

# 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	3	45
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『運動器の解剖と機能』 『身体運動の機能解剖 改訂版』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会 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・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、身体運動を学ぶための基礎を習得する。				
到達目標	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、解剖学用語について正しい表現ができる。また、機能解剖学的知識を基盤とした分野を理解でき、応用ができる。				
評価基準	テスト：80%、授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	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	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	花村 透 他1名	実務経験		○	
実務内容	中央大学バスケットボール部でアスレティックトレーナーとして10年間勤務				

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	オリエンテーション、機能解剖学概論
2	骨の構造と機能	骨の構造と機能、全身の骨の名称
3	関節・靭帯の構造と機能	関節・靭帯の構造と機能、全身の関節の名称及び関節運動
4	筋・腱の構造と機能	筋・腱の構造と機能、全身の主要な筋の名称
5	骨格筋の神経支配	骨格筋の神経支配（中枢神経系および末梢神経系）
6	下肢の基礎解剖と運動	股関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能

7	下肢の基礎解剖と運動	股関節の運動に関わる筋と筋機能①
8		股関節の運動に関わる筋と筋機能②
9		膝関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
10		膝関節の運動に関わる筋と筋機能①
11		足関節・足部における骨・関節・靭帯などの構造と機能
12		足関節・足部の運動に関わる筋と筋機能①
13		足関節・足部の運動に関わる筋と筋機能②
14		総括
15	体幹の基礎解剖と運動	脊柱における骨・関節・靭帯などの構造と機能

# 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	3	45
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『運動器の解剖と機能』 『身体運動の機能解剖 改訂版』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会 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・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、身体運動を学ぶための基礎を習得する。				
到達目標	人体の運動器（骨・関節・靭帯・筋など）における形態、構造、機能を理解し、解剖学用語について正しい表現ができる。また、機能解剖学的知識を基盤とした分野を理解でき、応用ができる。				
評価基準	テスト：80%、授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	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	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	花村 透 他1名	実務経験		○	
実務内容	中央大学バスケットボール部でアスレティックトレーナーとして10年間勤務				

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	体幹の基礎解剖と運動	脊柱における骨・関節・靭帯などの構造と機能
2		頭部、顔面における骨・関節などの構造と機能
3		頸椎、胸椎、胸郭における骨・関節・靭帯などの構造と機能
4		腰椎、骨盤における骨・関節・靭帯などの構造と機能
5		体幹の運動に関わる筋と筋機能①
6		体幹の運動に関わる筋と筋機能②
7		肩甲帯、肩関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能

8	上肢の基礎解剖と運動	肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能①
9		肩甲帯、肩関節の運動に関わる筋と筋機能②
10	上肢の基礎解剖と運動	肘関節における骨・関節・靭帯などの構造と機能
11		肘関節の運動に関わる筋と筋機能①
12		手関節、手における骨・関節・靭帯などの構造と機能
13		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能①
14		手関節、手の運動に関わる筋と筋機能②
15		総括

# 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	2	30
使用教材	入門生理学第4版 リファレンスブック		出版社	杏林書院 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、解剖生理学の基礎的知識を含め、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の理解する。 ②①で学習する内容に関連する解剖生理学（基礎）を理解する。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	身体運動の基礎科学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	藤田 基弘 他1名	実務経験		○	
実務内容	B1リーグ京都ハンナリーズS&Cコーチ（2020年～）				

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	ATP産生の3つのルート※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	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	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
9	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
10	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
11	第5章 運動と循環②	運動時における心臓の働き、毛細血管、トレーニングによる変化
12	第5章 運動と循環③	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
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、呼吸商
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	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	2	30
使用教材	入門生理学第4版 リファレンスブック		出版社	杏林書院 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、解剖生理学の基礎的知識を含め、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の理解する。 ②①で学習する内容に関連する解剖生理学（基礎）を理解する。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	身体運動の基礎科学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	藤田 基弘 他1名	実務経験		○	
実務内容	B1リーグ京都ハンナリーズS&Cコーチ（2020年～）				

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①
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②
4	身体の仕組みと働き	骨格筋の仕組み、骨格の働き、関節の仕組み
5	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	呼吸循環器系のしくみ、運動に対する呼吸循環器系の応答
6	第9章 運動と体温調節①	熱の移動、体温調節のしくみ
7	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

8	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
9	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
10	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
11	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)
12	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)
13	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
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
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	2	30
使用教材	リファレンスブック AT専門テキスト⑨「スポーツと栄養」		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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートに必要な食事管理について正しい知識を得る				
到達目標	管理栄養士、栄養士と連携して、アスリートの食事管理に積極的に関わることができるようになる				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	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	大滝 千香子	実務経験		○	
実務内容	トヨタ自動車ウェルブルツラグビーチームで栄養スタッフとして8年間勤務				

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	学ぶ目的、栄養学の基礎と応用、アスリートに必要な食事管理について
2	スポーツ栄養学の理論	スポーツと栄養、五大栄養素の役割
3	五大栄養素の役割①	五大栄養素の役割（糖質）
4	五大栄養素の役割②	五大栄養素の役割（脂質）
5	五大栄養素の役割③	五大栄養素の役割（たんぱく質）
6	五大栄養素の役割④	五大栄養素の役割（ビタミン）
7	五大栄養素の役割⑤	五大栄養素の役割（ミネラル）
8	活動時の栄養素摂取量①	エネルギー必要量の推定

9	活動時の栄養素摂取量②	たんぱく質の摂取目安量、脂質の摂取目安量
10	活動時の栄養素摂取量③	ビタミンの摂取目安量、ミネラルの摂取目安量
11	アスリートの栄養アセスメント	栄養アセスメント
12	トレーニングと食事	トレーニングと食事
13	基本的な食事	スポーツをする人の基本的な食事
14	水分摂取の重要性と摂取方法①	体内水分、体温調節
15	水分摂取の重要性と摂取方法②	熱中症、水分補給

# 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	2	30
使用教材	リファレンスブック AT専門テキスト⑨「スポーツと栄養」		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	栄養学の基礎と応用を理解し、アスリートに必要な食事管理について正しい知識を得る				
到達目標	管理栄養士、栄養士と連携して、アスリートの食事管理に積極的に関わることができるようになる				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	スポーツ栄養学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	大滝 千香子	実務経験	○		
実務内容	トヨタ自動車ウェルブルツラグビーチームで栄養スタッフとして8年間勤務				

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	アスリートの栄養・食事計画①	アスリートのエネルギー消費量の推定
2	アスリートの栄養・食事計画②	アスリートの食事摂取基準と食品構成の考え方
3	アスリートの栄養・食事計画③	アスリートの日常的な食事の整え方
4	アスリートの栄養・食事計画④	合宿期の食事
5	アスリートの栄養・食事計画⑤	海外遠征時の食事調整
6	糖質摂取のガイドライン	アスリートのための糖質摂取に関するガイドライン
7	目的別の食事①	増量、減量
8	目的別の食事②	持久力向上と食事

9	試合前後の栄養・食事ポイント①	試合前調整期の食事
10	試合前後の栄養・食事ポイント②	試合当日の食事調整、試合間の補給
11	試合前後の栄養・食事ポイント③	試合後のリカバリーのための食事
12	栄養障害とその対処法①	エネルギー源栄養素の不足、過剰による栄養障害
13	栄養障害とその対処法②	鉄欠乏性貧血、骨密度低下と疲労骨折
14	栄養補助食品（サプリメント）	栄養補助食品（サプリメント）とは
15	水分補給	運動時の水分補給の目安量、電解質の補給、糖質の補給

# 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	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コンディショニング、トレーニングのための基礎的な知識を身に付ける。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	渡辺 和久	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブ ピープル・エグザス（現コナミスポーツ）でインストラクター・プレイングマネージャー・企画営業職として13年間勤務				

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	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コンディショニング、トレーニングのための基礎的な知識を身に付ける。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	渡辺 和久	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブ ピープル・エグザス（現コナミスポーツ）でインストラクター・プレイングマネージャー・企画営業職として13年間勤務				

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、結果の活用の際の留意点
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年次	学科	スポーツトレーナー科	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を習得し、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	実技テスト40%、筆記テスト20%、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 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	野尻 友美 他1名	実務経験	○		
実務内容	エグザスでフィットネスインストラクターとして3年勤務				

