

アップルスポーツカレッジ

大学併修学科

カリキュラム概要

(2024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	大学併修学科	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	
----	--

科目名	PC I	担当講師	藤澤 恵子
		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	大学併修学科	対象学年	1年
対象コース	上記学科の全コース		

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Word2021の文書処理（編集機能、罫線機能、図形機能）等の基本的な操作から応用操作までを習得する
到達目標	Word文書処理技能検定試験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	キータッチの練習(ホームポジション・母音・GHキー)	〃
	3	キータッチの練習(前回復習・か行・さ行・だ行)	〃
	4	キータッチの練習(前回復習・は行・が行・上段た行)	〃
	5	キータッチの練習(前回復習・上段ら行・や行)	〃
	6	キータッチの練習(前回復習・わ行・ぱ行、下段な行・ま行)	〃
	7	キータッチの練習(前回復習・下段ば行)	〃
	8	キータッチの練習(前回復習・下段ざ行・句読点・数字)	〃
	9	前回復習、拗音・促音	〃
	10	同音異義語、文節	〃
	11	問題集入力練習	P.18,51,59,68
	12	練習問題3	問題集p.18～
	13	練習問題3	問題集p.20～
	14	練習問題3	問題集p.22～
	15	復習	
	16	模擬問題4	問題集p.51～
	17	模擬問題4	問題集p.53～
	18	模擬問題6	問題集p.68～
	19	模擬問題6	問題集p.71～
	20	模擬問題7	問題集p.76～
	21	模擬問題7	問題集p.79～
	22	模擬問題5	問題集p.59～
	23	模擬問題5	問題集p.62～
	24	模擬試験1	
	25	模擬試験2	
	26	模擬試験3	
	27	模擬試験4	
	28	模擬試験5	
	29	模擬試験7	
	30	検定対策	

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	HR II	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	大学併修学科	対象学年	2
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	
----	--

科目名	PC II	担当講師	藤澤 恵子
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Excel2021クイックマスター・問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・検定結果		

対象学科	大学併修学科	対象学年	2年
対象コース	上記学科の全コース		

科目概要	エクセルの表計算ソフトの基本操作(計算、データベース、グラフ)を理解し、検定3級合格を目指す。
到達目標	Excel表計算処理技能認定試験 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	エクセルの基本操作(画面構成、画面操作)
	2	データの編集(データの入力、数式の入力、データの移動とコピー)	24~56
	3	表の編集(罫線の設定、セルの書式設定、表示形式の設定)	58~78
	4	表の編集(列幅や行高さの調整、挿入と削除)	79~84
	5	ブックの印刷(ページ設定の変更、印刷範囲の設定)	86~102
	6	グラフの作成(グラフの作成、編集)	104~125
	7	図形の作成(図形の作成、編集)	126~140
	8	ブックの利用と管理(ワークシートの管理、ウィンドウの操作)、関数	142~174
	9	関数	175~190
	10	データベース機能(リストの作成、並べ替え、抽出、テーブル機能)	192~212
	11	練習問題1	2~5
	12	練習問題1	5~7
	13	練習問題2	8~11
	14	練習問題2	11~13
	15	試験	
	16	前期課題確認と復習	
	17	練習問題3	14~17
	18	練習問題3	17~19
	19	模擬問題1	22~24
	20	模擬問題1	25~27
	21	模擬問題2	28~31
	22	模擬問題2	31~33
	23	模擬問題3	34~37
	24	模擬問題3	37~39
	25	模擬問題4(テスト)	40~45
	26	模擬問題5(テスト)	46~51
	27	模擬問題6(テスト)	52~57
	28	模擬問題7(テスト)	58~63
	29	検定対策(まとめ)	
	30	試験	

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	トレーニング科学	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース		

科目概要	①トレーニング理論とその方法 ②トレーニング計画とその実際 ③体カテストとその活用 ④スキルの獲得と獲得過程
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	競技者育成システム論	担当講師	村山 敏夫
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース		

科目概要	①トップアスリートを育てるために ②トップアスリートの育成・強化の方法とその評価 ③競技力向上のためのチームマネジメント ④競技力向上の為の情報とその活用
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	コーチング I	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース		

