

アップルスポーツカレッジ

プロトレーナー科

カリキュラム概要

(2020年度)

科目名	HR I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	クラスでの人間関係づくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

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		学校生活について		
3		動機付け		
4		イベント開催		
5		資格対策		
6		資格対策		
7		動機付け		
8		イベント開催		
9		資格対策		
10		資格対策		
11		今後の生活について		
12		イベント開催		
13		動機付け		
14		動機付け		
15		まとめ		
期末試験				
16		オリエンテーション		
17		学校生活について		
18		動機付け		
19		イベント開催		
20		資格対策		
21		就職について		
22		動機付け		
23		イベント開催		
24		資格対策		
25		就職について		
26		今後の生活について		
27		動機付け		
28		資格対策		
29		イベント開催		
30	まとめ			
期末試験				

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13年
----	---

科目名	PC I	担当講師	藤澤 恵子
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	全学科	対象学年	1
対象コース	全コース		

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	担当講師藤澤: 専門学校講師16年
----	-------------------

科目名	就職実務学	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・実技評価		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	業界を知る・就職活動準備
到達目標	

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		
	期末試験		
	16	オリエンテーション	
	17	業界情報①	
	18	業界情報①	
	19	業界情報①	
	20	保険制度	
	21	保険制度	
	22	動画授業①	
	23	動画授業②	
	24	動画授業③	
	25	動画授業④	
	26	履歴書作成①	
	27	履歴書作成②	
	28	履歴書作成③	
	29	礼節指導①	
	30	礼節指導②	
	期末試験		

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13年
----	--

科目名	HR II	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	クラスでの人間関係づくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

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		学校生活について		
3		動機付け		
4		イベント開催		
5		資格対策		
6		資格対策		
7		動機付け		
8		イベント開催		
9		資格対策		
10		資格対策		
11		今後の生活について		
12		イベント開催		
13		動機付け		
14		動機付け		
15		まとめ		
期末試験				
16		オリエンテーション		
17		学校生活について		
18		動機付け		
19		イベント開催		
20		資格対策		
21		就職について		
22		動機付け		
23		イベント開催		
24		資格対策		
25		就職について		
26		今後の生活について		
27		動機付け		
28		資格対策		
29		イベント開催		
30	まとめ			
期末試験				

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13年
----	---

科目名	PC II	担当講師	藤澤 恵子
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	プロトレーナー科	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	担当講師藤澤: 専門学校講師16年
----	-------------------

科目名	HRⅢ	担当講師	田中 貴
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	クラスでの人間関係づくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

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		学校生活について		
3		動機付け		
4		イベント開催		
5		資格対策		
6		資格対策		
7		動機付け		
8		イベント開催		
9		資格対策		
10		資格対策		
11		今後の生活について		
12		イベント開催		
13		動機付け		
14		動機付け		
15		まとめ		
期末試験				
16		オリエンテーション		
17		学校生活について		
18		動機付け		
19		イベント開催		
20		資格対策		
21		就職について		
22		動機付け		
23		イベント開催		
24		資格対策		
25		就職について		
26		今後の生活について		
27		動機付け		
28		資格対策		
29		イベント開催		
30	まとめ			
期末試験				

備考	担当講師田中:日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
----	---

科目名	PCⅢ	担当講師	藤澤 恵子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Excel2013クイックマスター応用編・Excel1・2級問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・課題提出・検定結果		

対象学科	トレーナー科	対象学年	3
対象コース	プロトレーナーコース		

科目概要	表計算、グラフ、データベースの応用的な機能を高度に活用する。
到達目標	Excel表計算処理技能検定試験 2級合格

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	クイックマスター応用編 データの入力規則、条件付き書式
	2	クイックマスター応用編 グラフの拡張	
	3	クイックマスター応用編 複数ワークシートの集計	
	4	クイックマスター応用編 データベース	
	5	クイックマスター応用編 データの分析	
	6	クイックマスター応用編 処理の自動化(マクロ)	
	7	クイックマスター応用編 高度な関数Ⅰ	
	8	クイックマスター応用編 高度な関数Ⅱ	
	9	クイックマスター応用編 高度な関数Ⅲ	
	10	問題集 実技練習問題1	
	11	問題集 実技練習問題2	
	12	問題集 実技練習問題3	
	13	前期まとめ	
	14	前期まとめ	
	15	試験	
	1	問題集 実技練習問題4	
	2	問題集 実技練習問題4	
	3	問題集 模擬問題1 実技	
	4	問題集 模擬問題1 実技	
	5	問題集 模擬問題2 実技	
	6	問題集 模擬問題2 実技	
	7	問題集 模擬問題3 実技	
	8	問題集 模擬問題3 実技	
	9	問題集 テーマ別知識練習問題	P2～21
	10	問題集 テーマ別知識練習問題	P22～28
	11	問題集 テーマ別知識練習問題	P29～37
	12	問題集 テーマ別知識練習問題	P38～43
	13	問題集 テーマ別知識練習問題	P45～59
	14	サンプル問題	
	15	試験	

備考	担当講師藤澤: 専門学校講師16年
----	-------------------

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、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、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	1単位	
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11年	

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、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、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	2単位	
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	スポーツ科学 I	担当講師	牛山 幸彦
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	トレーニング指導者テキスト、ワークブック		
評価方法	出席状況、授業態度、小テスト、期末試験の点数		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	トレーニング科学とバイオメカニクスの基礎知識の習得。
到達目標	同上

授業回	内 容	テキストページ・項目
1	オリエンテーション・1年次の復習	
2	体力の概念について	12~20
3	体力の概念について	
4	体力の概念について	
5	体カトレーニングについて	
6	体カトレーニングについて	20
7	体カトレーニングについて	
8	体カトレーニングについて	
9	運動の記述について	64
10	運動の記述について	
11	運動の記述について	
12	運動の分析について	67
13	運動の分析について	
14	運動の分析について	
15	まとめ	
期末試験		
16	スポーツ動作のバイオメカニクス(走る・歩く)	74~78
17	スポーツ動作のバイオメカニクス(走る・歩く)	
18	スポーツ動作のバイオメカニクス(走る・歩く)	
19	スポーツ動作のバイオメカニクス(投げる・跳ぶ・打つ・蹴る)	
20	スポーツ動作のバイオメカニクス(投げる・跳ぶ・打つ・蹴る)	
21	スポーツ動作のバイオメカニクス(投げる・跳ぶ・打つ・蹴る)	
22	スポーツ動作のバイオメカニクス(すべる・泳ぐ・トレーニング動作)	200~205
23	スポーツ動作のバイオメカニクス(すべる・泳ぐ・トレーニング動作)	
24	動作の成り立ちと神経系の発達について	
25	動作の成り立ちと神経系の発達について	
26	動作の成り立ちと神経系の発達について	
27	動作の習得と練習方法および内容について	
28	動作の習得と練習方法および内容について	
29	動作の習得と練習方法および内容について	
30	まとめ	
期末試験		

