

アップルスポーツカレッジ

バスケットボール専攻科

カリキュラム概要

(2024年度)

科目名	パソコン 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	バスケットボール専攻科	対象学年	1
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・ば行、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	パソコンⅡ	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	Excelクイックマスター、文書処理技能認定試験3級問題集		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	上記学科全コース		

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	表の編集(罫線の設定、セルの書式設定、表示形式の設定)
	2	表の編集(列幅や行高さの調整、挿入と削除)	79~84
	3	ブックの印刷(ページ設定の変更、印刷範囲の設定)	86~102
	4	グラフの作成(グラフの作成、編集)	104~125
	5	関数	175~190
	6	練習問題1	2~5
	7	練習問題1	5~7
	8	Word検定対策(模擬試験7)	
	9	Word検定対策(模擬試験4)	
	10	Word検定対策(模擬試験3)	
	11	Word検定対策(検定試験対策用問題)	
	12	Word検定	
	13	練習問題2	8~11
	14	練習問題2	11~13
	15	復習	
	16	練習問題3	14~17
	17	練習問題3	17~19
	18	模擬問題1	22~24
	19	模擬問題1	25~27
	20	模擬問題2	28~31
	21	模擬問題2	31~33
	22	模擬問題3	34~37
	23	模擬問題3	37~39
	24	模擬試験4(テスト)	
	25	模擬試験5(テスト)	
	26	模擬試験3(テスト)	
	27	模擬試験2(テスト)	
	28	検定対策(まとめ)	
	29	検定対策(まとめ)	
	30	検定対策(まとめ)	

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	ホームルーム I・II・III	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席、授業態度、提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	1.2.3
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	面談実施、連絡事項の共有、クラス運営など
到達目標	学生を学校、クラスに適応させる時間として前向きなクラス運営へと導く

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	学校規則の確認
	2	学科ルールの共有	チームブック
	3	同上	チームブック
	4	日本協会登録作業	
	5	特別週の確認、動機付け	
	6	特別週の振り返り	
	7	学校アンケート実施	
	8	学校イベントに対する準備	
	9	個人面談	
	10	同上	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	夏期休暇に対する指導	
	15	特別週の確認、動機付け	
	16	特別週の振り返り	
	17	学校規則の再確認	学生の手引き
	18	学科ルールの共有	チームブック
	19	学校アンケート実施	
	20	個人面談	
	21	同上	
	22	海外研修準備	
	23	個人面談	
	24	同上	
	25	同上	
	26	冬期休暇に対する指導	
	27	同上	
	28	個人面談	
	29	同上	
	30	1年間の振り返り/まとめ	

備考	
----	--

科目名	コミュニケーション検定対策	担当講師	川下小池
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	(サーティファイ)コミュニケーション検定 初級 公式ガイドブック&問題集		
評価方法	過去問題の平均点(評価基準は「学生の手引」に準拠)		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	1年
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	コミュニケーションの基礎分野を改めて学び、検定合格はもちろん社会に出てからのコミュニケーション能力を磨く
到達目標	コミュニケーション検定初級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	導入(はじめに、試験概要)、P5章末問題⇒1-1コミュを考える	Part1
2		P9・P14章末問題⇒2-1目的に即して聞く、2-2傾聴・質問する		
3		P17・P22章末問題⇒3-1目的を意識する、3-2話を組み立てる		
4		P29章末⇒3-3ことばを選び抜く、P34章末⇒3-4表現・伝達		
5		模擬問題のPart1、過去問題1のPart1		
6		P39章末問題⇒1-1来客対応、P43章末問題⇒1-2電話対応	Part2	
7		P48章末⇒1-3アポ・訪問・挨拶、P53章末⇒1-4情報共有		
8		1-5チームコミ⇒P59章末、2-1接客・営業⇒P65章末、2-2クレーム⇒P71章末		
9		2-3会議・取材・ヒア⇒P77章末問題、2-4面接⇒P82章末問題		
10		模擬問題のPart2、過去問題1のPart2		
11		過去問題2、過去問題3		
12		過去問		
13		過去問		
14		過去問		
15		過去問		
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

