

アップルスポーツカレッジ

スポーツ研究科

カリキュラム概要

(2022年度)

|        |      |      |    |
|--------|------|------|----|
| 科目名    | HR I | 担当講師 | 佐野 |
|        |      | 実務経験 | 有  |
| 履修期間   | 通年   | 単位数  | 2  |
| 使用テキスト | なし   |      |    |
| 評価方法   | 出席日数 |      |    |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 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 | 全コース          |      |   |

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 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       |            |
|      | 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       |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                              |      |    |
|--------|------------------------------|------|----|
| 科目名    | PC I                         | 担当講師 | 藤澤 |
|        |                              | 実務経験 | 有  |
| 履修期間   | 通年                           | 単位数  | 4  |
| 使用テキスト | Word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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | ブラインドタッチを習得し、Word2019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              |                  |
|      | 16  | 練習問題3           | 問題集 P.16～        |
|      | 17  | 練習問題3           | 問題集 ～P.23        |
|      | 18  | 模擬問題1           | 問題集 P.26～33      |
|      | 19  | 模擬問題2           | 問題集 P.34～41      |
|      | 20  | 模擬問題3           | 問題集 P.42～49      |
|      | 21  | 模擬問題4           | 問題集 P.50～56      |
|      | 22  | 模擬問題5           | 問題集 P.57～65      |
|      | 23  | 模擬問題6           | 問題集 P.66～73      |
|      | 24  | 模擬問題7           | 問題集 P.74～81      |
|      | 25  | 模擬試験1           |                  |
|      | 26  | 模擬試験2           |                  |
|      | 27  | 模擬試験3           |                  |
|      | 28  | 模擬試験4           |                  |
|      | 29  | 模擬試験5           |                  |
|      | 30  | 試験              |                  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |        |      |    |
|--------|--------|------|----|
| 科目名    | 就職実務学Ⅰ | 担当講師 | 佐野 |
|        |        | 実務経験 | 有  |
| 履修期間   | 後期     | 単位数  | 1  |
| 使用テキスト | なし     |      |    |
| 評価方法   | 出席日数   |      |    |

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

|      |              |
|------|--------------|
| 科目概要 | 業界を知る・就職活動準備 |
| 到達目標 | 就職活動開始準備完了   |

| 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   | 業界情報①  |            |
|      | 3   | 業界情報①  |            |
|      | 4   | 業界情報①  |            |
|      | 5   | 保険制度   |            |
|      | 6   | 保険制度   |            |
|      | 7   | 動画授業①  |            |
|      | 8   | 動画授業②  |            |
|      | 9   | 動画授業③  |            |
|      | 10  | 動画授業④  |            |
|      | 11  | 履歴書作成① |            |
|      | 12  | 履歴書作成② |            |
|      | 13  | 履歴書作成③ |            |
|      | 14  | 礼節指導①  |            |
|      | 15  | 礼節指導②  |            |
|      | 16  |        |            |
|      | 17  |        |            |
|      | 18  |        |            |
|      | 19  |        |            |
|      | 20  |        |            |
|      | 21  |        |            |
|      | 22  |        |            |
|      | 23  |        |            |
|      | 24  |        |            |
|      | 25  |        |            |
|      | 26  |        |            |
|      | 27  |        |            |
|      | 28  |        |            |
|      | 29  |        |            |
|      | 30  |        |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                         |      |      |
|--------|-------------------------|------|------|
| 科目名    | スポーツ科学Ⅰ                 | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |                         | 実務経験 | 有    |
| 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、期末レポート提出 |      |      |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 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 | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内容                               | テキストページ・項目 |
|------|-----|----------------------------------|------------|
|      |     | 1                                | オリエンテーション  |
|      | 2   | 体力の概念について                        | 12～20      |
|      | 3   | 体力の概念について                        | 12～20      |
|      | 4   | 体力の概念について                        | 12～20      |
|      | 5   | 体カトレーニングについて                     | 20         |
|      | 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                     | 20         |
|      | 8   | 体カトレーニングについて                     | 20         |
|      | 9   | 運動の記述について                        | 64         |
|      | 10  | 運動の記述について                        | 64         |
|      | 11  | 運動の記述について                        | 64         |
|      | 12  | 運動の分析について                        | 67         |
|      | 13  | 運動の分析について                        | 67         |
|      | 14  | 運動の分析について                        | 67         |
|      | 15  | まとめ                              |            |
|      | 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)           | 74～78      |
|      | 18  | スポーツ動作のバイオメカニクス(走る・歩く)           | 74～78      |
|      | 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)    | 74～78      |
|      | 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)    | 74～78      |
|      | 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)    | 74～78      |
|      | 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) | 74～78      |
|      | 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) | 74～78      |
|      | 24  | 動作の成り立ちと神経系の発達について               | 200～205    |
|      | 25  | 動作の成り立ちと神経系の発達について               | 200～205    |
|      | 26  | 動作の成り立ちと神経系の発達について               | 200～205    |
|      | 27  | 動作の習得と練習方法および内容について              | 200～205    |
|      | 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              | 200～205    |
|      | 30  | まとめ                              |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |   |      |      |
|--------|---|------|------|
| 科目名    | 機能解剖学Ⅰ                                  | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |   | 実務経験 | 有    |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内 容        | テキストページ・項目          |
|------|-----|------------|---------------------|
|      |     | 1          | オリエンテーション(機能解剖学とは?) |
|      | 2   | 足関節・足部の運動① | P106～P123           |
|      | 3   | 足関節・足部の運動② | P106～P123           |
|      | 4   | 足関節・足部の運動③ | P106～P123           |
|      | 5   | 足関節・足部の運動④ | P106～P123           |
|      | 6   | 膝関節の運動①    | P96～P105            |
|      | 7   | 膝関節の運動②    | P96～P105            |
|      | 8   | 膝関節の運動③    | P96～P105            |
|      | 9   | 膝関節の運動④    | P96～P105            |
|      | 10  | 股関節の運動①    | P90～P95             |
|      | 11  | 股関節の運動②    | P90～P95             |
|      | 12  | 股関節の運動③    | P90～P95             |
|      | 13  | 股関節の運動④    | P90～P95             |
|      | 14  | テストに向けて    |                     |
|      | 15  | テスト        |                     |
|      | 16  | 前期の振り返り    |                     |
|      | 17  | 体幹の運動①     | P32～P54             |
|      | 18  | 体幹の運動②     | P32～P54             |
|      | 19  | 体幹の運動③     | P32～P54             |
|      | 20  | 体幹の運動④     | P32～P54             |
|      | 21  | 肩関節の運動①    | P61～P64             |
|      | 22  | 肩関節の運動②    | P61～P64             |
|      | 23  | 肩関節の運動③    | P61～P64             |
|      | 24  | 肩関節の運動④    | P61～P64             |
|      | 25  | 肘関節の運動①    | P65～P77             |
|      | 26  | 肘関節の運動②    | P65～P77             |
|      | 27  | 肘関節の運動③    | P65～P77             |
|      | 28  | 手関節と手の運動①  | P78～P89             |
|      | 29  | 手関節と手の運動②  | P78～P89             |
|      | 30  | テスト        |                     |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                |      |                |
|--------|----------------|------|----------------|
| 科目名    | スポーツ外傷・傷害      | 担当講師 | 山本 智章<br>佐野 英朗 |
|        |                | 実務経験 | 有              |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内容                 | テキストページ・項目 |  |
|------|-----|--------------------|------------|--|
|      |     | 1                  | オリエンテーション  |  |
| 2    |     | スポーツ外傷・障害総論        | 2～4        |  |
| 3    |     | 頸部の外傷・障害           | 6～19       |  |
| 4    |     |                    |            |  |
| 5    |     | 腰背部骨盤の外傷・障害        | 20～47      |  |
| 6    |     |                    |            |  |
| 7    |     | 肩部の外傷・障害           | 49～57      |  |
| 8    |     |                    |            |  |
| 9    |     | 肘関節の外傷・障害          | 59～69      |  |
| 10   |     |                    |            |  |
| 11   |     | 手・手指の外傷・障害         | 70～84      |  |
| 12   |     |                    |            |  |
| 13   |     | 大腿部の外傷・障害          | 85～98      |  |
| 14   |     |                    |            |  |
| 15   |     | まとめ                |            |  |
| 期末試験 |     |                    |            |  |
| 16   |     | 膝関節の外傷・障害          | 101～118    |  |
| 17   |     |                    |            |  |
| 18   |     | 下腿部の外傷・障害          | 119～155    |  |
| 19   |     |                    |            |  |
| 20   |     | 頭蓋骨骨折・脳損傷・脳震盪      | 157～167    |  |
| 21   |     | 脊髄損傷               | 167～169    |  |
| 22   |     | 胸腹部外傷              | 170～172    |  |
| 23   |     | 大出血・顔面・目           | 173～183    |  |
| 24   |     | 鼻・耳・歯              | 184～198    |  |
| 25   |     | 女性に特徴的なスポーツ外傷・障害   | 199～203    |  |
| 26   |     | 成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害  | 204～207    |  |
| 27   |     | 高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害  | 209～212    |  |
| 28   |     | スポーツ整形外科的メディカルチャック | 213～215    |  |
| 29   |     |                    |            |  |
| 30   | まとめ |                    |            |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |        |      |       |
|--------|--------|------|-------|
| 科目名    | 救急処置   | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |        | 実務経験 | 有     |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回  | 内 容                         | テキストページ・項目 |
|------|------|-----------------------------|------------|
|      |      | 1                           | オリエンテーション  |
|      | 2    | 応急処置の重要性・心得・基本的留意点          | 2～7        |
|      | 3    | 事故時の緊急対応計画と評価手順・外傷、障害の評価と手順 | 8～11       |
|      | 4    | 皮膚などに傷のないけがの処置              | 12～22      |
|      | 5    |                             |            |
|      | 6    | 皮膚などに傷のあるけがの処置              | 24～32      |
|      | 7    |                             |            |
|      | 8    | 特殊な外傷の救急処置                  | 35～50      |
|      | 9    |                             |            |
|      | 10   | 患部の固定法・運搬法                  | 51～63      |
|      | 11   | 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   |                             |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|



|        |                         |      |      |
|--------|-------------------------|------|------|
| 科目名    | スポーツと栄養                 | 担当講師 | 伊藤直美 |
|        |                         | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 通年                      | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学 |      |      |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | パフォーマンス向上のために食が果たす役割を理解し、アスリートのための食事法や必要な栄養素について、また目的別・状況別栄養と食事のとり方を学び、日々実践できるようにする。 |
| 到達目標 | スポーツ選手、スポーツ指導者、健康運動実践指導者に必要な栄養知識を身につける   |