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	機能解剖学	担当講師	田中 貴
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	公認AT専門科目テキスト② プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典		
評価方法	出席・授業態度・期末テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トレーナーとして必要な機能解剖学の知識を身につけ、解剖学的視点からトレーニング指導やストレッチ指導などを行える様にする。
到達目標	運動器の解剖と機能の知識を取得する

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(機能解剖学とは?)
2		足関節・足部の運動①	P106～P123
3		足関節・足部の運動②	P106～P123
4		足関節・足部の運動③	P106～P123
5		足関節・足部の運動④	P106～P123
6		膝関節の運動①	P96～P105
7		膝関節の運動②	P96～P105
8		膝関節の運動③	P96～P105
9		膝関節の運動④	P96～P105
10		股関節の運動①	P90～P95
11		股関節の運動②	P90～P95
12		股関節の運動③	P90～P95
13		股関節の運動④	P90～P95
14		テストに向けて	
15		テスト	
1		前期の振り返り	
2		体幹の運動①	P32～P54
3		体幹の運動②	P32～P54
4		体幹の運動③	P32～P54
5		体幹の運動④	P32～P54
6		肩関節の運動①	P61～P64
7		肩関節の運動②	P61～P64
8		肩関節の運動③	P61～P64
9		肩関節の運動④	P61～P64
10		肘関節の運動①	P65～P77
11		肘関節の運動②	P65～P77
12		肘関節の運動③	P65～P77
13		手関節と手の運動①	P78～P89
14		手関節と手の運動②	P78～P89
15		テストに向けて	

備 考	担当講師田中：日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
-----	---

科目名	スポーツ外傷・傷害	担当講師	山本 智章 佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	スポーツ外傷・傷害の基礎知識		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	スポーツにおける各種外傷・障害の基礎的な知識の習得
到達目標	スポーツ外傷・障害の理解

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 (佐野)	
2		スポーツ外傷・障害総論 (佐野)	2～4	
3		頸部の外傷・障害 (山本)	6～19	
4				
5		腰背部骨盤の外傷・障害 (山本)	20～47	
6				
7		肩部の外傷・障害 (山本)	49～57	
8				
9		肘関節の外傷・障害 (山本)	59～69	
10				
11		手・手指の外傷・障害 (山本)	70～84	
12				
13		大腿部の外傷・障害 (山本)	85～98	
14				
15		まとめ (山本)		
期末試験				
16		膝関節の外傷・障害 (山本)	101～118	
17				
18		下腿部の外傷・障害 (山本)	119～155	
19				
20		頭蓋骨骨折・脳損傷・脳震盪 (山本)	157～167	
21		脊髄損傷 (山本)	167～169	
22		胸腹部外傷 (山本)	170～172	
23		大出血・顔面・目 (山本)	173～183	
24		鼻・耳・歯 (山本)	184～198	
25		女性に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	199～203	
26		成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	204～207	
27		高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	209～212	
28		スポーツ整形外科的メディカルチャック (山本)	213～215	
29				
30	まとめ (山本)			
期末試験				

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13年

科目名	コンディショニング論	担当講師	山口 晴加
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング		
評価方法	出席、テスト、授業態度、提出物		

対象学科	プロトレーナー科・アスレティックトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	コンディショニングについて、その意義と基礎を学ぶ
到達目標	コンディショニングの概要を理解する

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、コンディショニングの概念	P2～5
	2	コンディショニングの要素(身体的)	P6～11
	3	コンディショニングの要素(環境的)	P12～22
	4	コンディショニングの要素(心因的)	P23～26
	5	コンディショニングの評価方法	P27～51
	6	コンディショニングの評価方法	P27～51
	7	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(各種TR)	P86～90
	8	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(代謝系、筋力)	P91～118
	9	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(コーディネーション、スタビリティTR)	P119～138
	10	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(アジリティTR)	P139～148
	11	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(スプリント、エンデュランスTR)	P149～161
	12	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際(サーキットTR)	P162～177
	13	トレーニング計画とコンディショニング①	P52～85
	14	トレーニング計画とコンディショニング②	P52～85
	15	まとめ	
	期末試験		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
	期末試験		

備考	担当講師山口: NSCA-CPT・健康運動実践指導者・ストレッチボールベーシックインストラクター・スポーツアロマセラピスト、スポーツアロマアドバイザー・専門学校教職員歴1年目
----	---

科目名	アスレティックリハビリテーション I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	アスレティックトレーナーの役割・アスレティックリハビリテーション		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科・アスレティックトレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	アスレティックトレーナーの役割とアスレティックリハビリテーションの考え方・運動療法の理解・物理療法
到達目標	

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	アスレティックトレーナー制度の歴史。	2～16
	3	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	17～25
	4	アスレティックトレーナーの任務と役割	26～34
	5	アスレティックトレーナーの業務	35～39
	6	アスレティックトレーナーの業務	40～46
	7	アスレティックトレーナーの活動	47～51
	8	アスレティックトレーナーの活動	52～58
	9	各競技のアスレティックトレーナー活動	59～94
	10	医科学スタッフの構造と役割	95～101
	11	医科学スタッフの構造と役割	102～109
	12	アスレティックトレーナーの組織と運営	110～128
	13	アスレティックトレーナーの組織と運営	129～136
	14	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	137～140
	15	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	141～170
	期末試験		
	16	アスレティックリハビリテーションの定義・概要	2～14
	17	機能評価の考え方・リスク管理の基礎知識・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	15～18
	18	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識	19～32
	19	関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識	33～39
	20	神経筋協調性回復、向上エクササイズ	40～47
	21	全身持久力回復、向上エクササイズ	48～52
	22	身体組成の管理に用いるエクササイズ	53～56
	23	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ	57～62
	24	物理療法学概論	63～68
	25	温熱療法	69～71
	26	寒冷療法	72～77
	27	電気刺激療法	78～79
	28	超音波療法	80～83
	29	鍼灸マッサージの有効利用方法	84～87
	30	補装具の使用目的・装具・テーピング・足底挿板	88～102
	期末試験		

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13年
----	---

科目名	救急処置	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	救急処置		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科・アスレティックトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	スポーツ現場における応急処置の知識と、技術の習得
到達目標	スポーツ現場における応急処置の知識向上と、技術の習得

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	応急処置の重要性・心得・基本的留意点	2～7
	3	事故時の緊急対応計画と評価手順・外傷、障害の評価と手順	8～11
	4	皮膚などに傷のないけがの処置	12～22
	5		
	6	皮膚などに傷のあるけがの処置	24～32
	7		
	8	特殊な外傷の救急処置	35～50
	9		
	10	患部の固定法・運搬法	51～63
	11		
	12	緊急時の救命処置	67～97
	13	内科的疾患の救急処置	101～115
	14		
	15	現場における救急体制	117～140
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

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13年
-----	---

科目名	スポーツと栄養	担当講師	伊藤 直美
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	スポーツと食事		
評価方法	出席・テスト・課題提出		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	スポーツ栄養について理解する。
到達目標	同上