備考	
----	--

科目名	就職実務学Ⅰ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト			
評価方法			

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2・3
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	就職に対する意識付け、就職活動の流れ・内容確認
到達目標	就職研修・就職活動にスムーズに入れるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	自己分析①
	2	自己分析②	22・23
	3	自己分析③	
	4	自己分析④	
	5	面接対策(自己PR・学校生活・一般教養)	68・69
	6	面接対策(スピーチの訓練)	70・71
	7	面接対策(面接試験入退室の仕方・面接マナー)	58～61
	8	同上	
	9	面接試験対策	64～66
	10	履歴書作成①	48～51
	11	履歴書作成②	同上
	12	履歴書作成③	同上
	13	履歴書添削～完成	
	14	履歴書添削～完成	
	15	履歴書添削～完成	

備考	
----	--

科目名	バスケットボール I・II	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	28
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席、授業態度、活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	1
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	Bリーガー輩出、天皇杯(県選手権大会優勝)、全国専門学校選手権大会優勝

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チーム基本戦術の紹介/活動に臨む基本姿勢、考え方
	2	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	3	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	4	Def強化(オンボールDefの強度向上とオフボールDefのポジショニング)	
	5	Off: 各エリアや状況における1on1スキルの向上	
	6	2on2(Off: ハンドオフ、ピック&ロール、ポップ、ドライブ&ピッチ)	
	7	2on2(Def: ディナイポジションの紹介、その他守り方紹介)	
	8	2on2攻防まとめ	
	9	3on3(ボールサイド、ヘルプサイドの攻防)	
	10	4on4におけるOff、Defの役割	
	11	天皇杯にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	12	5on5の実践(総合練習)	
	13	全国専門学校選手権大会にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	14	同上	
	15	全国専門学校選手権大会の振り返りと課題の抽出	
	16	前期の振り返り	
	17	北陸選手権大会、県学生リーグ戦にむけた準備	
	18	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	19	ボディコンタクト時における基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	20	Def強化(オンボールDefの強度紹介HarfArm/OneArm/TwoArm)	
	21	Def強化(オフボールDefのポジショニング紹介CloseDeny/OpenDeny/Keeper)	
	22	Off: 各エリアや状況における1on1スキルの向上(BallCatchStart/DribbleStart)	
	23	ボールニュートラル時における攻防(リバウンド、ルーズボール)	
	24	5on5の実践(総合練習)	
	25	同上	
	26	全国専門学校選抜大会にむけた準備(Offの優先、Defの考え方)	
	27	同上	
	28	シューティング各種(スポットシューティング確率アップ)	
	29	同上	
	30	年間の振り返り/まとめ	

備考	
----	--

科目名	ウエイトトレーニングⅠ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	8
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1年
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウエイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。体組成・周径位の改善・1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウエイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定・INBODY測定&評価	
	3	各関節測定・バランス測定&評価	
	4	ウエイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	筋持久力メニュー①	
	12	筋持久力メニュー②	
	13	筋持久力メニュー③	
	14	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワットベンチプレス)②	
	16	周計位測定	
	17	INBODY測定&評価	
	18	各関節測定・バランス測定&評価	
	19	筋肥大メニュー①	
	20	筋肥大メニュー②	
	21	筋肥大メニュー③	
	22	筋肥大メニュー④	
	23	筋力向上メニュー&プライオメトリクス①	
	24	筋力向上メニュー&プライオメトリクス②	
	25	筋力向上メニュー&プライオメトリクス③	
	26	パワークリーン習得①	
	27	パワークリーン習得②	
	28	パワークリーン習得③	
	29	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)③	
	30	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)④	

備考	
----	--



科目名	コンディショニングトレーニングⅠ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	8
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	人間が動作を行う為に必要な前提条件を整えるために、感覚系の評価・改善エクササイズを実践する。また、身体中心部のエクササイズについて最新の知見に基づいたトレーニング方法を実践する。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして実践できること

