

アップルスポーツカレッジ

バスケットボール専攻科

カリキュラム概要

(2019年度)

科目名	パソコン I	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Word2016クイックマスター・文書処理技能認定試験3級問題集		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Word2016の基本操作から応用操作までを習得する。
到達目標	Word文書処理技能認定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・キーボード表作成
	2	ブラインドタッチ練習1	〃
	3	ブラインドタッチ練習2	〃
	4	ブラインドタッチ練習3	〃
	5	ブラインドタッチ練習4	〃
	6	ブラインドタッチ練習5	〃
	7	ブラインドタッチ練習6	〃
	8	ブラインドタッチ試験・文書入力	〃
	9	文書入力	〃
	10	練習問題1	問題集 P.2～
	11	練習問題1	〃
	12	練習問題1・練習問題2	問題集 ～P.7 P.8～
	13	練習問題2	〃
	14	練習問題2	問題集 ～P.15
	15	試験	
	1	練習問題3	問題集 P.16～
	2	練習問題3	問題集 ～P.23
	3	模擬問題1	問題集 P.26～33
	4	模擬問題2	問題集 P.34～41
	5	模擬問題3	問題集 P.42～49
	6	模擬問題4	問題集 P.50～56
	7	模擬問題5	問題集 P.57～65
	8	模擬問題6	問題集 P.66～73
	9	模擬問題7	問題集 P.74～81
	10	模擬試験1	
	11	模擬試験2	
	12	模擬試験3	
	13	模擬試験4	
	14	模擬試験5	
	15	試験	

備考	担当講師安達:専門学校講師15年
----	------------------

科目名	パソコンⅡ	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Excel2010 クイックマスター・3級検定試験問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	Excel2016の基本操作を理解し、表計算処理技能とビジネス実務への展開能力を習得する。
到達目標	Excel表計算処理技能検定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・基本操作1
	2	基本操作2	P.62～98
	3	基本操作3	P.106～
	4	練習問題1	問題集 P.56～
	5	練習問題1・2	～P.61 P.62～
	6	練習問題2	～P.65
	7	練習問題3	P.66～69
	8	練習問題4	P.70～73
	9	練習問題5	P.74～77
	10	練習問題6	P.78～82
	11	練習問題7	P.83～86
	12	対策問題	
	13	対策問題	
	14	対策問題	
	15	対策問題	
	16	模擬問題1 実技	P.100～
	17	模擬問題2 実技	P.110～
	18	模擬問題3 実技	P.121～
	19	模擬問題4 実技	P.131～
	20	模擬問題5 実技	P.142～
	21	知識対策1	
	22	知識対策2	
	23	知識対策3	
	24	知識対策4	
	25	過去問題	CD対応
	26	過去問題	CD対応
	27	検定対策	
	28	検定対策	
	29	検定対策	
	30	検定対策	

備考	担当講師安達: 専門学校講師15年
----	-------------------

科目名	コミュニケーション学	担当講師	伊藤 直美
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	初級 コミュニケーション検定 公式ガイドブック&問題集		
評価方法	出席・試験・授業態度		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	コミュニケーションに関する基本的な考え方を理解する
到達目標	検定合格

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	コミュニケーションを考える	2~5
	2	聞く力 目的に即して聴く	6~9
	3	聞く力 傾聴・質問する	10~14
	4	話す力 目的を意識する	15~17
	5	話す力 話を組み立てる	18~22
	6	話す力 ことばを選び抜く	23~29
	7	話す力 表現・伝達する	30~35
	8	来客対応	36~39
	9	電話対応	40~43
	10	アポイントメント・訪問・挨拶	44~48
	11	情報共有の重要性	49~54
	12	チーム・コミュニケーション	55~59
	13	接客・営業	60~65
	14	クレーム対応	66~71
	15	会議・取材・ヒアリング	72~77
	1		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備考	担当講師伊藤:公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年
----	--

科目名	トレーニング科学		講師名	牛山 幸彦
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回	
内容	①トレーニング理論とその方法 ②トレーニング計画とその実際 ③体力テストとその活用 ④スキルの獲得と獲得過程			