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年次	学科	スポーツトレーナー科	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を習得し、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	実技テスト40%、筆記テスト20%、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 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Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	野尻 友美 他1名	実務経験	○		
実務内容	エグザスでフィットネスインストラクターとして3年勤務				
		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、ライニ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	ライニングサイドベンド、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	マルチバウンディング法、ブ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	2	30
使用教材	AT専門テキスト⑧「救急処置」		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	スポーツ現場において救急医療体制の計画立案、実施を行える知識を身につける。				
到達目標	障害・疾病の発生に際してリーダーとなり心肺蘇生など各種救急処置を迅速に実施できるようになる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	運動障害の予防と救急処置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	井澤 秀野 他1名	実務経験	○		
実務内容	ヤマハ発動機ラグビー部でトレーナーとして8年勤務				

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	救急処置の基本的知識	救急処置の重要性
2		救急処置実施者の心得
3		救急処置の基本的留意点
4	スポーツ現場における救急処置	スポーツ現場における救急処置を学ぶ意義 事故時の緊急対応計画と評価手順
5	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順
6		皮膚などに傷のない怪我の処置
7		皮膚などに傷のない怪我の処置
8		皮膚などに傷のない怪我の処置
9		皮膚などに傷のない怪我の処置

10	外傷時の救急処置	皮膚などに傷のない怪我の処置
11		皮膚などに傷のない怪我の処置
12		皮膚などに傷のない怪我の処置
13		特殊な外傷の救急処置
14		特殊な外傷の救急処置
15		特殊な外傷の救急処置

# 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					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	15
使用教材	AT専門テキスト⑧「救急処置」		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	スポーツ現場において救急医療体制の計画立案、実施を行える知識を身につける。				
到達目標	障害・疾病の発生に際してリーダーとなり心肺蘇生など各種救急処置を迅速に実施できるようになる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	運動障害の予防と救急処置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	井澤 秀野 他1名	実務経験	○		
実務内容	ヤマハ発動機ラグビー部でトレーナーとして8年勤務				

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	外傷時の救急処置	患部の固定法
2		運搬法
3	緊急時の救命処置	心肺蘇生法
4	緊急時の救命処置	心肺蘇生法
5	緊急時の救命処置	心肺蘇生法
6	緊急時の救命処置	頭頸部、脊椎外傷時の救急処置
7	緊急時の救命処置	頭頸部、脊椎外傷時の救急処置
8	内科的疾患の救急処置	暑熱による障害 寒冷による障害
9		過換気状態 ショック

10		その他
11	現場における救急体制	救急体制の重要性と計画
12		事故発生時のフローチャート
13		各種救急処置用器材および用品に関する知識とその利用法
14		現場における救急体制の実際
15		現場における救急体制の実際

# 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					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	1
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		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、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究する。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ことを目的とする。				
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、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する。 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する。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	運動指導の心理学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	真鍋 清孝	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	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
5	リラクゼーション	リラクゼーション
6	他者観察	技術指導における効果的指導法、言語的指導 筋感覚的指導
7	個人差を考慮したコーチング①	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

8	個人差を考慮したコーチング②	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
9	日常生活における相談 運動感覚（筋感覚・内部感覚）	日常生活と心理的問題 運動と感覚
10	ディスカッション①	1～9回目を踏まえた内容でディスカッションを行う（AL）
11	運動学習	コーチングの心理／技能の練習と指導
12	スキルトレーニング	スキルとスポーツ技術・技能、スキルトレーニングの特性、次期、手段、方法
13	スキルトレーニング・フィードバック	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
14	まとめ①、ディスカッション②	前期授業内容のまとめ、11～13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	1	15
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		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、競技力向上及び地域スポーツにおける指導者として、指導法の心理学的根拠を探究する。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ことを目的とする。				
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、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する。 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する。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	運動指導の心理学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	真鍋 清孝	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	心理的サポート・集中力①	指導者による心理的サポート
2	心理的サポート・集中力②	集中力トレーニング②
3	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
4		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
5	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
6	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
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	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、
9		心理的コンディショニングの指標としてのPOMS
10		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
11		オーバートレーニングの防止としてのPOMS
12	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
13		心理学的にみた運動発達
14	ディスカッション④	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	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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチング理論Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2
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育成像を理解する。				
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Ⅱ				
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	岩月 里江子 他1名	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブNASにて11年勤務				

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	対他者力を磨こう	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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチング理論Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	1
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育成像を理解する。				
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Ⅰ				
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	岩月 里江子 他1名	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブNASにて11年勤務				

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	コーチング環境の特徴	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		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・⑥・⑦ 『運動器の解剖と機能』・『予防とコンディショニング』 『アスレティックリハビリテーション』 『身体運動の機能解剖 改訂版』		出版社	公益財団法人 日本スポーツ協会 医道の日本社		

## 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する理解を深める。				
到達目標	セルフストレッチングのリードアップができる。 パートナーストレッチングを実践できる。 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	テスト：85%、授業態度：15%				
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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	西川 祐介	実務経験		○	
実務内容	企業向けにトレーナーとして活動 (16年)				

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	ストレッチングの内容の確認と各関節の動きについて学ぶ
2	大腿四頭筋のストレッチング ハムストリングスのストレッチング	大腿四頭筋・ハムストリングスの機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
3	殿筋群のストレッチング 股関節周囲筋のストレッチング	殿筋群の股関節周囲筋の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
4	下腿のストレッチング 下肢のストレッチング復習	下肢の股関節周囲筋の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
5	胸部のストレッチング 背部のストレッチング	胸部と背部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ

6	肩部・頸部のストレッチング	肩と頸部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
7	腹部のストレッチング 腰部のストレッチング	腹部と腰部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
8	上腕・前腕部のストレッチング 上肢のストレッチング復習	上腕と前腕部の筋肉の機能解剖と セルフ・パートナーストレッチングを学ぶ
9	全体のストレッチング復習	これまでのストレッチングについて復習する
10	各競技種目特性とストレッチング	各競技特性を理解し、それらを考慮してストレッチングを考える
11	上肢の評価とストレッチング	上肢の柔軟性評価を行い、改善させるストレッチングプログラムを考える
12	下肢の評価とストレッチング	下肢の柔軟性評価を行い、改善させるストレッチングプログラムを考える
13	障害とストレッチング	各外傷・障害を理解し、それらを考慮してストレッチングを考える
14	アスレティックリハビリテーションにおけるストレッチング	アスレティックリハビリテーションにおけるストレッチングに関して動作や種目特性、 各外傷・障害をふまえたストレッチングについて考える
15	1年間の復習	これまでのストレッチや評価の内容を復習をする

# 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					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	1
時間数					30
使用教材	AT専門テキスト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	機能解剖学を踏まえ、基本的なテーピングの方法を取得する				
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	実技テスト（期末テスト40%、中間テスト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	スポーツテーピング実践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	井澤 秀野 他1名	実務経験	○		
実務内容	ヤマハ発動機ラグビー部でトレーナーとして8年勤務				

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	テーピングの種類と目的を理解、テーピングの切り方、アンダーラップの巻き方など
2	足関節のテーピング①	足関節内反捻挫に対するテーピング
3	足関節のテーピング②	足関節内反捻挫に対するテーピング（反復練習）
4	足関節のテーピング③	足関節内反捻挫に対するテーピング（反復練習）
5	膝関節のテーピング①	内側側副靭帯損傷に対するテーピング
6	膝関節のテーピング②	前十字靭帯損傷に対するテーピング
7	大腿部と下腿部のテーピング	大腿四頭筋・ハムストリングス・下腿三頭筋内離れに対するテーピング、アキレス腱損傷に対するテーピング
8	足底と足部のテーピング	足底筋膜炎に対するテーピング、足趾・踵の傷害に対するテーピング

9	肩のテーピング	肩関節前方脱臼に対するテーピング、肩鎖関節損傷に対するテーピング
10	肘関節・手関節・指のテーピング	肘関節内側側副靭帯損傷に対するテーピング、手関節背屈・掌屈制限テーピング、指関節捻挫に対するテーピング
11	頸部・体幹のテーピング	頸部損傷に対するテーピング、肋骨損傷に対するテーピング、腰部損傷に対するテーピング
12	テーピングの応用①	様々な傷害に対してのテーピング応用
13	テーピングの応用②	様々な傷害に対してのテーピング応用
14	総合演習 足関節	足関節内反捻挫テーピングを綺麗に素早く正確に巻く
15	総合演習 下肢 上肢 体幹	下肢、上肢・体幹部の傷害に対して適切なテーピングを選択し正確に巻く

# 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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ医学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	4	60
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	後期以降に学習するスポーツ医学Ⅱ～Ⅳの基礎となる科目として、アスレティックトレーナーが身につけるべきスポーツ医学に関わる 基本的な知識を習得し、理解を深めることを目的とする。				
到達目標	スポーツ医学に関する知識を深める。 獲得したスポーツ医学の知識を、実際のスポーツフィールド及び運動指導の場面で実践、指導に活用する。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	上村 聡 他1名	実務経験	○		
実務内容	FC市川GUNNERSでアスレティックトレーナーとして6年勤務				