科目概要	①スポーツ指導者とは ②スポーツ指導者の倫理 ③指導者の心構え・視点 ④世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割 ⑤指導計画の立て方 ⑥スポーツ活動と安全管理
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ心理学	担当講師	森 恭
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①スポーツと心 ②スポーツにおける動機付け ③コーチングの心理 ④メンタルマネジメント ⑤指導者のメンタルマネジメント
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ医学Ⅰ	担当講師	大滝 弘
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①スポーツと健康 ②スポーツ活動中に多いケガや病気 ③救急処置
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ医学Ⅱ	担当講師	山本 智章 佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①アスリートの健康管理 ②アスリートの内科的障害と対策 ③アスリートの外傷・障害と対策 ④アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 ⑤コンディショニングの手法 ⑥ スポーツによる精神障害と対策 ⑦特殊環境下での対応 ⑧ドーピング防止
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ社会学Ⅰ	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	0.5
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①スポーツの概念と歴史 ②文化としてのスポーツ
到達目標	社会スポーツの理解

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・Ⅰ-1-①
	2	Ⅰ-1-②	
	3	まとめ	
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	スポーツ社会学Ⅱ	担当講師	大庭 昌昭
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①社会の中のスポーツ ②我が国のスポーツプロモーション
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ経営学	担当講師	脇野 哲郎
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①総合型地域スポーツクラブの育成と運営 ②スポーツ組織のマネージメントと事業のマーケティング ③スポーツ事業のプロモーション
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ栄養学	担当講師	伊藤 直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①スポーツと栄養 ②アスリートの栄養摂取と食生活
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	発育発達論 I	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	0.5
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①発育発達期の身体的特徴、心理的特長 ②発育発達期に多いケガや病気 ③発育発達期のプログラム
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	トレーニング論	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	0.5
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①体力とは ②トレーニングの進め方 ③トレーニングの種類
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	運動生理学	担当講師	牛山 幸彦
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①運動器のしくみと働き ②呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 ③スポーツバイオメカニクスの基礎
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ行政学	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	0.5
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり ②総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義 ③地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	発育発達論Ⅱ	担当講師	牛山 幸彦
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①中高年者とスポーツ ②女性とスポーツ ③障害者とスポーツ
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	コーチングⅡ	担当講師	大庭 昌昭
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1.5
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツ保育士学科、スポーツマネジメント科、スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科目概要	①スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 ②スポーツと人権 ③プレーヤーと指導者の望ましい関係 ④ミーティングの方法 ⑤世界を頂点を目指すアスリート育成・強化の在り方と指導者の役割
到達目標	

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

備考	
----	--

科目名	スポーツ外傷・傷害	担当講師	山本 智章 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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

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 (山本)	2~4
	3	頸部の外傷・障害 (山本)	6~19
	4		
	5	腰背部骨盤の外傷・障害 (山本)	20~47
	6		
	7	肩部の外傷・障害 (山本)	49~57
	8		
	9	肘関節の外傷・障害 (山本)	59~69
	10		
	11	手・手指の外傷・障害 (山本)	70~84
	12		
	13	大腿部の外傷・障害 (山本)	85~98
	14		
	15	まとめ	
	期末試験		
	16	膝関節の外傷・障害 (山本)	101~118
	17		
	18	下腿部の外傷・障害 (山本)	119~155
	19		
	20	頭蓋骨骨折・脳損傷・脳震盪 (山本)	157~167
	21		
	22	胸腹部外傷 (山本)	170~172
	23		
	24	大出血・顔面・目 (山本)	173~183
	25		
	26	鼻・耳・歯	184~198
	27		
	28	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	199~203
	29	成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	204~207
	30	高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害 (佐野)	209~212
	31	スポーツ整形外科的メディカルチャック (佐野)	213~215
	32	まとめ	
	期末試験		

備考	
----	--

科目名	アスレティックリハビリテーションⅠ	担当講師	佐野 英朗
		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の役割・アスレティックリハビリテーション		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	アスレティックトレーナーの役割とアスレティックリハビリテーションの考え方・運動療法の理解・物理療法
到達目標	