| 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(スケジュールの説明) |
|      | 2   | ▶パフォーマンス向上のために食が果たす役割(第1章)   | P18~27               |
|      | 3   | ・競技特性、ライフスタイル、食事と心           | P28~43               |
|      | 4   | ・体組成、選手をとりまく専門家              | P44~52               |
|      | 5   | ▶アスリートのための食事法(第2章)・アスリートの特徴  | P54~61               |
|      | 6   | ・量、バランス、タイミング、その他の工夫         | P62~71               |
|      | 7   | ・計算方法、食事例、年代別特徴              | P72~90               |
|      | 8   | ▶アスリートに必要な栄養素(第3章)①糖質        | P92~95               |
|      | 9   | ②タンパク質                       | P96~99               |
|      | 10  | ③脂質                          | P100~103             |
|      | 11  | ④ビタミン                        | P104~107             |
|      | 12  | ⑤ミネラル                        | P108~111             |
|      | 13  | ⑥水分                          | P112~115             |
|      | 14  | ⑦睡眠、腸内環境、喫煙、飲酒について           | P116~123             |
|      | 15  | まとめ                          |                      |
|      | 16  | ▶目的別 栄養と食事のとり方(第4章)①瞬発力UP    | P126~、P180.181       |
|      | 17  | ②筋肉増量、体重増減、体脂肪減少             | P132~                |
|      | 18  | ③成長期の身長を伸ばす                  | P142~                |
|      | 19  | ④疲労回復(リカバリー)                 | P144~                |
|      | 20  | ⑤持久力UP                       | P150~                |
|      | 21  | ⑥コンディション維持                   | P156~                |
|      | 22  | ⑦ケガの改善、リハビリ                  | P160~                |
|      | 23  | ⑧熱中症予防、暑さ対策                  | P162~                |
|      | 24  | ⑨免疫力UP                       | P166~                |
|      | 25  | ⑩女性アスリート特有の問題                | P168~                |
|      | 26  | ⑪貧血対策                        | P174~                |
|      | 27  | ▶状況別 栄養と食事のとり方(第5章)◎トレーニング計画 | P184~                |
|      | 28  | ◎試合時の食事(試合前)                 | P190~                |
|      | 29  | ◎試合時の食事(試合後)                 | P198~                |
|      | 30  | まとめ                          |                      |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                             |      |       |
|--------|-----------------------------|------|-------|
| 科目名    | 測定と評価                       | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |                             | 実務経験 | 有     |
| 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      |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 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 | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回  | 内容                                   | テキストページ・項目 |  |
|------|--|--------------------------------------|------------|--|
|      |  | 1                                    | オリエンテーション  |  |
| 2    |  | 評価の目的、意義および役割                        | P2～19      |  |
| 3    |  | 身体組成の測定                              | P74～77     |  |
| 4    |  |                                      |            |  |
| 5    |  | 関節弛緩性の測定                             | P32～33     |  |
| 6    |  | 関節可動域の測定                             | P34～37     |  |
| 7    |  | 筋タイトネステストの測定                         | P44～45     |  |
| 8    |  | 徒手筋力検査法の測定                           | P48～53     |  |
| 9    |  |                                      |            |  |
| 10   |  | 姿勢・身体アライメントの測定                       | P20～31     |  |
| 11   |  | 機器を用いた筋力・筋パワーの測定                     | P54～63     |  |
| 12   |  | 全身持久力の測定                             | P64～68     |  |
| 13   |  | 敏捷性および協調性の測定                         | P69～72     |  |
| 14   |  | 一般的な体力測定                             | P78～100    |  |
| 15   |  | まとめ                                  |            |  |
| 期末試験 |  |                                      |            |  |
| 16   |  | スポーツ動作の観察・分析の目的と意義                   | P105       |  |
| 17   |  | 歩行のバイオメカニクス                          | P106～108   |  |
| 18   |  | 歩行動作に影響する要因                          | P111～115   |  |
| 19   |  | 走動作のバイオメカニクス                         | P117～122   |  |
| 20   |  | 走動作に影響を与える機能的、体力要因                   | P123～126   |  |
| 21   |  | 外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム            | P127～129   |  |
| 22   |  | ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス                 | P130～134   |  |
| 23   |  | ストップ・方向転換動作に影響を与える機能的、体力要因、外傷・障害発生機転 | P136～138   |  |
| 24   |  | 跳動作のバイオメカニクス                         | P139～140   |  |
| 25   |  | 跳動作に影響を与える機能的、体力要因                   | P142～144   |  |
| 26   |  | 外傷の発生機転となるような跳動作の特徴とメカニズム            | P146～149   |  |
| 27   |  | 投動作のバイオメカニクス、影響を与える機能的、体力要因          | P151～157   |  |
| 28   |  | 外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム            | P158～162   |  |
| 29   |  | あたり動作のバイオメカニクス                       | P163～165   |  |
| 30   | あたり動作の影響を与える機能的、体力要因、外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム | P166～170                             |            |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |       |
|--------|--------------|------|-------|
| 科目名    | テーピング        | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |              | 実務経験 | 有     |
| 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・実技試験      |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 科目概要 | テーピングの習得                    |
| 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    | 足関節テーピング(基本)－1    |            |
|      | 3    | 足関節テーピング(基本)－2    |            |
|      | 4    | 足関節テーピング(基本)－3    |            |
|      | 5    | 足関節テーピング(基本)－4    |            |
|      | 6    | 足関節テーピング(放射)－1    |            |
|      | 7    | 足関節テーピング(放射)－2    |            |
|      | 8    | 足関節テーピング(バスケット)－1 |            |
|      | 9    | 足関節テーピング(バスケット)－2 |            |
|      | 10   | 足関節テーピング(底屈)－1    |            |
|      | 11   | 足関節テーピング(底屈)－2    |            |
|      | 12   | 足関節テーピング(背屈)－1    |            |
|      | 13   | 足関節テーピング(背屈)－2    |            |
|      | 14   | 個人練習              |            |
|      | 15   | 実技試験              |            |
|      | 期末試験 |                   |            |
|      | 16   | 膝関節テーピング(ACL)－1   |            |
|      | 17   | 膝関節テーピング(ACL)－2   |            |
|      | 18   | 膝関節テーピング(MCL)－1   |            |
|      | 19   | 膝関節テーピング(MCL)－2   |            |
|      | 20   | 肩関節テーピング(脱臼)－1    |            |
|      | 21   | 肩関節テーピング(脱臼)－2    |            |
|      | 22   | 肩関節テーピング(肩鎖)－1    |            |
|      | 23   | 肩関節テーピング(肩鎖)－2    |            |
|      | 24   | 肘関節テーピング(MCL)－1   |            |
|      | 25   | 肘関節テーピング(MCL)－2   |            |
|      | 26   | 肘関節テーピング(過伸展)－1   |            |
|      | 27   | 肘関節テーピング(過伸展)－2   |            |
|      | 28   | その他のテーピング－1       |            |
|      | 29   | その他のテーピング－2       |            |
|      | 30   | 実技試験              |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                       |      |    |
|--------|-----------------------|------|----|
| 科目名    | コンディショニング演習Ⅰ          | 担当講師 | 山口 |
|        |                       | 実務経験 | 有  |
| 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⑥ |      |    |
| 評価方法   | 出席状況、授業態度、実技試験        |      |    |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | ピークパフォーマンスの発揮をサポートする為に必要な技術、知識を学ぶ。一般人に対する健康増進を目的とした指導に必要な技術、知識を学ぶ。 |
| 到達目標 | 目的に沿ったコンディショニング方法を選択、実践出来る   |

| 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    |                    | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「大腿部」    |            |
| 3    |                    |                             |            |
| 4    |                    |                             |            |
| 5    |                    | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「大腿部、臀部」 |            |
| 6    |                    |                             |            |
| 7    |                    | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「下腿部」    |            |
| 8    |                    |                             |            |
| 9    |                    | 下肢ストレッチの振り返り                |            |
| 10   |                    |                             |            |
| 11   |                    | 上肢の機能解剖/上肢ストレッチの実践 「肩腕部～胸部」 |            |
| 12   |                    |                             |            |
| 13   |                    | 上肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「体幹部」    |            |
| 14   |                    |                             |            |
| 15   |                    | 上肢のストレッチの振り返り               |            |
| 16   |                    |                             |            |
| 17   |                    | 前期のまとめ                      |            |
| 18   |                    |                             |            |
| 19   |                    | 前期の振り返り                     | P254～258   |
| 20   |                    |                             |            |
| 21   |                    | 下肢セルフストレッチの実践 「大腿部」         |            |
| 22   |                    |                             |            |
| 23   |                    | 下肢セルフストレッチの実践 「臀部、下腿部」      |            |
| 24   |                    |                             |            |
| 25   |                    | 上肢セルフストレッチの実践 「肩腕部～胸部、頸部」   |            |
| 26   |                    |                             |            |
| 27   |                    | 上肢セルフストレッチの実践 「体幹部」         |            |
| 28   |                    |                             |            |
| 29   |                    | アライメントチェックと実践               |            |
| 30   |                    |                             |            |
| 31   | 障害に関する知識と目的別のストレッチ |                             |            |
| 32   |                    |                             |            |
| 33   | 後期の振り返りとロープレ       |                             |            |
| 34   |                    |                             |            |
| 35   | 後期の振り返りとロープレ       |                             |            |
| 36   |                    |                             |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                       |      |     |
|--------|---------------------------------------|------|-----|
| 科目名    | ストレングストレーニング I                        | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                                       | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 通年                                    | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | NSCAジャパン ストレングス&コンディショニング エクササイズ・バイブル |      |     |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |   |
|------|---|
| 科目概要 | この科目は、機能改善(姿勢改善など)、ダイエット/体作り、健康増進、ストレス発散という一般人のニーズ、そしてアスリートのパフォーマンスアップというニーズに対して指導出来る能力を育成する為に、ストレングス&コンディショニングのストレングスをメインとして学んでいく。具体的には、①適切なデモンストレーションを行う能力 ②5大筋群を強化するエクササイズ知識 ③補助技術を学んでいく |
| 到達目標 | ①各種目の規定重量をかけた状態で、BSQ、DL、BP、BR、SP、フロンランジ、サイドランジの安全で効果的なフォームで実践できる。尚、7項目中5項目以上が各項目に合格基準 ②5大筋群(胸と背中、肩と腕、股関節、脚部、体幹部)をフリーウエイトEXで、2個ずつ安全で効果的なフォームで実践できる ③BP、Dフライ、BSQの安全な補助技術が実施できる                |

| 科目内容 | 授業回 | 内容  | テキストページ・項目                               |
|------|-----|---|--|
|      |     | 1   | オリエンテーション・授業中の注意事項・施設利用の注意事項・コンディショニング体験 |
|      | 2   | ストレングス&コンディショニングについて                            |  |
|      | 3   | 脚部エクササイズ(自重SQP46・47)、DL(P64)・RDL&スティップレグDL(P66) |  |
|      | 4   | 脚部エクササイズ(FSQ・OHSQ・BSQ・DL・RDL)                   |  |
|      | 5   | 脚部エクササイズ(ハーニーリングEX、片足SQ、リバースR、フロントR、サイドR)       |  |
|      | 6   | 胸エクササイズ(プッシュアップ・BP・DBP)、上背部エクササイズ(BR・ワンハンドR)    |  |
|      | 7   | 肩エクササイズ(BSP・DSP)、上背部エクササイズ(RPD・チンニング・インバーテッドロウ) |  |
|      | 8   | テスト種目のトレーニング実践                                  |  |
|      | 9   | テスト種目のトレーニング実践                                  |  |
|      | 10  | テスト種目のトレーニング実践                                  |  |
|      | 11  | 実技テスト   |  |
|      | 12  | 実技テスト   |  |
|      | 13  | 実技試験フィードバック、種目解説                                |  |
|      | 14  | 実技再試験/トレーニング実践                                  |  |
|      | 15  | 実技再試験/トレーニング実践                                  |  |
|      | 16  | 5大筋群のエクササイズ体験(多関節、単関節)                          |  |
|      | 17  | 5大筋群のエクササイズ体験(多関節、単関節)                          |  |
|      | 18  | 5大筋群のエクササイズ練習(多関節、単関節)                          |  |
|      | 19  | 5大筋群のエクササイズ練習(多関節、単関節)                          |  |
|      | 20  | 実技テスト(5大筋群26種類)                                 |  |
|      | 21  | 実技テスト(5大筋群26種類)                                 |  |
|      | 22  | 実技再試験/トレーニング実践                                  |  |
|      | 23  | 実技再試験/トレーニング実践                                  |  |
|      | 24  | 補助技術の練習(ベンチプレス、ダンベルフライ、バックスクワット)                |  |
|      | 25  | 補助技術の練習(ベンチプレス、ダンベルフライ、バックスクワット)                |  |
|      | 26  | 補助テスト   |  |
|      | 27  | 補助テスト   |  |
|      | 28  | 実技再試験/トレーニング実践                                  |  |
|      | 29  | 集団指導の基礎練習                                       |  |
|      | 30  | パーソナル指導の基礎練習                                    |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                 |      |     |
|--------|-----------------|------|-----|
| 科目名    | 現場対策            | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                 | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期              | 単位数  | 1   |
| 使用テキスト | なし              |      |     |
| 評価方法   | 出席、テスト、授業態度、提出物 |      |     |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内容                       | テキストページ・項目 |
|------|-----|--------------------------|------------|
|      |     | 1                        | 現場実習について   |
|      | 2   | 現場実習決定までの流れ              |            |
|      | 3   | 現場実習具体的活動について①           |            |
|      | 4   | 現場実習具体的活動について②           |            |
|      | 5   | 筆記テスト準備                  |            |
|      | 6   | 筆記テスト準備                  |            |
|      | 7   | 筆記テスト準備                  |            |
|      | 8   | 筆記テスト1回目                 |            |
|      | 9   | 筆記テスト2回目                 |            |
|      | 10  | 筆記テスト3回目                 |            |
|      | 11  | 実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング) |            |
|      | 12  | 実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング) |            |
|      | 13  | 実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング) |            |
|      | 14  | 実技練習(ストレッチ、トレーニング、テーピング) |            |
|      | 15  | 写真撮影                     |            |
|      | 16  |                          |            |
|      | 17  |                          |            |
|      | 18  |                          |            |
|      | 19  |                          |            |
|      | 20  |                          |            |
|      | 21  |                          |            |
|      | 22  |                          |            |
|      | 23  |                          |            |
|      | 24  |                          |            |
|      | 25  |                          |            |
|      | 26  |                          |            |
|      | 27  |                          |            |
|      | 28  |                          |            |
|      | 29  |                          |            |
|      | 30  |                          |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                      |      |     |
|--------|--------------------------------------|------|-----|
| 科目名    | NSCA検定対策                             | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                                      | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期                                   | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | パーソナルトレーナーのための基礎知識、トレ検定2級テキスト、配布プリント |      |     |
| 評価方法   | 出席、提出物、期末テスト                         |      |     |