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 健康管理体制/メディカルチェック/体調面のコンディションのチェック/感染症対策
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
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	中間テスト（ここまでの学習内容のまとめ） アスリートの外傷・障害と対策/基礎（図記載の内容、関節弛緩性などは実際に評価して体感させる）
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・体幹部
14	期末テスト	内科疾患・外科疾患
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	スポーツ経営学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ経営学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	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	社会におけるスポーツの意義や価値を、現代日本のスポーツ政策動向を踏まえて理解し、健康産業としての可能性、プロモーションの重要性、スポーツに関する法令等を知り、スポーツ実践とマネジメントについての知見を広げる。				
到達目標	スポーツ指導者や従事者の社会的役割を把握したうえで、スポーツをマネジメントするための考え方や携わり方について自ら理解し考察することができるようになる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	スポーツ経営学Ⅰ				
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	羽田野 治朗	実務経験		○	
実務内容	健康増進施設にて開発、管理業務に従事（20年）				

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/スポーツ指導者の負う注意義務（過失責任）/具体的な注意義務
2		具体的な事故事案/面談同意の有効性/スポーツ事故のリスクマネジメント
3		AT（運動指導者）としてのスポーツ事故防止のリスクマネジメントとして（AL：ディスカッション）
4	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点/スポーツ仲裁とは/（公財）日本スポーツ仲裁機構（JSAA）/スポーツ仲裁裁判所（CAS）
5	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事例/フェアプレーの精神/スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として

6		スポーツ組織の持続可能性/「目的」のマネジメント/「補完」のマネジメント/
7	スポーツ組織のマネジメント	上記の内容を理解した上でのAL：ディスカッション・発表のワーク
8		地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」/スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働
9		スポーツ指導者に求められるマネジメント/スポーツ組織特性
10		障がい者・障がいの理解/障がい者のスポーツの現状と課題/障がい者のスポーツ指導者の育成
11	障がい者とスポーツ	障がい者のスポーツ指導者の育成 / (公財) 日本障がい者スポーツ協会のビジョン
12		体感授業：ロービジョン体験、義肢装具体験など
13		障がい者スポーツの課題、ビジョンを理解し、体験授業を経て、今後どのような世の中になると障がい者が充実した生活を送ることができるのかディスカッション・発表準備
14		プレゼンテーションの実施
15	まとめ	後期実施内容のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ経営学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ経営学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	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	社会におけるスポーツの意義や価値を、現代日本のスポーツ政策動向を踏まえて理解し、健康産業としての可能性、プロモーションの重要性、スポーツに関する法令等を知り、スポーツ実践とマネジメントについての知見を広げる。				
到達目標	スポーツ指導者や従事者の社会的役割を把握したうえで、スポーツをマネジメントするための考え方や携わり方について自ら理解し考察することができるようになる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	スポーツ経営学Ⅱ				
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	羽田野 治朗	実務経験		○	
実務内容	健康増進施設にて開発、管理業務に従事（20年）				

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・導入	・授業ガイダンス（講義の進め方/試験実施方法の説明） ・スポーツマネジメントとは
2	スポーツの意義と価値	なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか
3		社会の中におけるスポーツの価値① 現代社会のスポーツの価値
4		社会の中におけるスポーツの価値② 政治的・政策的な価値とスポーツプロモーション
5		・文化としてのスポーツ 文化とは何か ・スポーツの文化的特性 文化的特性
6		・「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値 ・オリビズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方
7	スポーツの価値を守るスポーツ権	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/スポーツ件の内容

8	スポーツの自治	スポーツの自治/グッド・ガバナンスの確立/コンプライアンスとは
9	ガバナンスとコンプライアンス	AT（運動指導者）として気を付けるべきコンプライアンスについて（AL：ディスカッション）
10	暴力・ハラスメントの根絶	暴力/ハラスメント
11		暴力/ハラスメントの根絶のために（ディスカッション）
12	スポーツのインテグリティ	スポーツにおけるインテグリティの確保/アンチドーピング活動/アンチドーピングのルール
13		ドーピング防止活動推進法/近時のドーピング違反事例
14		アンチ・ドーピングのルール（ディスカッション）
15	まとめ	前期の振り返り 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	3	45
使用教材	A T 専門テキスト①『A T 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	アスレティックトレーナーの仕事を感じること、より魅力的に感じモチベーションの向上につながる。ATの教育（授業・実習）を受けて行くマインド設定と、環境面の準備を身につける。				
到達目標	ATの仕事を理解し、より魅力的に感じている状態。 また、AT教育を受けていくマインド設定が完了し、学ぶ事前準備ができる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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					
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	赤羽 達也 他1名	実務経験	○		
実務内容	ヴァンフォーレ甲府トップチームにてチーフトレーナーとして勤務。（3年）				

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	アスレティックトレーナーとは①	アスレティックトレーナーの歴史 (テキストP.3~25までの内容を実施)
2	アスレティックトレーナーとは②	諸外国におけるアスレティックトレーナーに相当する制度 (テキストP.3~25までの内容を実施)
3	ATの役割①	アスレティックトレーナーの任務と役割 (テキストP.26~46までの内容を実施)
4	ATの役割②	アスレティックトレーナーの任務と役割 (テキストP.26~46までの内容を実施)
5	ATの役割③	アスレティックトレーナーの任務と役割 (テキストP.26~46までの内容を実施)
6	ATの役割④	合宿、遠征、試合での活動、競技別の役割 (テキストP.47~91までの内容を実施)
7	ATの役割⑤	合宿、遠征、試合での活動、競技別の役割 (テキストP.47~91までの内容を実施)

8	医科学スタッフとの連携①	医科学スタッフの構成と役割 (テキストP.95~101までの内容)
9	医科学スタッフとの連携①	スポーツドクターとの連携・協力 (テキストP.102~108までの内容を実施)
10	組織の運営と管理①	アスレティックトレーナーの組織と運営 (テキストP.111~127までの内容を実施)
11	組織の運営と管理②	競技者のコンディショニングに関するデータの管理 (テキストP.129~136までの内容を実施)
12	アスレティックトレーナーと倫理①	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場/インフォームドコンセント/ハラスメント (テキストP.137~139)
13	アスレティックトレーナーと倫理②	アスレティックトレーナーの倫理/医療関係法規/法的諸問題 (テキストP.139~169までの内容を実施)
14	理論試験の出題傾向と内容	本試験を元に出題されている項目やポイントを学ぶ
15	総括	テスト返却と、解説の実施

# 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	3	45
使用教材	リファレンスブック 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨		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	AT合格を最終目標とする。(理論試験・実技試験合)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している。				
評価基準	テスト：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	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Ⅰ、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	花村 透	実務経験		○	
実務内容	中央大学バスケットボール部でアスレティックトレーナーとして10年間勤務				

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コースの流れ、理論試験に向けた動機づけ
2	足部・足関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
3	足部・足関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
4	膝関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
5	膝関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
6	股関節・大腿部	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
7	股関節・大腿部	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。

8	骨盤・腰部	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
9	骨盤・腰部	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
10	肩関節・肩甲帯	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
11	肩関節・肩甲帯	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
12	膝関節・手関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
13	肘関節・手関節	2コマ座学で1コマ実技。解剖学とスポーツ医学の関連させる。
14	テスト	座学と実技のテストを実施。
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	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	AT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る。 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に学ぶ。				
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作成出来るようになる。				
評価基準	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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 J A T I 認定トレーニング指導者				
関連科目	スポーツ医学Ⅰ、スポーツ医学Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	赤羽 達也	実務経験		○	
実務内容	ヴァンフォーレ甲府TOPチームにてチーフトレーナーとして3年勤務				

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、アスレティックリハビリテーションの定義	授業の内容と進め方を伝達、リハビリテーション・リハビリテーション医療の概念と定義、わが国のアスレティックリハビリテーションの歩みと現状の説明
2	アスレティックリハビリテーションの概要	アスレティックリハビリテーションの目標、アスレティックリハビリテーションの関係職種と役割、アスレティックリハビリテーションの現状
3	アスレティックリハビリテーションで用いる手法	アスレティックリハビリテーションで用いる手法、スポーツ復帰に際して考慮すべき事項の説明
4	機能評価の考え方	機能評価の考え方の説明
5	リスク管理の基礎知識	リスク管理の基礎知識の説明
6	アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的、	アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的の説明
	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識の説明

