレーナーとして必要とされるコミュニケーションスキルの習得、スポーツクラブの仕組みやマシンメンテナンスの重要性について理解する。
到達目標	スポーツトレーナーとして必要とされるコミュニケーションが実践できる。 マシンメンテナンスの重要性を理解することができる。
評価基準	体験参加後のレポート(20%)　授業態度(50%)　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	
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	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	スポーツクラブ体験	スポーツクラブのサービスを体験する
2	スポーツクラブ体験	スポーツクラブのサービスを体験する
3	スポーツクラブ体験	ふりかえり(体験を日常の学びに接続する)
4	コミュニケーショントレーニング	オリエンテーション
5	コミュニケーショントレーニング	ワーク①第一印象
6	コミュニケーショントレーニング	講義「ジョハリの窓」
7	コミュニケーショントレーニング	ワーク②コミュニケーションプロセス
8	コミュニケーショントレーニング	講義「コミュニケーションプロセス」
9	コミュニケーショントレーニング	ワーク③合意形成
10	コミュニケーショントレーニング	講義「合意形成」
11	コミュニケーショントレーニング	ふりかえり
12	マシンの構造理解とメンテナンス	オリエンテーション ワーク① スポーツトレーナーの商品／評価
13	マシンの構造理解とメンテナンス	講義「スポーツトレーナーの商品／評価」ワーク② 高単価商品を購入する消費者目線 講義「安全配慮義務と職務保障（job security）」

14	マシンの構造理解とメンテナンス	ワーク③ トレーニング環境の評価 講義「マシンの使用方法・構造理解・メンテナンス方法」
15	マシンの構造理解とメンテナンス	ワーク④ マシン研究 ワーク⑤ ロールプレイング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーナー理論と実践Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101／NESTA PFT		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	トレーニングの基本や様々な種目を実践形式で学び、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を感じる。		
到達目標	・ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる。 ・トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる。		
評価基準	実技・指導実践：60%　授業態度・意欲：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	NESTA PFT		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅱ・Ⅲ・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	岡田　有加	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブのトレーナー、スタジオインストラクターを行いながら店舗責任者として7年半、店舗のマネジメントをおこなっていた経験を基にトレーニングの基本や様々な種目を実践形式で教授し、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を説く。		

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	あなたには、何が必要でしょうか？	パーソナルトレーナーの役割やあるべき姿、必要なスキルについて学ぶ マシンに触れながら主要な筋肉について学ぶ
2	筋力トレーニングの重要性と可能性 ダンベル種目の習得（上半身①）	筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目（ベンチプレス、ショルダープレスなど）10種目の実践と補助の仕方
3	ダンベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（サイドレイズ、ハンマーカールなど）10種目の実践
4	ダンベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（ゴブレットスクワット、フロントランジなど）10種目の実践
5	ダンベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（デッドリフト、オーバーヘッドスクワットなど）10種目の実践
6	ダンベル種目の習得（体幹部）	体幹種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）10種目の実践
7	おさらいと指導方法	今まで行ったダンベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う。効果的な指導方法について学ぶ 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
8	バーベル種目のテクニックと ピック３の習得	バーベル種目に必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ・ラックの安全なセットアップの実践 ピック３の実践
9	バーベル種目の習得（上半身①）	上半身種目（ベンチプレス、ベントオーバーロウなど）10種目の実践
10	バーベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（フロントレイズ、アームカールなど）10種目の実践
11	バーベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（スクワット、フロントランジなど）10種目の実践
12	バーベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（ヒップスラスト、デッドリフトなど）10種目の実践
13	バーベル種目の習得（体幹、クリーン）	体幹種目および全身種目（クリーン、スナッチなど）の実践

14	おさらいと指導	今まで行ったバーベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
15	ミニセッションをしよう	ダンベル・バーベル種目から３～４種目を組み合わせ、お互いにミニセッションを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーナー理論と実践Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎/NESTA PFT/パーソナルトレーニング101/ ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	・現場で活躍するトレーナーになるためには人体の仕組みを学ぶことが必要であることを理解する。 ・トレーニングと紐付けながら、基本的な体の仕組みを理解する。
到達目標	・基本的な機能解剖学を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を修得している。 ・体の構造やメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。
評価基準	試験：60%　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	NESTA PFT
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅲ・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	岡田　有加
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブのトレーナー、スタジオインストラクターを行いながら店舗責任者として7年半、店舗のマネジメントをおこなっていた経験を基にトレーニングと紐付けながら、基本的な体の仕組みを教授する。

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	パーソナルトレーナーとは 運動前後のストレッチ	ポケ模型の使い方、授業の進め方の確認（実技との連動について説明） トレーナーとして大切なことについて学ぶ 部位ごとのストレッチについて学び、今後のウォームアップとクールダウンに取り入れられるようにする
2	概論・骨格筋の機能解剖学①	機能解剖学の基本について学ぶ
3	概論・骨格筋の機能解剖学②	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状、筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
4	上半身のトレーニング種目と機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
5	下半身・体幹のトレーニング種目と 機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
6	骨格・関節の機能解剖学	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割、骨の種類、全身の骨格について学ぶ 関節についての基礎知識と関節の種類、関節可動域と安定性について学ぶ
7	前半のまとめと振り返り	前半のまとめとおさらいを行う
8	体幹と脊柱の機能解剖学	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴を学ぶ 脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ
9	肩甲帯と肩関節の機能解剖学	肩甲帯や肩関節の骨や関節について学ぶ 肩甲骨の動きや周囲の筋肉について学ぶ
10	骨盤帯と股関節の機能解剖学	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ 骨盤帯と股関節の動き、周囲の筋肉について学ぶ
11	運動生理学①	運動をしておこる体の変化について学ぶ 神経系、エネルギー代謝について学ぶ
12	運動生理学②	運動をしておこる体の変化について学ぶ 呼吸器、循環器について学ぶ
13	機能解剖学・生理学の復習	機能解剖学および生理学のポイントをおさらいする

14	半期のまとめと振り返り	半期の復習及びまとめを行う
15	フィードバックと 半年間の学びのまとめ	半年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーナー理論と実践Ⅲ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101/ NESTA PFT/サスペンショントレーニング		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	・クライアントの評価とプログラミング、指導ができるようになる。 ・サスペンショントレーニングを実践し、プログラムに入れられるようになる。
到達目標	・60分のプログラムを組み立て、セッションすることができる。 ・サスペンショントレーニングのやり方を習得できている。
評価基準	実技・指導実践：60%　授業態度・意欲：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	NESTA PFT
関連科目	トレーナー理論と実践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	岡田　有加　　実務経験：○
実務内容	大手フィットネスクラブのトレーナー、スタジオインストラクターを行いながら店舗責任者として7年半、店舗のマネジメントをおこなっていた経験を基にトレーニングと紐付けながら、クライアントの評価と指導について教授する。

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	前期の振り返り クライアントへの指導について	「トレーナー理論と実践Ⅰ」で行った内容のおさらい クライアントへの指導方法について学ぶ
2	評価	10RM テストの実施 評価方法について学ぶ（トレーニング種目）
3	ダンベルプログラムの実践	ダンベルプログラムの指導実践を行う
4	バーベルプログラムの実践	バーベルプログラムの指導実践を行う
5	プログラムの指導・実践	「トレーナー理論と実践Ⅳ：４週目」にて作成したプログラムの指導実践
6	サスペンショントレーニング：導入	サスペンショントレーニングとは何か、やり方など基本を学ぶ トレーニングの基礎理論：主に生体力学についての復習を行う
7	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理①	それぞれのポジションの難易度と安全に行うためのガイドを学ぶ チェストプレス、ロウなど20種目の実践
8	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理②	ショルダーローテーション、トライセップスディップなど20種目の実践
9	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理③	ランジジャンプ、グッドモーニングなど20種目の実践
10	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理④	クランチ、マウンテンクライマーなど20種目の実践
11	サスペンショントレーニング：トレーニング実技と安全管理⑤	トルソーローテーション、スコーピオンなど20種目の実践
12	サスペンショントレーニング：応用とまとめ	サスペンションを用いたストレッチやサーキットトレーニングについて学ぶ サスペンションのまとめを行う

13	プログラミングと実践①	ペアに分かれ、60分のセッションを想定したカウンセリングとプログラミングを行う。
14	プログラミングと実践②	ペアに分かれ、実際に60分のセッションの指導を行う。ウォーミングアップではコンプレフロスを使用する。
15	1年間のおさらいとまとめ	プログラミングのフィードバック及び1年間のまとめ 2年次に学ぶことにも触れ、モチベーションを高める

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーナー理論と実践Ⅳ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎／NESTA PFT／パーソナルトレーニング101／ポケ模型／コンプレフロス		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	・現場で安全に指導し、活用できる知識を修得する。 ・個人に合わせたプログラミングの作成や評価ができるようになる。
到達目標	・評価方法や生体力学などを理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を習得する。 ・様々なクライアントに合わせたプログラミングの組み立てができる。
評価基準	試験：60%　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	NESTA PFT
関連科目	トレーナー理論と実践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	岡田　有加
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブのトレーナー、スタジオインストラクターを行いながら店舗責任者として7年半、店舗のマネジメントをおこなっていた経験を基に評価方法や生体力学など、トレーニング指導について教授する。

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	評価	ガース測定、体組成の評価方法について学ぶ ３分間ステップテスト、フィットネス評価について学ぶ
2	プログラム設計①	プログラムの考え方について学ぶ プログラムの作成方法とトレーニングピラミッドについて学ぶ
3	プログラム設計②	目的別のプログラムの作成方法について学ぶ カウンセリングについて学ぶ
4	プログラム設計③	実際に、初心者向けの30分間のプログラムを作成する
5	生体力学	物理の法則について理解し、運動する際の力の重心や関節トルク、関節パワーといった身体で起こる力学的な現象を学ぶ
6	柔軟性	柔軟性の基本と主要筋群のストレッチの実践 ウォーミングアップとクールダウンについて学ぶ
7	コンプレフロス	コンプレフロスの基本的知識と使い方を学ぶ
8	前半のおさらいとまとめ	前半のまとめとおさらいを行う
9	特別な集団①	特別な集団に対する指導の注意点やポイントを学ぶ
10	特別な集団②	体脂肪減少・ダイエットのプログラムの実践
11	肘関節と橈尺関節の機能解剖学	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
12	膝関節の機能解剖学	膝関節の基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
13	手関節と足関節の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動きについて学ぶ 足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉について学ぶ

14	半年間のおさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
15	フィードバックと １年間の学びのまとめ	１年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠA		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善指導ができるようになる。		
到達目標	・スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 ・関連資格取得に求められる内容の理解ができる。		
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	スポーツ栄養学ⅠB		
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	袴田　雅江	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブにインストラクターとして5年勤務。栄養コンシェルジュ®1ッ星の講師としても活動中。これらの経験を基に、スポーツに必要な栄養を理解し、資格取得に必要な知識を教授する。		

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 健康づくりの栄養戦略①	ガイダンス(概要説明) 健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略②	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学①	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素の役割、糖質
5	基礎栄養学②	脂質について
6	基礎栄養学③	タンパク質について PFC比について
7	基礎栄養学④	ビタミンについて ミネラルについて
8	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
9	エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝とエネルギー消費量の構成要素 メッツ値
10	エネルギーバランスと体重調整 減量	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	エネルギーバランスと体重調整 増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	エネルギーバランスと体重調整 減量と増量	減量・増量計画と食事の注意点
13	水分摂取 サプリメント	水分摂取のガイドラインについて サプリメントについて
14	前期まとめ①	重要点の振り返り

各回の展開		
回数	単元	内容
15	前期まとめ②	重要点の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ＩB		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学ＩB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善指導ができるようになる。		
到達目標	・スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 ・関連資格取得に求められる内容の理解ができる。 ・様々な症例に対する適切な栄養アドバイスができるようになる。		
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	スポーツ栄養学ＩA		
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	袴田　雅江	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブにインストラクターとして5年勤務。栄養コンシェルジュ®1ッ星の講師としても活動中。これらの経験を基に、スポーツに必要な栄養を理解し、資格取得に必要な知識を教授する。		