科目 内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅲ-8-①
	3	
	4	Ⅲ-8-②
	5	
	6	Ⅲ-8-③
	7	
	8	Ⅲ-8-④
	9	
	10	まとめ
	試 験	
備考	担当講師牛山：日本体育学会、日本バイオメカニクス学会、日本運動生理学会、他	

科目名	スポーツ経営学		講師名	佐藤 勝弘
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分6回	
内容	①総合型地域スポーツクラブの育成と運営 ②スポーツ組織のマネージメントと事業のマーケティング ③スポーツ事業のプロモーション			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・Ⅱ-4-①
	2	
	3	Ⅱ-4-②
	4	
	5	Ⅱ-4-③
	6	まとめ
		試 験
備考	担当講師佐藤:新潟大学元教授	

科目名	スポーツ医学 I		講師名	大滝 弘
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	
内容	①スポーツと健康 ②スポーツ活動中に多いケガや病気 ③救急処置			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	I-4-①
	3	I-4-②
	4	I-4-③
	5	まとめ
備考	担当講師大滝:体育学士・保健体育教員免許、専門学校講師10年	

科目名	スポーツ医学Ⅱ	講師名	山本 智章、佐野英朗
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回
内容	①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 ③アスリートの外傷・障害と対策 ④アスレチックリハビリテーションとトレーニング計画 ⑤コンディショニングの手法 ⑥スポーツによる精神障害と対策 ⑦特殊環境下での対応 ⑧ドーピング防止		

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・Ⅲ－10－①（山本）
	2	
	3	Ⅲ－10－②（山本）
	4	Ⅲ－10－③（山本）
	5	Ⅲ－10－⑥（山本）
	6	Ⅲ－10－⑦（山本）
	7	Ⅲ－10－⑧（山本）
	8	Ⅲ－10－④（佐野）
	9	Ⅲ－10－⑤（佐野）
	10	まとめ（山本）
	試 験	
備考	担当講師山本：新潟リハビリテーション病院院長・日本スポーツ協会公認スポーツDr 担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ（JRFU強化コーチ）専門学校教職員歴12年	



<b>科目名</b>	競技者育成システム論		<b>講師名</b>	村山 敏夫
<b>対象学年</b>	1年	<b>対象コース</b>	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
<b>使用テキスト</b>	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ			
<b>評価方法</b>	授業出席、定期試験による	<b>履修</b>	90分6回	
<b>内容</b>	①トップアスリートを育てるために ②トップアスリートの育成・強化の方法とその評価 ③競技力向上のためのチームマネジメント ④競技力向上の為の情報とその活用			

<b>科目内容</b>	<b>授業回数</b>	<b>内 容</b>
	1	オリエンテーション
	2	Ⅲ－9－①
	3	Ⅲ－9－②
	4	Ⅲ－9－③
	5	Ⅲ－9－④
	6	まとめ
		<b>試 験</b>
<b>備考</b>	担当講師村山:新潟大学准教授	

科目名	スポーツ心理学		講師名	森 恭
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回	
内容	①スポーツと心 ②スポーツにおける動機付け ③コーチングの心理 ④メンタルマネジメント ⑤指導者のメンタルマネジメント			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-3-①
	3	
	4	Ⅱ-3-②
	5	
	6	Ⅱ-3-③
	7	
	8	Ⅲ-6-①
	9	Ⅲ-6-②
	10	まとめ
		試 験
備考	担当講師森:新潟大学准教授	

科目名	コーチング I	講師名	佐野 英朗
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分6回
内容	①スポーツ指導者とは ②スポーツ指導者の倫理 ③指導者の心構え・視点 ③世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割 ④指導計画の立て方 ⑤スポーツ活動と安全管理		

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-2-①
	2	I-2-②
	3	I-2-③
	4	I-2-④
	5	I-6-①
	6	I-6-②・まとめ
備考	担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ（JRFU強化コーチ）専門学校教職員歴12年	