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	アスレティックトレーナー制度の歴史。	2～16
	3	諸外国におけるアスレティックトレーナーに相当する制度	17～25
	4	アスレティックトレーナーの任務と役割	26～34
	5	アスレティックトレーナーの業務	35～39
	6	アスレティックトレーナーの業務	40～46
	7	アスレティックトレーナーの活動	47～51
	8	アスレティックトレーナーの活動	52～58
	9	各競技のアスレティックトレーナー活動	59～94
	10	医科学スタッフの構造と役割	95～101
	11	医科学スタッフの構造と役割	102～109
	12	アスレティックトレーナーの組織と運営	110～128
	13	アスレティックトレーナーの組織と運営	129～136
	14	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	137～140
	15	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	141～170
		期末試験	
	16	アスレティックリハビリテーションの定義・概要	2～14
	17	機能評価の考え方・リスク管理の基礎知識・アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的	15～18
	18	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識	19～32
	19	関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識	33～39
	20	神経筋協調性回復、向上エクササイズ	40～47
	21	全身持久力回復、向上エクササイズ	48～52
	22	身体組成の管理に用いるエクササイズ	53～56
	23	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ	57～62
	24	物理療法学概論	63～68
	25	温熱療法	69～71
	26	寒冷療法	72～77
	27	電気刺激療法	78～79
	28	超音波療法	80～83
	29	鍼灸マッサージの有効利用方法	84～87
	30	補装具の使用目的・装具・テーピング・足底挿板	88～102
		期末試験	

備考	
----	--

科目名	救急処置	担当講師	佐野
		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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

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		
	期末試験		

備考	
----	--

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	半期	単位数	4
使用テキスト	スポーツと食事		
評価方法	出席・テスト・課題提出		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科目概要	スポーツ栄養について理解する。
到達目標	同上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	科目内容	1	オリエンテーション
2		アスリートの身体組成・アスリートのからだ作り	P 4～13
3		アスリートのウェイトコントロール	P16～17
4		アスリートの栄養ケア・マネージメント・アスリートのエネルギー消費量	P 20～26
5		アスリートのグリコーゲン補給と回復のための食事	P28～29
6		アスリートのコンディショニングと栄養補給	P 31～33
7		アスリートの水分補給・アスリートの食事計画	P 34～41
8		ビタミン欠乏・エネルギー不足・たんぱく質不足	P 42～47
9		鉄欠乏性貧血・月経障害	P48～51
10		摂食障害・骨障害・栄養素の過剰摂取	P 52～58
11		試合前の食事・試合当日の食事・試合後の食事	P 59～66
12		遠征時の食事・合宿時の食事・オフ期の食事	P 68～72
13		サプリメントの定義と使用実態・サプリメントの種類と期待される効果・サプリメントを取り巻く問題・サプリメントの状況に応じた選択方法	P 73～79
14		栄養教育の意義・栄養教育、食事指導の進め方・栄養教育、食事指導の実際	P 80～83
15		スポーツ栄養士との連携・まとめ	P84～
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

備考	
----	--

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	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	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	
----	--

科目名	トレーニング理論 I	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	3
使用テキスト	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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科	対象学年	1年
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(専門用語理解、HOWどうすればいいのか?までの理解レベル) 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			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16	トレ検定2級、CPTの合格レベルの共通認識、勉強方法		
	17	トレーニング理論1 レジスタンストレーニングのプログラムデザイン初級		
	18	解剖問題1～25問解説 →確認テスト		
	19	解剖問題26～50問解説 →確認テスト		
	20	栄養問題51～69解説 →確認テスト		
	21	TR問題70～103問解説 →確認テスト		
	22	TR問題104～137問解説 →確認テスト		
	23	SKILL UP CAMP		
	24	TR問題138～169問解説 →確認テスト		
	25	怪我問題170～195問解説、その他196～200問解説 →確認テスト		
	26	総合テスト→分析		
	27	9つのトレーニングカテゴリーを理解する		
	28	9つのトレーニングカテゴリーを理解する(ONLINE)		
	29	9つのトレーニングカテゴリーを理解する		
	30	まとめ・検定		