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 生活習慣病、運動時の栄養・食生活	生活習慣病の種類それぞれの理解と栄養指導 サプリメントに対する考え方と過剰摂取による健康障害
2	持久力、体力づくりと栄養・食生活 貧血と栄養・食生活	持久力向上のための食事指導、筋力向上、筋肥大のための食事指導 血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
3	女性と栄養・食生活	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
4	高齢者と栄養・食生活	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	消化吸収と栄養実践①	消化吸収に関わる消化管について
7	消化吸収と栄養実践②	栄養素の消化と吸収
8	消化吸収と栄養実践③	消化管の消化吸収の連携
9	栄養の循環と実践	栄養の血液循環
10	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
11	栄養による細胞管理①細胞構造 栄養による細胞管理②脂肪細胞	細胞の構造 脂肪細胞の構造と働き
12	栄養による細胞管理③骨格筋細胞 栄養による細胞管理①肝臓細胞	骨格筋細胞の構造と働き 肝臓細胞の構造と働き
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ

各回の展開		
回数	単元	内容
14	後期まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ②	重要点の総復習、ケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA-PFTテキスト		出版社	南江堂 大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について理解する。 また、個別指導における動機付けとカウンセリングの方法を理解する。
到達目標	運動と心の関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切な関わり方について考察することができる。
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	真鍋　清孝
実務経験	○
実務内容	順天堂大学心理学研究室に所属し、研究活動を行い、地域のスポーツクラブや運動部活動指導経験を元に、スポーツの指導者に必要な心理サポートの知識を教授する。

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	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは　学ぶ必要性　歴史
3	運動指導の心理学的基礎（1）	運動実践にかかわる３つの要因 回復への３つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎（2）	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理的基礎（3）	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理的基礎（4）	参加者を得るための留意点　　指導と受講のミスマッチ
7	運動指導の心理的基礎（5）	個別指導における動機づけとカウンセリング方法
8	指導者としてのかかわり方（1）	集中力について
9	指導者としてのかかわり方（2）	アドヒアランスと欲求の関係
10	指導者としてのかかわり方（3）	クライアントの動機付けの方法　内発的・外発的動機付け
11	指導者としてのかかわり方（4）	クライアントのモチベーションに関する心理学
12	運動指導の科学（1）	心理学と生理学
13	運動指導の科学（2）	神経性無食欲症　身体醜形障害

14	カウンセリング実践①	人物像を設定したロールプレイの実践①
15	カウンセリング実践②　まとめ	人物像を設定したロールプレイの実践②　まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ＩＡ		
必修選択	選択必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ＩＡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 運動指導者のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。		
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。		
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	運動障害の予防と救急処置ＩＢ		
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	澤井　岳	実務経験	○
実務内容	JリーグFC東京でアスレティックトレーナーとして16年勤務をした経験を元に、スポーツ現場で発生している救護対応や安全管理等を教授する。		

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 救急対応概論①	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ケガの発生状況と求められる救急対応
2	救急対応概論②	ケガの状態把握の方法
3	運動前の内科的メディカルチェック	メディカルチェックの項目
4	運動中止の判定	スポーツ参加当日のセルフチェック 運動中止が必要な運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候
5	内科的な急性障害①	突然死 虚血性心疾患の危険因子
6	内科的な急性障害②	熱中症①　熱中症分類、熱中症の原因
7	内科的な急性障害③	熱中症②　熱中症の対応
8	内科的な急性障害④	熱中症③　熱中症の予防法
9	内科的な急性障害⑤	過換気症候群・運動誘発性喘息・運動時側腹部痛・運動誘発アナフィラキシー
10	内科的な慢性障害	貧血・オーバートレーニング症候群
11	救急処置　救急蘇生法①	一次救命処置の基礎知識、救命の連鎖、突然死の予防、一次救命処置の手順
12	救急処置　救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順

13	救急処置　救急蘇生法③	気道異物、子どもの一次救命処置、新型コロナウイルス感染症流行期への対応
14	救急処置　救急蘇生法④	一次救命処置の実際
15	まとめ	前期のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ＩＢ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	運動障害の予防と救急処置ＩＢ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 養護教諭のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。		
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。		
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	運動障害の予防と救急処置ＩＡ		
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	澤井　岳	実務経験	○
実務内容	JリーグFC東京でアスレティックトレーナーとして16年勤務をした経験を元に、スポーツ現場で発生している救護対応や安全管理等を教授する。		

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	前期の復習	前期重点項目の振り返り
2	ファーストエイド①	ファーストエイドの基礎知識、傷病者の体位と移動、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、けいれん、失神、熱中症、低体温症
3	ファーストエイド②	すり傷・切り傷、出血、捻挫・打ち身・骨折、首の安静、やけど、歯の損傷、毒物、溺水
4	救急処置　応急手当①	外傷の分類、挫傷に対する基本的な救急対応「RICE処置」
5	救急処置　応急手当②´	RICE処置の物品・氷の種類、各部位・外傷に対するRICE処置
6	救急処置　応急手当③´	RICE処置の実際
7	創傷処置・止血法①	創傷・出血の種類、創傷処置、湿潤療法、創傷処置の物品
8	創傷処置・止血法②	直接圧迫止血法・止血点圧迫止血法、創傷処置の流れ、洗浄、保護（湿潤療法）の流れ
9	創傷処置・止血法③	創傷処置・止血法の実際
10	傷害の症状と対応①	母指の捻挫・靭帯損傷、母指の脱臼骨折、突き指 外傷性骨折、疲労骨折、病的骨折
11	傷害の症状と対応②	捻挫の重症度、足関節の靭帯損傷、膝関節の靭帯損傷、半月板損傷
12	傷害の症状と対応③	急性腰痛、筋・筋膜性腰痛、後腸骨稜骨端炎、腰椎分離症、椎間板ヘルニア 頭を強く打ったときの対処法
13	テーピング①	テーピングの基本、テーピングの使用方法

14	テーピング②	テーピングの実際
15	まとめ	後期のまとめ

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ⅠA		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング実践ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト		出版社	一般財団法人日本コアコンディショニング協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。
到達目標	・コアコンディショニングの目的や概要及びその重要性を説明できる。 ・コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 ・コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 ・JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、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	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー
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		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	オリエンテーション	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、 ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）
7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）

13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチポールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ペルコン）の紹介

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、スタティックストレッチングをリードアップする技能を習得する。ストレッチングを通して身体に触れることで身体に対しての理解を深める。
到達目標	・スタティックセルフストレッチングのリードアップができる。 ・スタティックパートナーストレッチングの実践ができる。 ・機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる
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	
関連科目	スポーツストレッチ実践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	岩田　智也
実務経験	
実務内容	社会人、大学の競技スポーツ現場にてアスレティックトレーナーとして10年間携わってきた経験を基に、ストレッチングの正しい知識とリードアップする技能を教授する。

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 ストレッチングとは	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ストレッチングとは・各関節の動作の名称・ストレッチ体験
2	大腿四頭筋の評価と実施	代償運動とリスク管理　大腿四頭筋の評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
3	ハムストリングスの評価と実施	ハムストリングスの評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
4	長内転筋・大内転筋・薄筋・恥骨筋・大腿筋膜張筋・縫工筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
5	足底筋群・前脛骨筋・ヒラメ筋 腓腹筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
6	腸腰筋・腹直筋・腹斜筋 腰方形筋・脊柱起立筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
7	大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
8	大胸筋・小胸筋・前鋸筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
9	広背筋・菱形筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
10	上腕二頭筋・上腕三頭筋 前腕伸筋群・前腕屈筋群の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
11	頸部・三角筋・菱形筋・ローテーターカフ・僧帽筋・肩甲挙筋・胸鎖乳突筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
12	セルフストレッチング・パートナーストレッチングのパターンの実施	フロアーベースにてセルフストレッチングパターン、パートナーストレッチングパターンを実施する
13	スタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問

14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクラスメイト全員に向けてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	スポーツトレーナーにとって必要不可欠なストレッチングに関する正しい知識と技能を習得する。		
到達目標	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。		
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			
関連科目	スポーツストレッチ実践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	岩田　智也	実務経験	
実務内容	社会人、大学の競技スポーツ現場にてアスレティックトレーナーとして10年間携わってきた経験を基に、ストレッチングの正しい知識とリードアップする技能を教授する。		

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	道具を用いたセルフストレチング	フォームローラー（ポール）を用いてセルフストレッチングの応用を実施する
2	評価と軟部組織リリース	各種評価を行い、道具（ポールやボール）を使用した軟部組織リリースを実施する。実施後に再評価をする
3	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
4	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
5	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
6	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
7	PNF理論を応用したストレッチング	各部位にPNF応用ストレッチングを実施する
8	ダイナミック・バリスティックストレッチング	ダイナミックストレッチング、バリスティックストレッチングの違いを理解し、実施する
9	スポーツ外傷・障害とストレッチング	スポーツ外傷と障害を理解し、その為のストレッチングを実施する
10	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クルールダウン（スタティックセルフ）を考える
11	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クルールダウン（スタティックセルフ）を考える
12	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クルールダウン（スタティックセルフ）を考え、発表する
13	ベッドサイドスタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問

14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクラインアントの要望に合わせてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

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		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツテーピング令和版		出版社	ベースボールマガジン社	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	スポーツ現場で頻繁に発生する外傷・障害の対処に欠かせないテーピングを用いて、各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を学習する。
到達目標	各部位の外傷・障害に対して、適切なテーピングを行うことができる。
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	
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	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元に、身体各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を教授する。

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 足関節のテーピング①	テーピングの目的・注意点
2	足関節のテーピング②	足関節の固定
3	足関節のテーピング③	足関節の固定
4	足関節のテーピング④	応急処置
5	膝関節のテーピング①	MCLに対するテーピング
6	膝関節のテーピング②	ACLに対するテーピング
7	大腿部のテーピング	打撲に対する圧迫テーピング
8	足底のテーピング	偏平足に対するアーチテーピング
9	アキレス腱のテーピング	アキレス腱炎に対するテーピング
10	肩のテーピング	肩鎖関節に対するテーピング
11	肘関節のテーピング	MCLに対するテーピングに対するテーピング
12	手関節・指のテーピング	背屈・掌屈制限テーピング
13	腰部のテーピング	腰痛に対する圧迫テーピング

14	まとめ　足関節	これまでのまとめ　テストなど
15	まとめ　上肢・下肢	これまでのまとめ　テストなど

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
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	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解し、フィットネス商品の理解度・関心を高める。		
到達目標	・スポーツクラブ等で行われている実際のレッスンの展開を体験し理解できている。 ・スタジオエクササイズの初心者～初中級レベルのエクササイズの基本動作が実践できる。		
評価基準	試験/レポート：60%　提出物：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			
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	武井　亮子	実務経験	○
実務内容	フィットネスインストラクターとして、スポーツクラブの社員として2年半勤務し、現在フリーランス(14年目)で活動をし、スポーツインストラクター・講師業・子育て支援事業などの様々な経験を元に、集団指導を行うため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	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）
2		前週の内容で再受講
3		1ブロック追加して計3ブロックで展開
4		レイヤリングをかけて完成形で受講
5	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック） 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
6		1ブロック追加して計3ブロックで展開
7		レイヤリングをかけて完成形で受講
8	動作テスト	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
10		1ブロック追加して計3ブロックで展開
11		レイヤリングをかけて完成形で受講