科目名	発育発達論 I		講師名	佐野 英朗
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分3回	
内容	①発育発達期の身体的特徴、心理的特長 ②発育発達期に多いケガや病気 ③発育発達期のプログラム			

科 目 内 容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-7-①
	2	I-7-②
	3	I-7-③、まとめ
試 験		
備考	担当講師佐野:日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	



科目名	スポーツ栄養学		講師名	伊藤 直美
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	
内容	①スポーツと栄養 ②アスリートの栄養摂取と食生活			

科目 内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	I-5-①
	3	
	4	III-4-①
	5	まとめ
		試 験
備考	担当講師伊藤：公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年	

科目名	スポーツ社会学Ⅱ		講師名	大庭 昌昭
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分4回	
内容	①社会の中のスポーツ ②我が国のスポーツプロモーション			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・Ⅱ-1-①
	2	Ⅱ-1-②
	3	
	4	まとめ
	試 験	
備考	担当講師大庭:新潟大学准教授	



科目名	発育発達論Ⅱ		講師名	牛山 幸彦
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	
内容	①中高年者とスポーツ ②女性とスポーツ ③障害者とスポーツ			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-5-①
	3	Ⅱ-5-②
	4	Ⅱ-5-③
	5	まとめ
	<b>試 験</b>	
備考	担当講師牛山: 日本体育学会、日本バイオメカニクス学会、日本運動生理学会、他	

科目名	コーチングⅡ		講師名	大庭 昌昭
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分7回	
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 ②スポーツと人権 ③プレーヤーと指導者の望ましい関係 ④ミーティングの方法 ⑤世界を頂点を目指すアスリート育成・強化の在り方と指導者の役割			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-2-①
	3	Ⅱ-2-②
	4	Ⅲ-2-①
	5	Ⅲ-2-②
	6	Ⅲ-2-③
	7	まとめ
	試 験	
備考	担当講師大庭:新潟大学准教授	



科目名	スポーツ行政学	講師名	佐野 英朗
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分3回
内容	①地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり ②総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義 ③地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」		

科目 内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-8-①
	2	I-8-②
	3	I-8-③・まとめ
	試 験	
備考	担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	

科目名	バスケットボールⅠ・Ⅱ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	16
使用テキスト	無		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トップレベルで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	天皇杯(県選手権大会優勝)、専門学校全国大会夏・冬2冠

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・ハンドリングの向上
	2	基本姿勢の習得や股関節の可動を広げる・体力向上	
	3	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	4	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	5	1on1～5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	6	1on1スキルの向上	
	7	2on2(OFF:ハンドオフ、ピック&ロール DEFの守り方紹介)	
	8	3on3におけるボールサイド、ヘルプサイドのOFF、DEF	
	9	4on4におけるOFF、DEFの役割	
	10	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師川下:日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---





科目名	コンディショニングトレーニング I	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	体幹の役割・姿勢・体幹トレーニング	
	3	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	4	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	5	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	6	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	7	フットワークトレーニング	
	8	フットワークトレーニング	
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	11	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	15	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--



科目名	コンディショニングトレーニングⅡ	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		
	1	フットワークトレーニング		
	2	フットワークトレーニング		
	3	フットワークトレーニング		
	4	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	5	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	6	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	7	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	8	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	11	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	15	まとめ		

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--

科目名	バスケットボール理論Ⅰ・Ⅱ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チームルールの紹介
2		同上	
3		チームルールの解説と理解	
4		同上	
5		バスケットボール用語を学ぶ	
6		同上	
7		バスケットボールのルールを学ぶ	
8		同上	
9		同上	
10		試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
11		同上	
12		同上	
13		同上	
14		同上	
15		同上	
1		試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
2		同上	
3		同上	
4		同上	
5		同上	
6		同上	
7		同上	
8		同上	
9		同上	
10		同上	
11		同上	
12		同上	
13		同上	
14		同上	
15		同上	