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

|      |   |
|------|---|
| 科目概要 | 私達の、職業は「体を変える」きっかけ作りや、その具体的方法を競技者・一般人関係なく提供し、対象者の目的・要望を達成する事が仕事となる。その為、私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり②現状の把握(測定) ③コンディショニングの方向性の決定(評価) ④コンディショニングの中身の決定(プログラミング) ⑤実際の指導(実演と指導) という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ |
| 到達目標 | ①トレーニング検定2級もしくは3級合格レベル習得②NSCA-CPT合格レベルの知識   |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                                    | テキストページ・項目         |
|------|-----|---------------------------------------|--------------------|
|      |     | 1                                     | トレーニング検定2級問題集、確認問題 |
|      | 2   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 3   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 4   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 5   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 6   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 7   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 8   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 9   | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 10  | トレーニング検定2級問題集、確認問題                    |                    |
|      | 11  | トレーニング検定2・3級 受験                       |                    |
|      | 12  | 15章レジスタンスTRプログラムデザイン                  |                    |
|      | 13  | 15章レジスタンスTRプログラムデザイン                  |                    |
|      | 14  | 15章レジスタンスTRプログラムデザイン                  |                    |
|      | 15  | 16章有酸素持久力TRプログラムデザイン                  |                    |
|      | 16  | 16章有酸素持久力TRプログラムデザイン                  |                    |
|      | 17  | 10章 体力評価の選択と管理、11章 体力テスト法と評価基準        |                    |
|      | 18  | 12章柔軟性・自重・スタビリティボールエクササイズ             |                    |
|      | 19  | 12章ウォーミングアップ・クールダウン(ストレッチの考え方)        |                    |
|      | 20  | 17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング         |                    |
|      | 21  | 17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング         |                    |
|      | 22  | 20・21章 特別なクライアントの運動処方(心臓系・呼吸器系・整形外科系) |                    |
|      | 23  | 20・21章 特別なクライアントの運動処方(心臓系・呼吸器系・整形外科系) |                    |
|      | 24  | 23章ピリオダイゼーション                         |                    |
|      | 25  | 23章ピリオダイゼーション作成                       |                    |
|      | 26  | 模擬問題1                                 |                    |
|      | 27  | 模擬問題2                                 |                    |
|      | 28  | 模擬問題3                                 |                    |
|      | 29  | 模擬問題4                                 |                    |
|      | 30  | 模擬問題5                                 |                    |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |             |      |      |
|--------|-------------|------|------|
| 科目名    | 健康管理とスポーツ医学 | 担当講師 | 小屋俊之 |
|        |             | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期          | 単位数  | 2    |
| 使用テキスト | ATテキスト      |      |      |
| 評価方法   | 出席・テスト      |      |      |

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

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

| 科目内容 | 授業回  | 内容                                  | テキストページ・項目                 |
|------|------|-------------------------------------|----------------------------|
|      | 科目内容 | 1                                   | 循環器系疾患・呼吸器系疾患・消化器系疾患・血液系疾患 |
| 2    |      | 腎・泌尿器疾患・代謝性疾患・皮膚疾患・呼吸器感染症           | 21～43                      |
| 3    |      | 血液感染症・皮膚感染症・ウイルス性結膜炎・海外遠征時に注意すべき感染症 | 44～57                      |
| 4    |      | 各競技ルールにみられる感染症対策                    | 58～69                      |
| 5    |      | オーバートレーニング症候群・突然死                   | 60～73                      |
| 6    |      | 過換気症候群・摂食障害・減量による障害・喫煙・飲酒の問題        | 74～89                      |
| 7    |      | 高所および低酸素環境下での身体への影響・高圧環境・暑熱環境・低温環境  | 90～99                      |
| 8    |      |                                     |                            |
| 9    |      | 時差・海外遠征時の諸問題                        | 100～104                    |
| 10   |      | 女性のスポーツ医学・成長期のスポーツ医学・高齢者のスポーツ医学     | 105～117                    |
| 11   |      | 内科的メディカルチェック                        | 118～133                    |
| 12   |      |                                     |                            |
| 13   |      |                                     |                            |
| 14   |      |                                     |                            |
| 15   |      | まとめ                                 |                            |
| 科目内容 | 16   |                                     |                            |
|      | 17   |                                     |                            |
|      | 18   |                                     |                            |
|      | 19   |                                     |                            |
|      | 20   |                                     |                            |
|      | 21   |                                     |                            |
|      | 22   |                                     |                            |
|      | 23   |                                     |                            |
|      | 24   |                                     |                            |
|      | 25   |                                     |                            |
|      | 26   |                                     |                            |
|      | 27   |                                     |                            |
|      | 28   |                                     |                            |
|      | 29   |                                     |                            |
|      | 30   |                                     |                            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|



|        |                                      |      |     |
|--------|--------------------------------------|------|-----|
| 科目名    | トレーニング理論Ⅰ                            | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                                      | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期                                   | 単位数  | 2   |
| 使用テキスト | パーソナルトレーナーのための基礎知識、トレ検定2級テキスト、配布プリント |      |     |
| 評価方法   | 出席、提出物、試験                            |      |     |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |   |
|------|---|
| 科目概要 | 私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり ②現状の把握(測定) ③コンディショニングの方向性の決定(評価) ④コンディショニングの中身の決定(プログラミング) ⑤実際の指導(実演と指導) という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ |
| 到達目標 | ①トレーニング検定2級②体を変える為のコンディショニングカテゴリーの理解  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                                  | テキストページ・項目                 |
|------|-----|-------------------------------------|----------------------------|
|      |     | 1                                   | トレ検定2級、CPTの合格レベルの共通認識、勉強方法 |
|      | 2   | TR問題70～103問解説 →確認テスト                |                            |
|      | 3   | TR問題104～137問解説 →確認テスト               |                            |
|      | 4   | TR問題138～169問解説 →確認テスト               |                            |
|      | 5   | 解剖問題1～25問解説 →確認テスト                  |                            |
|      | 6   | 解剖問題26～50問解説 →確認テスト                 |                            |
|      | 7   | ここまでの確認テスト                          |                            |
|      | 8   | 確認テスト                               |                            |
|      | 9   | 怪我問題170～195問解説、その他196～200問解説 →確認テスト |                            |
|      | 10  | 栄養問題51～69解説 →確認テスト                  |                            |
|      | 11  | 総合テスト→分析                            |                            |
|      | 12  | 9つのトレーニングカテゴリーを理解する                 |                            |
|      | 13  | 9つのトレーニングカテゴリーを理解する                 |                            |
|      | 14  | 9つのトレーニングカテゴリーを理解する                 |                            |
|      | 15  | まとめ                                 |                            |
|      | 16  |                                     |                            |
|      | 17  |                                     |                            |
|      | 18  |                                     |                            |
|      | 19  |                                     |                            |
|      | 20  |                                     |                            |
|      | 21  |                                     |                            |
|      | 22  |                                     |                            |
|      | 23  |                                     |                            |
|      | 24  |                                     |                            |
|      | 25  |                                     |                            |
|      | 26  |                                     |                            |
|      | 27  |                                     |                            |
|      | 28  |                                     |                            |
|      | 29  |                                     |                            |
|      | 30  |                                     |                            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                      |      |     |
|--------|--------------------------------------|------|-----|
| 科目名    | トレーニング理論Ⅱ                            | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                                      | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期                                   | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | パーソナルトレーナーのための基礎知識、トレ検定2級テキスト、配布プリント |      |     |
| 評価方法   | 出席、提出物、期末テスト                         |      |     |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | 私達の、職業は「体を変える」きっかけ作りや、その具体的方法を競技者・一般人関係なく提供し、対象者の目的・要望を達成する事が仕事となる。その為、私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり ②現状の把握(測定) ③コンディショニングの方向性の決定(評価) ④コンディショニングの中身の決定(プログラミング) ⑤実際の指導(実演と指導) という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ |
| 到達目標 | ①トレーニング検定2級もしくは3級合格レベル習得②NSCA-CPT合格レベルの知識  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                                     | テキストページ・項目                  |
|------|-----|--|-----------------------------|
|      |     | 1                                      | 学習方法の分析(VAKT分析)と学習方法の工夫について |
|      | 2   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 3   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 4   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 5   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 6   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 7   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 8   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 9   | トレーニング検定3級問題集、確認問題                     |                             |
|      | 10  | トレーニング検定2・3級 受験                        |                             |
|      | 11  | トレーニングカテゴリーの基礎理解                       |                             |
|      | 12  | トレーニングカテゴリーの基礎理解                       |                             |
|      | 13  | 7章 パーソナルトレーニングにおける栄養                   |                             |
|      | 14  | 7章 パーソナルトレーニングにおける栄養                   |                             |
|      | 15  | 7章 パーソナルトレーニングにおける栄養                   |                             |
|      | 16  | 5章6章 レジスタンスTR・有酸素持久力TRへの生理学的な応答と適応     |                             |
|      | 17  | 5章6章 レジスタンスTR・有酸素持久力TRへの生理学的な応答と適応     |                             |
|      | 18  | 8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学→問題課題              |                             |
|      | 19  | 8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学→問題課題              |                             |
|      | 20  | 9章 初回面談と評価                             |                             |
|      | 21  | 9章 初回面談と評価                             |                             |
|      | 22  | 18・19章特別なクライアントの運動処方(子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系) |                             |
|      | 23  | 18・19章特別なクライアントの運動処方(子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系) |                             |
|      | 24  | 24章施設の機器と配置について                        |                             |
|      | 25  | 25章法的問題について                            |                             |
|      | 26  | 計算問題                                   |                             |
|      | 27  | 計算問題                                   |                             |
|      | 28  | テスト勉強                                  |                             |
|      | 29  | テスト勉強                                  |                             |
|      | 30  | テスト勉強                                  |                             |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

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

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2・3 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内 容                 | テキストページ・項目         |
|------|-----|---------------------|--------------------|
|      |     | 1                   | 現場実習前期導入・オリエンテーション |
|      | 2   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 3   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 4   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 5   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 6   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 7   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 8   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 9   | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 10  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 11  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 12  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 13  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 14  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 15  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 16  | 現場実習後期導入・オリエンテーション  |                    |
|      | 17  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 18  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 19  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 20  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 21  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 22  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 23  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 24  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 25  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 26  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 27  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 28  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 29  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |
|      | 30  | 各現場での活動に対する評価・課題の抽出 |                    |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |       |
|--------|--------------|------|-------|
| 科目名    | 実技指導演習 I     | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |              | 実務経験 | 有     |
| 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・実技試験      |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 科目概要 | テーピングの習得                          |
| 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のコーチング |

| 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    | 足関節テーピング(基本)－1 指導・巡回    |            |
|      | 3    | 足関節テーピング(基本)－2 指導・巡回    |            |
|      | 4    | 足関節テーピング(基本)－3 指導・巡回    |            |
|      | 5    | 足関節テーピング(基本)－4 指導・巡回    |            |
|      | 6    | 足関節テーピング(放射)－1 指導・巡回    |            |
|      | 7    | 足関節テーピング(放射)－2 指導・巡回    |            |
|      | 8    | 足関節テーピング(バスケット)－1 指導・巡回 |            |
|      | 9    | 足関節テーピング(バスケット)－2 指導・巡回 |            |
|      | 10   | 足関節テーピング(底屈)－1 指導・巡回    |            |
|      | 11   | 足関節テーピング(底屈)－2 指導・巡回    |            |
|      | 12   | 足関節テーピング(背屈)－1 指導・巡回    |            |
|      | 13   | 足関節テーピング(背屈)－2 指導・巡回    |            |
|      | 14   | 個人練習 指導・巡回              |            |
|      | 15   | 実技試験 指導・巡回              |            |
|      | 期末試験 |                         |            |
|      | 16   | 膝関節テーピング(ACL)－1 指導・巡回   |            |
|      | 17   | 膝関節テーピング(ACL)－2 指導・巡回   |            |
|      | 18   | 膝関節テーピング(MCL)－1 指導・巡回   |            |
|      | 19   | 膝関節テーピング(MCL)－2 指導・巡回   |            |
|      | 20   | 肩関節テーピング(脱臼)－1 指導・巡回    |            |
|      | 21   | 肩関節テーピング(脱臼)－2 指導・巡回    |            |
|      | 22   | 肩関節テーピング(肩鎖)－1 指導・巡回    |            |
|      | 23   | 肩関節テーピング(肩鎖)－2 指導・巡回    |            |
|      | 24   | 肘関節テーピング(MCL)－1 指導・巡回   |            |
|      | 25   | 肘関節テーピング(MCL)－2 指導・巡回   |            |
|      | 26   | 肘関節テーピング(過伸展)－1 指導・巡回   |            |
|      | 27   | 肘関節テーピング(過伸展)－2 指導・巡回   |            |
|      | 28   | その他のテーピング－1 指導・巡回       |            |
|      | 29   | その他のテーピング－2 指導・巡回       |            |
|      | 30   | 実技試験                    |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                       |      |    |
|--------|-----------------------|------|----|
| 科目名    | 実技指導演習Ⅱ               | 担当講師 | 山口 |
|        |                       | 実務経験 | 有  |
| 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⑥ |      |    |
| 評価方法   | 出席状況、授業態度、実技試験        |      |    |