各回の展開		
回数	単元	内容
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
13		1ブロック追加して計3ブロックで展開
14		レイヤリングをかけて完成形で受講
15	動作テスト	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	グループエクササイズ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
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	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解しフィットネス商品の理解度・関心を高める。 指導の練習をする事で動作のポイントやプレゼンテーションスキル向上を目指す。
到達目標	・スタジオエクササイズの中級レベル相当のエクササイズの基本動作が実践できる。 ・レッスンのウォーミングアップ・クールダウンを作成できる。
評価基準	試験/レポート：60%　提出物：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	
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	武井　亮子	実務経験	○
実務内容	フィットネスインストラクターとして、スポーツクラブの社員として2年半勤務し、現在フリーランス(14年目)で活動をし、スポーツインストラクター・講師業・子育て支援事業などの様々な経験を元に、集団指導を行うため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	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）※初級～中級
2		レッスン受講・ウォーミングアップの要素についての理解
3		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成の理解
4		レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習
5	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初級～初中級・ウォーミングアップの動作確認
6		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成作成
7		レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習
8	動作テスト	エアロビクス・有酸素どちらかのウォーミングアップをテスト形式で発表
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 ポストクールダウンの説明
10		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ポストクールダウンの構成の理解
11		レイヤリングをかけて完成形で受講・ポストクールダウンの作成

各回の展開		
回数	単元	内容
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 クールダウンの説明
13		1ブロック追加して計3ブロックで展開・クールダウンの構成の理解
14		レイヤリングをかけて完成形で受講・クールダウンの作成
15	動作テスト	ポストクールダウンからクールダウンまでの確認テスト実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ビジネスマナー		
必修選択	選択	（学則表記）	ビジネスマナー		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
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	社会人になる上で必要な、社会人として相応しい立ち居振る舞いや言葉遣い、好印象を与えるお客様対応などを習得をする。また就職活動に向けた対策も学ぶ。
到達目標	相手に好印象を与えることのできる立ち振る舞い（笑顔・挨拶・言葉づかい等）を習得し、場面に応じた振る舞いができ、就職活動に活かすことができる。
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	
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	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	オリエンテーション	業界の動向理解と合わせて、授業目的・今後の流れの説明
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	身だしなみ	身だしなみ（就職活動にふさわしい身だしなみとは？）
4	あいさつと敬語	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い ビジネス会話の基本、ビジネスでの言葉遣い、敬語の使い方
5	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ、電話応対の基本・電話の受け方・メールのマナーについて
6	ビジネス文書の基本	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書　・季節のあいさつと敬称
7	自己PR❶	自己PRの書き方を考える
8	自己PR❷	自己PRを完成させる
9	企業分析	企業分析を行う　希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
10	履歴書の書き方❶	履歴書の作成をする
11	履歴書の書き方❷	履歴書の完成をする
12	面接練習	対面・WEB面接の基本を理解し、実践練習を行う
13	面接練習❷	実践練習

14	就職活動スケジュール作成❶	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
15	まとめ	前期の総まとめと、2年次に向けて

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	エクササイズ・バリエーション		
必修選択	選択	（学則表記）	エクササイズ・バリエーション		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	パーソナルトレーニング101／ボディウェイトトレーニング／コンプレフロス		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	器具を使用したウェイトトレーニングだけでなく、自重や様々なツールを用いた種目を学ぶことでトレーナーとしての引き出しを増やす。
到達目標	・ボディウェイトトレーニングの種目の実践と指導ができるようになる。 ・エクササイズボールを用いた種目の実践と指導ができるようになる
評価基準	実技・指導実践：60%　授業態度・意欲：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	
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ～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	
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	ボディウェイトの基本知識	ボディウェイトトレーニングの効果やメリット、必要なスキルについて学ぶ ボディウェイトトレーニングの原則や基本動作について学ぶ
2	ボディウェイトエクササイズの実践①	プッシュアップ、プルアップなど16種目の実践
3	ボディウェイトエクササイズの実践②	ブルガリアンスクワット、ジャンピングスクワットなど16種目の実践
4	ボディウェイトエクササイズの実践③	ヒップリフト、ハイニーなど16種目の実践
5	ボディウェイトエクササイズの実践④	プランクローテーション、レッグレイズなど16種目の実践
6	ボディウェイトエクササイズの実践⑤	マウンテンクライマー、ロシアンツイストなど16種目の実践
7	ボディウェイトエクササイズの実践⑥	ベアクロール、バービーなど16種目の実践
8	エクササイズのプログラム実践	ボディウェイトプログラムの実践と指導 ウォームアップとしてコンプレフロスの実践
9	エクササイズボールの基本と エクササイズの実践①	エクササイズボールの取り扱いと注意点について学ぶ 効果やメリット、有酸素運動について学ぶ・チェストプレス・プッシュアップなどの実践
10	エクササイズボールの実践②	プランクローテーション、レッグレイズなど10種目の実践
11	エクササイズボールの実践③	リバースクランチ、ロシアンツイストなど10種目の実践
12	エクササイズボールの実践④	ヒップレイズ、ハムストリングスカールなど10種目の実践
13	エクササイズボールの実践⑤	ヒップエクステンション、マウンテンクライマーなど10種目の実践

14	エクササイズプログラムの実践	・エクササイズボールプログラムの実践と指導 ・ウォームアップとしてコンプレフロスの実践
15	まとめ	半年間の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナーゼミ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーナーゼミ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
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	スポーツトレーナー科において各コースで学べる内容を体験型授業を通して理解し、キャリアイメージ及びコース選択へと繋げる。 受験可能な資格について、必要性および内容を理解し事前にポイントを学ぶことによって、受験選択への一助とする。
到達目標	・各コースの内容が理解できている。 ・受験可能な資格の種類と内容が理解できている。
評価基準	レポート60％／授業意欲・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	
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	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	ガイダンス	授業目的の説明（コースの種類、受験できる資格についての理解）
2	コース体験授業 パーソナルトレーナーコース	パーソナルトレーナーコースの説明 パーソナルトレーナー実践の授業体験
3	コース体験授業 メディカルトレーナーコース	メディカルトレーナーコースの説明 メディカルトレーナーコースの授業体験
4	コース体験授業 栄養トレーナーコース	栄養トレーナーコースの説明 栄養トレーナーコースの授業体験
5	コース体験授業 ボディメイクトレーナーコース	ボディメイクトレーナーコースの説明 ボディメイクトレーナーコースの授業体験
6	コース体験授業 野球トレーナーコース	野球トレーナーコースの説明 野球トレーナーコースの授業体験
7	コース体験授業 サッカートレーナーコース	サッカートレーナーコースの説明 サッカートレーナーコースの授業体験
8	コース体験授業 フィジカルトレーナーコース	フィジカルトレーナーコースの説明 フィジカルトレーナーコースの授業体験
9	資格ガイダンス 履修ガイダンス	スポーツトレーナー科で取得できる資格の説明 無資格トレーナーによる事故の多発とトレーナーとしての責任 取得するために必要な授業履修の説明
10	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 一般科目の授業体験
11	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 専門科目の授業体験
12	資格体験授業 運動指導実践	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導実践の授業体験
13	資格体験授業 運動指導特論	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導特論の授業体験

各回の展開		
回数	単元	内容
14	資格体験授業 コンディショニング実践ⅡA	R－body認定コンディショニングコーチの説明 コンディショニング実践の授業体験
15	まとめ	コース選択、授業選択の流れの確認

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Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科		1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。		
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。		
評価基準	試験：20%　授業態度：40%　提出物：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			
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	清水　麻菜美	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	専門学校へようこそ！	「未来デザインプログラム」とは何か学ぶ 夢のスケッチブックの使い方を学ぶ
2	SANKOワークコンピテンス	SANKOワークコンピテンスの理解を深める
3	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
4	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
5	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
6	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
7	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
8	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
9	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なこととは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第２領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ

14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

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Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科		1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。		
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。		
評価基準	試験：20%　授業態度：40%　提出物：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			
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	清水　麻菜美	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	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
3	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
4	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
5	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ
6	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
7	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
8	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
9	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する
10	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
11	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
12	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
13	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する

14	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
15	2年生に向けて	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	Essencial Life		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人として生きる準備をする。		
到達目標	・人生をコントロールする方法を学び、自分にとっての「成功」とキャリアについて考える。 ・目標を持って仲間と学ぶことの重要性を理解する。 ・健全な人間関係構築のための考え方やお金との付き合い方について理解する。		
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：40%　／　発表：20%　／レポート：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			
関連科目	キャリア教育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	行村　毅	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	「大人になる」ために 自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは？ 自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践方法を知る
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーやSNSなどの倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分 恋愛における人間関係	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ 恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ
6	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立した場合の解決方法を学ぶ
7	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法を学び、履歴書・エントリーシート等の就職の手順を学ぶ
8	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インポスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く
9	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ
10	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ
11	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ
12	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題などについて学ぶ

13	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性やメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
14	責任ある「市民＝社会の一員」であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ
15	キャリア教育Ｉを受けて	前期授業内容の振り返りと総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	１年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	パーソナルトレーナーの基礎		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	業界で成功するための必要なスキルやマインドを習得する。
到達目標	・業界で働くことについて、具体的に想像できるようになる。 ・ビジネスマンとして成功するためのノウハウを理解する。 ・２年コース選択の前に自分の目指したい方向性について考える。
評価基準	授業態度：40%　／　提出物：40%　／　発表：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	NESTA-PFT
関連科目	キャリア教育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		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	資格取得 目標の立案とターゲットの選定	目標の立て方と資格の取得、その勉強方法について学ぶ どのようなクライアントをターゲットにするか考える
2	スキルを磨く	トレーナーになるための経験を積む方法や自分自身のトレーニングについて考える プロフェッショナルとは何かを学ぶ
3	ビジネススタイル	どのような働き方があるかを知り、自分に合った働き方を考える 履歴書の書き方を学ぶ
4	成功するパーソナルトレーナーになる①	ビジネスプランや事業計画書の作成方法について学ぶ 広告によるサービスについて学ぶ
5	成功するパーソナルトレーナーになる②	マーケティング計画の作成について学ぶ 支出の見積りや収入の予測を立てる
6	開業の準備	起業家としての税金の処理、ビジネス上の登録業務、方針の決定や管理方法について学ぶ 法人の設立方法について学ぶ
7	ビジネス運営	ビジネスを円滑に運営するための方法や法的書類について学ぶ 会計処理や税金について学ぶ クライアントの情報管理の方法について学ぶ
8	マーケティング	顧客を増やしていくために必要なマーケティング方法やサービスの広め方について学ぶ
9	クライアント維持①	クライアントを維持するための方法について学ぶ クライアントに合わせたトレーニングセッションの設定や、メンタルケア、問題を解決する方法を学ぶ
10	クライアント維持②	
11	成長に備える:ワークフローの自動化と文書化	従業員が組織の中で円滑に仕事を進めるための、業務効率を向上させるワークフローについて学ぶ
12	雇用について	従業員を雇用するにあたっての人材の見つけ方や面接・法律・給与などの設定について学ぶ 従業員のモチベーションの向上やフォローアップについて考える

13	ビジネスカルチャーの確立	リーダーシップやチームの中での役割や接し方など、チーム作りについて学ぶ 自分自身や従業員の成長、研修などのトレーニングについて学ぶ
14	サービスを拡大する 10 の素晴らしい方法	起業家としての広い視野を学び、サービスを拡大して収益を伸ばすために役立つためのヒントを得る
15	まとめ ～２年次の目標立案～	活躍できる社会人になるために、在学中に挑戦したい目標を立案する