備考	担当講師川下：日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---

科目名	バスケットボール戦術 I・II	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	バスケットボールの戦術を国内、国外、カテゴリー分け隔てなくあらゆる分野から学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	戦術とはなにか？	
2		同上		
3		国内における戦術を分析する		
4		同上		
5		海外における戦術を分析する		
6		同上		
7		カテゴリー別の必要な戦術とそれに伴うファンダメンタル		
8		同上		
9		同上		
10		チームの戦術における解説		
11		同上		
12		同上		
13		同上		
14		総まとめ		
15		同上		
		1	チームの戦術における解説	
		2	同上	
		3	同上	
		4	同上	
		5	同上	
		6	同上	
		7	同上	
		8	同上	
		9	同上	
		10	同上	
		11	同上	
		12	同上	
		13	同上	
		14	総まとめ	
		15	同上	

備考	担当講師川下：日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---

科目名	バスケットボールⅢ・Ⅳ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	16
使用テキスト	無		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トップレベルで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	天皇杯(県選手権大会優勝)、専門学校全国大会夏・冬2冠

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	1	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・ハンドリングの向上	
	2	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・体力向上	
	3	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	4	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	5	1on1～5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	6	1on1スキルの向上	
	7	2on2(OFF:ハンドオフ、ピック&ロール DEFの守り方紹介)	
	8	3on3におけるボールサイド、ヘルプサイドのOFF、DEF	
	9	4on4におけるOFF、DEFの役割	
	10	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師川下:日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---

科目名	ウェイトトレーニングⅢ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	無		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	基礎体力、脚力、コンタクトに負けないバランス力の向上・基本姿勢の習得とバスケットボールに必要な動作を習得する。
到達目標	40分間走れる体力を身につける・ファンダメンタルの向上・当たり負けをしない体を作る

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	トレーニングに対する考え方
	2	休息と食事に対する考え方	
	3	体幹トレーニングの説明と実施	
	4	同上	
	5	上半身のトレーニングの説明と実施	
	6	同上	
	7	特別講師によるトレーニングの説明と実施	
	8	同上	
	9	上記フィードバック	
	10	下半身のトレーニングの説明と実施	
	11	同上	
	12	同上	
	13	全身のトレーニングとメンテナンス	
	14	同上	
	15	同上	

備考	担当講師川下：日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---



科目名	コンディショニングトレーニングⅢ	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	1	オリエンテーション	
	2	体幹の役割・姿勢・体幹トレーニング	
	3	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	4	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	5	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	6	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	7	フットワークトレーニング	
	8	フットワークトレーニング	
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	11	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	15	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--

科目名	コンディショニングトレーニングⅣ	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	1	フットワークトレーニング		
	2	フットワークトレーニング		
	3	フットワークトレーニング		
	4	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	5	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	6	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	7	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	8	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	11	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	15	まとめ		

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--



科目名	バスケットボール理論Ⅲ・Ⅳ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チームルールの紹介
	2	同上	
	3	チームルームの解説と理解	
	4	同上	
	5	バスケットボール用語を学ぶ	
	6	同上	
	7	バスケットボールのルールを学ぶ	
	8	同上	
	9	同上	
	10	試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	1	試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
	2	同上	
	3	同上	
	4	同上	
	5	同上	
	6	同上	
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	

備考	担当講師川下: 日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	--

科目名	バスケットボール戦術Ⅲ・Ⅳ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	バスケットボールの戦術を国内、国外、カテゴリー分け隔てなくあらゆる分野から学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	戦術とはなにか？
	2	同上	
	3	国内における戦術を分析する	
	4	同上	
	5	海外における戦術を分析する	
	6	同上	
	7	カテゴリー別の必要な戦術とそれに伴うファンダメンタル	
	8	同上	
	9	同上	
	10	チームの戦術における解説	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	総まとめ	
	15	同上	
	1	チームの戦術における解説	
	2	同上	
	3	同上	
	4	同上	
	5	同上	
	6	同上	
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	総まとめ	
	15	同上	

備考	担当講師川下: 日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	--



科目名	ウェイトトレーニングⅤ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	無		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	基礎体力、脚力、コンタクトに負けないバランス力の向上・基本姿勢の習得とバスケットボールに必要な動作を習得する。
到達目標	40分間走れる体力を身につける・ファンダメンタルの向上・当たり負けをしない体を作る

