アップルスポーツカレッジ

バスケットボール選手育成科

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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	導入・動機づけ・キーボード表作成	プリント対応
2	ブラインドタッチ練習1	〃
3	ブラインドタッチ練習2	〃
4	ブラインドタッチ練習3	〃
5	ブラインドタッチ練習4	〃
6	ブラインドタッチ練習5	〃
7	ブラインドタッチ練習6	〃
8	ブラインドタッチ試験・文書入力	〃
9	文書入力	〃
10	練習問題1	問題集　P.2～
11	練習問題1	〃
12	練習問題1・練習問題2	問題集　～P.7 P.8～
13	練習問題2	〃
14	練習問題2	問題集　～P.15
15	試験	
1	練習問題3	問題集　P.16～
2	練習問題3	問題集　～P.23
3	模擬問題1	問題集　P.26～33
4	模擬問題2	問題集　P.34～41
5	模擬問題3	問題集　P.42～49
6	模擬問題4	問題集　P.50～56
7	模擬問題5	問題集　P.57～65
8	模擬問題6	問題集　P.66～73
9	模擬問題7	問題集　P.74～81
10	模擬試験1	
11	模擬試験2	
12	模擬試験3	
13	模擬試験4	
14	模擬試験5	
15	試験	

備　　考	担当講師安達：専門学校講師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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	導入・動機づけ・基本操作1	クイックマスターP.2～56
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	ホームルームⅠ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
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	バスケットボール選手育成科	対象学年	1
対象コース			

科　目　概　要	面談実施、連絡事項の共有、クラス運営など
到　達　目　標	より良いクラス運営をおこなう

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	自己紹介	
2	学校案内	
3	学校ルールについて	
4	同上	
5	クラスルールについて	
6	同上	
7	個人面談	
8	同上	
9	同上	
10	連絡事項の共有	
11	同上	
12	同上	
13	同上	
14	同上	
15	同上	
1	個人面談	
2	同上	
3	同上	
4	連絡事項の共有	
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	ホームルームⅡ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
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	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

科　目　概　要	面談実施、連絡事項の共有、クラス運営など
到　達　目　標	より良いクラス運営をおこなう

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	個人面談	
2	同上	
3	同上	
4	連絡事項の共有	
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	
1	個人面談	
2	同上	
3	同上	
4	連絡事項の共有	
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	就職実務学	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
使用テキスト	NEW　SUCCESS		
評　価　方　法	出席状況、授業態度		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

科　目　概　要	就職に対する意識付け、就職活動の流れ・内容確認
到　達　目　標	就職研修・就職活動にスムーズに入れるようにする

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	自己分析①	P18～21　DVD第4回
2	自己分析②	P22～23
3	自己分析③	別紙①、DVD第6回
4	自己分析④	別紙②
5	面接対策（自己PR・学校生活・一般教養）	P68,69 DVD第13回
6	面接対策（スピーチの訓練）	P70,71 DVD第14回
7	面接対策（面接試験入退室の仕方・面接マナー）	P58～61 DVD第19回
	就職研修Ⅱ	
9	面接試験対策	P64～66 DVD第17回
10	履歴書作成①	P48～51 DVD第11回
11	履歴書作成②	P48～51 DVD第11回
12	履歴書作成③	P48～51 DVD第11回
13	履歴書添削～完成	
14	履歴書添削～完成	
15	履歴書添削～完成	

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	バスケットボール理論Ⅰ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	

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	バスケットボール理論Ⅱ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	

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	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	

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Ⅱ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	

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	スポーツニュートリション	担当講師	伊藤直美
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	なりたい体になれるアスリートめし		
評　価　方　法	出席状況・授業態度・提出物・期末試験の点数等		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	1
対象コース			

科　目　概　要	ｽﾎﾟｰﾂ時の体内メカニズムに合わせた栄養補給の方法と基礎栄養を身につけ、指導者としてｽﾎﾟｰﾂ選手の食事がどうあるべきかを学習する
到　達　目　標	健康運動実践指導者、ジュニアスポーツ指導員に必要な栄養知識

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	アスリートの食事と栄養	
3	体のしくみを知ろう	
4	炭水化物（糖質）	
5	エネルギーコントロールの工夫（増量・減量）	
6	脂質の働き	
7	たんぱく質の働き	
8	ビタミンの働き	
9	ミネラルの働き（怪我・貧血含む）	
10	水分補給	
11	トレーニング期、試合期の栄養管理	
12	サプリメントとドーピング	
13	選手をサポートする際に必要な知識	
14	試験範囲のまとめ	
15	試験	
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	バスケットボールⅠ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	8
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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においてのボールサイド、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	バスケットボールⅡ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	8
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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においてのボールサイド、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	バスケットボールⅢ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	8
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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においてのボールサイド、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	バスケットボールⅣ	担当講師	川下　翔
履　修　期　間	半期	単　位　数	8
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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においてのボールサイド、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	ウエイトトレーニング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	無		
評　価　方　法	出欠席・授業の取り組み姿勢		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	ウエイトトレーニング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	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