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3年生 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

|      |   |
|------|---|
| 科目概要 | 技術、知識を伝える力を伸ばすことで、自身の知識をさらに深める。指導計画を教員と共有し、事前準備から当日の運営までサポートする。 |
| 到達目標 | 他者成長の促し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                 | P178～213 |
| 2    |     | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「大腿部」    |                           |          |
| 3    |     |                             |                           |          |
| 4    |     | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「大腿部、臀部」 |                           |          |
| 5    |     |                             |                           |          |
| 6    |     | 下肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「下腿部」    |                           |          |
| 7    |     | 下肢ストレッチの振り返り                |                           |          |
| 8    |     | 上肢の機能解剖/上肢ストレッチの実践 「肩腕部～胸部」 |                           |          |
| 9    |     |                             |                           |          |
| 10   |     | 上肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「体幹部」    |                           |          |
| 11   |     |                             |                           |          |
| 12   |     | 上肢の機能解剖/下肢ストレッチの実践 「体幹部～頸部」 |                           |          |
| 13   |     |                             |                           |          |
| 14   |     | 上肢のストレッチの振り返り               |                           |          |
| 15   |     | 前期のまとめ                      |                           |          |
|      |     | 16                          | 前期の振り返り                   | P254～258 |
|      |     | 17                          | 下肢セルフストレッチの実践 「大腿部」       |          |
|      |     | 18                          |                           |          |
|      |     | 19                          | 下肢セルフストレッチの実践 「臀部、下腿部」    |          |
|      |     | 20                          |                           |          |
|      |     | 21                          | 上肢セルフストレッチの実践 「肩腕部～胸部、頸部」 |          |
|      |     | 22                          |                           |          |
|      |     | 23                          | 上肢セルフストレッチの実践 「体幹部」       |          |
|      |     | 24                          |                           |          |
|      |     | 25                          | アライメントチェックと実践             |          |
|      |     | 26                          |                           |          |
|      |     | 27                          | 障害に関する知識と目的別のストレッチ        |          |
|      |     | 28                          |                           |          |
|      |     | 29                          | 後期の振り返りとロープレ              |          |
|      |     | 30                          | 後期の振り返りとロープレ              |          |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |       |
|--------|--------------|------|-------|
| 科目名    | 実技指導演習Ⅲ      | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |              | 実務経験 | 有     |
| 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・実技試験      |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                     |
|------|---------------------|
| 科目概要 | コーチング能力を指導演習の中で実践する |
| 到達目標 | コーチングを出来るようになる。     |

| 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           | 足関節テーピング(基本)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 3           | 足関節テーピング(基本)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 4           | 足関節テーピング(基本)－3    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 5           | 足関節テーピング(基本)－4    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 6           | 足関節テーピング(放射)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 7           | 足関節テーピング(放射)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 8           | 足関節テーピング(バスケット)－1 | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 9           | 足関節テーピング(バスケット)－2 | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 10          | 足関節テーピング(底屈)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 11          | 足関節テーピング(底屈)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 12          | 足関節テーピング(背屈)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 13          | 足関節テーピング(背屈)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 14          | 個人練習              | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 15          | 実技試験              | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | <b>期末試験</b> |                   |                |
|      | 16          | 膝関節テーピング(ACL)－1   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 17          | 膝関節テーピング(ACL)－2   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 18          | 膝関節テーピング(MCL)－1   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 19          | 膝関節テーピング(MCL)－2   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 20          | 肩関節テーピング(脱臼)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 21          | 肩関節テーピング(脱臼)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 22          | 肩関節テーピング(肩鎖)－1    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 23          | 肩関節テーピング(肩鎖)－2    | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 24          | 肘関節テーピング(MCL)－1   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 25          | 肘関節テーピング(MCL)－2   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 26          | 肘関節テーピング(過伸展)－1   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 27          | 肘関節テーピング(過伸展)－2   | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 28          | その他のテーピング－1       | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 29          | その他のテーピング－2       | 練習と前回振り返りと課題抽出 |
|      | 30          | 実技試験              | 練習と前回振り返りと課題抽出 |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                    |      |       |
|--------|--------------------|------|-------|
| 科目名    | アスレティックトレーナー総合理論Ⅰ  | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |                    | 実務経験 | 有     |
| 履修期間   | 半期                 | 単位数  | 4     |
| 使用テキスト | 運動器の解剖と機能・スポーツ外傷障害 |      |       |
| 評価方法   | 出席・テスト             |      |       |

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

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

| 科目内容 | 授業回 | 内 容         | テキストページ・項目  |         |
|------|-----|-------------|-------------|---------|
|      |     | 1           | オリエンテーション   |         |
| 2    |     | 体表の区分       | 2～3         |         |
| 3    |     | 運動の表し方      | 8～          |         |
| 4    |     | 運動器の構造と機能   | 10～29       |         |
| 5    |     |             |             |         |
| 6    |     | 脊柱の運動       | 31～35       |         |
| 7    |     |             |             |         |
| 8    |     | 頸椎の運動       | 36～42       |         |
| 9    |     |             |             |         |
| 10   |     | 胸椎と胸郭の運動    | 45～48       |         |
| 11   |     |             |             |         |
| 12   |     | 腰椎、仙椎、骨盤の運動 | 49～54       |         |
| 13   |     |             |             |         |
| 14   |     | まとめ         |             |         |
| 15   |     |             |             |         |
| 期末試験 |     |             |             |         |
|      |     | 16          | 上肢帯の運動      | 59～60   |
|      |     | 17          |             |         |
|      |     | 18          | 肩関節の運動      | 65～68   |
|      |     | 19          |             |         |
|      |     | 20          | 肘関節の運動      | 69～80   |
|      |     | 21          |             |         |
|      |     | 22          | 手関節・手の運動    | 82～90   |
|      |     | 23          |             |         |
|      |     | 24          | 股関節の機能解剖と運動 | 94～99   |
|      |     | 25          |             |         |
|      |     | 26          | 膝関節の運動      | 100～109 |
|      |     | 27          |             |         |
|      |     | 28          | 足関節・足部の運動   | 110～127 |
|      |     | 29          |             |         |
| 30   | まとめ |             |             |         |
| 期末試験 |     |             |             |         |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                        |      |      |
|--------|------------------------|------|------|
| 科目名    | フィットネス実技               | 担当講師 | 伊藤直美 |
|        |                        | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期                     | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | なし                     |      |      |
| 評価方法   | 出席状況・授業態度・提出物・実技試験の評価等 |      |      |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | マットを使用したヨガ系エクササイズの体験・実技習得・指導の練習。及び音楽を使用したスタジオエクササイズの体験・実技習得・指導の練習。目標は各個人の進路に合わせ”インストラクションできるようになる””またはお手本となる実演能力を身につける”のどちらか選択し各目標に向け学ぶ。 |
| 到達目標 | トレーナー、運動指導者として必要なインストラクションまたは実演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(目標設定)、実技体験 |
|      | 2   | ヨガ系エクササイズの体験               |                      |
|      | 3   | ヨガ系エクササイズの体験               |                      |
|      | 4   | ヨガ系エクササイズの体験               |                      |
|      | 5   | A:実演習得練習①、B:バーバル指導練習       |                      |
|      | 6   | A:実演習得練習①、B:バーバル指導練習       |                      |
|      | 7   | A:実演習得練習①、B:バーバル指導練習       |                      |
|      | 8   | 中間発表                       |                      |
|      | 9   | A:実演習得練習②、B:バーバル&ビジュアル指導練習 |                      |
|      | 10  | A:実演習得練習②、B:バーバル&ビジュアル指導練習 |                      |
|      | 11  | A:実演習得練習②、B:バーバル&ビジュアル指導練習 |                      |
|      | 12  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 13  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 14  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 15  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 16  | オリエンテーション(目標設定)、実技体験       |                      |
|      | 17  | スタジオエクササイズ①の体験             |                      |
|      | 18  | スタジオエクササイズ②の体験             |                      |
|      | 19  | スタジオエクササイズ③の体験             |                      |
|      | 20  | 実演指導練習①                    |                      |
|      | 21  | 実演指導練習①                    |                      |
|      | 22  | 実演指導練習①                    |                      |
|      | 23  | 中間発表                       |                      |
|      | 24  | A:実演指導練習②、B:インストラクション練習    |                      |
|      | 25  | A:実演指導練習②、B:インストラクション練習    |                      |
|      | 26  | A:実演指導練習②、B:インストラクション練習    |                      |
|      | 27  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 28  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 29  | 実演テスト、指導テスト                |                      |
|      | 30  | 実演テスト、指導テスト                |                      |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 備考 | 選択人数によるが、ペアまたはグループ練習を基本とする |
|----|----------------------------|



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

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

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

| 科目内容 | 授業回 | 内容                | テキストページ・項目 |  |
|------|-----|-------------------|------------|--|
|      |     | 1                 | オリエンテーション  |  |
| 2    |     |                   |            |  |
| 3    |     | 腰部疾患へのアスリハ        | 117～132    |  |
| 4    |     |                   |            |  |
| 5    |     |                   |            |  |
| 6    |     | 膝関節のアスリハ          | 188～211    |  |
| 7    |     |                   |            |  |
| 8    |     |                   |            |  |
| 9    |     | 足関節のアスリハ          | 179～187    |  |
| 10   |     |                   |            |  |
| 11   |     | 足部のアスリハ           | 220～234    |  |
| 12   |     |                   |            |  |
| 13   |     |                   |            |  |
| 14   |     | 肩関節のアスリハ          | 133～153    |  |
| 15   |     |                   |            |  |
| 期末試験 |     |                   |            |  |
| 16   |     |                   |            |  |
| 17   |     | 頸椎捻挫へのアスリハ        | 103～116    |  |
| 18   |     |                   |            |  |
| 19   |     |                   |            |  |
| 20   |     | 肘関節のアスリハ          | 154～178    |  |
| 21   |     |                   |            |  |
| 22   |     | 大腿部のアスリハ          | 212～219    |  |
| 23   |     |                   |            |  |
| 24   |     | 脛骨周囲のアスリハ         | 235～255    |  |
| 25   |     |                   |            |  |
| 26   |     | 競技特性              | 256～275    |  |
| 27   |     |                   |            |  |
| 28   |     |                   |            |  |
| 29   |     | 競技種目における動作特徴と体力特性 | 276～356    |  |
| 30   |     |                   |            |  |
| 期末試験 |     |                   |            |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                         |      |      |
|--------|-------------------------|------|------|
| 科目名    | コンディショニングトレーニング         | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |                         | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期                      | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | 公認AT専門科目テキスト⑤ コンディショニング |      |      |
| 評価方法   | 出席、取り組み、実技テスト、レポート      |      |      |