シラバス

科目の基礎情報1					
授業形態	演習	科目名	専門初期教育		
必修選択	選択	（学則表記）	専門初期教育		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	NESTAストレングス＆パフォーマンススペシャリスト		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報2			
授業のねらい	入学直後にパーソナルトレーナーの仕事に関する知識、スキルを実践的に学び、職業イメージを醸成する。		
到達目標	パーソナルトレーナーの仕事がイメージでき、これから学ぶべき内容が理解できている。		
評価基準	資格試験および、出席状況により評価する。		
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2以上の者		
関連資格	NESTA認定ストレングス＆パフォーマンススペシャリスト		
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・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	行村　毅　他2名	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	オリエンテーション	・トレーナービジネスの可能性（魅力、仕事内容、活動範囲、対象、収入、資格の重要性） ・ストレングス（レジスタンス）トレーニングの魅力
2	人のカラダの基礎知識	・骨格筋の概要、骨格筋の構造、筋肉が成長するしくみ
3	ストレングス（レジスタンス） トレーニングの基礎種目1	・マシントレーニングとフリーウエイトトレーニングの違い ・主要マシントレーニング（チェストプレス、ラットプルダウン、レッグプレス等）
4	ストレングス（レジスタンス） トレーニングの基礎種目2	・パワーラック、器具の取り扱いとセッティング方法 ・ウォーミングアップ（動的ストレッチングを中心） ・フリーウエイト（ベンチプレス、バックスクワット、デッドリフト）
5	リスクマネジメント	・ウォームアップとクーリングダウンの目的、重要性 ・超回復、遅発性筋肉痛
6	トレーニングの原理、原則	・過負荷（オーバーロード）、可逆性、特異性 ・全面性、個別性、意識性、漸進性、反復性
7	トレーニングと栄養（5大栄養素と役割）	・糖質、たんぱく質と摂取タイミングについて
8	トレーニングプログラムの作成1	・トレーニングプログラム変数 ・カウンセリング
9	トレーニングプログラムの作成2	・初心者に対して、1セッション分のトレーニングプログラムを実際に作成する ・ペアワーク（カウンセリング→トレーニングプログラム作成）
10	各種トレーニングエクササイズ1	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
11	各種トレーニングエクササイズ2	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
12	RM測定	・各種マシンの10RMを測定する ・10RMからの1RM換算方法
13	ロールプレイ1	・ペアにて作成したプログラムの指導を行う

各回の展開		
回数	単元	内容
14	ロールプレイ2	・ペアにて作成したプログラムの指導を行う
15	まとめ	・学習内容の振り返り ・2年間で身につけるべき知識、スキルについて

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Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事を、「見て、知り、理解をすること」及びトレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、自身のキャリアプランを創造する。
到達目標	・自身が選択した各分野における業務を理解することができる。 ・その業務を指導者の指示のもと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。
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	山下　誠
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
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

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	サービスラーニング演習Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	サービスラーニング演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
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	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。
到達目標	・コミュニケーション能力を習得することができる。 ・イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる。 ・多くの人と1つのものを創り上げることができる。
評価基準	規定時間到達（50%）、事前事後課題及び報告書の提出（50%）
認定条件	出席が規定時間数に達している者
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定　スポーツボランティア研修
関連科目	サービスラーニング演習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	山下　誠
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	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	原則、履修者は参加
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット（感想文800文字以上）
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
7	※計15単位間を満たすこと	

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Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
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	スポーツ業界で必要な４つのスキル『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に習得する。
到達目標	・業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 ・自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 ・自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。
評価基準	プレゼンテーション（個人発表）：３０％　提出物（データ提出）：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	
関連科目	総合演習Ⅱ　総合演習Ⅲ　総合演習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	小林　敏彦　　実務経験　○
実務内容	日本企業や外資系IT企業にてIT先端技術のエバンジェリストとして20年勤務後、コミュニケーション講師として独立。マイナビ外部講師、大手や中堅企業のコミュニケーション講師やロジカルシンキング講師などの経験を元にスポーツ業界の専門性、コミュニケーション、ビジネス、イノベーション(創造する)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	授業の目的・到達目標（授業を通して身につける力を理解する）
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業の理解を深めていく
3	業界理解②	スポーツ業界・ヘルスケア産業におけるトレンド及び業界の動向を理解する
4	グループ活動	スポーツ業界について学んだ事を活かし自主的に考え、調べ、議論する
5	プレゼンテーションについて	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成、コミュニケーションスキルについて理解する
6	PDCAサイクルとスケジュール	PDCAサイクルの構成、スケジュール管理について理解する
7	アプリケーションの解説と実践	PowerPoint／Canva／Googleスライドの活用の基本操作を理解する
8	著作権について、個人活動①	作成にあたり事前に著作権について理解をする。プレゼンテーション内容の設定をしていく。
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①（準備）
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②（準備）
11	グループ内発表	グループ内プレゼンテーション発表
12	個人活動④	プレゼンテーション修正

各回の展開		
回数	単元	内容
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びＦＢ
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びＦＢ
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	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	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
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	スポーツ業界で必要な４つのスキル『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける。
到達目標	・業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 ・自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 ・自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。
評価基準	プレゼンテーション（動画作成）：３０％　提出物（データ提出）：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	
関連科目	総合演習Ⅰ　総合演習Ⅲ　総合演習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	小林　敏彦　／　実務経験：○
実務内容	日本企業や外資系IT企業にてIT先端技術のエバンジェリストとして20年勤務後、コミュニケーション講師として独立。マイナビ外部講師、大手や中堅企業のコミュニケーション講師やロジカルシンキング講師などの経験を元にスポーツ業界の専門性、コミュニケーション、ビジネス、イノベーション(創造する)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	授業の目的、方向性の確認（授業を通して身につける力を再度理解する）
2	SNSについて	SNSの活用方法及びSNSでの成功事例の紹介
3	動画コンテンツについて	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を理解する
4	動画アプリの紹介と活用	動画制作アプリの紹介をして使用できるようにしていく
5	絵コンテについて	絵コンテについての理解と作成
6	動画コンテンツ作成①	構成検討及び決定、絵コンテ作成、素材収集、編集①
7	動画コンテンツ作成②	素材の編集②
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集③
9	クラス内発表①	クラス発表①
10	クラス内発表②	クラス発表②
11	振り返り	動画コンテンツ作成及びプレゼンテーションまでのプロセスの振り返りとFB
12	集客について	集客の方法やポイント、考え方について理解していく

各回の展開		
回数	単元	内容
13	集客SNS素材作成①	集客促進に向けた施策を考える①
14	集客SNS素材作成②	集客促進に向けた施策を考える②
15	2年次に向けて	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続

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A		
必修選択	選択	（学則表記）	機能解剖学A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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』		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、正しく特定できる。 ・スポーツにおける基本動作を機能解剖的に説明できる。
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	JSPO-AT / JATI-ATI
関連科目	機能解剖学B
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	西川　塁	実務経験	○
実務内容	野球、ソフトボール、陸上長距離選手のアスレティックトレーナーとして20年勤務をした経験を基に、身体運動を学ぶため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 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		足関節：運動に関与する組織
5		足関節：筋の走行と機能
6		足関節：主要なランドマークとその確認・足関節まとめ
7		膝関節：運動学の要点
8		膝関節：運動に関する組織
9		膝関節：筋の走行と機能
10		膝関節：主要なランドマークとその確認、膝関節まとめ
11		股関節：運動学の要点、運動に関する組織①
12		股関節：運動に関する組織②、筋の走行と機能
13		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B		
必修選択	選択	（学則表記）	機能解剖学B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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』		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、正しく特定できる。 ・スポーツにおける基本動作を機能解剖的に説明できる。
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	JSPO-AT / JATI-ATI
関連科目	機能解剖学A
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	西川　塁
実務経験	○
実務内容	野球、ソフトボール、陸上長距離選手のアスレティックトレーナーとして20年勤務をした経験を元に、身体の各部位の機能と構造を把握し、身体運動に繋げ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	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		胸腰椎：運動に関する組織②、筋の走行と機能
4		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		肩甲帯・肩関節・上腕部：運動に関する組織
8		肩甲帯・肩関節・上腕部：筋の走行と機能
9		肩甲帯・肩関節・上腕部：主要なランドマークとその確認
10		肘関節・前腕部：運動学の要点、運動に関する組織
11		肘関節・前腕部：筋の走行と機能
12		手関節・手指：運動学の要点、運動に関する組織
13		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A		
必修選択	選択	（学則表記）	身体運動の基礎科学A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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	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	JSPO-AT、健康運動実践指導者、JATI-ATI		
関連科目	機能解剖学A、機能解剖学B、スポーツ栄養学A、スポーツ栄養学B		
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元に、アスレチックトレーナーになるための基礎分野を教授する。		

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	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
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	身体運動の基礎科学B		
必修選択	選択	（学則表記）	身体運動の基礎科学B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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	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	JSPO-AT、健康運動実践指導者、JATI-ATI		
関連科目	機能解剖学A、機能解剖学B、スポーツ栄養学A、スポーツ栄養学B		
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元に、身体の各部位の生理学的反応を対処するための運動処方を把握し、資格取得に必要な知識を教授する。		

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	第7章 運動とホルモン①	ホルモンとは、ホルモンの種類、ホルモンと受容体、ホルモン作用のメカニズム、分泌調節
2	第7章 運動とホルモン②	身体活動に関与するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節
3	第7章 運動とホルモン③	身体活動に関与するホルモンの作用、身体活動時の代謝調節
4	第9章 運動と体温調節①	熱の移動、体温調節のしくみ
5	第9章 運動と体温調節②	運動時の体温調節、運動と熱中症
6	第11章 身体組成と肥満①	脂肪と除脂肪、体脂肪率の評価法
7	第11章 身体組成と肥満②	肥満の判定、肥満のタイプ、最低体重
8	総括	第1回～第7回までの総復習
9	第12章 運動処方①	運動処方とは、健康と体力、運動の備えるべき条件
10	第12章 運動処方②	運動処方の実際①（目標心拍数の求め方、METsによるエネルギー消費量）
11	第12章 運動処方③	運動処方の実際②（歩行、走行、エルゴメーターでのエネルギー消費量）
12	第13章 運動と生活習慣病	生活習慣病とは、生活習慣病の特徴、運動の効果
13	エビデンスに基づく減量メカニズム ―栄養療法および運動療法について―	減量のメカニズム、栄養療法、運動療法

14	第14章 老化に伴う身体機能の変化	筋機能の変化、持久力の変化、高齢者のトレーナビリティー
15	総括	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	スポーツ栄養学A		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	JSPOリファレンスブック（以下JSPO） JATIトレーニング指導者テキスト理論編三訂版（以下JATI）		出版社	（公財）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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートやフィットネス愛好家に必要な食事管理について正しい知識を習得する。
到達目標	・栄養専門スタッフ（管理栄養士、栄養士、スポーツ栄養士等）と連携を図り、アスリートやクライアントの食事管理に積極的に関わることができる。 ・栄養専門スタッフが未在籍の際には、アスリートやクライアントの食事管理にトレーナーとして主体的に関わり、適切な評価や指導ができる。
評価基準	試験60％（定期試験40％＋小テスト20％）、レポート等提出物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	JSPO－AT、健康運動実践指導者、JATI－ATI
関連科目	スポーツ栄養学B
備考	原則、対面形式での実施とする。
担当教員	日下　真利奈	実務経験	○
実務内容	株式会社エルフレッチェで鍼灸師あん摩マッサージ指圧師/アスレティックトレーナーとして3年3ヶ月勤務した経験を元に、スポーツ現場と健康づくりに必要な食生活について教授する。

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	オリエンテーション 総論	ガイダンス（概要説明）、栄養学・スポーツ栄養学とは、バランスの良い食事とは(JSPOp.239、JATIp.104、健実p.57)
2	基礎栄養学①炭水化物	炭水化物の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.239-240、JATIp.104-105、健実p.57)
3	基礎栄養学②脂質	脂質の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.240、JATIp.105-106、健実p.57)
4	基礎栄養学③タンパク質	タンパク質の種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.240-241、JATIp.106-107、健実p.57-58)
5	基礎栄養学④ビタミン	ビタミンの種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.242-243、JATIp.108、健実p.58)
6	基礎栄養学⑤ミネラル	ミネラルの種類、生理機能、多く含む食品、必要量、過不足の影響(JSPOp.241、JATIp.107、健実p.58)
7	食事バランスガイドを活用した 栄養食事計画	日常的な食事の基本、食事バランスガイドについて(JSPOp.247-249、JATIp.109-110、健実p.59-60)
8	栄養食事計画へのサプリメントの活用	サプリメントの正しい活用法（定義、種類、アンチドーピング、活用上の注意、効果的な利用法等）について(JSPOp.245-247、JATIp.113-114)
9	ウエイトコントロール① 減量時の栄養食事管理	減量の機序、栄養補給計画、減量サポート上の注意点、減量とサプリメント・機能性食品(JSPOp.251-252、JATIp.120、健実p.62-64)
10	ウエイトコントロール② 増量時の栄養食事管理	筋肉づくりの機序、栄養補給計画、増量サポート上の注意点、増量とサプリメント(JSPOp.252-254、JATIp.120-121)
11	暑熱対策と水分補給	熱中症、水分補給法（飲水量、飲料の温度、飲料の種類、摂取タイミング）(JSPOp.249-251、JATIp.112-113)
12	スポーツ貧血の予防・治療と栄養	スポーツ貧血の機序、アセスメント、食生活上の予防対策、治療、貧血予防とサプリメント(JSPOp.254-255、JATIp.121)