7	筋力回復、筋力増強エクササイズの基本知識	筋力回復、筋力増強エクササイズの基本知識の説明
8	関節可動域回復、拡大エクササイズの基本知識	関節可動域回復・拡大エクササイズの説明
9	関節可動域回復、拡大エクササイズの基本知識	関節可動域回復・拡大エクササイズの説明
10	神経筋協調性回復、向上エクササイズ	神経筋協調性回復、向上エクササイズの説明
11	全身持久力回復、向上エクササイズ	全身持久力回復、向上エクササイズの説明
12	身体組成の管理に用いるエクササイズ	身体組成の管理に用いるエクササイズの説明
13	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズの説明
14	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズの説明
15	アスレティックリハビリテーションについての総復習	理解度の確認

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ医学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ医学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	4	60
使用教材	AT教本③、④ 『スポーツ外傷・障害の基礎知識』 『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	アスレティックトレーナーが活動を行う上で必要な「スポーツ外傷・障害（上肢・下肢・体幹・年齢・性別等）の基礎的知識」「健康管理とスポーツ医学」について理解する				
到達目標	スポーツ外傷・障害・内科疾患の病態、診断方法や治療方法などを理解できる。				
評価基準	筆記テスト（複数回行う）合計80%、授業内の小テスト・提出物やと授業態度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	上村 聡 他1名	実務経験	○		
実務内容	FC市川GUNNERSでアスレティックトレーナーとして6年勤務				

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 下肢のスポーツ外傷・障害	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは、創傷治癒 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、大腿部のその他の外傷・障害、
2	下肢のスポーツ外傷・障害	膝前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷、膝内側副靭帯損傷、膝半月板損傷、膝軟骨損傷、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、
3	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 消化器系疾患
4	下肢のスポーツ外傷・障害	鷲足炎、離断性軟骨炎、内側柵障害、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、
5	下肢のスポーツ外傷・障害 下肢外傷・障害復習	足関節・足部捻挫、扁平足障害、疲労骨折、過剰骨・種子骨障害、衝突性外骨腫、足・足関節のその他の外傷・障害、 下肢外傷・障害復習
6	アスリートにみられる内臓器などの疾患	血液疾患、腎・泌尿器疾患

7	体幹のスポーツ外傷・障害	頸椎捻挫、バーナー症候群、頸椎椎間板ヘルニア、頸部のその他の外傷・障害、脊髄損傷
8	体幹のスポーツ外傷・障害	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
9	アスリートにみられる内臓器などの疾患	代謝性疾患、皮膚疾患
10	体幹のスポーツ外傷・障害	骨盤・股関節のその他の外傷・障害、胸腹部外傷、大出血
11	体幹の外傷・障害復習 上肢の外傷・障害復習	体幹・上肢の外傷障害の復習
12	年齢・性別による特徴	女性のスポーツ医学、成長期のスポーツ医学、高齢者のスポーツ医学
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	テスト（外科）、解説、総括	テスト、総括
15	テスト（内科）、解説、総括	テスト、総括

# 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	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	AT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の知識を身に付ける。				
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	筆記テスト（期末テスト40%、中間テスト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	蛭川 親秀	実務経験	○		
実務内容	大学ラグビー部トレーナーとして13年勤務、他パーソナルトレーナーとして13年活動				

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、ウェア）
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について）
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する、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）

8		トレーニングの基礎（超回復、ATP、筋線維）
9	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		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、代謝系トレーニング（有酸素、無酸素）
13	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） 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	3	90
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」および、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、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	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	清宮 由希子	実務経験			
実務内容					

# 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					
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2
時間数					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	授業での学びやスポーツ・産学連携などに関する経験を発信し、知識の定着を図る。				
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ルリングを行い、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）：40% 提出物（データ提出）：20% 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				
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	奥村 祐介 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	授業の目的・到達目標（授業を通して身につけていく力を知る）
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業・ICTとは何かを知る デジタルとリアル時代の変化・求められるスキル・知識（ICT）を知る
3	業界理解②	スポーツ業界におけるトレンドを知る
4	業界理解③	企業での取り組み事例や求められるスキル、知識を知る（著作権、コンプライアンス）
5	プレゼンテーションとは①	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
6	プレゼンテーションとは②	PDCAサイクルの理解、スケジュールリング
7	プレゼンテーションとは③	PowerPoint/keynote/Googleスライドの活用/基本操作の理解
8	個人活動①	プレゼンテーション内容の設定 プレゼンテーションの作成①

9	個人活動②	プレゼンテーション作成②
10	個人活動③	プレゼンテーション作成③
11	グループ内発表	グループ分け、グループ内プレゼンテーション及びF B
12	個人活動③	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
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					
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2
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	これまでの授業で学んだ知識や技術を生かし、対象に応じた発信方法を身につける。 また知識の定着や実践力の向上を図る。				
到達目標	業界のニーズを理解し対面・オンデマンドともに自身の提案を形にする(実施する)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ルリングを行い、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	提出物の提出状況：30% 個人発表（動画制作）：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				
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	奥村 祐介 他1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	授業の目的、方向性の確認 業界ニーズの再確認
2	業界理解/動画アプリの活用	活用事例をもとに学ぶ必要性を理解 動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を知る
3	ケーススタディ①	実際のケースをもとにグループ内で動画作成 クラス発表
4	ケーススタディ②	
5	振り返り SNS活用方法と注意点	前回の振り返り SNS指標の理解と注意すべき点の理解
6	動画コンテンツ作成①	テーマ設定・ペルソナ設定・スケジュール設定 絵コンテの作成
7	動画コンテンツ作成②	絵コンテの作成 素材の編集
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集

9	動画コンテンツ作成④	素材の編集
10	クラス内発表②	クラス発表
11	クラス内発表②	クラス発表
12	振り返り	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続
13	指導実践①	ケーススタディ カウンセリングの流れ・指導プログラムの作成
14	指導実践②	ケーススタディ 実技指導
15	まとめ	実技指導 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	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	アスレティックトレーナーの仕事を感じること、より魅力的に感じモチベーションの向上につながる。また、正しいコース選択ができる。				
到達目標	ATの仕事を理解し、より魅力的に感じている状態。 また、AT教育を受けていくマインド設定が完了し、学ぶ事前準備ができる。				
評価基準	テスト30%、レポート60%、授業態度10%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
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	アスレティックトレーナー特論				
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	森山 愛美	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	オリエンテーション	授業内容について説明する。
2	AT初期動画①(ATとしての働き方)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
3	AT初期動画②(資格の違いによる職域と連携)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
4	AT業界理解動画③(スポーツ現場における働き方①)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
5	AT初期動画(スポーツ現場における働き方②)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
6	AT初期動画(ヘルスケア従事者としての働き方)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
7	AT初期動画(整形外科クリニックにおける働き方)	AT初期動画を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。

8	AT初期動画（スポーツ現場における働き方③）	AT初期動画（野球編）を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
9	AT初期動画（スポーツ現場における働き方④）	AT初期動画（サッカー編）を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
10	AT初期動画（スポーツ現場における働き方⑤）	AT初期動画（育成年代）を視聴し、AT業界を理解させる。また、コンテンツに関連する卒業生を呼び、現場の話を聞く。
11	現場実習見学に向けて	現場実習見学にむけた動機づけ、心構え
12	後期コース選択に向けて	後期コース選択に向けた心構え
13	現場実習事前指導	現場実習にむけた動機づけ、心構え
14	現場実習事前指導	現場実習にむけた動機づけ、心構え
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	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	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	トレーナー活躍できる場所を理解し、仕事内容や求められるスキルを学ぶ。				
到達目標	2年次のコース選択に向けて自分のやりたいことを明確にし、正しいコース選択ができるようにする。				
評価基準	テスト30%、レポート60%、授業態度10%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
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、健康運動実践指導者、JATI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ナー特論				
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	森山 愛美	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	チームトレーナーの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
2	チームトレーナーの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
3	高齢者関連施設の仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
4	高齢者関連施設の仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
5	高齢者関連施設の仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
6	メディカルフィットネスの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
7	メディカルフィットネスの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
8	リラクゼーションの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話

9	リラクゼーションの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
10	リラクゼーションの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
11	パーソナルトレーナーの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
12	パーソナルトレーナーの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
13	パーソナルトレーナーの仕事内容と求められるスキル	卒業生による講話
14	テスト	これまでの内容についてテストを実施
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	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					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	3
時間数					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 大修館書店	

## 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	資格の必要性や求められる現場について理解し、2年時に資格を取得ができるモチベーションにする。				
評価基準	テスト：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Ⅰ、体力測定と評価、				
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				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認定トレーニング指導者について	JATI認定トレーニング指導者の資格概要、試験内容について理解する。
3	JATI問題集①	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
4	JATI問題集②	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
5	JATI問題集③	問題を解き、試験内容や流れを理解する。
6	健康運動実践指導者について	健康運動実践指導者の資格概要、試験内容に理解する。
7	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。
8	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。