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2.3 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | 実際にトレーニングプログラムを立案・処方し、実践をするなかで問題点を修正し、適切なトレーニングプログラム処方・実践を学ぶ。特に1対1だけではなく、集団へ向けたアプローチを実践指導できるようにする。 |
| 到達目標 | 適切なトレーニングプログラムの処方・実践。  |

| 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   | ストレッチ(静的ストレッチ)①                 |            |
|      | 3   | ストレッチ(静的ストレッチ)②                 |            |
|      | 4   | ストレッチ(パートナーストレッチ)①              |            |
|      | 5   | ストレッチ(パートナーストレッチ)②              |            |
|      | 6   | ストレッチ(動的ストレッチ)&ウォーミングアップ①       |            |
|      | 7   | ストレッチ(動的ストレッチ)&ウォーミングアップ②       |            |
|      | 8   | 有酸素系トレーニング①                     |            |
|      | 9   | 有酸素系トレーニング②                     |            |
|      | 10  | 有酸素系トレーニング③                     |            |
|      | 11  | 有酸素系トレーニング(インターバル)①             |            |
|      | 12  | 有酸素系トレーニング(サーキットトレーニング)②        |            |
|      | 13  | バランス能力向上トレーニング(バランスボール)         |            |
|      | 14  | 疲労回復を目的とするコンディショニング方法(ストレッチポール) |            |
|      | 15  | 疲労回復を目的とするコンディショニング方法(ストレッチポール) |            |
|      | 16  | 低体力・高齢者に向けたトレーニング方法(バランスボール)①   |            |
|      | 17  | 低体力・高齢者に向けたトレーニング方法(チューブ)②      |            |
|      | 18  | 集団に向けたトレーニング方法①                 |            |
|      | 19  | 集団に向けたトレーニング方法②                 |            |
|      | 20  | トレーニングプログラム立案(体力測定)             |            |
|      | 21  | トレーニングプログラム立案(評価)               |            |
|      | 22  | トレーニングプログラム実践①                  |            |
|      | 23  | トレーニングプログラム実践②                  |            |
|      | 24  | トレーニングプログラム実践③                  |            |
|      | 25  | トレーニングプログラム実践④                  |            |
|      | 26  | トレーニングプログラム実践⑤                  |            |
|      | 27  | トレーニング効果・検討・ふりかえり①              |            |
|      | 28  | トレーニング効果・検討・ふりかえり②              |            |
|      | 29  | 実技試験練習                          |            |
|      | 30  | 実技テスト                           |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                         |      |    |
|--------|-------------------------|------|----|
| 科目名    | 機能解剖学Ⅱ                  | 担当講師 | 山口 |
|        |                         | 実務経験 | 有  |
| 履修期間   | 半期                      | 単位数  | 4  |
| 使用テキスト | 公認AT専門科目テキスト② 運動器の解剖と機能 |      |    |
| 評価方法   | 出席・授業態度・期末テスト           |      |    |

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2・3 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | トレーナーとして必要な機能解剖学の知識を身につけ、解剖学的視点からトレーニング指導や姿勢評価、コンディショニングなどを行える様にする。<br>また、日本体育協会のアスレティックトレーナー取得を目指す。 |
| 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       |
|      | 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   | 膝関節の運動①         | P96～P98         |
|      | 5   | 膝関節の運動②         | P96～P98         |
|      | 6   | 股関節の機能解剖と運動①    | P90～P95         |
|      | 7   | 股関節の機能解剖と運動②    | P90～P95         |
|      | 8   | 体幹の基礎解剖と運動      | P27～P31         |
|      | 9   | 腰椎・仙椎・骨盤の運動①    | P41～P54         |
|      | 10  | 胸椎と胸郭の運動①       | P41～P44         |
|      | 11  | 胸椎と胸郭の運動②/頸椎の運動 | P41～P44/P32～P40 |
|      | 12  | 上肢の基礎解剖と運動①     | P55～P89         |
|      | 13  | 上肢の基礎解剖と運動②     | P55～P89         |
|      | 14  | 上肢の基礎解剖と運動③     | P55～P89         |
|      | 15  | テスト             |                 |
|      | 16  |                 |                 |
|      | 17  |                 |                 |
|      | 18  |                 |                 |
|      | 19  |                 |                 |
|      | 20  |                 |                 |
|      | 21  |                 |                 |
|      | 22  |                 |                 |
|      | 23  |                 |                 |
|      | 24  |                 |                 |
|      | 25  |                 |                 |
|      | 26  |                 |                 |
|      | 27  |                 |                 |
|      | 28  |                 |                 |
|      | 29  |                 |                 |
|      | 30  |                 |                 |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |      |
|--------|--------------|------|------|
| 科目名    | コンディショニング演習Ⅱ | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |              | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期           | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | なし           |      |      |
| 評価方法   | 出席・取り組み      |      |      |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2 |
| 対象コース | 上記の全コース       |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回 | 内 容               | テキストページ・項目 |
|------|-----|-------------------|------------|
|      |     | 1                 | W-UPについて   |
|      | 2   | W-UPの考案           |            |
|      | 3   | W-UPの指導           |            |
|      | 4   | W-UPの指導           |            |
|      | 5   | COOLDOWNについて      |            |
|      | 6   | COOLDOWNの考案       |            |
|      | 7   | COOLDOWNの指導       |            |
|      | 8   | COOLDOWNの指導       |            |
|      | 9   | フィールドテストの実践       |            |
|      | 10  | フィールドテストの実践       |            |
|      | 11  | フィールドテストの指導       |            |
|      | 12  | フィールドテストの指導       |            |
|      | 13  | フィールドテストの評価       |            |
|      | 14  | スプリント動作改善ドリル      |            |
|      | 15  | スプリント動作改善ドリル      |            |
|      | 16  | アジリティ動作改善ドリル      |            |
|      | 17  | アジリティ動作改善ドリル      |            |
|      | 18  | アジリティドリル分析と立案     |            |
|      | 19  | アジリティドリル分析と立案     |            |
|      | 20  | アジリティTR考案実践       |            |
|      | 21  | アジリティTR考案実践       |            |
|      | 22  | 測定の実施             |            |
|      | 23  | 測定の実施             |            |
|      | 24  | コオディネーショントレーニングEX |            |
|      | 25  | コオディネーショントレーニングEX |            |
|      | 26  | コオディネーショントレーニング考案 |            |
|      | 27  | コオディネーショントレーニング指導 |            |
|      | 28  | コオディネーショントレーニング指導 |            |
|      | 29  | コオディネーショントレーニング指導 |            |
|      | 30  | まとめ               |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |  |      |    |
|--------|--|------|----|
| 科目名    | スポーツ科学Ⅱ  | 担当講師 | 山口 |
|        |  | 実務経験 | 無  |
| 履修期間   | 半期   | 単位数  | 4  |
| 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 スポーツ科学、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ |      |    |
| 評価方法   | 出欠・授業態度・期末テスト                                      |      |    |

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

|      |   |
|------|---|
| 科目概要 | スポーツ科学の基礎知識を深めることにより、効果的にトレーニングやリハビリなどを組み立てられるようにする |
| 到達目標 | 各項の概要を理解し、実際に活用できる                                  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                           | テキストページ・項目 |
|------|-----|------------------------------|------------|
|      |     | 1                            | オリエンテーション  |
| 2    |     | 運動器のしくみと働き、呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 | P72～87     |
| 3    |     |                              |            |
| 4    |     |                              |            |
| 5    |     |                              |            |
| 6    |     |                              |            |
| 7    |     | スポーツバイオメカニクスの基礎              | P88～96     |
| 8    |     |                              |            |
| 9    |     |                              |            |
| 10   |     |                              |            |
| 11   |     |                              |            |
| 12   |     | テスト                          | P97～102    |
| 13   |     |                              |            |
| 14   |     |                              |            |
| 15   |     |                              |            |
| 16   |     |                              |            |
| 17   |     |                              |            |
| 18   |     |                              |            |
| 19   |     |                              |            |
| 20   |     |                              |            |
| 21   |     |                              |            |
| 22   |     |                              |            |
| 23   |     |                              |            |
| 24   |     |                              |            |
| 25   |     |                              |            |
| 26   |     |                              |            |
| 27   |     |                              |            |
| 28   |     |                              |            |
| 29   |     |                              |            |
| 30   |     |                              |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |  |      |     |
|--------|--|------|-----|
| 科目名    | ストレングストレーニングⅡ                              | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |  | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期   | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | NSCAジャパン ストレングス&コンディショニング エクササイズ・バイブル、配布資料 |      |     |
| 評価方法   | 出席、授業取り組み、実技テスト、提出物                        |      |     |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | この科目は、機能改善(姿勢改善など)、ダイエット/体作り、健康増進、ストレス発散という一般人/アスリートのニーズに対して、①姿勢改善②レジスタンストレーニングの効果的な指導③60分のセッションを構成する(プログラムデザイン)コンディショニングカテゴリーを理解し導入できる状態を目指す。               |
| 到達目標 | ①1対1の対面にて、クライアントの姿勢を側方からみた典型的な4つの姿勢に分類。それを写真撮影・加工・説明まで10分で完了する。3人中2人を適切な一連の指導ができれば合格<br>②教員が行う3種目各10回のデモンストレーションの中で、トレーニング名・安全性・効果性の欠けるポイントを記述する。6項目中4つ正答で合格 |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                              | テキストページ・項目       |
|------|-----|---------------------------------|------------------|
|      |     | 1                               | オリエンテーション、姿勢分析実技 |
|      | 2   | 姿勢分析実技                          |                  |
|      | 3   | 姿勢改善体験(MMTと筋長のチェック、改善エクササイズ)    |                  |
|      | 4   | 姿勢分析実技                          |                  |
|      | 5   | 姿勢分析総合演習                        |                  |
|      | 6   | 姿勢分析総合演習                        |                  |
|      | 7   | 実技テスト                           |                  |
|      | 8   | 実技テスト                           |                  |
|      | 9   | 姿勢改善エクササイズ(足首・股関節・脊柱)           |                  |
|      | 10  | 姿勢改善エクササイズ(脊柱・肩甲骨)              |                  |
|      | 11  | 健康増進のための評価(全身持久力、筋力、可動性、平衡性)    |                  |
|      | 12  | 健康増進のためのプログラム実践                 |                  |
|      | 13  | 健康増進のためのプログラム実践                 |                  |
|      | 14  | 筋持久力プログラム作成と実践                  |                  |
|      | 15  | 筋肥大プログラム作成と実践                   |                  |
|      | 16  | 最大筋力プログラム作成と実践                  |                  |
|      | 17  | パワートレーニング(ウエイトリフティング)           |                  |
|      | 18  | パワートレーニング(ウエイトリフティング、プライオメトリクス) |                  |
|      | 19  | パワートレーニング(プライオメトリクス)            |                  |
|      | 20  | 下腿・脊柱・股関節・肩甲骨AROMエクササイズ         |                  |
|      | 21  | 下腿・脊柱・股関節・肩甲骨AROMエクササイズ         |                  |
|      | 22  | レジスタンスTRでのエラーテクニック発見            |                  |
|      | 23  | レジスタンスTRでのエラーテクニック発見            |                  |
|      | 24  | レジスタンスTRでのエラーテクニック発見テスト         |                  |
|      | 25  | 60分のセッション計画                     |                  |
|      | 26  | 60分のセッション計画                     |                  |
|      | 27  | レジスタンストレーニング指導練習(パーソナル)         |                  |
|      | 28  | レジスタンストレーニング指導練習(パーソナル)         |                  |
|      | 29  | レジスタンストレーニング指導実技テスト             |                  |
|      | 30  | レジスタンストレーニング指導実技テスト             |                  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                         |      |      |
|--------|-------------------------|------|------|
| 科目名    | ニュートリション I              | 担当講師 | 伊藤直美 |
|        |                         | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 通年                      | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学 |      |      |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | パフォーマンス向上のために食が果たす役割を理解し、アスリートのための食事法や必要な栄養素について、また目的別・状況別栄養と食事のとり方を学び、日々実践できるようにする。 |
| 到達目標 | スポーツ選手、スポーツ指導者、健康運動実践指導者に必要な栄養知識を身につける   |