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	アスリートの身体組成・アスリートのからだ作り	P4～13
	3	アスリートのウェイトコントロール	P16～17
	4	アスリートの栄養ケア・マネージメント・アスリートのエネルギー消費量	P20～26
	5	アスリートのグリコーゲン補給と回復の為の食事	P28～29
	6	アスリートのコンディショニングと栄養補給	P31～33
	7	アスリートの水分補給・アスリートの食事計画	P34～41
	8	ビタミン欠乏・エネルギー不足・たんぱく質不足	P42～47
	9	鉄欠乏性貧血・月経障害	P48～51
	10	摂食障害・骨障害・栄養素の過剰摂取	P52～58
	11	試合前の食事・試合当日の食事・試合後の食事	P59～66
	12	遠征時の食事・合宿時の食事・オフ期の食事	P68～72
	13	サプリメントの定義と使用実態・サプリメントの種類と期待される効果・サプリメントを取り巻く問題・サプリメントの状況に応じた選択方法	P73～79
	14	栄養教育の意義・栄養教育、食事指導の進め方・栄養教育、食事指導の実際	P80～83
	15	スポーツ栄養士との連携・まとめ	P84～
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

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15年
----	--

科目名	コンディショニング演習 I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	テーピング・ストレッチの習得
到達目標	必要に応じてテーピングができるようになるための実技習得

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		障害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際1、ストレッチング①	P178～208	
3				
4				
5				
6				
7		障害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際2、テーピング①	P214～224	
8				
9				
10				
11				
12		期末試験		
13				
14				
15				
16		期末試験		
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30		期末試験		

備考	担当講師佐野英朗: 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13年
----	---

科目名	測定と評価	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤ 測定と評価		
評価方法	①出席状況 ②授業に取り組む姿勢 ③筆記試験の結果により総合的に評価を行う		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	測定評価に必要な基礎能力の習得、測定評価に必要な企画・実践能力の習得
到達目標	測定評価に必要な基礎能力の習得、測定評価に必要な企画・実践能力の習得

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		評価の目的、意義および役割	P2～19	
3		身体組成の測定	P74～77	
4				
5		関節弛緩性の測定	P32～33	
6		関節可動域の測定	P34～37	
7		筋タイトネステストの測定	P44～45	
8		徒手筋力検査法の測定	P48～53	
9				
10		姿勢・身体アライメントの測定	P20～31	
11		機器を用いた筋力・筋パワーの測定	P54～63	
12		全身持久力の測定	P64～68	
13		敏捷性および協調性の測定	P69～72	
14		一般的な体力測定	P78～100	
15		まとめ		
期末試験				
16		スポーツ動作の観察・分析の目的と意義		P105
17		歩行のバイオメカニクス		P106～108
18		歩行動作に影響する要因		P111～115
19		走動作のバイオメカニクス		P117～122
20		走動作に影響を与える機能的、体力要因		P123～126
21		外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム		P127～129
22		ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス		P130～134
23		ストップ・方向転換動作に影響を与える機能的、体力要因、外傷・障害発生機転		P136～138
24		跳動作のバイオメカニクス		P139～140
25		跳動作に影響を与える機能的、体力要因		P142～144
26		外傷の発生機転となるような跳動作の特徴とメカニズム		P146～149
27		投動作のバイオメカニクス、影響を与える機能的、体力要因		P151～157
28		外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム		P158～162
29		あたり動作のバイオメカニクス		P163～165
30	あたり動作の影響を与える機能的、体力要因、外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム		P166～170	

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13年
-----	---

科目名	テーピング	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席状況、授業態度、実技テスト		

対象学科	プロトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	テーピングを理解し、各部位・外傷に必要なテーピングを巻く事ができるようになる
到達目標	テーピングをする意味の理解・内反捻挫用3分半で巻ける・各部位が巻ける

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、テーピングの切り方、アンダーラップ
	2	テーピングをする意味、諸注意、足関節内反捻挫のテーピング①	P214～P216、P228
	3	足関節内反捻挫のテーピング②	P228
	4	足関節内反捻挫のテーピング③	P228
	5	足関節内反捻挫のテーピング④(底屈制限)	P233
	6	足関節内反捻挫のテーピング⑤(背屈制限)	P234
	7	下腿肉離れ・踵部のテーピング	P236、P227
	8	アキレス腱のテーピング	P235
	9	膝MCL損傷に対するテーピング①	P238
	10	膝MCL損傷に対するテーピング②	P238
	11	アーチのテーピング①	P224
	12	アーチのテーピング②	P249
	13	足関節内反捻挫のテーピング④(テストに向けて練習)	
	14	実技試験【足関節内反捻挫 5分】	
	15	実技試験【足関節内反捻挫 5分】	
	1	オリエンテーション(後期目標設定)、膝ACL損傷に対するテーピング①	P268
	2	膝ACL損傷に対するテーピング②	P268
	3	膝ACL損傷に対するテーピング③	P268
	4	肩鎖関節捻挫に対するテーピング①	P245
	5	肩鎖関節捻挫に対するテーピング②	P245
	6	肩関節前方脱臼に対するテーピング①	P246
	7	肩関節前方脱臼に対するテーピング②	P246
	8	肘関節MCL損傷に対するテーピング①	P247
	9	肘関節MCL損傷に対するテーピング②	P247
	10	手関節・指関節のテーピング①	P248、P249
	11	手関節・指関節のテーピング②	P250～253
	12	実技試験①【膝・肩・肘の中から1種目】	
	13	実技試験①【膝・肩・肘の中から1種目】	
	14	実技試験②【足関節内反捻挫テーピング 3分】	
	15	実技試験②【足関節内反捻挫テーピング 3分】	