13	ケガの予防・リハビリテーションと栄養	骨の構造、骨代謝、骨障害と栄養との関連、食生活上の予防対策(JSPOp.257-258)
14	定期試験	定期試験
15	まとめ	定期試験解説、まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学B		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	JSPOリファレンスブック（以下JSPO） JATIトレーニング指導者テキスト理論編三訂版（以下JATI）		出版社	（公財）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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートやフィットネス愛好家に必要な食事管理について正しい知識を習得する。		
到達目標	・栄養専門スタッフ（管理栄養士、栄養士、スポーツ栄養士等）と連携して、アスリートやクライアントの食事管理に積極的に関わることができる。 ・栄養専門スタッフが未在籍の際には、アスリートやクライアントの食事管理にトレーナーとして主体的に関わり、適切な指導・アドバイスができる。		
評価基準	試験60％（定期試験40％＋小テスト20％）、レポート等提出物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	JSPO－AT、健康運動実践指導者、JATI－ATI		
関連科目	スポーツ栄養学A		
備考	原則、対面形式での実施とする。		
担当教員	日下　真利奈	実務経験	○
実務内容	株式会社エルフレッチェで鍼灸師あん摩マッサージ指圧師/アスレティックトレーナーとして3年3ヶ月勤務した経験を元に、スポーツに必要な栄養を理解し、資格取得に必要な知識を教授する。		

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	試合期の食事①試合前の食事	グリコーゲンローディング、試合前～試合当日の食事のポイント、試合に向けたサプリメントの活用(JSPOp.255-256、JATIp.118-119)
2	試合期の食事②試合後の食事とリカバリー	グリコーゲンのリカバリー、抗酸化、抗炎症、リカバリーとサプリメント(JSPOp.258-259、JATIp.119)
3	合宿・遠征での食事管理	国内合宿・遠征での食事管理、海外合宿・遠征での食事管理(JSPOp.256-257、JATIp.121-122)
4	女性アスリートの栄養食事管理	RED-Sの概念（女性アスリートの三主徴、摂食障害）、アセスメント、食生活上の予防対策、治療 (JSPOp.259-260、p.278、p.280、JATIp.122-124)
5	ジュニアアスリートの栄養食事管理	ジュニアアスリートの栄養食事管理（JATIp.123）
6	スポーツ栄養マネジメント	スポーツ栄養マネジメントについて(JSPOp.244-245)
7	栄養アセスメント① 身体組成からの栄養評価	各種身体計測法（インピーダンス法、皮脂厚法、周囲径計測、各種実験室的方法）、身体計測データの活用(健実p.83-89参照)
8	栄養アセスメント② エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝、エネルギーの収支、エネルギー消費量の構成要素およびその測定法、エネルギー必要量の設定(JATIp.110-111、健実p.61-62、p.89-90)
9	栄養アセスメント③ 食事調査	食事調査法（食事記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法）
10	栄養教育	アスリートへの栄養教育（集団栄養教育、個別栄養教育）(JATIp.116-117)
11	健康づくりと栄養① 食生活分野における健康づくり政策	健康増進法、健康日本21、食生活指針、食事バランスガイド、食事摂取基準(JATIp.108-110、健実p.64-66)
12	健康づくりと栄養② 生活習慣病・メタボリックシンドロームと栄養	生活習慣病(脂質異常症、高血圧症、糖尿病)、メタボリックシンドロームの予防・治療としての栄養食事管理(JATIp.126-131、健実p.10-12、p.67)

13	健康づくりと栄養③ ロコモティブシンドロームと栄養	サルコペニア、ロコモティブシンドロームフレイルの予防・治療としての栄養食事管理(JATIp.123、健実p.12-16、p.68)
14	定期試験	定期試験
15	まとめ	定期試験解説、まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論A		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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　実践編　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を理解し、安全で効果的なトレーニング方法について学ぶ。		
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が習得できる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング理論B		
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	三浦　雄大	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーやフィジカルコーチとしてスポーツ現場で10年以上勤務した経験を元に、トレーニングプログラムの作成にかかわ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	オリエンテーション	トレーニング理論　概論
2	体力とは	体力の概念、防衛体力と習慣的スポーツ活動、行動体力の分類
3	体力とは	狭義の行動体力の種類と特性
4	トレーニングの進め方	トレーニングの原理、トレーニングの原則
5	トレーニングの進め方	ウォーミングアップとウォームダウン
6	トレーニング理論	トレーニング学の理論体系、スポーツパフォーマンス構造論
7	トレーニング理論	トレーニング学の理論体系、スポーツパフォーマンス構造論
8	トレーニングの種類	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（持久力）
9	トレーニングの種類	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（筋力、パワー）
10	トレーニングの種類	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（筋力、パワー）
11	トレーニングの種類	体力要素別トレーニングの種類、方法、効果（スピード）
12	スキルの獲得とその獲得過程	スキルとは、スキル獲得の過程
13	スキルの獲得とその獲得過程	スキル獲得の過程、スキル獲得に関わる要因

14	スキルの獲得とその獲得過程	スキル獲得に関わる要因
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	トレーニング理論B		
必修選択	選択必修	（学則表記）	トレーニング理論B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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　実践編　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を理解し、安全で効果的なトレーニング方法について学ぶ。		
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が習得できる。		
評価基準	筆記試験（期末試験40%、中間試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング理論A		
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	三浦　雄大	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーやフィジカルコーチとしてスポーツ現場で10年以上勤務した経験を基に、個々のトレーニングプログラム作成に必要な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	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	トレーニング計画の時間構造、ピリオダイゼーション
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	トレーニング計画と疲労及びその回復
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	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
13	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

14	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
15	総括	後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	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅰ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	30
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　実践編　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	基本的なストレングストレーニング種目の実施方法やその指導方法を習得する。		
到達目標	・基本的なストレングストレーニング種目を実践できる。 ・基本的なストレングストレーニング種目を指導できる。		
評価基準	実技試験60%、筆記試験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 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実践と指導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	神蔵　賢	実務経験	○
実務内容	パーソナルトレーニングジムやスポーツ現場でアスレティックトレーナーとして15年勤務をした経験を基に、ストレングストレーニングの基礎知識と実践方法を教授する。		

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	筋力トレーニング実施に当たって①	筋力トレーニングの安全確保、動作スピード、補助法、呼吸法 バーの握り方、ベルトの使用、ストラップの使用
2	筋力トレーニング実施に当たって②	トレーニング器具の使用に関する注意点、背臥位で行うダンベルエクササイズを実施する際のテクニック 低体力者や高齢者に対する指導上の配慮
3	ビッグスリーエクササイズ実践①	ベンチプレス、スクワット（バックスクワット）、デットリフトの実践
4	ビッグスリーエクササイズ実践②	ベンチプレス、スクワット（バックスクワット）、デットリフトの実践
5	ビッグスリーエクササイズ指導実践	ベンチプレス、スクワット（バックスクワット）、デットリフトの指導法を学ぶ
6	胸部のエクササイズ実践①	インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライの実践
7	胸部のエクササイズ実践②	シーティッドチェストプレス、その他の実践
8	胸部のエクササイズ指導実践	胸部のエクササイズの指導法を学ぶ
9	大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ実践①	レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカール（ライイングレッグカール）の実践
10	大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ実践②	フォワードランジ、スティフレッグドデッドリフト、その他の実践
11	大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ指導実践	大腿部及び股関節周辺部のエクササイズの指導法を学ぶ
12	背部のエクササイズ実践①	ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、ラットプルダウンの実践
13	背部のエクササイズ実践②	シーティッドロウ、その他の実践

14	背部のエクササイズ指導実践	背部のエクササイズの指導法を学ぶ
15	まとめ	総まとめを行う

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実践と指導Ⅱ		
必修選択	選択必修	（学則表記）	アスレティックトレーニング実践と指導Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	30
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　実践編　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	基本的なストレングストレーニング種目の実施方法やその指導方法を習得する。		
到達目標	・基本的なストレングストレーニング種目を実践することができる。 ・基本的なストレングストレーニング種目を指導することができる。		
評価基準	実技試験60％、筆記試験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 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実践と指導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	神蔵　賢	実務経験	○
実務内容	パーソナルトレーニングジムやスポーツ現場でアスレティックトレーナーとして15年勤務をした経験を基に、ストレングストレーニングの基本的なフォームを教授する。		

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	肩部のエクササイズ実践①	シーティッドバーベルショルダープレス、サイドレイズ、ショルダーシュラッグの実践
2	肩部のエクササイズ実践②	その他の実践
3	肩部のエクササイズ指導実践	肩部のエクササイズの指導法を学ぶ
4	上腕部・前腕部のエクササイズ実践①	スタンディングバーベルカール、コンセントレーションカール、ライイングトライセプスエクステンションの実践
5	上腕部・前腕部のエクササイズ実践②	トライセプスプレスダウン、リストカール、その他の実践
6	上腕部・前腕部のエクササイズ指導実践	上腕部・前腕部のエクササイズの指導法を学ぶ
7	下腿部・体幹部のエクササイズ実践①	スタンディングカーフレイズ、シーテッドカーフレイズ、シットアップ、トランクカールの実践
8	下腿部・体幹部のエクササイズ実践②	ライイングサイドベンド、バックエクステンション、その他の実践
9	下腿部・体幹部のエクササイズ指導実践	下腿部・体幹部のエクササイズの指導法を学ぶ
10	負荷の設定について	最大挙上重量を指標とする方法（パーセント法）、最大反復回数を指標とする方法（RM法）の実践
11	セットの組み方①	シングルセット法、マルチセット法、サーキットセット法の実践
12	セットの組み方②	その他の方法（スーパーセット法、コンパウンドセット法、トライセット法、ジャイアントセット法）の実践
13	セットごとの重量や回数の設定	重量固定法、ピラミッド法、ウエイトリダクション法の実践

14	特殊なトレーニングシステム	マルチバウンデッジ法、プレイグゾーション法（事前疲労法）、フォーストレップス法の実践
15	まとめ	総まとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置A		
必修選択	選択	（学則表記）	運動障害の予防と救急処置A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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⑤ 『救急対応』		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	JSPO-ATの役割における救急対応の位置付けを理解した上で医療資格者に引き継ぐための現場でできる最高レベルの救急対応ができる。実践的な知識・態度や技術を習得することをねらいとする。
到達目標	・スポーツ現場における救急対応の重要性やその体制構築におけるJSPO-ATの役割について説明できる。 ・救急対応を実施する際に必要な正しい知識と倫理、法的留意点について説明できる。 ・スポーツ活動現場における救急体制構築やEAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法について説明できる。 ・緊急性を判断するために的確な方法を活用し、JSPO-ATの役割における救急対応は実践できる。 ・重症度や外傷、内科的疾患に応じた救急対応が実践できる。 ・競技・種目特性に応じたEAPの計画や救急対応が実践できる。
評価基準	試験：70%、授業態度：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	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	
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、スポーツ現場において最高レベルの救急対応ができるよう実践的な知識や技術を教授する。		