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	包括的アプローチとは？全体像
	2	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	3	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	4	体性感覚の評価と改善エクササイズ①	
	5	体性感覚の評価と改善エクササイズ②	
	6	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	7	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	8	前庭覚の評価と改善エクササイズ①	
	9	前庭覚の評価と改善エクササイズ②	
	10	感覚系の統合エクササイズ①	
	11	感覚系の統合エクササイズ②	
	12	感覚系の統合エクササイズ③	
	13	マニュアルアプローチ①	
	14	マニュアルアプローチ②	
	15	振り返り	
	16	前期の振り返り	
	17	体幹トレーニング①	
	18	体幹トレーニング②	
	19	体幹トレーニング③	
	20	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング①	
	21	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング②	
	22	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング③	
	23	骨盤帯のトレーニング①	
	24	骨盤帯のトレーニング②	
	25	骨盤帯のトレーニング③	
	26	足関節のセルフコンディショニング①	
	27	足関節のセルフコンディショニング②	
	28	足関節のセルフコンディショニング③	
	29	その他のセルフコンディショニング①	
	30	その他のセルフコンディショニング②	

備考	
----	--

科目名	フィジカルトレーニング I・II	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力(テストの数値目標)への到達。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	3	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	スプリント(最高速度維持期)トレーニング①	
	6	スプリント(最高速度維持期)トレーニング②	
	7	スプリント(加速期)トレーニング①	
	8	スプリント(加速期)トレーニング②	
	9	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング①	
	10	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング②	
	11	STOP動作・減速動作トレーニング①	
	12	STOP動作・減速動作トレーニング②	
	13	クローズでのアジリティトレーニング①	
	14	クローズでのアジリティトレーニング②	
	15	振り返り	
	16	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	17	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	18	オープンでのアジリティトレーニング①	
	19	オープンでのアジリティトレーニング②	
	20	オープンでのアジリティトレーニング③	
	21	心肺機能向上トレーニング(LSD)①	
	22	心肺機能向上トレーニング(LSD)②	
	23	心肺機能向上トレーニング(LSD)③	
	24	心肺機能向上トレーニング(インターバル)①	
	25	心肺機能向上トレーニング(インターバル)②	
	26	心肺機能向上トレーニング(インターバル)③	
	27	心肺機能向上トレーニング(HIIT)①	
	28	心肺機能向上トレーニング(HIIT)②	
	29	アジリティテスト⑤・シャトルランテスト③	
	30	アジリティテスト⑥・300mシャトルランテスト③	

備考	
----	--

科目名	プロフェッショナルスタンダード I・II	担当講師	仲渡
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを中心に、当チームで多いケガの予防方法や各種トレーニングの背景などの知識を身につける。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして活用できる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	パフォーマンスピラミッドについて
	2	フィジカルについて	
	3	フィジカルチェックの目的と見方について①	
	4	フィジカルチェックの目的と見方について②	
	5	足関節内反捻挫の予防方法①	
	6	足関節内反捻挫の予防方法②	
	7	足関節内反捻挫の原因①	
	8	足関節内反捻挫の原因②	
	9	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは①	
	10	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは②	
	11	腰痛の予防方法①	
	12	腰痛の予防方法②	
	13	腰痛の原因①	
	14	腰痛の原因②	
	15	振り返り	
	16	パフォーマンスピラミッド・フィジカルについて復習	
	17	アジリティの構成要素	
	18	アスレティックムーブメントに構成要素	
	19	加速局面・トップスピード局面でのポイント	
	20	サイドステップ・クロスオーバーのポイント	
	21	ターンのポイント	
	22	減速・STOP動作のポイント	
	23	プライオメトリクストレーニングについて	
	24	SSCについて	
	25	筋肥大について①	
	26	筋肥大について②	
	27	筋力・パワーについて①	
	28	筋力・パワーについて②	
	29	有酸素トレーニングについて①	
	30	有酸素トレーニングについて②	

備考	
----	--





科目名	スポーツニュートリション	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	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	バスケットボール専攻科・バスケットボール総合学科	対象学年	1
対象コース	プレーヤーコース・コーチングコース		