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13年
----	---

科目名	フィールドトレーニング	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	ウエイトルーム外での、走動作を基本としたコンディショニングプログラムを計画・指導できるようにするための科目
到達目標	走動作の指導を段階的に指導できる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	W-UP、シャトルラン(RPEかなりきついまで)
	2	W-UP(脊柱の屈曲伸展動作の改善)、20m走タイム測定	
	3	W-UP(手と足の協調性UP コオディネーションTR)、スピードアジリティ強化ドリル(主にテクニック改善)	
	4	W-UP(脊柱を使った重心移動)、スピードアジリティ強化ドリル(主にレジスタンス・アシスト)	
	5	W-UP、スピードアジリティ強化ドリル、20m走タイム測定	
	6	W-UP(テニスボールを用いたパートナーアジリティ)、プロアジリティ測定	
	7	Tテスト、300mシャトルランテスト	
	8	STEP UP CAMP	
	9	100m走測定	
	10	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	11	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	12	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	13	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m、シャトルラン	
	14	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m、シャトルラン	
	15	陸上競技測定会(走り幅跳び、ハードル、400×100mリレー)	
	16	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	オリテ
	17	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	18	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	19	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	20	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	21	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	22	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	23	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	24	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	25	競技別トレーニング	
	26	競技別トレーニング	
	27	競技別トレーニング	
	28	競技別トレーニング	
	29	競技別トレーニング	
	30	まとめ	
	期末討		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	ストレングストレーニング	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	ストレングス&コンディショニングⅡ、NSCALレベル1テキスト(後日配布)		
評価方法	出席、授業取り組み、実技テスト、レポート		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	<p>私達の、職業は「体を変える」きっかけ作りや、その具体的方法の提供にある。その提供が、競技者・一般人関係なく、対象者の目的・要望を達成する事に繋がる。そのため、私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり ②現状の把握(測定) ③コンディショニングの方向性の決定(評価) ④コンディショニングの中身の決定(プログラミング) ⑤実際の指導(実演と指導) という流れで実施することが必要になる。この科目においては、安全で効果を出すエクササイズフォームを実演できる能力を挙げつつ、安全で効果をだすエクササイズフォームを見抜く「目」を養う。この能力に加え、他科目の能力が身に付き、対象者の「体を変える」きっかけ作りを行う事ができる。</p>
到達目標	<p>道具や各種目特性を理解。安全かつ効果的なエクササイズPOINTの理解と、実演。また、その結果AFAA-PC検定とNSCA-CPTに合格できる実演能力を身につける</p>

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(施設使用上の注意、道具の使用について)
	2	各種TR用品の使用法、立ち上がりリテストの実施	
	3	スクワット、正しい姿勢について、安全性・効果性について	
	4	スクワット、デッドリフト、グリップについて、呼吸、補助について	
	5	スクワット、デッドリフト、ベンチプレス	
	6	ベントオーバーロウ、ショルダープレス、サイドランジ、フロントランジ	
	7	ベントオーバーロウ、ショルダープレス、サイドランジ、フロントランジ	
	8	ワンハンドロウ、シーテッドロウ、ラットプルダウン、チンニング、ステップアップ、有酸素	
	9	ワンハンドロウ、シーテッドロウ、ラットプルダウン、チンニング、ステップアップ、有酸素	
	10	筋持久カトレーニング、筋肥大トレーニング、筋カトレーニング体験	
	11	筋持久カトレーニング、筋肥大トレーニング、筋カトレーニング体験	
	12	実技テスト練習	
	13	実技テスト練習	
	14	実技テスト	
	15	実技テスト	
	期末試験		
	16	インクラインBP、ダンベルプレス、ダンベルフライ、二頭筋、三頭筋	P5~7、17
	17	ライイングトライセプスEXT、トライセプスプッシュダウン、リストカール、リストEXT	P18~20
	18	サイドレイズ、フロントレイズ、ベントオーバーサイドレイズ、上腕(二頭、三頭筋)	P15~16
	19	グッドモーニング、スティッフレッグデッドリフト、レッグEXT、レッグカール	P29~31
	20	レッグプレス、マルチヒップ、スタンディングカーフレイズ、シーテッドカーフレイズ	P28、32~33
	21	トレーニング	
	22	トレーニング	
	23	コレクティブエクササイズ	配布資料
	24	コレクティブエクササイズ	配布資料
	25	体幹トレーニング	配布資料
	26	体幹トレーニング	
	27	実技テスト練習	
	28	実技テスト練習	
	29	実技テスト	
	30	実技テスト	
	期末試験		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	アスレティックリハビリトレーニング I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	トレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	各種トレーニングの理解と実施。フィットネスチェック・フィールドテストの実施。
到達目標	各種トレーニング・フィットネスチェック・フィールドテストができるようになる。

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		競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	P86～168	
3				
4				
5				
6		フィットネスチェック	P280～288	
7				
8				
9				
10		フィールドテスト	P289～294	
11				
12				
13				
14		身体測定。柔軟性テスト	P295～302	
15				
16				
期末試験				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
期末試験				

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13年
----	--

科目名	現場対策	担当講師	佐野 英朗
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	とくになし		
評価方法	出席、テスト、授業態度、提出物		

対象学科	プロトレーナー科スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	対象学科のすべてのコース		

科目概要	現場実習の目的・成り立ちを理解し現場実習をスムーズに行うための授業。
到達目標	現場実習の目的・概要を理解し、実習に出れる準備が整う

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	現場実習について	9月15日	
	2	現場実習決定までの流れ	9月29日	
	3	現場実習具体的活動について①	10月6日	
	4	現場実習具体的活動について②	10月13日	
	5	筆記テスト準備	10月20日	
	6	筆記テスト準備	10月27日	
	7	筆記テスト準備	11月10日	
	8	筆記テスト1回目	11月25日	
	9	筆記テスト2回目	12月1日	
	10	筆記テスト3回目	12月8日	
	11	実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング)	12月15日	
	12	実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング)	12月22日	
	13	実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング)	1月12日	
	14	実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング)	1月19日	
	15	写真撮影	1月26日	

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13年
----	---

科目名	スポーツ科学Ⅱ	担当講師	牛山幸彦 森 恭
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	入門運動生理学、トレーニング指導者テキスト理論編、ワークブック		
評価方法	①出席状況 ②授業に取り組む姿勢 ③筆記試験の結果により総合的に評価を行う		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	スポーツ心理学と運動生理学の基礎的知識の習得
到達目標	運動生理学の基礎的知識の習得

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	筋収縮とエネルギー供給系	1～11
	3	筋線維の種類とその特徴	12～20
	4	神経系の役割	21～31
	5	筋の収縮様式と筋力	32～43
	6	運動と循環	44～50
	7	運動と呼吸	51～64
	8	運動とホルモン	65～74
	9	身体組成と肥満	75～82
	10	運動処方	83～93
	11	運動と生活習慣病	94～106
	12	運動と体温調節	107～112
	13	筋疲労の要因	113～120
	14	老化に伴う身体機能の変化・運動と栄養	121～139
	15	まとめ	
	期末試験		
	16	オリエンテーション	
	17		
	18		
	19	運動と心理に関する基礎理論	136～143
	20		
	21		
	22		
	23		
	24	スポーツ選手の競技力向上への活用	144～151
	25		
	26		
	27		
	28	一般人の健康増進への活用	152～158
	29		
	30	まとめ	
	期末試験		

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 担当講師森: 新潟大学准教授
-----	--

科目名	スポーツ医学Ⅲ	担当講師	田中 純太
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	健康運動実践指導者		
評価方法	出席・授業態度・確認テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2年
------	----------	------	----

科目概要	健康運動実践指導者の基本的な知識である健康施策とともに内科系疾患・感染症対策・またアスリート特有の病的現象・メディカルチェック・ドーピングについて学ぶ。最新のスポーツ医学情報をからめながら、学んでいく。
------	---