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	オリエンテーション スポーツ現場と救急対応	授業の目的・到達目標の説明、救急対応の重要性や体制構築におけるJSPO-ATの役割について
2	救急対応の考え方	救急対応の重要性や実施者の心得、基本的な留意点について
3	スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画①	救急体制構築の意義とJSPO-ATの役割、EAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法、作成について
4	スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画②	救急対応に備え、事前に確認事項や救急・医療資格者への引継ぎ・連携について
5	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順①	緊急事態発生時の初期評価について
6	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順②	緊急事態発生時の体位管理と保温について
7	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順③	緊急事態発生時の運搬法について
8	外傷時の救急対応①	外傷時の救急対応（創傷・出血）について
9	外傷時の救急対応②	外傷時の救急対応（打撲・捻挫・肉離れ）について
10	外傷時の救急対応③	外傷時の救急対応（骨折・脱臼）について
11	外傷時の救急対応④	外傷時の救急対応（脳震盪①）について
12	外傷時の救急対応⑤	外傷時の救急対応（脳震盪②）について

13	外傷時の救急対応⑥	外傷時の救急対応（頭部・頚部・脊柱①）について
14	外傷時の救急対応⑦	外傷時の救急対応（頭部・頚部・脊柱②）について
15	外傷時の救急対応⑧	外傷時の救急対応（頭部・頚部・脊柱③）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	運動障害の予防と救急処置B		
必修選択	選択	（学則表記）	運動障害の予防と救急処置B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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⑤ 『救急対応』		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	JSPO-ATの役割における救急対応の位置付けを理解した上で医療資格者に引き継ぐための現場でできる最高レベルの救急対応ができる。実践的な知識・態度や技術を習得することをねらいとする。
到達目標	・スポーツ現場における救急対応の重要性やその体制構築におけるJSPO-ATの役割について説明できる。 ・救急対応を実施する際に必要な正しい知識と倫理、法的留意点について説明できる。 ・スポーツ活動現場における救急体制構築やEAPの立案に必要な要素、具体的な立案方法について説明できる。 ・緊急性を判断するために的確な方法を活用し、JSPO-ATの役割における救急対応は実践できる。 ・重症度や外傷、内科的疾患に応じた救急対応が実践できる ・競技・種目特性に応じたEAPの計画や救急対応が実践できる。
評価基準	試験：70%、授業態度：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	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	
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、スポーツ現場において最高レベルの救急対応ができるよう実践的な知識や技術を教授する。

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	外傷時の救急対応⑧	外傷時の救急対応（特殊な外傷）について
2	内科的疾患に対する救急対応①	心停止について
3	内科的疾患に対する救急対応②	心停止について
4	内科的疾患に対する救急対応③	熱中症について
5	内科的疾患に対する救急対応④	熱中症について
6	内科的疾患に対する救急対応⑤	その他のスポーツでよくみられる内科的疾患
7	内科的疾患に対する救急対応⑥	その他のスポーツでよくみられる内科的疾患
8	各競技における救急対応の実際①	陸上競技・ラグビー/について
9	各競技における救急対応の実際②	サッカー・アメリカンフットボールについて
10	各競技における救急対応の実際③	野球、ソフトボール・バレーボールについて
11	各競技における救急対応の実際④	バスケットボール・体操について
12	各競技における救急対応の実際⑤	柔道・バドミントンについて

13	各競技における救急対応の実際⑥	テニス・ゴルフ・スキーについて
14	各競技における救急対応の実際⑦	スケート・アイスホッケー・水泳について
15	各競技における救急対応の実際⑧	ライフセービング・ウェイトトレーニング・障害者スポーツについて

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学A		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	リファレンスブック、スポーツメンタルトレーニング教本、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	体育・スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深める。 競技力向上及び地域スポーツにおける指導者として、指導法の心理的根拠を探求する。 また、選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得する。
到達目標	・体育スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深める。 ・競技力向上及び地域スポーツにおける指導者としての指導法の心理学的根拠を理解し、説明できる。 ・選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得し、実践できる。
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、JATI認定トレーニング指導者、 健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者
関連科目	運動指導の心理学B
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	真鍋　清孝	実務経験	○
実務内容	順天堂大学心理学研究室に所属し、研究活動を行い、地域のスポーツクラブや運動部活動指導経験を元に、スポーツの指導者に必要な心理サポートの知識を教授する。

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	総論、スポーツと心	オリエンテーション、心理学とは 行動としてのスポーツ、スポーツと心にかかわる諸問題
2	スポーツにおける動機づけ	動機づけとは、動機づけおよび運動意欲の構成要素
3		動機づけと競技成績との関係、動機づけを高める方法
4	メンタルマネジメント	メンタルマネジメントとは、メンタルトレーニング リラクセーション
5	他者観察	技術指導における効果的指導法、視覚的指導、言語的指導 筋感覚的指導
6	個人差を考慮したコーチング	性差を考慮したコーチング、能力差を考慮したコーチング 性格的な特徴を考慮したコーチング
7	日常生活における相談 運動感覚・運動学習	日常生活と心理的問題 運動と感覚　コーチングの心理／技能の連取と指導
8	ディスカッション①	1～7回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
9	運動学習 スキルトレーニング	練習の心理 スキルとスポーツ技術・技能、スキルトレーニングの特性、時期、手段・方法
10	スキルトレーニング・フィードバック 心理的サポート・集中力①	スキル向上のメカニズム、スキルトレーニングの効果、フィードバック 指導者による心理的サポート
11	心理的サポート・集中力②	集中力トレーニング②

12	イメージトレーニング	イメージトレーニングとは、イメージトレーニングの目的
13		スポーツにおけるイメージの利用、イメージトレーニングの注意点
14	まとめ①、ディスカッション②	前期授業内容のまとめ、9～13回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
15	総括	心理学的知識を基盤とした分野への発展・応用

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学B		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナー	2	30
使用教材	リファレンスブック、スポーツメンタルトレーニング教本、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	体育・スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深める。 競技力向上及び地域スポーツにおける指導者として、指導法の心理的根拠を探求する。 また、選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得する。
到達目標	・体育スポーツ指導の基礎となる運動と心理学的理解を深める。 ・競技力向上及び地域スポーツにおける指導者としての指導法の心理学的根拠を理解し、説明できる。 ・選手の実力発揮と競技力向上のための心理サポートに必要な知識及び技術を習得し、実践できる。
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、JATI認定トレーニング指導者、 健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者
関連科目	運動指導の心理学A
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	真鍋　清孝	実務経験	○
実務内容	順天堂大学心理学研究室に所属し、研究活動を行い、地域のスポーツクラブや運動部活動指導経験を元に、スポーツの指導者に必要な心理サポートの知識を教授する。		

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	あがり、プレッシャー、スランプについて	あがり、スランプの克服、ストレス
2	性格／自己概念	性格や個性及び態度にかかわる問題、自己概念
3	心理的コンディショニング	心理的コンディショニングとは、心理的コンディショニングの指標としてのPOMS
4		心理的コンディショニングとスポーツパフォーマンスの関係、オーバートレーニングの防止としてのPOMS
5	発育発達期の心理的特徴	心理的特徴の発達、運動と人格発達
6		心理学的にみた運動発達
7	ディスカッション③	16～21回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
8	運動指導の心理学的基礎 ※健康運動実践指導者養成用テキスト	運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因、運動実践による心理的効果
9		運動における行動変容
10	発育発達期の心理的特徴 スポーツによる精神障害対策	燃え尽き症候群（バーンアウト）、気分障害（Mood Disorder）
11	選手の心理サポート概論	競技生活の心理サポート、選手との関係性・関係づくり
12	カウンセリングの実際	メンタルトレーニングに生かすカウンセリングプログラム作成の原則、実施上の原則

13	心理検査心理アセスメント	心理検査利用上の知識心理アセスメント概論
14	まとめ②、ディスカッション④	後期授業内容のまとめ、23～28回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
15	全体総括	心理学的知識を基盤とした分野への発展・応用

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツコーチング理論A		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツコーチング理論A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	リファレンスブック		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	新しい時代にふさわしいグッドコーチ像について理解する。		
到達目標	・新時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得し、実践できる。 ・グッドコーチに求められる人間力（思考・判断、態度・行動）を習得し、実践できる。 ・グッドコーチに求められるスポーツ全般、そして専門種目に関わる知識・技能を習得し、実践できる。		
評価基準	授業態度：20%、事前事後に課される演習問題への取り組み：80%		
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認定　健康運動実践指導者		
関連科目	スポーツコーチング理論B		
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。		
担当教員	久保　香	実務経験	○
実務内容	スイミングクラブや市区町村のスポーツ施設で運動指導や水中運動指導に20年以上勤務した経験を元に、スポーツのコーチに必要な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	コーチングとは	オリエンテーション コーチングとコーチを定義する、グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ
2		コーチングの目的としての4C's プレーヤーズセンタードなコーチング①
3		プレーヤーズセンタードなコーチング②
4	コーチに求められる役割	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が負う責任と求められる役割 コーチの果たすべき役割、安全なスポーツ環境の構築（予防）問題発生時の対処法
5	ディスカッション①	1～4回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
6	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈、専門的知識、対他者の知識、対自己の知識
7	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通じた社会進出
8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル、リーダーシップスキル
9		プレゼンテーションスキル、ファシリテーションスキル
10		その他の他者スキル
11	対自己力を磨こう	コーチの学び①
12		コーチの学び②
13		コーチのセルフマネジメント、様々な思考法や伝達法

14	ディスカッション②	6～13回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
15	まとめ①	コーチングとは、コーチに求められる役割、コーチに求められる知識とスキル、時代をリードするコーチング 対他者力を磨こう、対自己力を磨こう

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツコーチング理論B		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツコーチング理論B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	15
使用教材	リファレンスブック		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	新しい時代にふさわしいグッドコーチ像について理解する。
到達目標	・新時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得し、実践できる。 ・グッドコーチに求められる人間力（思考・判断、態度・行動）を習得し、実践できる。 ・グッドコーチに求められるスポーツ全般、そして専門種目に関わる知識・技能を習得し、実践できる。
評価基準	授業態度：20%、事前事後に課される演習問題への取り組み：80%
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認定　健康運動実践指導者
関連科目	スポーツコーチング理論A
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。
担当教員	久保　香	実務経験	○
実務内容	スイミングクラブや市区町村のスポーツ施設で幅広い年齢層の方に運動指導や水中運動指導に20年以上指導した経験を元に、どの年齢にも対応できるスポーツのコーチングを教授する。

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	スポーツの意義と価値、 スポーツインテグリティ	スポーツの意義と価値　スポーツの価値を守るスポーツ権
2		スポーツの自治（ガバナンスとコンプライアンス）、暴力・ハラスメントの根絶、スポーツのインテグリティ、スポーツ倫理
3		スポーツ事故と指導者の責任（スポーツと法）、スポーツ仲裁
4	ディスカッション③	16～18回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
5	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点
6		年齢区分から見たコーチングの留意点
7		トレーニングの至適年齢、遺伝の影響、運動部活動でのコーチングの留意点
8		中高年者のコーチング（運動指導）の留意点①
9		中高年者のコーチング（運動指導）の留意点②
10		性別の考慮
11	ディスカッション④	20～25回目の内容を踏まえたグループワーク（AL）
12	ハイパフォーマンススポーツにおける 今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？
13		ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い

14	まとめ②	コーチング環境の特徴、スポーツの意義と価値、スポーツインテグリティコーチングの特徴、ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング
15	ディスカッション⑤	総括

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践A		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツストレッチ実践A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	30
使用教材	JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト トレーニング指導者テキスト　実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	・各ストレッチングに対する正しい知識と技能を習得し、正しく指導・実践する技能を習得する。 ・ストレッチングの方法のみでなく機能解剖学や外傷・障害の知識と紐づけた考え方を習得する。
到達目標	・セルフストレッチングの指導・実践ができる。 ・パートナーストレッチングを正しく実践できる。 ・測定・評価を用いてクライアントに必要なストレッチングを選択し実施ができる。
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	健康・体力づくり事業財団認定　健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者
関連科目	
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。
担当教員	池田　つぐみ　　実務経験　○
実務内容	日本ストレッチング協会で理事・講師として、ストレッチング指導者の育成、本、テレビなどの監修を16年間勤務をした経験を元に、ストレッチングの正しい知識とリードアップする技能を教授する。

