

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

(2020年度)

|        |                                  |      |       |
|--------|----------------------------------|------|-------|
| 科目名    | パソコン I                           | 担当講師 | 藤沢 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  | 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 | 担当講師藤沢:専門学校講師16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  | 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 | 担当講師藤沢: 専門学校講師16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15年 |
|----|---|

|               |  |              |  |       |
|---------------|--|--------------|--|-------|
| <b>科目名</b>    | トレーニング科学   |              | <b>講師名</b>   | 牛山 幸彦 |
| <b>対象学年</b>   | 1年   | <b>対象コース</b> | 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 |       |
| <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10回   |       |
| <b>内容</b>     | ①トレーニング理論とその方法 ②トレーニング計画と実際 ③体力テストとその活用 ④スキルの獲得と獲得過程 |              |  |       |

|             |                                       |            |
|-------------|---------------------------------------|------------|
| <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-8-①      |
|             | 3                                     |            |
|             | 4                                     | Ⅲ-8-②      |
|             | 5                                     |            |
|             | 6                                     | Ⅲ-8-③      |
|             | 7                                     |            |
|             | 8                                     | Ⅲ-8-④      |
|             | 9                                     |            |
|             | 10                                    | まとめ        |
|             |                                       | <b>試 験</b> |
| <b>備考</b>   | 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   | 脇野 哲郎  |
| 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   |       |  |
| 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<br>目<br>内<br>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               | 担当講師脇野:新潟医療福祉大学教授 |                 |

|        |                                 |       |  |      |
|--------|---------------------------------|-------|--|------|
| 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、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  |      |
| 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、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<br>担当講師佐野:日本スポーツ協会アスレチックトレーナー・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    | 競技者育成システム論  |       | 講師名  | 村山 敏夫 |
| 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Ⅲ   |       |  |       |
| 評価方法   | 授業出席、定期試験による  | 履修    | 90分6回  |       |
| 内容     | 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 |       |  |       |

|      |                |           |
|------|----------------|-----------|
| 科目内容 | 授業回数           | 内 容       |
|      | 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       |
|      |                |           |
|      |                |           |
|      |                |           |
|      |                | 試 験       |
|      |                |           |
|      |                |           |
| 備考   | 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、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   |     |
| 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<br>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、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<br>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<br>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       |
|      |   | <b>試 験</b>      |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
|      |   |                 |
| 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    | スポーツ社会学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、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3回  |
| 内容     | ①スポーツの概念と歴史 ②文化としてのスポーツ |       |  |

|              |   |                 |
|--------------|---|-----------------|
| 科目<br>内<br>容 | 授業回数  | 内 容             |
|              | 1   | オリエンテーション・Ⅰ－1－① |
|              | 2   | Ⅰ－1－②           |
|              | 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13年 |                 |



|        |                              |       |  |
|--------|------------------------------|-------|--|
| 科目名    | トレーニング論                      | 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、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3回  |
| 内容     | ①体力とは ②トレーニングの進め方 ③トレーニングの種類 |       |  |

|   |      |                 |
|---|------|-----------------|
| 科目<br>内<br>容  | 授業回数 | 内 容             |
|   | 1    | オリエンテーション・I-3-① |
|   | 2    | I-3-②           |
|   | 3    | I-3-③・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13年 |      |                 |





|        |                               |       |   |       |
|--------|-------------------------------|-------|---|-------|
| 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、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         |       |   |       |
| 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                                    |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      | 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、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    | 運動生理学  |       | 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、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Ⅲ                              |       |   |       |
| 評価方法   | 授業出席、定期試験による                                       | 履修    | 90分6回   |       |
| 内容     | ①運動器のしくみと働き ②呼吸循環器系の働きとエネルギー供給<br>③スポーツバイオメカニクスの基礎 |       |   |       |

|      |  |           |
|------|--|-----------|
| 科目内容 | 授業回数                                   | 内 容       |
|      | 1                                      | オリエンテーション |
|      | 2                                      | Ⅲ-7-①     |
|      | 3                                      | Ⅲ-7-②     |
|      | 4                                      |           |
|      | 5                                      | Ⅲ-7-③     |
|      | 6                                      | 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    | 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B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9年 |
|----|---|



|        |               |      |      |
|--------|---------------|------|------|
| 科目名    | ウェイトトレーニングⅡ   | 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 | 1 |
| 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B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9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16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16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B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9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B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9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B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9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16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16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B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9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B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9年 |
|----|--|

|        |               |      |      |
|--------|---------------|------|------|
| 科目名    | バスケットボールV・VI  | 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 | 3 |
| 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におけるのボールサイド、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B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9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B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9年 |
|----|---|

|        |               |      |      |
|--------|---------------|------|------|
| 科目名    | ウエイトトレーニング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   | ウエイトトレーニング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B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9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16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16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B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9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B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9年 |
|----|--|