備考	
----	--

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅰ	担当講師	伊藤(大桃)
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	コミュニケーション検定公式ガイドブック&問題集(初級)・社会人常識マナーテキスト2・3級		
評価方法	出席状況、提出物、検定合否、授業の取り組み方		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	コミュニケーション検定初級および社会人常識マナー検定3級合格に必要な知識を身につける
到達目標	コミュニケーション検定初級合格・社会人常識マナー検定3級合格

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・スケジュール確認
2		コミュニケーション検定(初級)対策・模擬問題	P2~5
3		コミュニケーション検定(初級)対策・模擬問題の解説	P6~14
4		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題	P15~22
5		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題の解説	P23~34
6		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題	P36~43
7		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題の解説	P44~54
8		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題	P55~59
9		コミュニケーション検定(初級)対策・過去問題の解説	P60~71
10		コミュニケーション検定(初級)対策・苦手項目の復習	P72~82
11		コミュニケーション検定初級受験	
12		社会人常識マナー検定3級対策	
13		社会人常識マナー検定3級対策	
14		社会人常識マナー検定3級対策	
15		社会人常識マナー検定3級受験	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

備考	
----	--

科目名	NSCA-CPT対策	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	この科目では、トレーニング理論Ⅱで学習した内容を、問題を解きながら復習を繰り返し、知識の定着を図る。
到達目標	NSCA-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	各章確認問題と採点・復習
	2	各章確認問題と採点・復習	
	3	各章確認問題と採点・復習	
	4	各章確認問題と採点・復習	
	5	各章確認問題と採点・復習	
	6	各章確認問題と採点・復習	
	7	各章確認問題と採点・復習	
	8	各章確認問題と採点・復習	
	9	各章確認問題と採点・復習	
	10	各章確認問題と採点・復習	
	11	各章確認問題と採点・復習	
	12	各章確認問題と採点・復習	
	13	各章確認問題と採点・復習	
	14	各章確認問題と採点・復習	
	15	各章確認問題と採点・復習	
	16	各章確認問題と採点・復習	
	17	各章確認問題と採点・復習	
	18	各章確認問題と採点・復習	
	19	各章確認問題と採点・復習	
	20	各章確認問題と採点・復習	
	21	各章確認問題と採点・復習	
	22	各章確認問題と採点・復習	
	23	各章確認問題と採点・復習	
	24	各章確認問題と採点・復習	
	25	各章確認問題と採点・復習	
	26	各章確認問題と採点・復習	
	27	各章確認問題と採点・復習	
	28	各章確認問題と採点・復習	
	29	各章確認問題と採点・復習	
	30	各章確認問題と採点・復習	

備考	
----	--

科目名	AT総合理論 I	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	運動器の解剖と機能		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	対象学年	2
対象コース	AT		

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				
7		脊柱の運動	31～35	
8				
9		頰椎の運動	36～42	
10				
11		胸椎と胸郭の運動	45～48	
12				
13		腰椎、仙椎、骨盤の運動	49～54	
14				
15		まとめ		
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	
----	--

科目名	フィットネス実技演習Ⅰ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

対象学科	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

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	スタジオエクササイズの体験①	
	3	ヨガ系エクササイズの体験①	
	4	スタジオエクササイズの体験②	
	5	ヨガ系エクササイズの体験②	
	6	スタジオエクササイズの体験③	
	7	ヨガ系エクササイズの体験③	
	8	スタジオエクササイズの体験④	
	9	ヨガ系エクササイズの体験④	
	10	スタジオエクササイズの体験⑤	
	11	ヨガ系エクササイズの体験⑤	
	12	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	13	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	14	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	15	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	16	実演指導練習(スタジオ系)①	
	17	実演指導練習(ヨガ系)①	
	18	実演指導練習(スタジオ系)②	
	19	実演指導練習(ヨガ系)②	
	20	実演指導練習(スタジオ系)③	
	21	実演指導練習(ヨガ系)③	
	22	中間発表	
	23	中間発表	
	24	実技試験練習(スタジオ系)	
	25	実技試験練習(ヨガ系)	
	26	実技試験練習(スタジオ系)	
	27	実技試験練習(ヨガ系)	
	28	実技テスト	
	29	実技テスト	
	30	実技テスト(予備日)	

備考	
----	--

科目名	AT演習 I	担当講師	佐野 英朗 雙田 一哉
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	AT養成テキスト		
評価方法	出席・実技テスト		