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	スポーツ選手及びコーチ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		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	バスケットボールⅢⅣ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	28
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席、授業態度、活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	Bリーガー輩出、天皇杯(県選手権大会優勝)、全国専門学校選手権大会優勝

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チーム基本戦術の紹介/活動に臨む基本姿勢、考え方
	2	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	3	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	4	Def強化(オンボールDefの強度向上とオフボールDefのポジショニング)	
	5	Off:各エリアや状況における1on1スキルの向上	
	6	2on2攻防まとめ	
	7	3on3(ボールサイド、ヘルプサイドの攻防)	
	8	4on4におけるOff、Defの役割	
	9	Bリーグクラブトライアウトにおける準備	
	10	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	11	天皇杯にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	12	5on5の実践(総合練習)	
	13	全国専門学校選手権大会にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	14	同上	
	15	全国専門学校選手権大会の振り返りと課題の抽出	
	16	前期の振り返り	
	17	北陸選手権大会、県学生リーグ戦にむけた準備	
	18	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	19	ボディコンタクト時における基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	20	Def強化(オンボールDefの強度紹介HarfArm/OneArm/TwoArm)	
	21	Def強化(オフボールDefのポジショニング紹介CloseDeny/OpenDeny/Keeper)	
	22	Off:各エリアや状況における1on1スキルの向上(BallCatchStart/DribbleStart)	
	23	ボールニュートラル時における攻防(リバウンド、ルーズボール)	
	24	5on5の実践(総合練習)	
	25	同上	
	26	全国専門学校選抜大会にむけた準備(Offの優先、Defの考え方)	
	27	同上	
	28	シューティング各種(スポットシューティング確率アップ)	
	29	同上	
	30	年間の振り返り/まとめ	

備考	
----	--

科目名	ウェイトトレーニングⅢⅣ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウェイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。体組成・周径位の改善・1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウェイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定・INBODY測定&評価	
	3	各関節測定・バランス測定&評価	
	4	ウェイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	筋持久力メニュー①	
	12	筋持久力メニュー②	
	13	筋持久力メニュー③	
	14	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワットベンチプレス)②	
	16	周計位測定	
	17	INBODY測定&評価	
	18	各関節測定・バランス測定&評価	
	19	筋肥大メニュー①	
	20	筋肥大メニュー②	
	21	筋肥大メニュー③	
	22	筋肥大メニュー④	
	23	筋力向上メニュー&プライオメトリクス①	
	24	筋力向上メニュー&プライオメトリクス②	
	25	筋力向上メニュー&プライオメトリクス③	
	26	パワークリーン習得①	
	27	パワークリーン習得②	
	28	パワークリーン習得③	
	29	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)③	
	30	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)④	

備考	
----	--



科目名	コンディショニングトレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース		

科目概要	人間が動作を行う為に必要な前提条件を整えるために、感覚系の評価・改善エクササイズを実践する。また、身体中心部のエクササイズについて最新の知見に基づいたトレーニング方法を実践する。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして実践できること

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	包括的アプローチとは？全体像
	2	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	3	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	4	体性感覚の評価と改善エクササイズ①	
	5	体性感覚の評価と改善エクササイズ②	
	6	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	7	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	8	前庭覚の評価と改善エクササイズ①	
	9	前庭覚の評価と改善エクササイズ②	
	10	感覚系の統合エクササイズ①	
	11	感覚系の統合エクササイズ②	
	12	感覚系の統合エクササイズ③	
	13	マニュアルアプローチ①	
	14	マニュアルアプローチ②	
	15	振り返り	
	16	前期の振り返り	
	17	体幹トレーニング①	
	18	体幹トレーニング②	
	19	体幹トレーニング③	
	20	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング①	
	21	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング②	
	22	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング③	
	23	骨盤帯のトレーニング①	
	24	骨盤帯のトレーニング②	
	25	骨盤帯のトレーニング③	
	26	足関節のセルフコンディショニング①	
	27	足関節のセルフコンディショニング②	
	28	足関節のセルフコンディショニング③	
	29	その他のセルフコンディショニング①	
	30	その他のセルフコンディショニング②	