9	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。
10	その他資格について	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
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	テスト	これまでの内容についてテストを実施
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	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	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・技術や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）に必要な技術を修得する。				
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することができる。				
評価基準	テスト/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	鳥塚 登喜恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

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	講義	科目名	体力測定と評価A		
必修選択	選択	(学則表記)	体力測定と評価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	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト		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	運動指導を行う上で、指導対象者の現状把握は欠かせない。 この授業では、主に体力要素の測定と評価について学習していく。				
到達目標	各体力構成要素の具体的な測定方法を学び、体力テストの測定と評価法を実践的に身につける。 また、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用し、2年次に学ぶ測定結果に基づいたトレーニングプログラムの作成につながる基礎知識を身につける。				
評価基準	実技・小テスト：80% 授業態度・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	機能解剖学、身体運動の基礎科学				
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 祐介	実務経験		○	
実務内容	企業向けにトレーナーとして活動（16年）				

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	テーピングの目的・注意点
2	無酸素性能力の測定 有酸素性能力の測定	階段駆け上がり法・Wingate Anerobic Test 走/歩テスト・持久走・12分間走
3	最大酸素摂取量の測定 無酸素性閾値（AT）	最大酸素摂取量とは・最大酸素摂取量の測定方法 無酸素性閾値とは・無酸素性閾値の測定方法
4	体脂肪量の測定	体密度法・二重エネルギーX線吸収法 生体電気抵抗法・皮下脂肪厚法
5	新体力テスト概要	健康関連体力を評価する新体力テストの成り立ち 年齢に伴う体力水準の変化と性差、文部科学省新体力テストの構成
6	新体力テスト① (筋力・筋持久力・柔軟性の測定)	体力測定項目（握力・上体起こし・長座体前屈）
7	新体力テスト②（敏捷性・瞬発力・全身持久力の測定）	体力測定項目（反復横とび・立幅跳とび・20mシャトルラン）

8	65-79歳を対象とする場合	ADL・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
9	体力測定の実践①	新体力テストの実践 握力・上体おこし・長座体前屈
10	体力測定の実践②	新体力テストの実践 反復横跳び・立ち幅跳び
11	体力測定の実践③	新体力テストの実践 20mシャトルラン（持久走）
12	体力テストの評価	得点（スコア）化による評価・体力年齢による評価
13	運動プログラム作成の基礎	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント 健康づくりと運動プログラム作成の基礎
14	運動プログラム作成の流れ	ウォームアップとクールダウン 有酸素運動とその効果、レジスタンス運動
15	健康づくりのための運動指針2006	健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅰ		
				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	Functional Anatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。				
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。				
評価基準	テスト/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	JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	機能解剖学Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	黒田 孝 他2名	実務経験		○	
実務内容	指圧治療院、鍼灸治療院、整体院などで鍼灸マッサージ師として25年間勤務				

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とトレーニング 機能解剖学の概論と基礎知識①-1	プロの指導者として機能解剖学を学ぶことの大切さを理解する、導入として筋組織の種類について学ぶ
2	機能解剖学の基礎知識①-1	筋組織の種類、骨格筋の構造について学ぶ
3	機能解剖学の基礎知識①-2	骨格筋繊維、筋収縮の仕組み、刺激の強さと閾値について学ぶ
4	機能解剖学の基礎知識①-3	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状
5	機能解剖学の基礎知識①-4	筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
6	機能解剖学の基礎知識①-5	人の動きについて学ぶ、全身の大まかな筋肉名を学ぶ 1章練習問題
7	上半身の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目から筋肉を学ぶ(胸、背中)

8	上半身の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（肩、腕） 2章練習問題
9	下半身・体幹の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（脚）
10	下半身・体幹の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（体幹） 3章練習問題
11	機能解剖学の基礎知識②-1	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割について学ぶ
12	機能解剖学の基礎知識②-2	骨の種類、全身の骨格について学ぶ
13	機能解剖学の基礎知識②-3	関節についての基礎知識と関節の種類について学ぶ
14	機能解剖学の基礎知識②-4	関節可動域と安定性について学ぶ 4章練習問題
15	前期まとめ	前期期間のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅱ		
			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	Functional Anatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。				
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の3以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	機能解剖学Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	黒田 孝 他2名	実務経験		○	
実務内容	指圧治療院、鍼灸治療院、整体院などで鍼灸マッサージ師として25年間勤務				

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	機能解剖学の基礎知識①、②総復習	筋組織、人体の動き、骨格、関節可動域、LPPとCPPについてトレーニングと連動しながら学ぶ
2	体幹と脊柱の機能解剖学①	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴について学ぶ
3	体幹と脊柱の機能解剖学②	脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ 5章練習問題
4	骨盤帯と股関節の機能解剖学①	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
5	骨盤帯と股関節の機能解剖学②	骨盤帯と股関節の動きと筋肉について学ぶ 6章練習問題
6	肩甲骨と肩関節の機能解剖学①	肩関節の骨、関節について学ぶ☑
7	肩甲骨と肩関節の機能解剖学②	肩甲骨の動きと筋肉について学ぶ 7章練習問題

8	肘関節と橈尺関節の機能解剖学①	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節について学
9	肘関節と橈尺関節の機能解剖学②	肘関節と橈尺関節の動きと筋肉について学ぶ 8章練習問題
10	膝関節の機能解剖学①	膝関節の基礎知識、骨、関節について学ぶ
11	膝関節の機能解剖学②	膝関節の動きと筋肉について学ぶ 9章練習問題
12	手関節と手の機能解剖学	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 10章練習問題
13	足関節と足の機能解剖学	足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉 10章練習問題
14	後期まとめ①	後期期間のまとめを行う
15	後期まとめ②	後期期間のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	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 トレーニング指導者テキスト理論編3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	基礎解剖学、基礎生理学を理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学の基礎について学習する。				
到達目標	スポーツ生理学に関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学の知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できることを目標とする。				
評価基準	テスト/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、JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	三田 大揮 他1名	実務経験	○		
実務内容	ジュニオールサッカークラブにてトレーナーとして6年半所属 とつか西口整形外科にてリハビリスタッフとして4年勤務 鶴沼高校バスケットボール部のトレーナーとして7年半所属 アトラソンFCにてフィジカルコーチとして7年所属				

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 スポーツ生理学概論	授業の進め方についてのガイダンス スポーツ生理学とは
2	呼吸循環系と運動①	呼吸循環系の基礎的情報①
3	呼吸循環系と運動②	呼吸循環系の基礎的情報②
4	呼吸循環系と運動③	運動と呼吸循環系①
5	呼吸循環系と運動④	運動と呼吸循環系②
6	呼吸循環系と運動⑤	トレーニングと呼吸循環系

7	呼吸循環系と運動⑥	1～6回実施内容のまとめ
8	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報①
9	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報②
10	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝①
11	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝②
12	エネルギー代謝と運動①	トレーニングとエネルギー代謝
13	エネルギー代謝と運動①	8～12回のまとめ
14	年齢と体力①	成長期
15	年齢と体力②	成人以降、体力に及ぼす要因

# 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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学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	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理論編3訂版		出版社	健康・体づくり事業財団 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	基礎解剖学、基礎生理学、バイオメカニクスを理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの基礎について学習する。				
到達目標	スポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスに関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できることを目標とする。				
評価基準	テスト/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、JATI認定トレーニング指導者、JAF A-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	三田 大揮 他1名	実務経験		○	
実務内容	ジュニオールサッカークラブにてトレーナーとして6年半所属、 とつか西口整形外科にてリハビリスタッフとして4年勤務 鶴沼高校バスケットボール部のトレーナーとして7年半所属 アトラソンFCにてフィジカルコーチとして7年所属				

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、骨格筋系・神経系と運動①	骨格筋の形態と機能①
2	骨格筋系・神経系と運動②	骨格筋の形態と機能②
3	骨格筋系・神経系と運動③	筋力発揮のメカニズム①
4	骨格筋系・神経系と運動④	筋力発揮のメカニズム②
5	骨格筋系・神経系と運動⑤	筋・神経系に対するトレーニング効果①
6	骨格筋系・神経系と運動⑥	筋・神経系に対するトレーニング効果②