対象学科	修学科、アドバンストレーナー科・大学併修学科・アスレティックレ	対象学年	2
対象コース			

科目概要	JSPQ-ATの実技に合わせ現場での応急処置の実践(HOPS)を着実に実践できる言 動力・理論に基づいた様々なテーピングの応用実践力の育成
到達目標	AT実技合格レベルの実技能力

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17	足関節①(スターアップの軸の取り方、抑制のかけ方)		
	18			
	19	足関節②(エイト・ヒールロックの軸の取り方、制限の抱え方)		
	20			
	21	足関節③(ファンクショナルタープ)		
	22			
	23	肩関節①(脱臼のテーピング軸の足り方、制限のかけ方)		
	24			
	25	指のテーピング		
	26			
	27	膝関節①(ACLの軸の取り方、制限のかけ方)		
	28			
	29	膝関節②(MCLの軸の取り方、制限のかけ方)		
	30			

備考	
----	--

科目名	アスレティックリハビリテーション演習 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	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	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	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
	科目内容	1	オリエンテーション
2		腰部疾患へのアスリハ	117～132
3			
4			
5		膝関節のアスリハ	188～211
6			
7			
8		足関節のアスリハ	179～187
9			
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		頸椎捻挫へのアスリハ	103～116
17			
18			
19		肘関節のアスリハ	154～178
20			
21			
22		大腿部のアスリハ	212～219
23			
24			
25		脛骨周囲のアスリハ	235～255
26			
27			
28		競技特性	256～275
29			
30			
競技種目における動作特徴と体力特性			276～356
期末試験			

備考	
----	--

科目名	健康運動実践指導者筆記対策	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	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	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

対象学科	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

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	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	
	2	第1章	
	3	第2章	
	4	〃	
	5	〃	
	6	第3章	
	7	〃	
	8	〃	
	9	第4章	
	10	第5章	
	11	〃	
	12	第6章	
	13	〃	
	14	〃	
	15	確認テスト	
	16	第7章	
	17	〃	
	18	第8章	
	19	〃	
	20	〃	
	21	〃	
	22	〃	
	23	〃	
	24	第9章	
	25	模擬問題実施と解説	
	26	模擬問題実施と解説	
	27	模擬問題実施と解説	
	28	模擬問題実施と解説	
	29	模擬問題実施と解説	
	30	資格受験日	

備考	
----	--

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅱ	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	各種テキスト・プリント等		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方		

対象学科	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種ビジネス系検定対策講座
到達目標	各種検定の合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	3	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	4	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	5	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	6	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	7	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	8	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	9	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	10	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	11	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	12	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	13	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	14	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	15	試験日	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

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	後期	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・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

対象学科	学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

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	
----	--

科目名	スポーツ実技演習	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	なし		
評価方法	出席、授業取り組み		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種スポーツを実践し、競技理解を高めるとともに、個人の体力を向上させる
到達目標	各スポーツ競技特性の理解

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		
	16	オリエンテーション		
	17	状況系スポーツ(球技、対人競技系)		
	18	状況系スポーツ(球技、対人競技系)		
	19	状況系スポーツ(球技、対人競技系)		
	20	状況系スポーツ(球技、対人競技系)		
	21	状況系スポーツ(球技、対人競技系)		
	22	持久系スポーツ		
	23	持久系スポーツ		
	24	力・瞬発力系スポーツ		
	25	力・瞬発力系スポーツ		
	26	コオディネーショントレーニング1		
	27	コオディネーショントレーニング2		
	28	コオディネーショントレーニング3		
	29	コオディネーショントレーニング4		
	30	まとめ		

備考	
----	--

科目名	ボディメイク講座	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	配布資料		
評価方法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対象学科	大学併修学科、アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	身体組成や各体力要素を高めるトレーニング様式を体験し、それぞれのトレーニング様式の理解度を高める授業
到達目標	各種体力要素とトレーニング方法のイメージが合う事、自身の身体組成を改善させるエクササイズ計画を立案し、目標達成する事