到達目標	テキスト4全ページ履修
------	-------------

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	健康と健康増進の概念・わが国の現状と健康づくり施策	健 P1～5
2	生活習慣病とメタボリックシンドローム	健 P6～8	
3	健康日本21 食育基本法 がん対策基本法	健 P5～6	
4	介護予防について メディカルチェック	健 P8～12	
5	アスリートにみられる内臓器官などの疾患①		
6	アスリートにみられる内臓器官などの疾患②		
7	感染症に対する対応策①		
8	感染症に対する対応策②		
9	アスリートにみられる病的現象等		
10	特殊環境のスポーツ医学①		
11	特殊環境のスポーツ医学②		
12	年齢・性別による特徴		
13	内科的メディカルチェック		
14	ドーピングコントロール		
15	確認テスト・解説		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備 考	担当講師田中:新潟大学病院・日本スポーツ協会公認スポーツDr
-----	--------------------------------

科目名	健康管理とスポーツ医学	担当講師	田中 純太
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	ATテキスト		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	スポーツ現場における内科系疾患、健康管理についての知識の習得
到達目標	スポーツ現場における内科系疾患や健康管理について理解する

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	循環器系疾患・呼吸器系疾患	2～12
	3	消化器系疾患・血液系疾患	13～20
	4	腎・泌尿器疾患・代謝性疾患	21～32
	5	皮膚疾患・呼吸器感染症	33～43
	6	血液感染症・皮膚感染症・ウイルス性結膜炎	44～57
	7	海外遠征時に注意すべき感染症	55～57
	8	各競技ルールにみられる感染症対策	58～69
	9	オーバートレーニング症候群・突然死	60～73
	10	過換気症候群・摂食障害・減量による障害・喫煙・飲酒の問題	74～89
	11	高所および低酸素環境下での身体への影響・高圧環境・暑熱環境・低温環境	90～99
	12	時差・海外遠征時の諸問題	100～104
	13	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	105～117
	14	内科的メディカルチェック・ドーピングコントロール	118～133
	15	まとめ	
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

備考	担当講師田中:新潟大学病院・日本スポーツ協会公認スポーツDr
----	--------------------------------

科目名	トレーニング理論 I	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーの為の基礎知識		
評価方法	出席、提出物、試験		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	運動指導者として活動するために必要な、知識と活用方法を学ぶ。また、NSCA-CPTとAFAA-PFT合格できる知識レベルを習得する
到達目標	クライアントの目標を明確に引き出し・整理する(優先順位を決める)ことができ、その人の状況・状態を見極め、ライフスタイル・体力レベルに合わせ効果的かつ安全性を配慮し種目を紹介&指導&構成(プログラミング)ができる。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	プログラミングについて
	2	プログラミングについて	
	3	第15章 レジスタンスTRプログラミング	
	4	第15章 レジスタンスTRプログラミング	
	5	第15章 レジスタンスTRプログラミング	
	6	第15章 レジスタンスTRプログラミング作成	
	7	第16章 有酸素運動プログラミング	
	8	第16章 有酸素運動プログラミング	
	9	第16章 有酸素運動プログラミング	
	10	第16章 有酸素運動プログラミング作成	
	11	17章 プライオメトリクス	
	12	17章 スピードトレーニング	
	13	9章 初回面談と評価	
	14	9章 初回面談と評価	
	15	10章 初回面談と評価	
	16	11章 初回面談と評価	
	17	12章 柔軟性、自重、スタビリティボールエクササイズ	
	18	12章 柔軟性、自重、スタビリティボールエクササイズ	
	19	23章 ピリオダイゼーション	
	20	23章 ピリオダイゼーション	
	21	21章 整形外科的疾患や障害を有するクライアントとリハビリテーション	
	22	22章 整形外科的疾患や障害を有するクライアントとリハビリテーション	
	23	18~20章 特定のクライアント向けに	
	24	18~20章 特定のクライアント向けに	
	25	18~20章 特定のクライアント向けに	
	26	問題	
	27	問題	
	28	問題	
	29	テスト勉強	
	30	テスト勉強	
		期末試験	

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	ストレングストレーニングⅡ	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	ストレングス&コンディショニングⅡ		
評価方法	出席、取り組み、実技テスト		

対象学科	アスレティックトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	パフォーマンスアップを中心に学ぶ・ダンベルやバーベル以外のTRを学ぶ
到達目標	各種トレーニング方法を理解し、対象者・目的に合わせて測定から・プログラミング・指

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、トレーニング実践	
	2	チューブトレーニング①		
	3	チューブトレーニング②		
	4	SQ・BP 1RM測定		
	5	TRX-RIP①		
	6	TRX-RIP②		
	7	TRX-RIP③		
	8	ケトルベル①		
	9	ケトルベル②		
	10	SQ・BP 1RM測定		
	11	バランスボール①		
	12	バランスボール②		
	13	メディシンボールを用いた体幹TR①		
	14	メディシンボールを用いた体幹TR②		
	15	SQ・BP 1RM測定		
	期末試験			
	16	1RM測定		
	17	視覚的洞察力・バランス要素を含めた運動指導①		
	18	視覚的洞察力・バランス要素を含めた運動指導②		
	19	視覚的洞察力・バランス要素を含めた運動指導③		
	20	視覚的洞察力・バランス要素を含めた運動指導④		
	21	実技テスト		
	22	実技テスト		
	23	1RM測定		
	24	パーソナルトレーニング指導について①		
	25	パーソナルトレーニング指導について②		
	26	1RM測定		
	27	パーソナルトレーニング指導について③		
	28	パーソナルトレーニング指導について④		
	29	パーソナルトレーニング指導について⑤		
	30	1RM測定		
	期末試験			

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	健康運動実践指導者 筆記対策	担当講師	田中 貴
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	とくになし		
評価方法	出席、テスト		

対象学科	プロトレーナー科アスレティックトレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	健康運動実践指導者筆記に出題される養成テキストの内容を理解する
到達目標	認定試験合格レベルの筆記能力

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	1章	
	3	1章	
	4	問題・解説	
	5	2章	
	6	2章	
	7	問題・解説	
	8	3章	
	9	3章	
	10	問題・解説	
	11	4章	
	12	4章	
	13	問題・解説	
	14	5章	
	15	5章	
	16	問題・解説	
	17	6章	
	18	6章	
	19	問題・解説	
	20	7章	
	21	7章	
	22	問題・解説	
	23	8章	
	24	8章	
	25	8章	
	26	問題・解説	
	27	9章	
	28	9章	
	29	問題・解説	
	30	まとめ	
		期末試験	

備考	担当講師田中: 日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
----	--

科目名	健康運動実践指導者実技対策	担当講師	田中 貴
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者養成テキスト(DVD)		
評価方法	出席状況、授業態度、実技テスト		

対象学科	プロトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	健康運動実践指導者の試験合格に向けて、必要な【レジスタンストレーニング・エアロビクスダンス】の集団指導が出来る様になる事。
到達目標	健康運動実践指導者 実技試験 合格

