

アップルスポーツカレッジ

アスレティックトレーナー科

カリキュラム概要

(2020年度)

科目名	HR 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	なし		
評価方法	出席		

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

科目名	パソコンⅡ	担当講師	藤沢 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	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	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16年
----	-------------------









科目名	現場対策	担当講師	五十嵐 光一
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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12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	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

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	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・指導できるようになるための科目
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 コアディネーションTR)、スピードアジリティ強化ドリル(主)	
	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)	
	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	
	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	
	14	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m	
	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11年
----	-------------------------------

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	アスレティックトレーナー科	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
	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	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	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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	テーピング・ストレッチの習得
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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	
	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	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			
評価方法	出席状況、実習ノート、取り組み		

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	テーピング・ストレッチの習得
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	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	AT総合理論	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
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	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	テーピング・ストレッチの習得
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		
15		上肢帯の運動	59～60	
16				
17		肩関節の運動	65～68	
18				
19		肘関節の運動	69～80	
20				
21		手関節・手の運動	82～90	
22				
23		股関節の機能解剖と運動	94～99	
24				
25		膝関節の運動	100～109	
26				
27		足関節・足部の運動	110～127	
28				
29		まとめ		
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	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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	2
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	2
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Ⅲ	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	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	テーピング・ストレッチの習得
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	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備考	担当講師山口: NSCA-CPT・健康運動実践指導者・ストレッチポ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
----	--

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	4
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	アスレティックトレーナー科	対象学年	2学年
対象コース			

科目概要	テーピング・ストレッチの習得
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	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	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 コアディネーションTR)、スピードアジリティ強化ドリル(主)	
	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)	
	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	
	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	
	14	プロアジリティ、Tテスト、300mシャトルランテスト、20m、100m	
	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	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	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	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	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	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	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	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	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	ウェイトトレーニング	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	特になし		
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	2
対象コース			

科目概要	自分の体力状況を知り、トレーニングに対して興味を持つ。また、ウェイトトレーニングの基礎知識を身につけ、個人でもできるようになる。
到達目標	ウェイトトレーニングの基礎知識を身につける(フォーム・方法など)

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	体力測定	
	3	姿勢チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー①)	
	4	姿勢チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー②)	
	5	柔軟性チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー③)	
	6	柔軟性チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー④)	
	7	歩行チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー⑤)	
	8	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑥)	
	9	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑦)	
	10	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑧)	
	11	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑨)	
	12	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑩)	
	13	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑩)	
	14	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑪)	
	15	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑫)	
	1	オリエンテーション	
	2	体力測定	
	3	姿勢チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー①)	
	4	姿勢チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー②)	
	5	柔軟性チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー③)	
	6	柔軟性チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー④)	
	7	歩行チェック・ストレッチ・ウェイトトレーニング(メニュー⑤)	
	8	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑥)	
	9	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑦)	
	10	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑧)	
	11	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑨)	
	12	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑩)	
	13	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑩)	
	14	ストレッチ・バランスボールTR・ウェイトトレーニング(メニュー⑪)	
	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
----	-------------------------------