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	トレーニングに対する考え方
	2	休息と食事に対する考え方	
	3	体幹トレーニングの説明と実施	
	4	同上	
	5	上半身のトレーニングの説明と実施	
	6	同上	
	7	特別講師によるトレーニングの説明と実施	
	8	同上	
	9	上記フィードバック	
	10	下半身のトレーニングの説明と実施	
	11	同上	
	12	同上	
	13	全身のトレーニングとメンテナンス	
	14	同上	
	15	同上	

備考	担当講師川下：日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---

科目名	ウェイトトレーニングⅥ	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	無		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	基礎体力、脚力、コンタクトに負けないバランス力の向上・基本姿勢の習得とバスケットボールに必要な動作を習得する。
到達目標	40分間走れる体力を身につける・ファンダメンタルの向上・当たり負けをしない体を作る

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	1	ウェイトトレーニングⅠの復習	
	2	同上	
	3	股関節の可動域を広げる	
	4	同上	
	5	同上	
	6	肩甲骨の可動域を広げる	
	7	同上	
	8	同上	
	9	特別講師によるトレーニングの説明と実施	
	10	同上	
	11	上記フィードバック	
	12	体幹、バランス力の向上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	

備考	担当講師川下：日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	---

科目名	コンディショニングトレーニングⅤ	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	オリエンテーション	
	2	体幹の役割・姿勢・体幹トレーニング	
	3	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	4	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	5	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	6	上半身トレーニング+体幹トレーニング	
	7	フットワークトレーニング	
	8	フットワークトレーニング	
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	11	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング	
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
	15	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--

科目名	コンディショニングトレーニングⅥ	担当講師	鹿間 宏海
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	配布プリント(プログラムメニュー)		
評価方法	出席率、授業態度で評価		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	他の曜日(教員)で下半身トレーニングを行うため、体幹トレーニングを中心に、上半身と下半身の連動させることを意識させ、競技力向上につなげる。
到達目標	競技力の向上、けがをしない身体作り

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	1	フットワークトレーニング		
	2	フットワークトレーニング		
	3	フットワークトレーニング		
	4	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	5	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	6	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	7	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	8	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	9	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	10	上半身トレーニング+体幹トレーニング+バランスボールトレーニング		
	11	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	12	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	13	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	14	上半身トレーニング+ファンクショナルトレーニング		
	15	まとめ		

備考	担当講師鹿間: NSCA-CSCS・JATI上級トレーニング指導者・専門学校教員歴15年
----	--

科目名	バスケットボール理論V・VI	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チームルールの紹介
	2	同上	
	3	チームルームの解説と理解	
	4	同上	
	5	バスケットボール用語を学ぶ	
	6	同上	
	7	バスケットボールのルールを学ぶ	
	8	同上	
	9	同上	
	10	試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	1	試合のビデオから自チーム、他チームの研究と対策	
	2	同上	
	3	同上	
	4	同上	
	5	同上	
	6	同上	
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	

備考	担当講師川下: 日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	--



科目名	バスケットボール戦術 V・VI	担当講師	川下 翔
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	バスケットボールの教科書1、2		
評価方法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	バスケットボールの戦術を国内、国外、カテゴリー分け隔てなくあらゆる分野から学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	戦術とはなにか？
	2	同上	
	3	国内における戦術を分析する	
	4	同上	
	5	海外における戦術を分析する	
	6	同上	
	7	カテゴリー別の必要な戦術とそれに伴うファンダメンタル	
	8	同上	
	9	同上	
	10	チームの戦術における解説	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	総まとめ	
	15	同上	
	1	チームの戦術における解説	
	2	同上	
	3	同上	
	4	同上	
	5	同上	
	6	同上	
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	総まとめ	
	15	同上	

備考	担当講師川下: 日本バスケットボール協会公認C級コーチ・日本バスケットボール協会公認C級レフェリー・専門学校教職員歴8年
----	--