科目内容	1	オリエンテーション	
	2	試技①、カウント振りを覚える①	
	3	試技②、カウント振りを覚える②	
	4	試技③、カウント振りを覚える③	
	5	説明文の作成(レジスタンストレーニング、エアロビクスダンス)	
	6	マンツーマン指導①、曲に合わせて実践	
	7	マンツーマン指導②、タイム計測、キューイングのタイミングを掴む	
	8	マンツーマン指導③(修正・指示が出来る様になる)	
	9	マンツーマン指導④(修正・指示が出来る様になる)	
	10	グループ指導①	
	11	グループ指導②	
	12	グループ指導③	
	13	実技試験【レジスタンストレーニング】	
	14	実技試験【エアロビクスダンス】	
	15	実技試験【レジスタンストレーニング、エアロビクスダンス】	

備考	担当講師田中: 日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
----	--

科目名	現場ディスカッション I・II	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席状況、実習ノート、取り組み		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	1・2
対象コース			

科目概要	現場実習担当教員とのミーティングにより、現状の把握、改善策を検討する。また、実習における必要事項の連絡を行う
到達目標	実習における課題を各自で乗り越えられるようになる

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	科目内容	1	現場実習前期導入・オリエンテーション
2		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
3		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
4		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
5		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
6		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
7		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
8		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
9		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
10		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
11		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
12		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
13		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
14		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
15		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
1		現場実習後期導入・オリエンテーション	
2		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
3		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
4		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
5		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
6		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
7		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
8		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
9		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
10		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
11		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
12		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
13		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
14		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
15		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	

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13年
----	---

科目名	研究ゼミ	担当講師	田中 貴
履修期間	通年	単位数	8
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況、態度、準備状況、プレゼン内容		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	①3年間の集大成として1つのことを研究し考察する ②プレゼンテーション能力を高める
到達目標	研究内容をまとめ、聞き手にわかりやすく伝えることができる。

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	PowerPointに慣れよう
	2	PowerPointで作成したものをプレゼンしてみよう	
	3	卒業論文とは ・ 興味のある題材を探そう①	
	4	興味のある題材を探そう②	
	5	興味のある題材を探そう③	
	6	興味のある題材を決めよう	
	7	仮説と方法を考えよう①	
	8	仮説と方法を考えよう②	
	9	仮説と方法について分析①	
	10	仮説と方法について分析②	
	11	仮説と方法について再検討①	
	12	仮説と方法について再検討②	
	13	実験①	
	14	実験②	
	15	前期振り返り	
	1	実験③	
	2	実験④	
	3	実験⑤	
	4	実験⑥	
	5	実験⑦	
	6	実験⑧	
	7	実験⑨	
	8	実験⑩	
	9	論文作成①	
	10	論文作成②	
	11	発表練習	
	12	プレ発表	
	13	プレ発表	
	14	発表修正	
	15	後期振り返り	

備 考	担当講師田中：日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
-----	---

科目名	外部指導演習 I	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	通年	単位数	12
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠、指導レポート作成、企画準備		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	一般成人・高齢に対しての運動指導を、ニーズを捉え、ニーズに合ったコンディショニングを提供する演習。そのため、企画の立案から実際の運動指導まで実施し、相手に伝える力、知識をアウトプットする力を養う。
------	--

科目内容	1	企画概要の立案・決定		
	2	役割分担の決定		
	3	分担ごとの準備(チラシ、資料の準備)		
	4~7	指導案の作成、指導シュミレーション、本番		
	8	振り返り		
	9~12	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	3~1	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	7~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	1~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	5~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	9~3	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	3~3	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	7~4	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	1~4	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	45	まとめ		
		1		
		2	役割分担の決定	
		3	分担ごとの準備(チラシ、資料の準備)	
		4~7	指導案の作成、指導シュミレーション、本番	
		8	振り返り	
		9~12	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
		3~1	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
		7~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
		1~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
		5~2	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
		9~3	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り	
	3~3	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	7~4	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	1~4	指導案の作成、指導シュミレーション、本番、振り返り		
	45	まとめ		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	ストレングストレーニングⅢ	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	ストレングス&コンディショニングⅡ、パーソナルトレーナーズバイブル		
評価方法	出席、取り組み、実技テスト、レポート		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	ストレングスコーチとして、必要な能力は、実演・指導・プログラミング・評価の4つが基礎である。この科目においては、1年をかけ指導・プログラミング・評価できる能力を養う。また、各部位のコンディショニングを中心に学ぶ
到達目標	各種トレーニング方法を理解し、対象者・目的に合わせて測定から・プログラミング・指導ができるようになる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	スタティックアライメント評価とコンディショニング(前後バランス)
	2	スタティックアライメント評価とコンディショニング(前後バランス)	
	3	スタティックアライメント評価とコンディショニング(左右バランス)	
	4	スタティックアライメント評価とコンディショニング(左右バランス)	
	5	スタティックアライメント評価改善 演習	
	6	ダイナミックアライメント評価 前屈、後屈	
	7	ダイナミックアライメント評価 回旋	
	8	ダイナミックアライメント評価 片足立ち	
	9	ダイナミックアライメント評価 片足SQ	
	10	FMSテスト	
	11	FMSテスト	
	12	FMSテスト 改善演習	
	13	FMSテスト 改善演習	
	14	FMSテスト 改善演習	
	15	FMSテスト 改善演習	
	期末試験		
	16	股関節伸展筋群の段階的指導について(リバースランジ)	
	17	股関節伸展筋群の段階的指導について(リバースランジ)	
	18	股関節伸展筋群の段階的指導について(RDL、フロントスクワット)	
	19	股関節伸展筋群の段階的指導について(フロントランジ、バックスクワット)	
	20	プライオメトリクスの段階的指導について(ウォームアップ、着地、離地)	
	21	プライオメトリクスの段階的指導について(腹圧について、積極的接地)	
	22	プライオメトリクスの実施(下肢)	ストレングス&コンディショニングⅡ
	23	プライオメトリクスの実施(下肢)	
	24	プライオメトリクスの実施(上肢)	
	25	プライオメトリクスの実施(上肢)	
	26	爆発的エクササイズの段階的指導について(キャッチ動作)	
	27	爆発的エクササイズの段階的指導について(スタートポジション)	
	28	ハングクリーン	
	29	ハングクリーン	
	30	その他爆発的エクササイズ	
	期末試験		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	アスレティックトレーナー総合理論Ⅰ・Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	8
使用テキスト	運動器の解剖と機能		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	2・3
対象コース	AT		

科目概要	人体の解剖と各種機能を理解し、外傷障害と共に総合的に解剖を理解する。
到達目標	同上

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		体表の区分	2～3	
3		運動の表し方	8～	
4		運動器の構造と機能	10～29	
5				
6		脊柱の運動	31～35	
7				
8		頸椎の運動	36～42	
9				
10		胸椎と胸郭の運動	45～48	
11				
12		腰椎、仙椎、骨盤の運動	49～54	
13				
14		まとめ		
期末試験				
16		17	上肢帯の運動	59～60
20		21	肘関節の運動	69～80
24		25	股関節の機能解剖と運動	94～99
28		29	足関節・足部の運動	110～127
期末試験				