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 ストレッチングの基礎知識	授業の進め方の説明 ストレッチングの種類の説明
2	胸部のストレッチング 肩部のストレッチング	胸部・肩部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
3	背部のストレッチング 頚部のストレッチング	背部・頚部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
4	上腕部のストレッチング 前腕部のストレッチング	上腕部・前腕部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
5	上肢の評価とストレッチング	上肢の柔軟性評価と改善のためのストレッチングメニューの考案と実践
6	大腿部のストレッチング①	大腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
7	大腿部のストレッチング②	大腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
8	臀部のストレッチング	臀部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
9	下腿部のストレッチング	下腿部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
10	下肢の評価とストレッチング	下肢の柔軟性評価と改善のためのストレッチングメニューの考案と実践
11	体幹部のストレッチング	体幹部のセルフ・パートナーストレッチングの方法 代償動作、対象の筋肉の機能解剖を学ぶ
12	ダイナミックストレッチング	ダイナミックストレッチングの方法を学ぶ

13	徒手抵抗ストレッチング 道具を利用したストレッチング	徒手抵抗ストレッチングの理論と種類を学ぶ 道具を利用したストレッチングのバリエーションを学ぶ
14	試験	実技試験を実施する(セルフ・パートナーの実践、質疑応答)
15	復習	これまでのストレッチや評価の内容を復習する

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A		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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2 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防		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・技術を理解し習得する。 ・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。		
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%、小テスト：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A・B、スポーツ医学C・D		
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。		
担当教員		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	オリエンテーション テーピングの基礎知識	授業の進め方の説明 テーピングの目的・種類・注意点
2	足関節のテーピング	足関節捻挫に対する基本のテーピング
3	足関節のテーピング	足関節捻挫に対する基本のテーピング(復習)
4	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング （クローズド・バスケットウィーブ、オープン・バスケットウィーブ）
5	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング （足関節底屈・背屈制限）
6	足関節のテーピングのまとめ	足関節捻挫に対する基本のテーピングの確認テスト
7	膝関節のテーピング	膝内側側副靭帯損傷に対するテーピング
8	膝関節のテーピング	膝前十字靭帯損傷に対するテーピング
9	肩関節のテーピング	肩鎖関節捻挫に対するテーピング
10	肩関節のテーピング	肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング
11	膝関節・肩関節のテーピングのまとめ	膝関節・肩関節のテーピングの復習
12	伸縮テープを用いたテーピング	伸縮テープを用いたテーピングの巻き方
13	バンテージを用いた固定	バンテージを用いた固定時の巻き方

14	試験	実技試験を実施する
15	復習	これまでのテーピングの内容を復習する

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A		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	4	60
使用教材	リファレンスブック/AT専門　新テキスト②/アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト３　スポーツ医学概論		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	・後期及び次年度に学習するスポーツ医学B,C,Dの基礎となる科目として位置付けられる。 ・アスレティックトレーナーが習得すべきスポーツ医学に関わる基本的な知識を習得し、理解を深める。
到達目標	・スポーツ活動中に発生するケガや病気（外科、内科）の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。 ・性別・年齢の違いで生じるスポーツ外傷・障害の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。 ・健康なスポーツ活動を行うために必要なアスレティックトレーニング、アスレティックコンディショニングの理論を理解し、実践できる。
評価基準	筆記試験（中間試験40%、期末試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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	スポーツ医学B.C.D
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	三浦　雄大　　実務経験　○
実務内容	アスレティックトレーナーやフィジカルコーチとしてスポーツ現場で10年以上勤務した経験を元に、現場で求められるスポーツ医学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 スポーツ医学と健康 健康管理について	スポーツ医学の範囲と学びについて スポーツと健康 アスリートの健康管理
2	アスリートの内科的障害と対策	急性の障害：突然死、熱中症、急性腎不全、低ナトリウム血症・水中毒、運動性誘発アナフィラキシー
3		慢性の障害：貧血、オーバートレーニング症候群、高尿酸血症・痛風
4		スポーツ時にみられる症状：注意すべき病気：運動性誘発性喘息、過換気症候群、発作性頻脈症、着色尿、糖尿病、てんかん
5		特殊環境における障害：低温環境、潜水による障害、高地環境における障害
6	女性アスリートの障害と対策	月経の基礎知識/女性アスリートの三主徴 /摂食障害/貧血
7	スポーツによる精神障害と対策	気分障害特にうつ病について/食行動異常/精神障害、ストレス関連障害、身体表現性障害、心身症/薬物による精神障害/睡眠障害
8	まとめ 外傷・障害の予防	アスリートの外傷・障害と対策/基礎

9	外傷・障害の予防	足関節・足部の外傷障害
10		下腿・膝
11		大腿部・股関節
12		肩関節・肘関節
13		手関節・腰部
14		腰部・頚部
15	総まとめ	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	スポーツ医学B		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ医学B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	4	60
使用教材	リファレンスブック/AT専門　新テキスト②/アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト３　スポーツ医学概論		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	次年度に学習するスポーツ医学C・Dの基礎となる科目として位置付けられる為、本講義ではアスレティックトレーナーが習得すべきスポーツ医学に関わる基本的な知識を習得し、理解を深める。
到達目標	・スポーツ活動中に発生するケガや病気（外科、内科）の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。 ・性別・年齢の違いで生じるスポーツ外傷・障害の特徴とその適切な対応および予防方法を理解し、実践できる。 ・健康なスポーツ活動を行うために必要なアスレティックトレーニング、アスレティックコンディショニングの理論を理解し、実践できる。
評価基準	筆記試験（中間試験40%、期末試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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	スポーツ医学A、スポーツ医学C、スポーツ医学D、スポーツ医学概論A
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	三浦　雄大	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーやフィジカルコーチとしてスポーツ現場で10年以上勤務した経験を元に、スポーツ外傷・障害に必要な処置・対応を教授する。		

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	代表的なスポーツ外傷・障害	頭部・頚部
2	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	循環器疾患・呼吸器疾患
3	代表的なスポーツ外傷・障害	胸腹部・腰部
4	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	消化器疾患・血液疾患
5	代表的なスポーツ外傷・障害	肩関節・上腕
6	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	腎・泌尿器疾患・代謝性疾患
7	代表的なスポーツ外傷・障害	肘関節・前腕・手・手指・上肢の絞扼性障害
8	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	皮膚疾患・アレルギー
9	代表的なスポーツ外傷・障害	骨盤・股関節・大腿部
10	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	感染症
11	代表的なスポーツ外傷・障害	膝関節
12	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	アスリートにみられる病的現象など 特殊環境のスポーツ医学
13	代表的なスポーツ外傷・障害	下腿部・足関節・足部

14	代表的なアスリートにみられる内科的疾患	ドーピングコントロール
15	代表的なスポーツ外傷・障害	顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツマネジメントA		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツマネジメントA		
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 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	リファレンスブック		出版社	（公財）日本スポーツ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	新しい時代にふさわしいグッドコーチとして必要なスポーツマネジメントの知識を学び、スポーツ指導現場で活かす。		
到達目標	・コーチがスポーツの価値や意義を理解し、スポーツの価値観の多様化や反倫理的行為の社会問題化に対応できるようにする。 ・コーチがスポーツ組織の持続可能性を支えるために必要なガバナンスとコンプライアンス、暴力・ハラスメント、インテグリティ、スポーツ事故における法的責任、スポーツ仲裁とスポーツ倫理などを理解し、組織マネジメントに活かせるようにする。		
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 及び 成績評価が2以上の者		
関連資格	公益財団法人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	スポーツコーチング理論A・B		
備考	原則、対面形式で実施する。		
担当教員	久保　香	実務経験	○
実務内容	スイミングクラブや市区町村のスポーツ施設で運動指導や水中運動指導に20年以上勤務した経験を元に、社会におけるスポーツの意義や価値、スポーツ指導者の役割について教授する。		

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	ガイダンス スポーツの意義と価値①	授業ガイダンス、スポーツマネジメントとは コーチにおけるスポーツの価値と意義の必要性
2	スポーツの意義と価値②	社会の中におけるスポーツの価値 スポーツの産業化と発展におけるスポーツ価値の捉え方
3	スポーツの意義と価値③	地域生活におけるスポーツの価値の捉え方 政治的・政策的な価値とスポーツプロモーション
4	スポーツの意義と価値④	戦後日本のスポーツプロモーションにおける意義と価値 スポーツの意義と価値を高めるスポーツプロモーションの課題と展望
5	スポーツの意義と価値⑤	文化としてのスポーツ、スポーツの文化的特性 「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値
6	スポーツの意義と価値⑥	オリンピックの歴史 オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方
7	スポーツの意義と価値⑦	これまでのオリンピックにおける様々な問題点
8	スポーツの価値を守るスポーツ権 スポーツの自治	スポーツの定義、基本的人権としてのスポーツ権、スポーツの価値 スポーツの自治、グッド・ガバナンスの確立、コンプライアンス
9	暴力・ハラスメントの根絶	暴力、事例研究 ハラスメント、事例研究
10	スポーツのインテグリティ	インテグリティ、アンチ・ドーピング、事例研究、 国際アンチドーピング条約、組織：世界アンチドーピング機構・日本アンチドーピング機構
11	スポーツ事故における 　スポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任、スポーツ指導者が負う注意義務 スポーツ事故のリスクマネジメント
12	スポーツ仲裁 とスポーツ倫理	スポーツに関する紛争解決と問題点、仲裁機関：日本スポーツ仲裁機構、スポーツ仲裁裁判所 スポーツ倫理が問題となる事例、スポーツ指導者のあるべき姿
13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織のマネジメントの基本原則、組織の持続可能性 スポーツ少年団と総合型地域スポーツクラブ、スポーツ組織とマネジメント能力

14	まとめ	試験 まとめ
15	障がい者とスポーツ	障がい者・障がいの理解、日本障がい者スポーツ協会、全国障害者スポーツ大会 障がい者のスポーツの現状と課題

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ナー特論		
必修選択	選択	（学則表記）	アスレティックトレーナー特論		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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1 『アスレティックトレーナーの役割』		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	JSPO-ATの役割・業務と専門性や、業務を遂行するうえで必要となる多様な素養の位置付けを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度を習得する。
到達目標	・JSPO-AT及び国内外の関連資格の役割、業務、制度を説明できる。 ・法律的観点からみたJSPO-ATの役割を理解し、求められる倫理と責任について説明できる。 ・自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる。 ・スポーツ医・科学チームを構成する関連資格の特徴を理解し、JSPO-ATに求められる役割を説明できる。 ・科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる。 ・クライアントの特徴を理解し､連携体制の構築に活用できる。
評価基準	中間試験：30%、期末試験：30%、提出物：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	
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元に、アスレティックトレーナーに求められる役割や必要な資質について教授する。

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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）とは	1.日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）とは 2.JSPO-ATの資格制度 3.JSPO-ATの教育
2		4.JSPO-ATの歴史 5.海外のATおよび関連資格
3	JSPO-ATのコンピテンシーに応じた業務と運営	1.安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防 2.コンディショニング 3.リコンディショニング 4.救急対応
4	JSPO-ATの活動と倫理および運営管理	1.スポーツ指導者としてのATの倫理と責任 2.アスレティックトレーナーの法的諸問題
5		3.リスクマネジメント 4.JSPO-ATの活動環境
6		５.アスレティックトレーナーの新たな職域
7	JSPO-ATの安全と健康管理、セルフマネージメント	1.健康管理 2.スポーツ現場で留意すべき感染症概論 3.メンタルヘルス
8		
9	スポーツ医・科学チームとスタッフ	1.スポーツ医・科学チームとスタッフ、チーム連携と役割 2.JSPO公認スポーツドクター 3.JSPO公認スポーツデンティスト 4.JSPO公認スポーツ栄養士 5.JSPO公認スポーツ指導者資格 6.JSPO公認スポーツファーマシスト