備考	
----	--

科目名	フィジカルトレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力(テストの数値目標)への到達。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	3	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	スプリント(最高速度維持期)トレーニング①	
	6	スプリント(最高速度維持期)トレーニング②	
	7	スプリント(加速期)トレーニング①	
	8	スプリント(加速期)トレーニング②	
	9	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング①	
	10	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング②	
	11	STOP動作・減速動作トレーニング①	
	12	STOP動作・減速動作トレーニング②	
	13	クローズでのアジリティトレーニング①	
	14	クローズでのアジリティトレーニング②	
	15	振り返り	
	16	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	17	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	18	オープンでのアジリティトレーニング①	
	19	オープンでのアジリティトレーニング②	
	20	オープンでのアジリティトレーニング③	
	21	心肺機能向上トレーニング(LSD)①	
	22	心肺機能向上トレーニング(LSD)②	
	23	心肺機能向上トレーニング(LSD)③	
	24	心肺機能向上トレーニング(インターバル)①	
	25	心肺機能向上トレーニング(インターバル)②	
	26	心肺機能向上トレーニング(インターバル)③	
	27	心肺機能向上トレーニング(HIIT)①	
	28	心肺機能向上トレーニング(HIIT)②	
	29	アジリティテスト⑤・シャトルランテスト③	
	30	アジリティテスト⑥・300mシャトルランテスト③	

備考	
----	--

科目名	プロフェッショナルスタンダードⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを中心に、当チームで多いケガの予防方法や各種トレーニングの背景などの知識を身につける。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして活用できる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	パフォーマンスピラミッドについて
	2	フィジカルについて	
	3	フィジカルチェックの目的と見方について①	
	4	フィジカルチェックの目的と見方について②	
	5	足関節内反捻挫の予防方法①	
	6	足関節内反捻挫の予防方法②	
	7	足関節内反捻挫の原因①	
	8	足関節内反捻挫の原因②	
	9	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは①	
	10	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは②	
	11	腰痛の予防方法①	
	12	腰痛の予防方法②	
	13	腰痛の原因①	
	14	腰痛の原因②	
	15	振り返り	
	16	パフォーマンスピラミッド・フィジカルについて復習	
	17	アジリティの構成要素	
	18	アスレティックムーブメントに構成要素	
	19	加速局面・トップスピード局面でのポイント	
	20	サイドステップ・クロスオーバーのポイント	
	21	ターンのポイント	
	22	減速・STOP動作のポイント	
	23	プライオメトリクストレーニングについて	
	24	SSCについて	
	25	筋肥大について①	
	26	筋肥大について②	
	27	筋力・パワーについて①	
	28	筋力・パワーについて②	
	29	有酸素トレーニングについて①	
	30	有酸素トレーニングについて②	

備考	
----	--

科目名	バスケットボール理論Ⅲ・Ⅳ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	バスケットボール指導教本上巻		
評価方法	出欠席、授業態度、検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース、ビジネスコース		

科目概要	バスケットボールを専攻する学生として、コーチライセンス、レフェリーライセンスを取得する中でバスケットボール競技を多角的に学び、バスケットボールを理解した学生として社会に送る		
到達目標	日本バスケットボール協会E級コーチライセンス取得、E級レフェリーライセンス取得		

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/授業の進め方/日本バスケットボール協会ログイン	
	2	バスケットボール科チーム方針/スタイル	
	3	同上	
	4	バスケットボール科チームルール	
	5	同上	
	6	D級レフェリーライセンス受講対策	基本ルール
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	審判のシグナル
	10	同上	
	11	同上	審判の動き
	12	同上	試合の進め方
	13	ルールテスト	
	14	登録完了	
	15	授業、検定の振り返り	

備考	
----	--

科目名	バスケットボール戦術Ⅲ・Ⅳ	担当講師	川下
		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	出欠席、授業態度		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース、ビジネスコース		