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	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践(上半身、コア系)	
	3	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践(下半身、コア系)	
	4	サーキットトレーニングプロトコルの実践1	
	5	サーキットトレーニングプロトコルの実践2	
	6	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験1	
	7	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験2	
	8	アジリティ系、インターバル系のTR体験1	
	9	アジリティ系、インターバル系のTR体験2	
	10	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践1	
	11	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践2	
	12	TABATA TR作成と実施(グループワーク)	
	13	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
	14	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
	15	初回測定	
	16	初回測定	
	17	各自の目標達成するためのTR	
	18	各自の目標達成するためのTR	
	19	各自の目標達成するためのTR	
	20	各自の目標達成するためのTR	
	21	各自の目標達成するためのTR	
	22	各自の目標達成するためのTR・中間測定	
	23	各自の目標達成するためのTR	
	24	各自の目標達成するためのTR	
	25	各自の目標達成するためのTR	
	26	各自の目標達成するためのTR	
	27	各自の目標達成するためのTR	
	28	各自の目標達成するためのTR	
	29	各自の目標達成するためのTR	
	30	各自の目標に対する最終測定	

備考	
----	--

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	後期	単位数	4
使用テキスト	スポーツフードアドバイザー養成テキスト(1・2・食事カルテBOOK)		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	スポーツフードアドバイザー合格に必要な知識を身につけ、実践できるようになる。
到達目標	スポーツフードアドバイザー合格・資格を活かした栄養指導

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・スケジュール確認	
	2	①-1:01~03	
	3	①-1:04~06	
	4	①-1:07~09	
	5	練習問題の実施と解説	
	6	①-2:01~02	
	7	①-2:03~04	
	8	練習問題の実施と解説	
	9	①-3:01~02	
	10	①-3:03~05	
	11	①-3:06~10	
	12	練習問題の実施と解説	
	13	②-1:01~03	
	14	②-1:04~06	
	15	練習問題の実施と解説	
	16	②-2:01~02	
	17	②-2:03~04	
	18	練習問題の実施と解説	
	19	②-3	
	20	練習問題の実施と解説	
	21	添削問題①	
	22	添削問題②	
	23	添削問題③	
	24	献立作成(例題①)	
	25	献立作成チェックと修正	
	26	献立作成(例題②)	
	27	献立作成チェックと修正	
	28	献立作成(例題③)	
	29	試験提出	
	30	科目修了課題提出	

備考	
----	--

科目名	AT対策Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	3
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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	測定と評価・健康管理とスポーツ医学・測定と評価の理解
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	科学傾向と対策	
	3	解答	
	4	解説	
	5	解答	
	6	アウトプット	
	7	健康管理とスポーツ医学傾向と対策	
	8	解答	
	9	解説	
	10	解答	
	11	アウトプット	
	12	測定と評価傾向と対策	
	13	解答	
	14	解説	
	15	解答	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	AT対策Ⅲ	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	AT教科書全般		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	応用リハビリ・応急処置・コンディショニングの理解
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	リハビリ傾向と対策	
	3	解答	
	4	解説	
	5	解答	
	6	アウトプット	
	7	応急処置傾向と対策	
	8	解答	
	9	解説	
	10	解答	
	11	アウトプット	
	12	コンディショニング傾向と対策	
	13	解答	
	14	解説	
	15	解答	
	16	模擬試験	
	17	解説	
	18	振り返り	
	19	模擬試験	
	20	解説	
	21	振り返り	
	22	模擬試験	
	23	解説	
	24	振り返り	
	25	模擬試験	
	26	解説	
	27	振り返り	
	28	模擬試験	
	29	解説	
	30	振り返り	

備考	
----	--

科目名	AT総合理論Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	運動器の解剖と機能		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	3
対象コース	AT		

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				
7		脊柱の運動	31～35	
8				
9		頰椎の運動	36～42	
10				
11		胸椎と胸郭の運動	45～48	
12				
13		腰椎、仙椎、骨盤の運動	49～54	
14				
15		まとめ		
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	
----	--

科目名	フィットネス実技演習Ⅱ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	3
対象コース	上記対象全コース		