10	エビデンスに基づいた運営（EBP）	1.エビデンスを基盤とした運営 2.学術活動とエビデンス
11		3.研究事例解釈 4.JSPO-ATと研究
12		5.JSPO-ATの生涯教育 6.学会との連携
13	関係者・対象者とのコミュニケーション	1.関係者とのコミュニケーションと留意点 1) プレーヤー 2) 指導者・スタッフ 3) 学校現場、教育者
14		4) 保護者 5) 競技団体 6) 都道府県体育・スポーツ協会
15		2.対象者の特性とコミュニケーション 1) 子ども　4) 障がい者 2) 高齢者 3) 女性

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	AT特講Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	AT特講Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	3	45
使用教材	アスレティックトレーナー専門科目テキスト2『安全・健康管理およびスポーツ障害・外傷の予防』 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』 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト３『スポーツ医学概論』		出版社	公益財団法人　日本スポーツ協会 文光堂	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	AT合格を最終目標とする。特に重要科目を中心に内容を整理・理解し、習熟度を深める。		
到達目標	アスレティックトレーナー試験合格ラインの学力と技能基準に到達できる。		
評価基準	中間試験：30%、期末試験：30%、提出物：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	機能解剖学A・B、スポーツ医学A・B		
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		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	オリエンテーション	AT検定について、AT全国模試について、勉強方法について、今後の授業展開について
2	下腿部・足関節・足部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
3	下腿部・足関節・足部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
4	膝関節	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
5	膝関節	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
6	骨盤帯・股関節・大腿部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
7	骨盤帯・股関節・大腿部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
8	頭頸部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
9	体幹	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
10	体幹	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
11	肩甲帯・肩関節・上腕部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
12	肩甲帯・肩関節・上腕部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
13	肘関節・前腕部	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。

14	手関節・手指	各部位の解剖を理解し主な外傷・障害と関連付ける。
15	総まとめ	これまでの内容を復習、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	リコンデショニングの理論と実際A		
必修選択	選択	（学則表記）	リコンデショニングの理論と実際A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	30
使用教材	アスレティックトレーナー専門新テキスト４ 『リ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	教本を用いてJSPO－ATの役割におけるリコンディショニングの位置づけを理解した上で、これらに必要な知識、態度や技能を習得する。		
到達目標	・リコンディショニングの目的や内容の概要について説明できる。 ・各種組織の修復及び機能回復過程を説明できる。 ・リコンディショニングで用いる代表的な手法について理解し、適切なリコンディショニングプログラムを 　計画し、実践できる。		
評価基準	筆記試験（中間試験40%、期末試験40%）合計80%、授業内の提出物と授業態度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A、スポーツ医学B		
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		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	オリエンテーション、リコンディショニング総論	授業の目的・到達目標の説明、授業評価基準の説明。リコンディショニングの概要を説明する
2	リコンディショニングの過程と内容	リコンディショニング過程や目的、内容についてについて
3	リコンデショニングで用いる代表的な手法の理解	エクササイズ・テーピング・インソール・ブレイスについて
4	リコンデショニングで用いる代表的な手法の理解	物理療法・徒手的アプローチ等の全体的な把握
5	リコンデショニングにおける評価とプログラミング	リコンデショニングにおける評価結果の用い方とプログラミングの実際について
6	リコンデショニングにおける評価とプログラミング	リコンデショニングに必要な組織修復、治癒過程の知識について
7	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	筋の機能低下とリコンディショニングについて
8	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	関節可動域・柔軟性低下に対するリコンディショニングについて
9	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	バランス機能改善のリコンディショニングについて
10	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	全身持久力におけるリコンデショニングについて
11	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	姿勢・アライメントの問題に対するリコンディショニングについて
12	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	体重管理によって生じる問題のリコンディショニングについて

13	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニングについて
14	機能的、身体的な状態に応じたリコンデショニング	スポーツ動作の問題に対するリコンディショニングについて
15	総まとめ	全体の習熟度の確認

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	コンディショニングの理論と実際A		
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A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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 『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の知識を習得する。		
到達目標	AT教本を理解し、自分自身でコンディショニングプログラムを作成することができる。		
評価基準	筆記試験（中間試験40％、期末試験40％）合計80％、授業内の提出物と授業態度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ⅡA		
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		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	JSPO-ATの役割としてのコンディショニング	コンディショニングとは、コンディショニングで調整すべき要因、コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論
2	コンディショニングにおける基礎知識	パフォーマンス向上のための3要素、フィットネス-疲労理論、機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群
3		トレーニングの3原理（過負荷、特異性、可逆性）と5原則（全面性、意識性、漸進性、個別性、反復性）
4	コンディショニングプログラム	コンディショニングプログラムデザインの流れ、コンディショニングプログラミングに必要な基礎知識
5		ピリオダイゼーション・モデル（一般的ピリオダイゼーション）
6		ピリオダイゼーション・モデル（ブロックピリオダイゼーション、戦術的ピリオダイゼーション）
7		ピリオダイゼーションの作成
8	トレーニング負荷のモニタリング	外的負荷と内的負荷の各種評価と活用、コンディショニング評価指標の活用
9		コンディショニングチェックシートの作成
10	ウォームアップとリカバリー	ウォームアップの科学的基礎
11		リカバリーとリジェネレーション、リカバリーに必要な要素と科学的基礎
12		ウォームアッププログラムの作成
13		ウォームアッププログラムの実演

14 15	トレーニング各論	エンデュランストレーニング、バランストレーニング/神経-筋協調性トレーニング、ストレッチング

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	PT/MD/BM特講		
必修選択	選択	（学則表記）	PT/MD/BM特講		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	3	45
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト JATIトレーニング指導者テキスト　理論編、実践編		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	JATI認定トレーニング指導者や健康運動実践指導者などの資格について理解する。		
到達目標	資格が求められる現場やその必要性について理解することで、2年時に資格取得するモチベーションを向上させることができる。		
評価基準	試験：80%　提出物：10%　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	JATI認定トレーニング指導者、健康運動実践指導者		
関連科目	グループエクササイズ指導実践A、体力測定と評価		
備考	この授業は原則対面形式にて実施する。		
担当教員		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	オリエンテーション	授業の流れを理解する。
2	JATI問題集①	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
3	JATI問題集②	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
4	JATI問題集③	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
5	トレンドツール	トレンドツールの使い方開設・使用して効果を実感してみる　※各校にあるトレンドツールで
6	トレンドツール	トレンドツールを使って、トレーニング計画作成・実践　※各校にあるトレンドツールで
7	トレンドツール	トレンドツールを使って、トレーニング計画作成・実践　※各校にあるトレンドツールで
8	健康運動実践指導者問題集①	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
9	健康運動実践指導者問題集②	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
10	健康運動実践指導者問題集③	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
11	ケーススタディ①	評価・改善・長期的指導の計画
12	ケーススタディ②	評価・改善・トレーニング指導とフィードバック
13	ケーススタディ③	評価・改善・トレーニング指導とフィードバック

14	業界理解	ケーススタディを踏まえて、この資格を取得する意義
15	まとめ	主要資格以外の取得可能資格や必要性について動機づけ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ指導実践A		
必修選択	選択	（学則表記）	グループエクササイズ指導実践A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	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	集団指導を行うための知識や技術、楽しく運動するための要素である音楽に合わせて行う指導（グループエクササイズ）に必要な技術を習得する。
到達目標	グループエクササイズの基礎的な知識を有し指導できる。
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	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	オリエンテーション	授業概要の説明・自己紹介・レッスン体験（エアロビクス・レジスタンス）
2	キューイングの種類	ビジュアルキュー、バーバルキューを理解する
3	音楽の活用とキューイング	8×4＝32カウントの理解、音楽に合わせてキューイングの活用
4	レジスタンスエクササイズ①	上半身と体幹部　種目紹介 ・ グループ指導
5	レジスタンスエクササイズ②	下半身と体幹部　種目紹介 ・ グループ指導
6	レジスタンスエクササイズ③	グループレッスン　プログラムの組み方
7	まとめ（レジスタンスエクササイズ）	実技による6回目までのまとめ
8	ウォームアップとクールダウン	W-UP、クールダウンの目的、効果、時間と構成
9	エアロビクス　動きの種類①	マーチ系バリエーションとレイヤリング
10	エアロビクス　動きの種類②	ステップタッチ系バリエーションとレイヤリング
11	ウォーキングとジョギング①	ウォーキング・ジョギングの効果、特性、プログラム
12	ウォーキングとジョギング②	心拍数、強度設定、変換バリエーション
13	主運動①	レイヤリングテクニックを活用したプログラミング

14	主運動②	コンビネーション法を活用したプログラミング
15	まとめ（エアロビクス）	実技による授業のまとめ

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A		
必修選択	選択	（学則表記）	コンディショニング実践A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	2	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト		出版社	一般財団法人日本コアコンディショニング協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。
到達目標	コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、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	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー
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	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	オリエンテーション	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、 ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）
7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）

13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチポールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ペルコン）の紹介

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育A		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	15
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	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨めるようにする。
到達目標	・業界・企業の理解をし、選考に進めるための準備をする。 ・将来のキャリアビジョンを明確化させ、スポーツ業界で働くことをイメージできるようになる。 ・履歴書の書き方の理解し、後期で行う面接までに自己分析ができるようになる。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼンテーション：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	
関連科目	キャリア教育B
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　美優
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	オリエンテーション	キャリア教育とは何かを知る
2	キャリア教育 業界・職業理解①	各業種の業務内容を知る、学校での学びの重要性を理解する、キャリアとは何かを理解する
3	キャリア教育 業界・職業理解②	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
4	キャリア教育 業界・職業理解③	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
5	キャリア教育 自己理解・目標設定①	Rパート振り返り、自己観察の重要性を理解する、目標見直し再設定
6	WEB媒体確認、インターンシップ	2025就職サイト（マイナビ、リクナビ）を確認、就活に必要なＩＣＴを登録する
7	大手企業と中小企業の違い・企業分析①	大手企業と中小企業での働き方や社会的価値について理解する 企業が重要視している点を理解する　業界・企業研究の仕方を知る
8	企業分析②・業界研究	企業研究のプレゼン発表資料の作成をする
9	企業分析③　発表	業界・企業研究をしたものを発表する
10	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する
11	自己分析	自分史を作成する
12	自己PR	自己PRを完成させる　自己分析・他者分析をする

各回の展開		
回数	単元	内容
13	履歴書の書き方①	履歴書の書き方を学ぶ
14	履歴書の書き方②	履歴書の作成をする
15	キャリア教育 自己理解・目標設定②	前期振り返り、「洞察力」「観察力」の重要性を理解する、目的・目標の見直し・再設定

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育B		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育B		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	1	15
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	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動く姿勢を養い、採用試験に臨めるようにする。		
到達目標	・企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。 ・採用試験に臨み選考に進む。		
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼンテーション：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			
関連科目	キャリア教育A		
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		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	キャリア教育 業界・職業理解④	業界の動向理解、12月までの目標の確認
2	WEBエントリー（リクナビ／マイナビ等）	就職サイトの確認
3	ICTリテラシー	就活に必要なICTを理解する
4	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
5	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する（スーツ登校）
6	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ
7	自己分析①	自己分析を深める
8	自己分析② SANKOGATEを使用した履歴書の作成	自己分析を深める SANKOGATEにて履歴書の作成方法を学ぶ
9	キャリア教育 自己効力感・目標設定③	「自己効力感」、「成長の壁」、目的・目標の見直し・再設定
10	履歴書作成	履歴書のポイントを理解する
11	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
12	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
13		

各回の展開		
回数	単元	内容
14	キャリア教育 PDCAサイクル・目標設定④	1年間の振り返り、PDCAサイクル、目的・目標の見直し・再設定
15	模擬面接会の振返り 総まとめ	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A		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習A		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科 アスレティックトレーナーコース	3	96
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	多岐に渡るアスレティックトレーナーの仕事を、「見て、知り、理解をすること」及びトレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、自身のキャリアプランを創造する。
到達目標	・自身が選択した各分野における業務が理解できる。 ・その業務を指導者の指示のもと実践ができる。 ・課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服できる。
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	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	
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	岩本　直人
実務経験	
実務内容	