科目概要	バスケットボールを専攻する学生として、映像を利用して戦略、戦術を学び、バスケットボールを理解した学生として社会に送る
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/授業の進め方/日本バスケットボール協会ログイン
2		バスケットボールゲームモデル	
3		同上	
4		同上	
5		同上	
6		D級コーチライセンス受講対策	バスケットボールとは？
7		同上	
8		同上	練習における役割と行動
9		同上	コーチの役割
10		同上	試合における役割と行動
11		同上	
12		同上	コーチの役割の倫理
13		ルールテスト	
14		登録完了	
15		授業、検定の振り返り	

備考	
----	--

科目名	バスケットボールV・VI	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	23
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席、授業態度、活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	Bリーガー輩出、天皇杯(県選手権大会優勝)、全国専門学校選手権大会優勝

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チーム基本戦術の紹介/活動に臨む基本姿勢、考え方
	2	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	3	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	4	Def強化(オンボールDefの強度向上とオフボールDefのポジショニング)	
	5	Off: 各エリアや状況における1on1スキルの向上	
	6	2on2攻防まとめ	
	7	3on3(ボールサイド、ヘルプサイドの攻防)	
	8	4on4におけるOff、Defの役割	
	9	Bリーグクラブトライアウトにおける準備	
	10	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	11	天皇杯にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	12	5on5の実践(総合練習)	
	13	全国専門学校選手権大会にむけた実践準備(セットOffの構築、プレスDef、ゾーンDefの落とし込み)	
	14	同上	
	15	全国専門学校選手権大会の振り返りと課題の抽出	
	16	前期の振り返り	
	17	北陸選手権大会、県学生リーグ戦にむけた準備	
	18	基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育/スポーツテスト実施	
	19	ボディコンタクト時における基本姿勢の習得/ファンダメンタルの教育	
	20	Def強化(オンボールDefの強度紹介HarfArm/OneArm/TwoArm)	
	21	Def強化(オフボールDefのポジショニング紹介CloseDeny/OpenDeny/Keeper)	
	22	Off: 各エリアや状況における1on1スキルの向上(BallCatchStart/DribbleStart)	
	23	ボールニュートラル時における攻防(リバウンド、ルーズボール)	
	24	5on5の実践(総合練習)	
	25	同上	
	26	全国専門学校選抜大会にむけた準備(Offの優先、Defの考え方)	
	27	同上	
	28	シューティング各種(スポットシューティング確率アップ)	
	29	同上	
	30	年間の振り返り/まとめ	

備考	
----	--

科目名	ウェイトトレーニングV・VI	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウェイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。体組成・周径位の改善・1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウェイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定・INBODY測定&評価	
	3	各関節測定・バランス測定&評価	
	4	ウェイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	筋持久力メニュー①	
	12	筋持久力メニュー②	
	13	筋持久力メニュー③	
	14	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワットベンチプレス)②	
	16	周計位測定	
	17	INBODY測定&評価	
	18	各関節測定・バランス測定&評価	
	19	筋肥大メニュー①	
	20	筋肥大メニュー②	
	21	筋肥大メニュー③	
	22	筋肥大メニュー④	
	23	筋力向上メニュー&プライオメトリクス①	
	24	筋力向上メニュー&プライオメトリクス②	
	25	筋力向上メニュー&プライオメトリクス③	
	26	パワークリーン習得①	
	27	パワークリーン習得②	
	28	パワークリーン習得③	
	29	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)③	
	30	1RMテスト(スクワット・ベンチプレス)④	

備考	
----	--

科目名	コンディショニングトレーニングV・VI	担当講師	仲渡
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	人間が動作を行う為に必要な前提条件を整えるために、感覚系の評価・改善エクササイズを実践する。また、身体中心部のエクササイズについて最新の知見に基づいたトレーニング方法を実践する。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして実践できること