| 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(スケジュールの説明) |
|      | 2   | ▶パフォーマンス向上のために食が果たす役割(第1章)   | P18~27               |
|      | 3   | ・競技特性、ライフスタイル、食事と心           | P28~43               |
|      | 4   | ・体組成、選手をとりまく専門家              | P44~52               |
|      | 5   | ▶アスリートのための食事法(第2章)・アスリートの特徴  | P54~61               |
|      | 6   | ・量、バランス、タイミング、その他の工夫         | P62~71               |
|      | 7   | ・計算方法、食事例、年代別特徴              | P72~90               |
|      | 8   | ▶アスリートに必要な栄養素(第3章)①糖質        | P92~95               |
|      | 9   | ②タンパク質                       | P96~99               |
|      | 10  | ③脂質                          | P100~103             |
|      | 11  | ④ビタミン                        | P104~107             |
|      | 12  | ⑤ミネラル                        | P108~111             |
|      | 13  | ⑥水分                          | P112~124             |
|      | 14  | まとめ                          |                      |
|      | 15  | 試験                           |                      |
|      | 16  | ▶目的別 栄養と食事のとり方(第4章)①瞬発力UP    | P126~、P180.181       |
|      | 17  | ②筋肉増量、体重増減、体脂肪減少             | P132~                |
|      | 18  | ③成長期の身長を伸ばす                  | P142~                |
|      | 19  | ④疲労回復(リカバリー)                 | P144~                |
|      | 20  | ⑤持久力UP                       | P150~                |
|      | 21  | ⑥コンディション維持                   | P156~                |
|      | 22  | ⑦ケガの改善、リハビリ                  | P160~                |
|      | 23  | ⑧熱中症予防、暑さ対策                  | P162~                |
|      | 24  | ⑨免疫力UP                       | P166~                |
|      | 25  | ⑩女性アスリート特有の問題                | P168~                |
|      | 26  | ⑪貧血対策                        | P174~                |
|      | 27  | ▶状況別 栄養と食事のとり方(第5章)◎トレーニング計画 | P184~                |
|      | 28  | ◎試合時の食事                      | P190~                |
|      | 29  | まとめ                          |                      |
|      | 30  | 試験                           |                      |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |         |      |     |
|--------|---------|------|-----|
| 科目名    | ボディメイク  | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |         | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期      | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | 無し      |      |     |
| 評価方法   | 出席・身体変化 |      |     |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | 自身の身体を使い・栄養と運動により身体変化を起こすプログラミングと実技を実施 |
| 到達目標 | 身体変化体験                                 |

| 科目内容 | 授業回 | 内容           | テキストページ・項目 |
|------|-----|--------------|------------|
|      |     | 1            | オリエンテーション  |
| 2    |     |              |            |
| 3    |     | 栄養講義         |            |
| 4    |     |              |            |
| 5    |     |              |            |
| 6    |     | 身体評価講義       |            |
| 7    |     |              |            |
| 8    |     |              |            |
| 9    |     | 身体評価実技       |            |
| 10   |     |              |            |
| 11   |     | 課題抽出・プログラミング |            |
| 12   |     |              |            |
| 13   |     |              |            |
| 14   |     | 前期トレーニング実技   |            |
| 15   |     |              |            |
| 16   |     | 前期トレーニング実技   |            |
| 17   |     | 再評価・プログラミング  |            |
| 18   |     |              |            |
| 19   |     | 中期トレーニング実技   |            |
| 20   |     |              |            |
| 21   |     |              |            |
| 22   |     | 再々評価・プログラミング |            |
| 23   |     |              |            |
| 24   |     | 後期トレーニング実技   |            |
| 25   |     |              |            |
| 26   |     |              |            |
| 27   |     | 再評価          |            |
| 28   |     | 検証とディスカッション  |            |
| 29   |     |              |            |
| 30   |     | まとめ          |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|



|        |   |      |      |
|--------|---|------|------|
| 科目名    | 健康運動実践指導者筆記対策                           | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |   | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期                                      | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | 健康運動実践指導者養成用テキスト 健康運動実践指導者試験分野別 & 模擬問題集 |      |      |
| 評価方法   | 出席、テスト                                  |      |      |

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

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

| 科目内容 | 授業回 | 内 容   | テキストページ・項目 |
|------|-----|-------|------------|
|      |     | 1     | オリエンテーション  |
|      | 2   | 1章    |            |
|      | 3   | 1章    |            |
|      | 4   | 問題・解説 |            |
|      | 5   | 2章    |            |
|      | 6   | 2章    |            |
|      | 7   | 問題・解説 |            |
|      | 8   | 3章    |            |
|      | 9   | 3章    |            |
|      | 10  | 問題・解説 |            |
|      | 11  | 4章    |            |
|      | 12  | 4章    |            |
|      | 13  | 問題・解説 |            |
|      | 14  | 5章    |            |
|      | 15  | 5章    |            |
|      |     |       |            |
|      | 16  | 問題・解説 |            |
|      | 17  | 6章    |            |
|      | 18  | 6章    |            |
|      | 19  | 問題・解説 |            |
|      | 20  | 7章    |            |
|      | 21  | 7章    |            |
|      | 22  | 問題・解説 |            |
|      | 23  | 8章    |            |
|      | 24  | 8章    |            |
|      | 25  | 8章    |            |
|      | 26  | 問題・解説 |            |
|      | 27  | 9章    |            |
|      | 28  | 9章    |            |
|      | 29  | 問題・解説 |            |
|      | 30  | まとめ   |            |
|      |     |       |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                       |      |     |
|--------|---------------------------------------|------|-----|
| 科目名    | スポーツ実技演習                              | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |                                       | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期                                    | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | 健康運動実践指導者養成用テキスト 健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集 |      |     |
| 評価方法   | 出席、テスト                                |      |     |

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

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 科目概要 | コーディネーショントレーニングの理解と実践 |
| 到達目標 | コーディネーショントレーニングの理解と指導 |

| 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    |     | 定位①    |            |
| 3    |     |        |            |
| 4    |     |        |            |
| 5    |     | 定位実技   |            |
| 6    |     | 識別①    |            |
| 7    |     |        |            |
| 8    |     |        |            |
| 9    |     | 識別実技   |            |
| 10   |     | 反応①    |            |
| 11   |     |        |            |
| 12   |     |        |            |
| 13   |     | 反応実技   |            |
| 14   |     | 変換①    |            |
| 15   |     |        |            |
| 16   |     |        |            |
| 17   |     | 変換実技   |            |
| 18   |     | 連結①    |            |
| 19   |     |        |            |
| 20   |     |        |            |
| 21   |     | 連結実技   |            |
| 22   |     | リズム①   |            |
| 23   |     |        |            |
| 24   |     |        |            |
| 25   |     | リズム実技  |            |
| 26   |     | バランス①  |            |
| 27   |     |        |            |
| 28   |     |        |            |
| 29   |     | バランス実技 |            |
| 30   |     | まとめ    |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                        |      |      |
|--------|------------------------|------|------|
| 科目名    | 健康運動実践指導者実技対策          | 担当講師 | 伊藤直美 |
|        |                        | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 半期                     | 単位数  | 2    |
| 使用テキスト | 健康運動実践指導者養成テキスト        |      |      |
| 評価方法   | 出席状況・授業態度・提出物・実技試験の評価等 |      |      |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | 健康運動実践指導者実技試験で指導する水中および陸上運動の指導方法を習得する。水中・陸上ともにレジスタンス運動の指導があり、それぞれの実践指導法を学び、指導できるようになる。 |
| 到達目標 | 健康運動実践指導者合格  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                    | テキストページ・項目           |
|------|-----|-----------------------|----------------------|
|      |     | 1                     | オリエンテーション(実技試験内容の説明) |
|      | 2   | 陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習 |                      |
|      | 3   | 陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習 |                      |
|      | 4   | 陸上運動:レジスタンス運動の練習      |                      |
|      | 5   | 陸上運動:レジスタンス運動の練習      |                      |
|      | 6   | 陸上運動:5分間の練習           |                      |
|      | 7   | 陸上運動:5分間の練習           |                      |
|      | 8   | 陸上運動:5分間の練習           |                      |
|      | 9   | 水中運動:アクアエクササイズの練習     |                      |
|      | 10  | 水中運動:アクアエクササイズの練習     |                      |
|      | 11  | 水中運動:レジスタンス運動の練習      |                      |
|      | 12  | 水中運動:レジスタンス運動の練習      |                      |
|      | 13  | 選択運動の指導練習             |                      |
|      | 14  | 選択運動の指導練習             |                      |
|      | 15  | 実技試験日                 |                      |
|      | 16  |                       |                      |
|      | 17  |                       |                      |
|      | 18  |                       |                      |
|      | 19  |                       |                      |
|      | 20  |                       |                      |
|      | 21  |                       |                      |
|      | 22  |                       |                      |
|      | 23  |                       |                      |
|      | 24  |                       |                      |
|      | 25  |                       |                      |
|      | 26  |                       |                      |
|      | 27  |                       |                      |
|      | 28  |                       |                      |
|      | 29  |                       |                      |
|      | 30  |                       |                      |

|    |        |
|----|--------|
| 備考 | 対面授業のみ |
|----|--------|

|        |                            |      |          |
|--------|----------------------------|------|----------|
| 科目名    | ビジネスマナー能力検定対策・ストレングストレーニング | 担当講師 | 伊藤<br>田中 |
|        |                            | 実務経験 | 有        |
| 履修期間   | 半期                         | 単位数  | 2        |
| 使用テキスト | 各養成テキスト・プリント               |      |          |
| 評価方法   | 出席状況・取り組み                  |      |          |

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

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 科目概要 | 各種ビジネス検定筆記講座及び、各種トレーナー系実技種目講座 選択実施 |
| 到達目標 | 認定試験合格レベルの筆記能力 / 実演能力              |

| 科目内容 | 授業回 | 内 容           | テキストページ・項目 |
|------|-----|---------------|------------|
|      |     | 1             | オリエンテーション  |
|      | 2   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 3   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 4   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 5   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 6   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 7   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 8   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 9   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 10  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 11  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 12  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 13  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 14  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 15  | ふりかえり         |            |
|      | 16  |               |            |
|      | 17  |               |            |
|      | 18  |               |            |
|      | 19  |               |            |
|      | 20  |               |            |
|      | 21  |               |            |
|      | 22  |               |            |
|      | 23  |               |            |
|      | 24  |               |            |
|      | 25  |               |            |
|      | 26  |               |            |
|      | 27  |               |            |
|      | 28  |               |            |
|      | 29  |               |            |
|      | 30  |               |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                 |      |             |
|--------|---------------------------------|------|-------------|
| 科目名    | スポーツ科学Ⅲ                         | 担当講師 | 牛山幸彦<br>森 恭 |
|        |                                 | 実務経験 | 有           |
| 履修期間   | 通年                              | 単位数  | 2           |
| 使用テキスト | 入門運動生理学、トレーニング指導者テキスト理論編、ワークブック |      |             |
| 評価方法   | ①出席状況 ②授業に取り組む姿勢 ③筆記試験          |      |             |

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

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

| 科目内容 | 授業回  | 内 容                | テキストページ・項目 |
|------|------|--------------------|------------|
|      |      | 1                  | オリエンテーション  |
|      | 2    | 筋収縮とエネルギー供給系       | 1～11       |
|      | 3    | 筋線維の種類とその特徴        | 12～20      |
|      | 4    | 神経系の役割             | 21～31      |
|      | 5    | 筋の収縮様式と筋力          | 32～43      |
|      | 6    | 運動と循環              | 44～50      |
|      | 7    | 運動と呼吸              | 51～64      |
|      | 8    | 運動とホルモン            | 65～74      |
|      | 9    | 身体組成と肥満            | 75～82      |
|      | 10   | 運動処方               | 83～93      |
|      | 11   | 運動と生活習慣病           | 94～106     |
|      | 12   | 運動と体温調節            | 107～112    |
|      | 13   | 筋疲労の要因             | 113～120    |
|      | 14   | 老化に伴う身体機能の変化・運動と栄養 | 121～139    |
|      | 15   | まとめ                |            |
|      | 期末試験 |                    |            |
|      | 16   | オリエンテーション          |            |
|      | 17   | 運動と心理に関する基礎理論      | 136～143    |
|      | 18   |                    |            |
|      | 19   |                    |            |
|      | 20   |                    |            |
|      | 21   | スポーツ選手の競技力向上への活用   | 144～151    |
|      | 22   |                    |            |
|      | 23   |                    |            |
|      | 24   |                    |            |
|      | 25   |                    |            |
|      | 26   | 一般人の健康増進への活用       | 152～158    |
|      | 27   |                    |            |
|      | 28   |                    |            |
|      | 29   | まとめ                |            |
|      | 30   |                    |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |     |
|--------|--------------|------|-----|
| 科目名    | パーソナルトレーナー演習 | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |              | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期           | 単位数  | 2   |
| 使用テキスト | なし           |      |     |
| 評価方法   | 出席・実技評価      |      |     |