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	スタジオエクササイズの体験①	
	3	ヨガ系エクササイズの体験①	
	4	スタジオエクササイズの体験②	
	5	ヨガ系エクササイズの体験②	
	6	スタジオエクササイズの体験③	
	7	ヨガ系エクササイズの体験③	
	8	スタジオエクササイズの体験④	
	9	ヨガ系エクササイズの体験④	
	10	スタジオエクササイズの体験⑤	
	11	ヨガ系エクササイズの体験⑤	
	12	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	13	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	14	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	15	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	16	実演指導練習(スタジオ系)①	
	17	実演指導練習(ヨガ系)①	
	18	実演指導練習(スタジオ系)②	
	19	実演指導練習(ヨガ系)②	
	20	実演指導練習(スタジオ系)③	
	21	実演指導練習(ヨガ系)③	
	22	中間発表	
	23	中間発表	
	24	実技試験練習(スタジオ系)	
	25	実技試験練習(ヨガ系)	
	26	実技試験練習(スタジオ系)	
	27	実技試験練習(ヨガ系)	
	28	実技テスト	
	29	実技テスト	
	30	実技テスト(予備日)	

備考	
----	--

科目名	アスレティックリハビリテーション指導演習Ⅰ	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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	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	動的アライメント評価①	
	7	動的アライメント評価②	
	8	動的アライメント評価③	
	9	動的アライメント評価④	
	10	動的アライメント評価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	
----	--

科目名	トレーニング指導演習Ⅰ	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	NSCAコーチコース プレパレーション資料		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	3
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	バーベル・ダンベルを使用したレジスタンストレーニングにおける、導入のウォームアップや、指導中に見られるエラーを見抜き、改善に適したエクササイズ処方と指導ができることを目指す。
到達目標	プレパレーションエクササイズの適切な処方と指導、レジスタンスTRの指導ができる、集団指導ができる、腰痛を持つ方への運動指導ができる

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(資料の使い方)
	2	4つの前提種目の実施(パートナーフットプレス・プレスダウン)	
	3	4つの前提種目の実施(グラビング・バルーンブリージング)	
	4	各種プレパレーションEXの実施(足関節背屈、脊柱屈曲、ヒップヒンジ)	
	5	各種プレパレーションEXの実施(脊柱伸展、肩甲骨、ニーリングハンドスライドアップ)	
	6	4つの前提種目の指導練習	
	7	4つの前提種目の録画提出	
	8	8つのEX レベルチェック(SQ,DL,ランジ,ワンレグRDL,プッシュアップ,SP,ローイング,プルアップ)	
	9	自分のセルフコンディショニングプログラム作成(グループディスカッション)	
	10	セルフコンディショニング実施	
	11	8つのEX プログレッション・リグレッション問題	
	12	8つのEX エラーチェック問題	
	13	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢 EX練習	
	14	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢 指導練習	
	15	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢 録画提出	
	16	パーソナル指導の基礎練習	
	17	パーソナル指導の基礎練習	
	18	パーソナル指導BIG3の指導テスト	
	19	パーソナル指導BIG3の指導テスト	
	20	集団指導の基礎練習	
	21	集団指導の基礎練習	
	22	集団指導のテスト	
	23	集団指導のテスト	
	24	腰痛を持つ方への運動指導	
	25	腰痛を持つ方への運動指導	
	26	腰痛を持つ方への運動指導	
	27	腰痛を持つ方への運動指導テスト	
	28	腰痛を持つ方への運動指導テスト	
	29	まとめ1	
	30	まとめ2	

備考	
----	--

科目名	AT筆記試験対策Ⅳ	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	3
使用テキスト	AT教科書全般		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	客観式基礎試験対策
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	外傷障害(下肢)解答		
	2	外傷障害(下肢)解説		
	3	外傷障害(脊柱頭部)解答		
	4	外傷障害(脊柱頭部)解説		
	5	外傷障害(上肢)解答		
	6	外傷障害(上肢)解説		
	7	科学解答		
	8			
	9	科学解説		
	10			
	11	内科解答		
	12	内科解説		
	13			
	14	測定解答		
	15	測定解説		
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