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13年
----	---

科目名	アスレティックリハビリテーションⅡ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	アスレティックリハビリテーション		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	2
対象コース	AT		

科目概要	各部位と競技別のアスレティックリハビリテーション
到達目標	各部位と競技別のアスレティックリハビリテーションの理解

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				
3		腰部疾患へのアスリハ	117～132	
4				
5				
6		膝関節のアスリハ	188～211	
7				
8				
9		足関節のアスリハ	179～187	
10				
11		足部のアスリハ	220～234	
12				
13				
14		肩関節のアスリハ	133～153	
15				
期末試験				
16				
17		頸椎捻挫へのアスリハ	103～116	
18				
19				
20		肘関節のアスリハ	154～178	
21				
22		大腿部のアスリハ	212～219	
23				
24		脛骨周囲のアスリハ	235～255	
25				
26		競技特性	256～275	
27				
28				
29		競技種目における動作特徴と体力特性	276～356	
30				
期末試験				

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13年
----	---

科目名	メディカルベーシック I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	ATテキスト①、④、⑤、⑥、⑧、⑨		
評価方法	出席状況、授業態度		

対象学科	アスレティックトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	日本体育協会のアスレティックトレーナー取得を目指す科目である。中でも「客観式試験」の合格を目指すための知識を深める事と、勉強方法の確立を目指す。
到達目標	アスレティックトレーナー「客観式試験」の合格

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、コンディショニングについて①
	2	コンディショニングについて②	P2～P26
	3	コンディショニングについて③	P2～P26
	4	コンディショニングについて④	P2～P26
	5	コンディショニングについて⑤	P2～P26
	6	コンディショニングについて⑥	P2～P26
	7	コンディショニングについて⑦	P2～P26
	8	コンディショニングについて⑧	P2～P26
	9	評価について①	P27～P34
	10	評価について②	P27～P34
	11	評価について③	P27～P34
	12	評価について④	P27～P34
	13	評価について⑤	P27～P34
	14	評価について⑥	P27～P34
	15	まとめ	
	1	測定方法について①	P35～P42
	2	測定方法について②	P35～P42
	3	測定方法について③	P35～P42
	4	測定方法について④	P35～P42
	5	実施	
	6	実施	
	7	評価①	P43～P51
	8	評価②	P43～P51
	9	評価③	P43～P51
	10	改善方法①	P52以降
	11	改善方法②	P52以降
	12	改善方法③	P52以降
	13	改善方法④	P52以降
	14	まとめ	
	15	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13年
----	--

科目名	コンディショニング演習Ⅱ	担当講師	山口 晴加
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出欠・授業態度・実技		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	スポーツマッサージの体験
到達目標	

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/復習
	2	各部位のマッサージ(うつ伏せ 下腿)	
	3	各部位のマッサージ(うつ伏せ 大腿)	
	4	各部位のマッサージ(うつ伏せ 臀部)	
	5	各部位のマッサージ(うつ伏せ 腰部)	
	6	各部位のマッサージ(うつ伏せ 背部)	
	7	各部位のマッサージ(うつ伏せ 頸～肩)	
	8	STEP UP CAMP	
	9	各部位のマッサージ(仰向け 下肢)	
	10	各部位のマッサージ(仰向け 頸～頭)	
	11	各部位のマッサージ(横向き 肩・肩甲骨)	
	12	グループワーク①	
	13	グループワーク②	
	14	グループワーク③	
	15	試験	
	1	オリエンテーション/復習	
	2	各部位のストレッチ(下肢①)	
	3	各部位のストレッチ(下肢②)	
	4	各部位のストレッチ(下肢③)	
	5	下肢のストレッチまとめ	
	6	各部位のストレッチ(上肢①)	
	7	SKIL UP CAMP	
	8	各部位のストレッチ(上肢②)	
	9	各部位のストレッチ(上肢③)	
	10	上肢のストレッチまとめ	
	11	グループワーク①	
	12	グループワーク②	
	13	グループワーク③	
	14	グループワーク④	
	15	試験	

備考	担当講師山口：NSCA-CPT・健康運動実践指導者・ストレッチボールベーシックインストラクター・スポーツアロマスペシャリスト、スポーツアロマアドバイザー・専門学校教職員歴1年目
----	--

科目名	エアロビクス I	担当講師	伊藤 直美
履修期間	前期	単位数	8
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・実技試験・授業態度		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2・3
対象コース			

科目概要	格闘技の基本的なパンチやキックを知り、エアロビクスに応用する。
到達目標	①格闘技(空手)の基本的な動きができるようにする。②その動きをエアロビクスに応用し、キューイングまでできるようにする

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	授業について / W-up / 基本 (その場・移動)	
	2	W-up / 基本の形 ・ 約束組手	
	3	W-up / 基本の形 ・ ミット	
	4	カーディオ(前半) / 的だし	
	5	カーディオ(前半) / 肩タッチ	
	6	カーディオ(後半) / ステップマスター	
	7	カーディオ(後半・後半) / 約束組手	
	8	カーディオ(前半・後半・発展) / ミット	
	9	カーディオ(前半・後半・発展) / 的だし	
	10	パート作成 / 肩タッチ	
	11	パート作成 / ステップマスター	
	12	エアロビクス・形練習	
	13	エアロビクス・形練習	
	14	発表	
	15	発表	
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15年
----	--

科目名	フィールドトレーニングⅢ	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	ウエイトルーム外での、走動作を基本としたコンディショニングプログラムを計画・指導できるようにするための科目
到達目標	走動作の指導を段階的に指導できる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	W-UP、シャトルラン(RPEかなりきついまで)
	2	W-UP(脊柱の屈曲伸展動作の改善)、20m走タイム測定	
	3	W-UP(手と足の協調性UP コオディネーションTR)、スピードアジリティ強化ドリル(主にテクニック改善)	
	4	W-UP(脊柱を使った重心移動)、スピードアジリティ強化ドリル(主にレジスタンス・アシスト)	
	5	W-UP、スピードアジリティ強化ドリル、20m走タイム測定	
	6	W-UP(テニスボールを用いたパートナーアジリティ)、プロアジリティ測定	
	7	Tテスト、300mシャトルランテスト	
	8	STEP UP CAMP	
	9	100m走測定	
	10	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	11	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	12	アジリティ、スピード、代謝系TR	
	13	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m、シャトルラン	
	14	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m、シャトルラン	
	15	陸上競技測定会(走り幅跳び、ハードル、400×100mリレー)	
	16	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	オリテ
	17	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	18	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	19	減速・方向転換動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	20	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	21	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	22	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	23	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	24	直線スピード動作 評価⇒改善方法の検討⇒実施⇒再評価	
	25	競技別トレーニング	
	26	競技別トレーニング	
	27	競技別トレーニング	
	28	競技別トレーニング	
	29	競技別トレーニング	
	30	まとめ	
	期末討		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	AT実技対策 I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2・3
対象コース			