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

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | パーソナルトレーナーに必要なカウンセリング技術、ティーチング技術、コーチング技術を習得する授業。 |
| 到達目標 | 人を動機付けやる気にさせる事ができる                               |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                                | テキストページ・項目                  |
|------|-----|-----------------------------------|-----------------------------|
|      |     | 1                                 | カウンセリング実技(動因、誘因、誘因の提示の仕方など) |
|      | 2   | カウンセリング実技練習(ケーススタディ)              |                             |
|      | 3   | カウンセリング実技テスト                      |                             |
|      | 4   | カウンセリング問診解説(既往歴・危険性の分析仕方)         |                             |
|      | 5   | カウンセリング問診解説(ティーチングポイントの見極め)       |                             |
|      | 6   | カウンセリング問診練習(既往歴～ティーチング)           |                             |
|      | 7   | カウンセリング実技テスト                      |                             |
|      | 8   | カウンセリング実技(人を人格別で理解する技術)           |                             |
|      | 9   | 確認テスト                             |                             |
|      | 10  | 目標・目的の設定方法(コーチングテクニック、与えるべきストローク) |                             |
|      | 11  | 目標・目的の設定実技                        |                             |
|      | 12  | 目標・目的の設定実技テスト                     |                             |
|      | 13  | プログラムデザインの処方                      |                             |
|      | 14  | プログラムデザインの練習(ケーススタディ)             |                             |
|      | 15  | プログラムデザインの練習(ケーススタディ)             |                             |
|      | 16  |                                   |                             |
|      | 17  |                                   |                             |
|      | 18  |                                   |                             |
|      | 19  |                                   |                             |
|      | 20  |                                   |                             |
|      | 21  |                                   |                             |
|      | 22  |                                   |                             |
|      | 23  |                                   |                             |
|      | 24  |                                   |                             |
|      | 25  |                                   |                             |
|      | 26  |                                   |                             |
|      | 27  |                                   |                             |
|      | 28  |                                   |                             |
|      | 29  |                                   |                             |
|      | 30  |                                   |                             |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                        |      |          |
|--------|------------------------|------|----------|
| 科目名    | ビジネスマナー講座 ストレングストレーニング | 担当講師 | 伊藤<br>田中 |
|        |                        | 実務経験 | 有        |
| 履修期間   | 通年                     | 単位数  | 4        |
| 使用テキスト | 各養成テキスト・プリント           |      |          |
| 評価方法   | 出席状況・取り組み              |      |          |

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2・3 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 科目概要 | 各種ビジネス検定筆記講座及び、各種トレーナー系実技種目講座 選択実施 |
| 到達目標 | 認定試験合格レベルの筆記能力 / 実演能力              |

| 科目内容 | 授業回 | 内 容           | テキストページ・項目 |
|------|-----|---------------|------------|
|      |     | 1             | オリエンテーション  |
|      | 2   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 3   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 4   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 5   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 6   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 7   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 8   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 9   | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 10  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 11  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 12  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 13  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 14  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 15  | ふりかえり         |            |
|      | 16  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 17  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 18  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 19  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 20  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 21  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 22  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 23  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 24  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 25  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 26  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 27  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 28  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 29  | 各種筆記講座・各種実技講座 |            |
|      | 30  | ふりかえり         |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |           |      |      |
|--------|-----------|------|------|
| 科目名    | ATゼミ      | 担当講師 | 佐野英朗 |
|        |           | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 通年        | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | AT教科書     |      |      |
| 評価方法   | 出席状況・取り組み |      |      |

|       |               |      |     |
|-------|---------------|------|-----|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 2・3 |
| 対象コース | 全コース          |      |     |

|      |                     |
|------|---------------------|
| 科目概要 | リハビリ・トレーニングの検証と開発実演 |
| 到達目標 | リハビリ・パフォーマンスアップの検証  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容            | テキストページ・項目          |  |
|------|-----|---------------|---------------------|--|
|      |     | 1             | オリエンテーション           |  |
| 2    |     |               |                     |  |
| 3    |     | 静的・動的アライメント評価 |                     |  |
| 4    |     |               |                     |  |
| 5    |     | 足関節リハビリプログラム  |                     |  |
| 6    |     |               |                     |  |
| 7    |     | 歩行プログラム       |                     |  |
| 8    |     |               |                     |  |
| 9    |     | 膝関節プログラム      |                     |  |
| 10   |     |               |                     |  |
| 11   |     | JUNPプログラム     |                     |  |
| 12   |     |               |                     |  |
| 13   |     | 股関節プログラム      |                     |  |
| 14   |     |               |                     |  |
| 15   |     | まとめ           |                     |  |
|      |     |               |                     |  |
|      |     | 16            | STOP・ターン・減速・加速プログラム |  |
|      |     | 17            |                     |  |
|      |     | 18            |                     |  |
|      |     | 19            | 体幹プログラム             |  |
|      |     | 20            |                     |  |
|      |     | 21            |                     |  |
|      |     | 22            | 回線動作プログラム           |  |
|      |     | 23            |                     |  |
|      |     | 24            |                     |  |
|      |     | 25            | 投球プログラム             |  |
|      |     | 26            |                     |  |
|      |     | 27            |                     |  |
|      |     | 28            | コンタクトプログラム          |  |
|      |     | 29            |                     |  |
|      | 30  | まとめ           |                     |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|



|        |                        |      |    |
|--------|------------------------|------|----|
| 科目名    | アロマセラピー検定対策            | 担当講師 | 山口 |
|        |                        | 実務経験 | 有  |
| 履修期間   | 通年                     | 単位数  | 4  |
| 使用テキスト | アロマセラピー検定公式テキスト(1級、2級) |      |    |
| 評価方法   | 出席状況、授業態度、実技試験         |      |    |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | アロマセラピー検定合格に向けテキストの内容を理解する。サロンワークやボディケアを学ぶことで技術の幅を広げる。 |
| 到達目標 | アロマセラピー検定合格 / 外部実技実践                                   |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                  | テキストページ・項目              |        |
|------|-----|---------------------|-------------------------|--------|
|      |     | 1                   | 基本のボディケア / ちゃんと知りたい身体の事 |        |
| 2    |     |                     |                         |        |
| 3    |     |                     |                         |        |
| 4    |     |                     |                         |        |
| 5    |     |                     |                         |        |
| 6    |     | サロンワーク / SOAP       |                         |        |
| 7    |     |                     |                         |        |
| 8    |     |                     |                         |        |
| 9    |     | ケーススタディ / 症状別のアロマ調合 |                         |        |
| 10   |     |                     |                         |        |
| 11   |     | 外部実技実践              |                         |        |
| 12   |     |                     |                         |        |
| 13   |     |                     |                         |        |
| 14   |     |                     |                         |        |
| 15   |     | 振り返り                |                         |        |
|      |     | 16                  | 検定について、実技               |        |
|      |     | 17                  | 実技                      |        |
|      |     | 18                  | 実技                      |        |
|      |     | 19                  | 対策問題                    | P76～81 |
|      |     | 20                  | 対策問題                    | P82～86 |
|      |     | 21                  | 対策問題                    | P88～92 |
|      |     | 22                  | 対策問題                    |        |
|      |     | 23                  | 実技                      |        |
|      |     | 24                  | 外部実技実践                  |        |
|      |     | 25                  |                         |        |
|      |     | 26                  |                         |        |
|      |     | 27                  |                         |        |
|      |     | 28                  |                         |        |
|      |     | 29                  |                         |        |
|      |     | 30                  | 試験                      |        |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |               |      |       |
|--------|---------------|------|-------|
| 科目名    | AT筆記対策 I      | 担当講師 | 佐野 英朗 |
|        |               | 実務経験 | 有     |
| 履修期間   | 半期            | 単位数  | 2     |
| 使用テキスト | スポーツ外傷障害・機能解剖 |      |       |
| 評価方法   | 出席・実技試験       |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 1 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 科目概要 | 外傷障害・機能解剖の理解とつながりの理解・出題形式への対応 |
| 到達目標 | AT筆記合格                        |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                 | テキストページ・項目 |
|------|-----|--------------------|------------|
|      |     | 1                  | オリエンテーション  |
|      | 2   | 勉強方法①(口頭試問)足関節・栄養  |            |
|      | 3   | 勉強方法①(口頭試問)足関節・栄養  |            |
|      | 4   | 勉強方法①(口頭試問)足関節・栄養  |            |
|      | 5   | 勉強方法②(教科書検索)足関節・栄養 |            |
|      | 6   | 勉強方法②(教科書検索)足関節・栄養 |            |
|      | 7   | 勉強方法②(教科書検索)足関節・栄養 |            |
|      | 8   | 勉強方法③(過去問課題)足関節・栄養 |            |
|      | 9   | 勉強方法③(過去問課題)足関節・栄養 |            |
|      | 10  | 勉強方法③(過去問課題)足関節・栄養 |            |
|      | 11  | 勉強方法自由選択④膝・体幹      |            |
|      | 12  | 勉強方法自由選択④膝・体幹      |            |
|      | 13  | 勉強方法自由選択④膝・体幹      |            |
|      | 14  | 勉強方法自由選択④膝・体幹      |            |
|      | 15  | 模擬試験(足関節・膝・体幹・栄養)  |            |
|      | 16  |                    |            |
|      | 17  |                    |            |
|      | 18  |                    |            |
|      | 19  |                    |            |
|      | 20  |                    |            |
|      | 21  |                    |            |
|      | 22  |                    |            |
|      | 23  |                    |            |
|      | 24  |                    |            |
|      | 25  |                    |            |
|      | 26  |                    |            |
|      | 27  |                    |            |
|      | 28  |                    |            |
|      | 29  |                    |            |
|      | 30  |                    |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                  |      |      |
|--------|----------------------------------|------|------|
| 科目名    | JATI-ATI対策                       | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |                                  | 実務経験 | 有    |
| 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 対策指導者テキスト理論編・実践編・模擬問題集 |      |      |
| 評価方法   | 出席、テスト                           |      |      |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 科目概要 | トレーニング指導者試験に出題される養成テキストの内容を理解する |
| 到達目標 | 認定試験合格レベルの筆記能力                  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容        | テキストページ・項目 |
|------|-----|-----------|------------|
|      |     | 1         | オリエンテーション  |
|      | 2   | 一般科目A     |            |
|      | 3   | 一般科目B     |            |
|      | 4   | 一般科目C     |            |
|      | 5   | 一般科目D     |            |
|      | 6   | 一般科目E     |            |
|      | 7   | 一般科目F     |            |
|      | 8   | 一般科目G     |            |
|      | 9   | 一般科目H     |            |
|      | 10  | 専門科目A     |            |
|      | 11  | 専門科目B     |            |
|      | 12  | 専門科目C     |            |
|      | 13  | 専門科目D     |            |
|      | 14  | 専門科目E     |            |
|      | 15  | 試験        |            |
|      | 16  | オリエンテーション |            |
|      | 17  | 一般科目A・B   |            |
|      | 18  | 一般科目C・D   |            |
|      | 19  | 一般科目E・F   |            |
|      | 20  | 一般科目G・H   |            |
|      | 21  | 模擬試験      |            |
|      | 22  | 専門科目A     |            |
|      | 23  | 専門科目B     |            |
|      | 24  | 専門科目C     |            |
|      | 25  | 専門科目D     |            |
|      | 26  | 専門科目E     |            |
|      | 27  | 模擬試験      |            |
|      | 28  | 模擬試験      |            |
|      | 29  | 模擬試験      |            |
|      | 30  | 試験        |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |              |      |                |
|--------|--------------|------|----------------|
| 科目名    | 資格試験対策       | 担当講師 | 佐野<br>伊藤<br>田中 |
|        |              | 実務経験 | 有              |
| 履修期間   | 通年           | 単位数  | 8              |
| 使用テキスト | 各養成テキスト・プリント |      |                |
| 評価方法   | 出席状況・取り組み    |      |                |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
| 科目概要 | アスレティックトレーナー・健康運動指導士・JATI-ATI・各種ビジネス検定養成テキストの内容を理解する。 |  |  |
| 到達目標 | 認定試験合格レベルの筆記能力  |  |  |

| 科目内容 | 授業回   | 内容        | テキストページ・項目 |  |
|------|-------|-----------|------------|--|
|      |       | 1         | オリエンテーション  |  |
| 2    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 3    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 4    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 5    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 6    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 7    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 8    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 9    |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 10   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 11   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 12   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 13   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 14   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 15   |       | ふりかえり     |            |  |
|      |       |           |            |  |
| 16   |       | オリエンテーション |            |  |
| 17   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 18   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 19   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 20   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 21   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 22   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 23   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 24   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 25   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 26   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 27   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 28   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 29   |       | 各種筆記対策    |            |  |
| 30   | ふりかえり |           |            |  |
|      |       |           |            |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                         |      |       |
|--------|-------------------------|------|-------|
| 科目名    | スポーツアロマ                 | 担当講師 | 山口 晴加 |
|        |                         | 実務経験 | 有     |
| 履修期間   | 通年                      | 単位数  | 4     |
| 使用テキスト | アロマセラピー検定公式テキスト(1級、2級)、 |      |       |
| 評価方法   | 出席状況、授業態度、検定結果          |      |       |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
| 科目概要 | アロマセラピー検定合格に向けテキストの内容を理解する。アロマセラピーのメカニズムやスポーツへの精油の活かし方、実践的な知識や技術を学ぶ |  |  |
| 到達目標 | アロマセラピー検定合格   |  |  |