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	包括的アプローチとは？全体像
	2	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	3	呼吸の評価と改善エクササイズ①	
	4	体性感覚の評価と改善エクササイズ①	
	5	体性感覚の評価と改善エクササイズ②	
	6	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	7	視覚の評価と改善エクササイズ①	
	8	前庭覚の評価と改善エクササイズ①	
	9	前庭覚の評価と改善エクササイズ②	
	10	感覚系の統合エクササイズ①	
	11	感覚系の統合エクササイズ②	
	12	感覚系の統合エクササイズ③	
	13	マニュアルアプローチ①	
	14	マニュアルアプローチ②	
	15	振り返り	
	16	前期の振り返り	
	17	体幹トレーニング①	
	18	体幹トレーニング②	
	19	体幹トレーニング③	
	20	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング①	
	21	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング②	
	22	肩関節-胸郭肩甲帯トレーニング③	
	23	骨盤帯のトレーニング①	
	24	骨盤帯のトレーニング②	
	25	骨盤帯のトレーニング③	
	26	足関節のセルフコンディショニング①	
	27	足関節のセルフコンディショニング②	
	28	足関節のセルフコンディショニング③	
	29	その他のセルフコンディショニング①	
	30	その他のセルフコンディショニング②	

備考	
----	--



科目名	フィジカルトレーニングⅤ・Ⅵ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力(テストの数値目標)への到達。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	3	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	スプリント(最高速度維持期)トレーニング①	
	6	スプリント(最高速度維持期)トレーニング②	
	7	スプリント(加速期)トレーニング①	
	8	スプリント(加速期)トレーニング②	
	9	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング①	
	10	側方移動(サイドステップ・クロスオーバーステップ)トレーニング②	
	11	STOP動作・減速動作トレーニング①	
	12	STOP動作・減速動作トレーニング②	
	13	クローズでのアジリティトレーニング①	
	14	クローズでのアジリティトレーニング②	
	15	振り返り	
	16	20mスプリント・プロアジリティテスト・20mシャトルランテスト	
	17	レーンアジリティテスト・300mシャトルランテスト	
	18	オープンでのアジリティトレーニング①	
	19	オープンでのアジリティトレーニング②	
	20	オープンでのアジリティトレーニング③	
	21	心肺機能向上トレーニング(LSD)①	
	22	心肺機能向上トレーニング(LSD)②	
	23	心肺機能向上トレーニング(LSD)③	
	24	心肺機能向上トレーニング(インターバル)①	
	25	心肺機能向上トレーニング(インターバル)②	
	26	心肺機能向上トレーニング(インターバル)③	
	27	心肺機能向上トレーニング(HIIT)①	
	28	心肺機能向上トレーニング(HIIT)②	
	29	アジリティテスト⑤・シャトルランテスト③	
	30	アジリティテスト⑥・300mシャトルランテスト③	

備考	
----	--

科目名	プロフェッショナルスタンダードV・VI	担当講師	仲渡
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、コーチ・データアナリストコース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを中心に、当チームで多いケガの予防方法や各種トレーニングの背景などの知識を身につける。
到達目標	選手自身がセルフコンディショニングとして活用できる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	パフォーマンスピラミッドについて
	2	フィジカルについて	
	3	フィジカルチェックの目的と見方について①	
	4	フィジカルチェックの目的と見方について②	
	5	足関節内反捻挫の予防方法①	
	6	足関節内反捻挫の予防方法②	
	7	足関節内反捻挫の原因①	
	8	足関節内反捻挫の原因②	
	9	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは①	
	10	筋筋膜性腰痛・腰椎分離症・腰椎ヘルニアとは②	
	11	腰痛の予防方法①	
	12	腰痛の予防方法②	
	13	腰痛の原因①	
	14	腰痛の原因②	
	15	振り返り	
	16	パフォーマンスピラミッド・フィジカルについて復習	
	17	アジリティの構成要素	
	18	アスレティックムーブメントに構成要素	
	19	加速局面・トップスピード局面でのポイント	
	20	サイドステップ・クロスオーバーのポイント	
	21	ターンのポイント	
	22	減速・STOP動作のポイント	
	23	プライオメトリクストレーニングについて	
	24	SSCについて	
	25	筋肥大について①	
	26	筋肥大について②	
	27	筋力・パワーについて①	
	28	筋力・パワーについて②	
	29	有酸素トレーニングについて①	
	30	有酸素トレーニングについて②	