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

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	ウエイトトレーニングⅢ	担当講師	佐野　英朗
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	ウエイトトレーニングⅣ	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	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

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

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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Ⅰ	担当講師	鹿間　宏海
履　修　期　間	半期	単　位　数	1
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	1
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	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	1
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	1
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	バスケットボール選手育成科	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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・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	トータルトレーニングⅠ	担当講師	有松　今日
履　修　期　間	半期	単　位　数	1
使用テキスト			
評　価　方　法	出席・授業態度		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	1
対象コース			

科　目　概　要	力の質力の向上をすることにより、各競技に活きるの動きに変換し、競技力向上を目的とする。
到　達　目　標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上・身体の使い方の向上

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション(ウエイトの種類・仕方等の説明)	
2	ウエイトメニュー決め	
3	ウエイト　MAX値測定1	
4	ウエイト　MAX値測定2	
5	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力低	
6	ウエイト　上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
7	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
8	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
9	ウエイト　上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
10	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
11	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
12	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
13	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
14	ウエイト　MAX値測定1	
15	ウエイト　MAX値測定2	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

備　　考	担当講師有松：新潟アルビレックスランニングクラブ　選手　専門学校歴4年目

科　目　名	トータルトレーニングⅡ	担当講師	有松　今日
履　修　期　間	半期	単　位　数	1
使用テキスト			
評　価　方　法	出席・授業態度		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

科　目　概　要	力の質力の向上をすることにより、各競技に活きるの動きに変換し、競技力向上を目的とする。
到　達　目　標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上・身体の使い方の向上

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
1	オリエンテーション(自重トレーニング・身体の使い方)	
2	自重トレーニングⅠ　身体の使い方	
3	自重トレーニングⅡ　身体の使い方	
4	自重トレーニングⅢ　身体の使い方	
5	自重トレーニングⅣ　身体の使い方	
6	ウエイト　上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
7	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
8	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
9	ウエイト　上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
10	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
11	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
12	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
13	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
14	ウエイト　MAX値測定1	
15	ウエイト　MAX値測定2	

備　　考	担当講師有松：新潟アルビレックスランニングクラブ　選手　専門学校歴4年目

科　目　名	トータルトレーニングⅢ	担当講師	有松　今日
履　修　期　間	半期	単　位　数	1
使用テキスト			
評　価　方　法	出席・授業態度		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	1
対象コース			

科　目　概　要	力の質力の向上をすることにより、各競技に活きるの動きに変換し、競技力向上を目的とする。
到　達　目　標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上・身体の使い方の向上

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション(ウエイトの種類・仕方等の説明)	
2	ウエイトメニュー決め	
3	ウエイト　MAX値測定1	
4	ウエイト　MAX値測定2	
5	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力低	
6	ウエイト　上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
7	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
8	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
9	ウエイト　上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
10	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
11	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
12	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
13	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
14	ウエイト　MAX値測定1	
15	ウエイト　MAX値測定2	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

備　　考	担当講師有松：新潟アルビレックスランニングクラブ　選手　専門学校歴4年目

科　目　名	トータルトレーニングⅣ	担当講師	有松　今日
履　修　期　間	半期	単　位　数	1
使用テキスト			
評　価　方　法	出席・授業態度		

対　象　学　科	バスケットボール選手育成科	対象学年	2
対象コース			

科　目　概　要	力の質力の向上をすることにより、各競技に活きるの動きに変換し、競技力向上を目的とする。
到　達　目　標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上・身体の使い方の向上

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
1	オリエンテーション(自重トレーニング・身体の使い方)	
2	自重トレーニングⅠ　身体の使い方	
3	自重トレーニングⅡ　身体の使い方	
4	自重トレーニングⅢ　身体の使い方	
5	自重トレーニングⅣ　身体の使い方	
6	ウエイト　上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
7	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
8	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
9	ウエイト　上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
10	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
11	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
12	ウエイト　下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
13	ウエイト　全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
14	ウエイト　MAX値測定1	
15	ウエイト　MAX値測定2	

備　　考	担当講師有松：新潟アルビレックスランニングクラブ　選手　専門学校歴4年目