| 科目内容 | 授業回 | 内容                   | テキストページ・項目 |
|------|-----|----------------------|------------|
|      |     | 1                    | オリエンテーション  |
|      | 2   | アロマセラピーの基本           | P8～12      |
|      | 3   | きちんと知りたい、精油のこと       | P14～21     |
|      | 4   | 〃                    | P22～26     |
|      | 5   | アロマセラピーの安全性          | P28～32     |
|      | 6   | アロマセラピーを楽しむ          | P34～41     |
|      | 7   | 〃                    | P42～54     |
|      | 8   | アロマセラピーのメカニズム        | P56～60     |
|      | 9   | アロマセラピーとビューティー&ヘルスケア | P62～67     |
|      | 10  | 〃                    | P68～74     |
|      | 11  | アロマセラピーの歴史をひもとく      | P76～81     |
|      | 12  | 〃                    | P82～86     |
|      | 13  | アロマセラピーに関係する法律       | P88～92     |
|      | 14  | 前期のまとめ               |            |
|      | 15  | 試験                   |            |
|      |     |                      |            |
|      | 16  | 検定について、実技            |            |
|      | 17  | 実技                   |            |
|      | 18  | 実技                   |            |
|      | 19  | 対策問題                 |            |
|      | 20  | 対策問題                 |            |
|      | 21  | 対策問題                 |            |
|      | 22  | 対策問題                 |            |
|      | 23  | <2級受験>               |            |
|      | 24  | 1級対策:練習問題①           |            |
|      | 25  | 1級対策:練習問題②           |            |
|      | 26  | 1級対策:練習問題③           |            |
|      | 27  | アロマセラピー研究            |            |
|      | 28  | 〃                    |            |
|      | 29  | 〃                    |            |
|      | 30  | 試験                   |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                                     |      |      |
|--------|-------------------------------------|------|------|
| 科目名    | 健康運動指導士 対策                          | 担当講師 | 田中 貴 |
|        |                                     | 実務経験 | 有    |
| 履修期間   | 通年                                  | 単位数  | 4    |
| 使用テキスト | 健康運動指導士養成テキスト上下巻 健康運動指導士試験要点整理と実践問題 |      |      |
| 評価方法   | 出席、テスト                              |      |      |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 科目概要 | 健康運動指導士試験に出題される養成テキストの内容を理解する |
| 到達目標 | 認定試験合格レベルの筆記能力                |

| 科目内容 | 授業回 | 内容            | テキストページ・項目 |
|------|-----|---------------|------------|
|      |     | 1             | 健康づくり施策概論  |
|      | 2   | 健康管理概論        |            |
|      | 3   | 生活習慣病         |            |
|      | 4   | 運動生理学         |            |
|      | 5   | 機能解剖とバイオメカニクス |            |
|      | 6   | 健康づくりの運動の理論   |            |
|      | 7   | 運動障害と予防       |            |
|      | 8   | 体力測定と評価       |            |
|      | 9   | 健康づくり運動の実際    |            |
|      | 10  | 救急処置          |            |
|      | 11  | 運動プログラムの管理    |            |
|      | 12  | 運動負荷試験        |            |
|      | 13  | 運動行動変容の理論と実際  |            |
|      | 14  | 運動と心の健康増進     |            |
|      | 15  | 栄養摂取と運動       |            |
|      |     |               |            |
|      | 16  | 健康づくり施策概論     |            |
|      | 17  | 健康管理概論        |            |
|      | 18  | 生活習慣病         |            |
|      | 19  | 運動生理学         |            |
|      | 20  | 機能解剖とバイオメカニクス |            |
|      | 21  | 健康づくりの運動の理論   |            |
|      | 22  | 運動障害と予防       |            |
|      | 23  | 体力測定と評価       |            |
|      | 24  | 健康づくり運動の実際    |            |
|      | 25  | 救急処置          |            |
|      | 26  | 運動プログラムの管理    |            |
|      | 27  | 運動負荷試験        |            |
|      | 28  | 運動行動変容の理論と実際  |            |
|      | 29  | 運動と心の健康増進     |            |
|      | 30  | 栄養摂取と運動       |            |
|      |     |               |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

|        |                      |      |       |
|--------|----------------------|------|-------|
| 科目名    | ストレングストレーニングⅢ        | 担当講師 | 古川 春平 |
|        |                      | 実務経験 | 有     |
| 履修期間   | 通年                   | 単位数  | 4     |
| 使用テキスト | 配布資料                 |      |       |
| 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  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3年 |
| 対象コース | 全コース          |      |    |

|      |  |
|------|--|
| 科目概要 | トレーニングを行うにあたり、指導者はトレーニング種目の指導だけでなく、現状の確認(評価)、目標の設定、適切な運動様式の選択、ムーブメントプレパレーション、TR後のコンディショニングがセットになって初めて適切なトレーニング指導になる。本科目においては、包括的なトレーニング指導ができるように学んでいく。 |
| 到達目標 | 身体評価の基礎技術、TRでのエラーテクニック発見、パーソナル指導の基礎技術、ピラティスエクササイズ、ストレッチボールの指導、競技別トレーニングの理解、コンディショニング種目の選択  |

| 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、姿勢分析、身体評価、inbody |
|      | 2   | 姿勢改善のプログラムデザイン                   |                            |
|      | 3   | 姿勢改善のプログラムデザイン／30分セルフTR立案        |                            |
|      | 4   | オンライン:トレーニングの原理原則の復習             |                            |
|      | 5   | SFMAを用いた身体評価／30分トレーニング           |                            |
|      | 6   | SFMAを用いた身体評価／30分トレーニング           |                            |
|      | 7   | SFMAを用いた機能改善エクササイズ／30分トレーニング     |                            |
|      | 8   | SFMAを用いた機能改善エクササイズ／30分トレーニング     |                            |
|      | 9   | レジスタンストレーニングのエクササイズの復習と実践        |                            |
|      | 10  | レジスタンストレーニングのエクササイズの復習と実践        |                            |
|      | 11  | ウェイトリフティングの導入と実践                 |                            |
|      | 12  | プライオメトリックトレーニングの実践               |                            |
|      | 13  | オンライン:パーソナルトレーニングのプログラムデザイン      |                            |
|      | 14  | オンライン:パーソナルトレーニングのプログラムデザイン      |                            |
|      | 15  | トレーニングプログラムデザインフィードバック           |                            |
|      | 16  | レジスタンスTRでのエラーテクニック発見             |                            |
|      | 17  | ピラティスと機能改善／30分セルフトレーニング          |                            |
|      | 18  | ピラティスと機能改善／30分セルフトレーニング          |                            |
|      | 19  | ファンクショナルトレーニングの5原則               |                            |
|      | 20  | TR前後のコンディショニングテクニック／30分セルフトレーニング |                            |
|      | 21  | TR前後のコンディショニングテクニック／30分セルフトレーニング |                            |
|      | 22  | 競技別トレーニング & コンディショニング            |                            |
|      | 23  | 競技別トレーニング & コンディショニング            |                            |
|      | 24  | 目標設定、カウンセリング実践                   |                            |
|      | 25  | 目標設定、カウンセリング実践                   |                            |
|      | 26  | パーソナルトレーニング実践                    |                            |
|      | 27  | パーソナルトレーニング実践                    |                            |
|      | 28  | プログラムデザイン実践                      |                            |
|      | 29  | プログラムデザイン課題                      |                            |
|      | 30  | プログラムデザイン課題                      |                            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|

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

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

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

| 科目内容 | 授業回  | 内容             | テキストページ・項目 |
|------|------|----------------|------------|
|      |      | 1              | オリエンテーション  |
|      | 2    | 静的アライメント評価①    |            |
|      | 3    | 静的アライメント評価②    |            |
|      | 4    | 静的アライメント評価③    |            |
|      | 5    | 静的アライメント評価④    |            |
|      | 6    | 動のアライメント評価①    |            |
|      | 7    | 動のアライメント評価②    |            |
|      | 8    | 動のアライメント評価③    |            |
|      | 9    | 動のアライメント評価④    |            |
|      | 10   | 動のアライメント評価⑤    |            |
|      | 11   | 競技動作評価①        |            |
|      | 12   | 競技動作評価②        |            |
|      | 13   | 競技動作評価③        |            |
|      | 14   | 競技動作評価④        |            |
|      | 15   | まとめ            |            |
|      | 期末試験 |                |            |
|      | 16   | アライメント・動作修正演習① |            |
|      | 17   | アライメント・動作修正演習② |            |
|      | 18   | アライメント・動作修正演習③ |            |
|      | 19   | アライメント・動作修正演習④ |            |
|      | 20   | アライメント・動作修正演習⑤ |            |
|      | 21   | アライメント・動作修正演習⑥ |            |
|      | 22   | アライメント・動作修正演習⑦ |            |
|      | 23   | アライメント・動作修正演習⑧ |            |
|      | 24   | アライメント・動作修正演習⑨ |            |
|      | 25   | アライメント・動作修正演習⑩ |            |
|      | 26   | アライメント・動作修正演習⑪ |            |
|      | 27   | アライメント・動作修正演習⑫ |            |
|      | 28   | アライメント・動作修正演習⑬ |            |
|      | 29   | アライメント・動作修正演習⑭ |            |
|      | 30   | まとめ            |            |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|



|        |            |      |     |
|--------|------------|------|-----|
| 科目名    | トレーニング指導演習 | 担当講師 | 五十嵐 |
|        |            | 実務経験 | 有   |
| 履修期間   | 半期         | 単位数  | 4   |
| 使用テキスト | とくになし      |      |     |
| 評価方法   | 出席、テスト     |      |     |

|       |               |      |   |
|-------|---------------|------|---|
| 対象学科  | アスレティックトレーナー科 | 対象学年 | 3 |
| 対象コース | 全コース          |      |   |

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 科目概要 | クライアントが、良い習慣を継続しやすい環境を作れる指導者になるための授業 |
| 到達目標 | ①分かり易く誘因を伝えることができる。②やる気にすることができる。    |

| 科目内容 | 授業回   | 内容                             | テキストページ・項目                |  |
|------|-------|--------------------------------|---------------------------|--|
|      |       | 1                              | トレーニング指導とは？(師範力、伝える力、見る力) |  |
| 2    |       | 師範力の構築(プッシュアップ、BP、DBP、Fフライ、SP) | 筋持久力・肥大・筋力刺激              |  |
| 3    |       | 師範力の構築(RP, BR、ワンハンドR)          | 筋持久力・肥大・筋力刺激              |  |
| 4    |       | 見る力の構築(上肢エクササイズ)               |                           |  |
| 5    |       | 見る力の構築(上肢エクササイズ)               |                           |  |
| 6    |       | 師範力の構築(BSQ、FSQ、OHSQ)           | 筋持久力・肥大・筋力刺激              |  |
| 7    |       | 師範力の構築(片足SQ、FR、SR)             | 筋持久力・肥大・筋力刺激              |  |
| 8    |       | 見る力の構築(下肢エクササイズ)               |                           |  |
| 9    |       | 見る力の構築(下肢エクササイズ)               |                           |  |
| 10   |       | 師範力の構築(体幹系エクササイズ)              |                           |  |
| 11   |       | 師範力の構築(体幹系エクササイズ)              |                           |  |
| 12   |       | 見る力の構築(体幹系エクササイズ)              |                           |  |
| 13   |       | 見る力の構築(体幹系エクササイズ)              |                           |  |
| 14   |       | 伝える力の構築基本1(マシン指導)              |                           |  |
| 15   |       | 伝える力の構築基本2(BP指導)               |                           |  |
| 期    |       | 期末試験                           |                           |  |
| 16   |       | 伝える力の構築基本3(ワンハンドR、SQ指導)        |                           |  |
| 17   |       | 実践例1                           |                           |  |
| 18   |       | 実践例2                           |                           |  |
| 19   |       | 実践例3                           |                           |  |
| 20   |       | 実践例4                           |                           |  |
| 21   |       | 実践例5                           |                           |  |
| 22   |       | 実践例6                           |                           |  |
| 23   |       | 実践例7                           |                           |  |
| 24   |       | 実践例8                           |                           |  |
| 25   |       | 実践例9                           |                           |  |
| 26   |       | 実践例10                          |                           |  |
| 27   |       | 実践例11                          |                           |  |
| 28   |       | 実践例12                          |                           |  |
| 29   |       | 実践例13                          |                           |  |
| 30   | 実践例14 |                                |                           |  |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 備考 | 対面授業とオンライン授業の併用 |
|----|-----------------|