

アップルスポーツカレッジ

スポーツトレーナー科

カリキュラム概要

(2020年度)

科目名	HR I	担当講師	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	スポーツトレーナー科	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	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12年
----	-------------------------------

科目名	パソコン 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	スポーツトレーナー科		

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 I	担当講師	五十嵐 光一
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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴12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、スポーツビジネス科、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、スポーツビジネス科、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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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

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	200~205
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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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	
	科目内容	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	スポーツトレーナー科	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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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
	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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	緊急時の救命処置	67～97
	12		
	13	内科的疾患の救急処置	101～115
	14	現場における救急体制	117～140
	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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース			

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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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	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	テーピング・ストレッチの習得
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・各部分が巻ける

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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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	ストレングストレーニング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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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	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

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	スポーツトレーナー科	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		フィールドテスト	P289～294	
10				
11				
12				
13		身体測定。柔軟性テスト	P295～302	
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	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
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		
	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
----	--