備考	
----	--

科目名	AT筆記試験対策V	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	AT教科書全般		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	客観式応用試験対策
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	リハ(部位)解答
	2	リハ(部位)解説	
	3	リハ(競技・動作)解答	
	4	リハ(競技・動作)解説	
	5	リハ(その他)解答	
	6	リハ(その他)解説	
	7	リハ(トレ)解答	
	8	リハ(トレ)解説	
	9	コンディショニング解答	
	10	コンディショニング解説	
	11	測定解答	
	12	測定解説	
	13		
	14	応急解答	
	15	応急解説	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	ニュートリションⅡ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	スポーツフードアドバイザー養成テキスト(1・2・食事カルテBOOK)		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	4
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	スポーツフードアドバイザー合格に必要な知識を身につけ、実践できるようになる。
到達目標	スポーツフードアドバイザー合格・資格を活かした栄養指導

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・スケジュール確認	
	2	①-1:01~03	
	3	①-1:04~06	
	4	①-1:07~09	
	5	練習問題の実施と解説	
	6	①-2:01~02	
	7	①-2:03~04	
	8	練習問題の実施と解説	
	9	①-3:01~02	
	10	①-3:03~05	
	11	①-3:06~10	
	12	練習問題の実施と解説	
	13	②-1:01~03	
	14	②-1:04~06	
	15	練習問題の実施と解説	
	16	②-2:01~02	
	17	②-2:03~04	
	18	練習問題の実施と解説	
	19	②-3	
	20	練習問題の実施と解説	
	21	添削問題①	
	22	添削問題②	
	23	添削問題③	
	24	献立作成(例題①)	
	25	献立作成チェックと修正	
	26	献立作成(例題②)	
	27	献立作成チェックと修正	
	28	献立作成(例題③)	
	29	試験提出	
	30	科目修了課題提出	

備考	
----	--

科目名	スポーツ外傷・傷害Ⅱ	担当講師	山本 智章 佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	スポーツ外傷・傷害の基礎知識		
評価方法	出席・テスト		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	4
対象コース	AT		

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

備 考	
-----	--

科目名	アスレティックリハビリテーション指導演習Ⅱ	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	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	4
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	動的アライメント評価①	
	7	動的アライメント評価②	
	8	動的アライメント評価③	
	9	動的アライメント評価④	
	10	動的アライメント評価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	
----	--

科目名	トレーニング指導演習Ⅱ	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	NSCAコーチコース プレパレーション資料		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

対象学科	大学併修学科、アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	4
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	バーベル・ダンベルを使用したレジスタンストレーニングにおける、導入のウォームアップや、指導中に見られるエラーを見抜き、改善に適したエクササイズ処方と指導ができることを目指す。
到達目標	プレパレーションエクササイズの適切な処方と指導、レジスタンスTRの指導ができる、集団指導ができる、腰痛を持つ方への運動指導ができる

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(資料の使い方)
	2	4つの前提種目の実施(パートナーフットプレス・プレスダウン)	
	3	4つの前提種目の実施(グラビング・バルーンブリージング)	
	4	各種プレパレーションEXの実施(足関節背屈、脊柱屈曲、ヒップヒンジ)	
	5	各種プレパレーションEXの実施(脊柱伸展、肩甲骨、ニーリングハンドスライドアップ)	
	6	4つの前提種目の指導練習	
	7	4つの前提種目の録画提出	
	8	8つのEX レベルチェック(SQ,DL,ランジ,ワンレグRDL,プッシュアップ,SP,ローイング,プルアップ)	
	9	自分のセルフコンディショニングプログラム作成(グループディスカッション)	
	10	セルフコンディショニング実施	
	11	8つのEX プログレッション・リグレッション問題	
	12	8つのEX エラーチェック問題	
	13	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 EX練習	
	14	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 指導練習	
	15	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 録画提出	
	16	パーソナル指導の基礎練習	
	17	パーソナル指導の基礎練習	
	18	パーソナル指導BIG3の指導テスト	
	19	パーソナル指導BIG3の指導テスト	
	20	集団指導の基礎練習	
	21	集団指導の基礎練習	
	22	集団指導のテスト	
	23	集団指導のテスト	
	24	腰痛を持つ方への運動指導	
	25	腰痛を持つ方への運動指導	
	26	腰痛を持つ方への運動指導	
	27	腰痛を持つ方への運動指導テスト	
	28	腰痛を持つ方への運動指導テスト	
	29	まとめ1	
	30	まとめ2	

備考	
----	--