7	骨格筋系・神経系と運動⑦	1～6回実施内容のまとめ
8	内分泌系①	基礎内分泌系、身体機能へのホルモンの作用
9	内分泌系②	筋肥大におけるホルモンの役割、レジスタンストレーニングとホルモン分泌
10	内分泌系と運動のまとめ	8、9回実施内容のまとめ
11	運動の記述・力学の基礎①	運動の記述、位置、速度、加速度、ニュートンの運動の法則、重力、重心、地面反力
12	力学の基礎②	空中での並進運動、運動量と力積、トルク、慣性モーメントと角運動量、テコの種類、仕事とエネルギー、パワー、並進運動と回転運動の対応関係
13	スポーツ動作のバイオメカニクス	歩動作、走動作、跳躍動作
14	スポーツ動作・トレーニング動作のバイオメカニクス	打動作、蹴動作、エクササイズと力および関節トルクの関係、バーベルの挙上速度
15	バイオメカニクス・スポーツバイオメカニクスのまとめ	11～14回実施内容のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学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	トレーニング指導者テキスト理論編3訂版 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	大修館書店 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、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	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。 関連資格に求められる内容の理解ができる。				
評価基準	テスト/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3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、JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	スポーツ栄養学Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	木下 洸太郎 他1名	実務経験	○		
実務内容	寿食品（株） 管理栄養士として1年間勤務 FC市川GUNNERS(サッカークラブ) サッカー指導者として3年間勤務 東急スポーツシステム（株） サッカー指導者、管理栄養士として3年勤務中				

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	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	増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	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
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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2
時間数					30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編3訂版 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	大修館書店 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、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	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。 関連資格に求められる内容の理解ができる。				
評価基準	テスト/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、JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	スポーツ栄養学Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	木下 洸太郎 他1名	実務経験		○	
実務内容	寿食品（株） 管理栄養士として1年間勤務 FC市川GUNNERS(サッカークラブ) サッカー指導者として3年間勤務 東急スポーツシステム（株） サッカー指導者、管理栄養士として3年勤務中				

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	競技特性の分類	競技特性の分類とエネルギー機構 栄養的特徴と摂取のガイドライン
2	トレーニングスケジュールと食事	栄養教育、栄養アセスメント 栄養の目標設定
3	トレーニング期の栄養 試合期の栄養（1）	トレーニング期に必要な栄養の考え方（通常練習期・筋トレ期・強化練習期） 試合前のコンディショニング（グリコーゲンローディング）
4	試合期の栄養（2）	試合前・中・後の栄養
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	鉄欠乏性貧血	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

7	女性に対する配慮	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
8	海外遠征時の食事	異なる環境での食事調整について
9	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
10	子どもに対する配慮	子どもに対する栄養指導
11	高齢者に対する配慮	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
12	生活習慣病	生活習慣病と対策、年齢層別食事指導（バランスガイド使用）
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
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	トレーニング理論Ⅰ		
必修選択	選択必修	(学則表記)	トレーニング理論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	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得する。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
評価基準	テスト/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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論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	森畑 一美 他1名	実務経験	○		
実務内容	インターナショナルトレーナー（パーソナルトレーナー）として15年以上勤務				

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	JATIについて・JATIトレーニング指導者とは 競技スポーツ分野における状況に応じた活動
2	トレーニング指導者の役割（1）	トレーニング指導者とは 国内のトレーニング指導者に対するニーズ・トレーニング指導者の資質・トレーニング指導者の行動と倫理
3	トレーニング指導者の役割（2）	トレーニング指導者の役割と業務 トレーニング指導者が身につけるべき能力
4	体力トレーニング論（1）	体力の概念・体力の個人特性・一般的体力と専門的体力・体力トレーニング
5	体力トレーニング論（2）	防衛体力と行動体力・スポーツパフォーマンスと体力・健康および日常生活動作の質と体力 体力の要素と体力モデル・体力要素間の関係・認知的側面の重要性
6	長期トレーニング計画（1）	スポーツパフォーマンスとトレーニング・生活の質とトレーニング トレーニングの原理原則・トレーニングの効果・トレーニングの原則
7	長期トレーニング計画（2）	トレーニング計画の立案

8	レジスタンストレーニング（1）	レジスタンストレーニングの目的・レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定（種目選択・種目配列）
9	レジスタンストレーニング（2）	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定（強度・量・頻度）
10	レジスタンストレーニング（3）	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定（セット法）・専門的エクササイズ
11	長期トレーニング計画	トレーニングの時間構造と中・長期計画 ピリオダイゼーション
12	プログラムデザイン演習（1）	対象に合わせたプログラムデザイン（ダイエット、ボディメイク・健康増進）
13	プログラムデザイン演習（2）	対象に合わせたプログラムデザイン（競技スポーツ）
14	ピリオダイゼーション演習	対象に合わせたピリオダイゼーションの作成（1年計画）
15	前期まとめ	前期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅱ		
必修選択	選択必修	(学則表記)	トレーニング理論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	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得する。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
評価基準	テスト/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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論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	森畑 一美 他1名	実務経験		○	
実務内容	インターナショナルトレーナー（パーソナルトレーナー）として15年以上勤務				

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Ⅱの範囲と学びについて レジスタンストレーニングのプログラム作成の復習
2	パワートレーニング	パワーとは 力、スピード、パワーの関係
3	パワートレーニング	短時間に大きな力を発揮する能力 パワーやRFDに関する要因、パワーの測定・評価
4	パワートレーニング	ニーズ分析 トレーニングプログラム変数
5	パワートレーニング	プライオメトリクスのトレーニングプログラム変数
6	パワートレーニング	フィットネス分野のパワートレーニング ピリオダイゼーションとトレーニング戦略
7	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（アスリート）

8	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（一般・高齢者）
9	プログラムデザイン演習	プライオメトリクスのプログラムデザイン
10	トレーニング指導者の実務	トレーニング機器・器具 トレーニング施設の管理
11	トレーニング指導者の実務	トレーニングの安全管理 トレーニング指導者に関わる法律と契約
12	トレーニング指導者の実務	情報収集と情報発信の注意点
13	総復習と演習	演習問題による復習
14	総復習と演習	演習問題による復習
15	後期まとめ	前期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導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	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編3訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト、コンプレフロス		出版社	大修館書店 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	マシントレーニング、フリーウェイトトレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得し、指導テクニックを身につける。コンプレフロスの使用方法を学び、マスターする。				
到達目標	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズの指導ができるようになる。 コンプレフロスを自身および、対象者にサービスとして提供できるようにする。				
評価基準	テスト/レポート：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	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	トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導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	森畑 一美 他2名	実務経験	○		
実務内容	インターナショナルトレーナー（パーソナルトレーナー）として15年以上勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	筋力トレーニングの基礎知識と自重トレーニング	【理論】動作スピード、呼吸法、バーの握り方 【実技】自重トレーニング、マシンルームの清掃方法、コンプレフロスの使い方①
2	マシントレーニング	【理論】レジスタンストレーニングの分類 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について①、コンプレフロスの使い方②
3		【理論】アイソニックトレーニングの実際 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について②、コンプレフロスの使い方③
4		【理論】アイソメトリックトレーニングの実際 【実技】マシントレーニング、アイソメトリックトレーニング
5		【理論】補助法 【実技】ベンチプレスのテクニック習得
6	B i g 3のテクニック習得と実践	【実技】ベンチプレスのテクニック習得

7		【実技】ベンチプレスのテクニック習得
8	B i g 3のテクニック習得と実践	【理論】ベルトの使用 【実技】バックスクワットのテクニック習得
9		【実技】バックスクワットのテクニック習得
10		【実技】バックスクワットのテクニック習得
11		【理論】ストラップの使用 【実技】デッドリフトのテクニック習得
12		【実技】デッドリフトのテクニック習得
13		【実技】デッドリフトのテクニック習得
14	前期まとめ①	前期テクニック評価① 【ベンチプレス】 【デッドリフト】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価② 【バックスクワット】

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導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	トレーニング指導者テキスト 実践編3訂版、実技編 健康運動実践指導者養成用テキスト、コンプレフロス		出版社	大修館書店 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	マシントレーニング、フリーウェイトトレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得し、指導テクニックを身につける。コンプレフロスの使用方法を学び、マスターする。				
到達目標	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズの指導ができるようになる。 コンプレフロスを自身および、対象者にサービスとして提供できるようにする。				
評価基準	テスト/レポート：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	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	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導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	坂詰 真二 他3名	実務経験	○		
実務内容	(株)コナミスポーツクラブにてインストラクター及びフィットネスディレクターとして4年間勤務 (株)スポーツプログラムにてスポーツトレーナーとして2年間活動				

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	胸部のトレーニング	インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピングの実践と指導
2		インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピングの実践と指導
3	背部のトレーニング	ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバーの実践と指導
4		ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバーの実践と指導
5	肩部のトレーニング	バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグの実践と指導
6		バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグの実践と指導