備考	
----	--

科目名	バスケットボール理論V・VI	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	バスケットボール指導教本上巻		
評価方法	出欠席、授業態度、検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース、ビジネスコース		

科目概要	バスケットボールを専攻する学生として、コーチライセンス、レフェリーライセンスを取得する中でバスケットボール競技を多角的に学び、バスケットボールを理解した学生として社会に送る		
到達目標	日本バスケットボール協会E級コーチライセンス取得、E級レフェリーライセンス取得		

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/授業の進め方/日本バスケットボール協会ログイン	
	2	バスケットボール科チーム方針/スタイル	
	3	同上	
	4	バスケットボール科チームルール	
	5	同上	
	6	D級レフェリーライセンス受講対策	基本ルール
	7	同上	
	8	同上	
	9	同上	審判のシグナル
	10	同上	
	11	同上	審判の動き
	12	同上	試合の進め方
	13	ルールテスト	
	14	登録完了	
	15	授業、検定の振り返り	

備考	
----	--

科目名	ストレングストレーニングⅠⅡ	担当講師	五十嵐 光一
		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ngths&コンディショニング エクササイズ・バイブル、NSCAコーチコース プレパレーションコース資料		
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	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	1年
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	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、S&Cのストレングスをメインとして学んでいく。
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、ルール、エクササイズ体験
	2	プレパレーションテキストの説明と体験(自体重スクワット、FSQ)	
	3	BSQ&ベンチプレス、DL&FR	
	4	BR、SP、SR	
	5	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	6	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	7	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	8	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	9	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	10	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
	11	実技テスト	
	12	実技テスト	
	13	再テスト	
	14	再テスト	
	15	総復習	
	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体験(多関節、単関節)	
	19	5大筋群のエクササイズ体験(多関節、単関節)	
	20	5大筋群のエクササイズ体験(多関節、単関節)	
	21	実技テスト(5大筋群26種類)	
	22	実技テスト(5大筋群26種類)	
	23	再テスト	
	24	再テスト	
	25	パーソナル指導の基礎練習	
	26	パーソナル指導の基礎練習	
	27	パーソナル指導の基礎練習	
	28	集団指導の基礎練習	
	29	集団指導の基礎練習	
	30	総復習	

備考	
----	--

科目名	ストレングストレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	五十嵐
		実務経験	有
履修期間	前期	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	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	2年
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

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 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	
----	--

科目名	ストレングス演習 V・VI	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	公認AT専門科目テキスト⑥		
評価方法	出席・授業取り組み・レポート		

対象学科	バスケットボール専攻科、総合学科	対象学年	3
対象コース	プロ選手育成コース、データアナリストコース、プレーヤーコース		

科目概要	トレーニングプログラムの立案・処方・実践・修正・再度実践のPDCAサイクルを行い適切なプログラムの処方ができるようにする
到達目標	適切な運動プログラム処方の構築

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		プログラム立案	
3		プログラム実践①	
4		プログラム実践②	
5		プログラム実践③	
6		プログラム実践④	
7		プログラム実践⑤	
8		プログラム評価・修正	
9		プログラム実践⑥	
10		プログラム実践⑦	
11		プログラム実践⑧	
12		プログラム実践⑨	
13		プログラム実践⑩	
14		プログラム評価・修正	
15		まとめ	
16		プログラム立案	
17		プログラム実践①	
18		プログラム実践②	
19		プログラム実践③	
20		プログラム実践④	
21		プログラム実践⑤	
22		プログラム評価・修正	
23		プログラム実践⑥	
24		プログラム実践⑦	
25		プログラム実践⑧	
26		プログラム実践⑨	
27		プログラム実践⑩	
28		プログラム実践⑪	
29		プログラム評価・修正	
30		まとめ	

備考	
----	--