科目概要	コンディショニングの理解と管理
到達目標	必要に応じてコンディショニングができるようになるための理論の理解

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・コンディショニングとは	P3～5
2		コンディショニングの要素	P6～24	
3		評価法	P27～50	
4		トレーニング計画とコンディショニング	P52～84	
5				
6		競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	P86～177	
7				
8				
9		疲労回復を目的とした方法と実際	P254～269	
10				
11				
12		ウォーミングアップとクーリングダウン	P272～277	
13				
14				
15		期末試験		
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30		期末試験		

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13年
----	--

科目名	AT筆記対策 I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	プロトレーナー科科	対象学年	2・3
対象コース	AT		

科目概要	コンディショニングの理解と管理
到達目標	必要に応じてコンディショニングができるようになるための理論の理解

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	科目内容	1	フィットネスチェック
2			
3			
4		冬季競技	P303～310
5			
6			
7		記録計競技	P310～318
8			
9			
10		球技系競技	P320～353
11			
12			
13		採点系競技	P354～358
14		格技系	P359～365
15			
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

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13年
----	--

科目名	AT実技対策Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2・3
対象コース	AT		

科目概要	コンディショニングの理解と管理
到達目標	必要に応じてコンディショニングができるようになるための理論の理解

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・コンディショニングとは	P3～5
2		コンディショニングの要素	P6～24	
3		評価法	P27～50	
4		トレーニング計画とコンディショニング	P52～84	
5				
6		競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際	P86～177	
7				
8				
9		疲労回復を目的とした方法と実際	P254～269	
10				
11				
12		ウォーミングアップとクーリングダウン	P272～277	
13				
14				
15		期末試験		
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30		期末試験		

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13年
----	---

科目名	AT筆記対策Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2・3
対象コース	AT		

科目概要	コンディショニングの理解と管理
到達目標	必要に応じてコンディショニングができるようになるための理論の理解

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	フィットネスチェック
2			
3			
4		冬季競技	P303～310
5			
6			
7		記録計競技	P310～318
8			
9			
10		球技系競技	P320～353
11			
12			
13		採点系競技	P354～358
14		格技系	P359～365
15			
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

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13年
----	---

科目名	ウェイトトレーニング	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	特になし		
評価方法	出席状況、授業態度、実技テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トレーナーとして、必要な能力は、実演・指導・プログラミング・評価の4つが基礎である。この科目においては、1年をかけ指導・プログラミング・評価できる能力を養う。また、各部位のコンディショニングを中心に学ぶ
到達目標	自分の身体に興味を持つ事、マルアライメントを見れる様になる事

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		呼吸エクササイズ	
3		仰臥位エクササイズ①	
4		仰臥位エクササイズ②	
5		腹臥位エクササイズ①	
6		腹臥位エクササイズ②	
7		側臥位エクササイズ①	
8		側臥位エクササイズ②	
9		座位エクササイズ①	
10		座位エクササイズ②	
11		立位エクササイズ①	
12		立位エクササイズ②	
13		立位エクササイズ③	
14		立位エクササイズ④	
15		まとめ	
1		オリエンテーション	
2		自体重エクササイズ①	
3		自体重エクササイズ②	
4		自体重エクササイズ③	
5		自体重エクササイズ④	
6		自体重エクササイズ⑤	
7		フリーウエイト①	
8		フリーウエイト②	
9		フリーウエイト③	
10		フリーウエイト④	
11		フリーウエイト⑤	
12		フリーウエイト⑥	
13		フリーウエイト⑦	
14		フリーウエイト⑧	
15		まとめ	

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	現場ディスカッションⅡ	担当講師	田中 貴
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席状況、実習ノート、取り組み		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	現場実習担当教員とのミーティングにより、現状の把握、改善策を検討する。また、実習における必要事項の連絡を行う
到達目標	実習における課題を各自で乗り越えられるようになる

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	科目内容	1	現場実習前期導入・オリエンテーション
2		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
3		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
4		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
5		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
6		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
7		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
8		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
9		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
10		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
11		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
12		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
13		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
14		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
15		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
1		現場実習後期導入・オリエンテーション	
2		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
3		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
4		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
5		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
6		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
7		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
8		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
9		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
10		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
11		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
12		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
13		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
14		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	
15		各現場での活動に対する評価・課題の抽出	

備考	担当講師田中：日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー・アシスタントマネージャー・スキー教師・スキー指導員・健康運動指導士 専門学校教員4年
----	---

科目名	アスレティックリハビリテーション指導演習	担当講師	佐野 英朗
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・実技		

対象学科	トレーナー科	対象学年	3
対象コース	全コース選択		

科目概要	アスレティックリハビリテーションを実際に指導できるように様々な課題に対して指導していく
到達目標	アスレティックリハビリテーションを指導できる

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	静的アライメント評価①	
	3	静的アライメント評価②	
	4	静的アライメント評価③	
	5	静的アライメント評価④	
	6	動のアライメント評価①	
	7	動のアライメント評価②	
	8	動のアライメント評価③	
	9	動のアライメント評価④	
	10	動のアライメント評価⑤	
	11	競技動作評価①	
	12	競技動作評価②	
	13	競技動作評価③	
	14	競技動作評価④	
	15	まとめ	
	期末試験		
	16	アライメント・動作修正演習①	
	17	アライメント・動作修正演習②	
	18	アライメント・動作修正演習③	
	19	アライメント・動作修正演習④	
	20	アライメント・動作修正演習⑤	
	21	アライメント・動作修正演習⑥	
	22	アライメント・動作修正演習⑦	
	23	アライメント・動作修正演習⑧	
	24	アライメント・動作修正演習⑨	
	25	アライメント・動作修正演習⑩	
	26	アライメント・動作修正演習⑪	
	27	アライメント・動作修正演習⑫	
	28	アライメント・動作修正演習⑬	
	29	アライメント・動作修正演習⑭	
	30	まとめ	
	期末試験		

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13年
----	---

科目名	S&Cトレーニング	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	パーソナルトレーナーの為の基礎知識		
評価方法	出席、テスト		

対象学科	プロトレーナー科	対象学年	3
対象コース			

科目概要	NSCA-CPTを取得する為に必要な、知識を得る。
到達目標	NSCA-CPT取得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	NSCA-CPT受験について
	2	7章 パーソナルトレーニングにおける栄養	
	3	7章 パーソナルトレーニングにおける栄養	
	4	計算問題	
	5	8章 パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
	6	8章 パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
	7	9章 初回面談と評価	
	8	9章 初回面談と評価	
	9	5章 レジスタンストレーニングへの適応	
	10	単語・各章問題	
	11	ビデオ問題	
	12	24章 施設と機器の配置およびメンテナンス	
	13	25章 パーソナルトレーニングの法的側面	
	14	模擬問題	
	15	模擬問題	
	期末試験		
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	期末試験		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------