7		サイドレイズ、フロントレイズ、ローテーターカフトレーニングの実践と指導
8	腕部のトレーニング	バーベルカール、コンセントレーションカール、プリチャーカールの実践と指導
9		ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプレスダウン、ワンハンドフレンチプレス、トライセプスキックバックの実践と指導
10	大腿部、殿部のトレーニング	ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの実践と指導
11		ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの実践と指導
12		グッドモーニングエクササイズ、スティッフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフトの実践と指導
13		グッドモーニングエクササイズ、スティッフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフトの実践と指導
14		フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジの実践と指導
15	後期まとめ	指導実践評価

# 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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置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	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理論編3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	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	テスト/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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置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	山田 俊也	実務経験		○	
実務内容	NTTフィットネスクラブなどでインストラクターとして15年間勤務 フリートレーナーとして10年間勤務				

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	救急法定義・重要性・心得
2	救急処置 応急手当	RICE処置の重要性
3	救急処置 応急手当	RICE処置の留意点
4	救急処置 応急手当	まとめ
5	ファーストエイド	創傷の種類・止血・感染・洗浄消毒保護
6	ファーストエイド	キズの処置の手順・備品と使用法
7	ファーストエイド	まとめ

8	救急処置 救急蘇生法①	救命の連鎖・突然死の予防・一次救命処置の手順
9	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
10	救急処置 救急蘇生法③	特殊な状況下での一次救命処置、小児の蘇生
11	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
12	救急処置 特殊外傷	頭頸部外傷
13	救急処置 暑熱環境①	熱中症
14	救急処置 暑熱環境②	暑熱環境での対応
15	まとめ	1～14回のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置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	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理論編3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	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	テスト/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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置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	山田 俊也	実務経験		○	
実務内容	NTTフィットネスクラブなどでインストラクターとして15年間勤務 フリートレーナーとして10年間勤務				

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	スポーツにおける健康管理	健康づくりのための身体活動基準、内科的メディカルチェック、運動中止の判定
2	内科的障害①	突然死、過換気症候群、運動誘発性喘息
3	内科的障害②	貧血、オーバートレーニング症候群
4	生活習慣病①	生活習慣病の基礎、心血管疾患、糖尿病、高血圧
5	生活習慣病②	肥満、脂質異常症、運動処方
6	スポーツ傷害①	スポーツ傷害の基礎、体幹部の解剖
7	スポーツ傷害②	頸部、腰背部の傷害と予防①

8	スポーツ傷害③	頸部、腰背部の傷害と予防②
9	スポーツ傷害④	肩、肘、手関節の解剖と傷害
10	スポーツ傷害⑤	肩、肘、手関節の傷害と予防
11	スポーツ傷害⑥	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の解剖
12	スポーツ傷害⑦	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の傷害と予防①
13	スポーツ傷害⑧	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の傷害と予防②
14	スポーツ傷害⑨	その他のスポーツ傷害と予防
15	まとめ	1～14回のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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用テキスト トレーニング指導者テキスト理論編3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	運動指導を行う上で運動と心の関係を理解し、対象者に適切ななかかわりを促進することができるようになる。				
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なかかわり方について考察することができる。				
評価基準	テスト/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、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	地域スポーツクラブや部活動のサポート指導				

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	運動と心理の基礎理論(1)	運動と心の関係性、2つのアプローチ アスリートにおける運動と心の関係
3	運動と心理の基礎理論(2)	動機づけ種類、やる気を高める方法 目標設定の原則(SMART)
4	運動と心理の基礎理論(3)	心理サポート、心理支援の資格の種類 メンタルトレーニングの活用と代表的な技法
5	運動と心理の基礎理論(4)	スポーツカウンセリングの活用方法 指導者に求められるカウンセリングマインド
6	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
7	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

8	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
9	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 個別指導における動機づけとカウンセリング方法
10	まとめ、カウンセリング実践（1）	まとめ、対象者を設定したケーススタディ
11	運動学習と指導法（1）	技術（テクニック）と技能（スキル） 運動学習の段階、プロセス、パフォーマンス曲線
12	運動学習と指導法（2）	情報処理モデル、運動プログラムの自動化 フォードバックの重要性
13	運動学習と指導法（3）	効果的な指導法（練習方法の工夫、コーチング方法の工夫） 個人差への対応
14	運動学習と指導法（4）	集団の活用 チームワーク、リーダーシップ、チームビルディング
15	まとめ、カウンセリング実践（2）	まとめ、対象者を設定したケーススタディ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	体力測定と評価		
必修選択	選択	(学則表記)	体力測定と評価		
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		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	運動指導を行う上で、指導対象者の現状把握は欠かせない。 この授業では、主に体力要素の測定と評価について学習していく。				
到達目標	各体力構成要素の具体的な測定方法を学び、体力テストの測定と評価法を実践的に身につける。 また、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用し、2年次に学ぶ測定結果に基づいたトレーニングプログラムの作成につながる基礎知識を身につける。				
評価基準	実技・小テスト：80% 授業態度・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	機能解剖学、身体運動の基礎科学				
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 祐介 他1名	実務経験		○	
実務内容	企業向けにトレーナーとして活動（16年）				

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	テーピングの目的・注意点
2	無酸素性能力の測定 有酸素性能力の測定	階段駆け上がり法・Wingate Anerobic Test 走/歩テスト・持久走・12分間走
3	最大酸素摂取量の測定 無酸素性閾値（AT）	最大酸素摂取量とは・最大酸素摂取量の測定方法 無酸素性閾値とは・無酸素性閾値の測定方法
4	体脂肪量の測定	体密度法・二重エネルギーX線吸収法 生体電気抵抗法・皮下脂肪厚法
5	新体力テスト概要	健康関連体力を評価する新体力テストの成り立ち 年齢に伴う体力水準の変化と性差、文部科学省新体力テストの構成
6	新体力テスト① (筋力・筋持久力・柔軟性の測定)	体力測定項目（握力・上体起こし・長座体前屈）
7	新体力テスト②（敏捷性・瞬発力・全身持久力の測定）	体力測定項目（反復横とび・立幅跳とび・20mシャトルラン）

8	65-79歳を対象とする場合	ADL・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
9	体力測定の実践①	新体力テストの実践 握力・上体おこし・長座体前屈
10	体力測定の実践②	新体力テストの実践 反復横跳び・立ち幅跳び
11	体力測定の実践③	新体力テストの実践 20mシャトルラン（持久走）
12	体力テストの評価	得点（スコア）化による評価・体力年齢による評価
13	運動プログラム作成の基礎	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント 健康づくりと運動プログラム作成の基礎
14	運動プログラム作成の流れ	ウォームアップとクールダウン 有酸素運動とその効果、レジスタンス運動
15	健康づくりのための運動指針2006	健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）

# 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		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践		
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	スポーツストレッチング 健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	日本ストレッチング協会 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	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。 スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。				
到達目標	セルフストレッチング、パートナーストレッチングをはじめとするストレッチングに関する正しい知識と技能を修得する。				
評価基準	筆記小テスト/実技：80% 授業態度/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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	西川 祐介 他1名	実務経験	○		
実務内容	企業向けにトレーナーとして活動（16年）				

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、ストレッチ体験
2	ストレッチング目的・効果・機能解剖胸部のストレッチング	ストレッチングの目的・効果・ストレッチングにおける機能解剖学を理解する 大胸筋・小胸筋・前鋸筋のストレッチング
3	ストレッチング実施上のポイント 背部のストレッチング	ストレッチング実施上のポイントと注意点について理解する 広背筋のストレッチング
4	ストレッチングの種類とその特性 頸部~肩部のストレッチング	ストレッチングの種類とその特性について理解する 頸部・三角筋・ローテーターカフのストレッチング
5	ストレッチングの実際と柔軟性の評価大腿部の柔軟性評価とストレッチング	ストレッチングの実際と柔軟性の評価について理解する 大腿四頭筋の柔軟性の評価とストレッチング
6	ストレッチング代償運動とリスク管理 ハムストリングスのストレッチング	ストレッチングにおける代償運動とリスク管理について理解する ハムストリングスのストレッチングと柔軟性の評価について理解する
7	パートナーストレッチングの流れ 臀部のストレッチング	パートナーストレッチングについて理解する 大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋のストレッチング

8	内転筋群のストレッチング	内転筋群のストレッチング
9	腸腰筋のストレッチング	腸腰筋のストレッチング
10	腹部のストレッチング 腰部のストレッチング	腹直筋・腹斜筋のストレッチング 腰方形筋・脊柱起立筋のストレッチング
11	下腿のストレッチング	腓腹筋・ヒラメ筋・前脛骨筋・後脛骨筋・腓骨筋・足底筋のストレッチング
12	上腕部のストレッチング	上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチング
13	前腕のストレッチング	前腕屈筋群・前腕伸筋群のストレッチング
14	股関節周囲の柔軟性評価とストレッチングパターン	股関節周囲の柔軟評価とストレッチングパターン
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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践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	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	テスト/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	スポーツテーピング実践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	梶原 健 他1名	実務経験		○	
実務内容	東京八王子ビートレインズでトレーナーとして2年間勤務 中央大学バスケットボール部でトレーナーとして3年間勤務 東海大相模高校サッカー部でトレーナーとして7年間勤務 東海大相模高校女子バスケットボール部でコンディショニングコーチとして3年間勤務				

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	テーピングの目的・注意点
2	足関節のテーピング①	足関節の固定
3	足関節のテーピング②	足関節の固定
4	足関節のテーピング③	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	扁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指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践		
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	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・技術や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）に必要な技術を修得する。				
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することができる。				
評価基準	テスト/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	長尾 勇希 他1名	実務経験		○	
実務内容	MMBegin でスタジオインストラクターとして8年間勤務 きらっと西東京でスタジオインストラクターとして5年間勤務 premium life fitnessでパーソナルトレーナーとして9年間勤務 リッツ・カールトン東京でパーソナルトレーナーとして2年間勤務				

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	講義	科目名	ビジネスマナーⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナー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	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール		出版社	成美堂出版	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する。				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる				
評価基準	テスト/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	ビジネスマナー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	青地 香里	実務経験		○	
実務内容	ANA客室乗務員として10年間勤務				

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	マナーとは
2	身だしなみ	身だしなみのチェック ・男性の服装・女性の服装・社会人の持ち物
3	あいさつと心がまえ①	・あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い
4	あいさつと心がまえ②	正しい名刺交換のしかた
5	ビジネス会話①	ビジネス会話の基本 ビジネスでの言葉遣い
6	ビジネス会話②	敬語の使い方
7	ビジネス会話③	間違えやすい敬語表現

8	ビジネス会話④	ビジネス慣用語
9	職場でのコミュニケーション①	・職場の人間関係の基本・役職の呼称と呼び方
10	職場でのコミュニケーション②	先輩、上司との付き合い方 同期、後輩との付き合い方・ミスをした時の対処法
11	日常業務と社内連絡①	・始業の準備・終業時、退社のしかた・ハウレンソウの基本
12	日常業務と社内連絡②	ハウレンソウの基本
13	日常業務と社内連絡③	指示の受け方・依頼の仕方
14	電話対応①	電話対応の基本 電話の受け方
15	電話対応②	取り次ぎの方法 伝言メモ

# 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					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	1
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」の部分に身をつける。				
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	テスト：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	なし				
関連科目	未来デザイン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	風祭 尚輝 他3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	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ SANKOワークコンピテンスの理解を深める
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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

9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
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	ビジネスマナーⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナー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	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール		出版社	成美堂出版	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する。				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる。				
評価基準	テスト/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	ビジネスマナー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	青地 香里	実務経験	○		
実務内容	ANA客室乗務員として10年間勤務				

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	電話応対③	電話のかけ方 携帯電話のマナー
2	クレーム応対	クレーム電話への対応 クレーム対応での訪問
3	電話応対まとめ	ロールプレイ（電話のかけ方、受け方、取り次ぎ方）
4	訪問時のマナー①	訪問の事前準備、アポイントの取り方
5	訪問時のマナー②	訪問時のルール
6	総合練習	ロールプレイ（電話でのアポイント取り～訪問（あいさつ、立ち居振る舞い、名刺交換等））
7	ビジネス文書の基本①	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書

8	ビジネス文書の基本②	ビジネス文書の慣用句 季節のあいさつと敬称
9	ビジネス文書の基本③	書類送付のしかた（手紙、封筒を使う） FAXの活用方法
10	ビジネス文書活用術①	年末年始のあいさつ
11	ビジネス文書活用術②	メールのルール メールの書き方
12	来客への応対	お客様の迎え方、ご案内のしかた、応接室への通し方 お茶の出し方、お見送り
13	会議でのマナー	会議の準備、会議に参加する心がまえ 会議中のマナー
14	お葬式 贈答の基本	訃報を受けたら、香典の基本、通夜、葬儀の服装 弔問の作法、お見舞い
15	結婚式	結婚式、披露宴に招かれたらご祝儀の基本 結婚式、披露宴の服装、結婚式、披露宴当日の作法

# 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年次	学科	スポーツトレーナー科	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」の部分をも身につける。				
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	テスト：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	なし				
関連科目	未来デザイン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	風祭 尚輝 他3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	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	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
3	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
4	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知る
5	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
6	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
7	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
8	人生ビジョンを見直そう	将来のやりたい姿を描き、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

9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	2年生に向けて①	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
15	2年生に向けて②	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	インターンシップ実習特論		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習特論		
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	2	30
使用教材	実習手帳		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーナーの仕事や役割を理解し、今後始まる実習に向け必要な知識・技術・心得を修得する。				
到達目標	トレーナーとしての基礎知識を活用したケーススタディを繰り返し学び、学内での学びを現場でアウトプットできるようになる。				
評価基準	提出物60% 授業態度20% 出席状況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	奥村 祐介 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	導入	自己紹介・授業の進め方について・実習スケジュール・日本社会問題とスポーツの関係性について
2	トレーナーについて	トレーナーとは？・トレーナーを目指す理由・目的・目標について
3	実習について	実習で学ぶべきこと・どんなトレーナーを目指すのか・トレーナーの倫理について マナー・エチケット・身だしなみ
4	ケーススタディ①	イメージした将来像と現状
5	スポーツ業界の実際について	スポーツ産業の動向、今後の可能性について知る
6	ケーススタディ②	評価・改善・長期的指導の計画
7	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
8	ケーススタディ④	評価・改善・トレーニング指導とフィードバック

9	ケーススタディ⑤	これまで指導シミュレーションしてきた結果の最終測定及び振り返り・良かった点や改善点を考え、現場に出る前に身に付けておくべきことを認識
10	想定される事柄に対する対応について	報告・連絡・相談の重要性・実習現場等で起こりうるケースを想定
11	緊急医療体制について	緊急医療体制・119番通報シミュレーション
12	実習履修説明会	実習先の案内、実習説明 ・手帳の取り扱い、記入方法を知る
13	実習履修に向けて	実習生の心得・自己管理・健康申告・実習生情報記入
14	実習履修調査	実習を履修するか否かの調査を行う
15	今後に向けて	まとめ・ゴールと現状とのギャップから自身が今後特に取り組んでいくべきことを理解する

# 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	NESTA Essential Life Skills		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、充実した大人生活への準備をする				
到達目標	自己の人生をコントロールする方法を理解することができる。 健全な人間関係構築のための考え方を身につけることができる。 スポーツ指導者としてのお金の稼ぎ方、使い方を理解することができる。				
評価基準	授業態度：20％／提出物：60％／プレゼン：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	林 健太 他1名	実務経験	○		
実務内容	NESTAパーソナルトレーナーとして、運動指導に従事（2020年～）				

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、テクノロジーと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	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び
6	恋愛における人間関係	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
7	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、対立の解決方法を学ぶ

8	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と履歴書、エントリーシート等の就職の手順を学ぶ
9	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
10	「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。
11	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。
12	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
13	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題を学ぶ
14	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、家のメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
15	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

# 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		
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	NESTA Essential Life Skills		出版社	NESTA JAPAN	

## 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、採用試験に臨ませる。				
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：60％／プレゼン：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	林 健太 他1名	実務経験	○		
実務内容	NESTAパーソナルトレーナーとして、運動指導に従事（2020年～）				

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	業界の動向理解、12月までの目標の確認
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	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
4	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）
5	自己分析	自己分析を実施する 自己PRの作成を行う
6	自己PR	自己PRを完成させる
7	企業分析①	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
8	企業分析②	志望動機の書き方を理解する

9	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
10	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
11	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
12		
13	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
14	就職活動スケジュール作成②	企業へのプレエントリーを完了させる・エントリー企業調べを行う
15	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

# 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年次	学科	スポーツトレーナー科	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	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事を、「見て、知り、理解をすること」および、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、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	奥村 祐介 他2名	実務経験			
実務内容					

# 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	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身に付けることができる 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	奥村 祐介 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	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		
7		

8		
9		
10		
11		
12	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）
13		
14		
15	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）