

アップルスポーツカレッジ

バスケットボール総合学科

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	バスケットボール総合学科	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	バスケットボール総合学科	対象学年	2
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	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	担当講師	川下・小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	2
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
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	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	ホームルームⅡ	担当講師	川下・小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	2
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	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	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、バスケットボール総合学科	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、ビジネスコース		

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	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	ウェイトトレーニング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、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	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Ⅰ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	無
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、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	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	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	バスケットボール総合学科	対象学年	1
対象コース	プレイヤーコース		

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	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	バスケットボール総合学科	対象学年	1
対象コース	プレイヤーコース		

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	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
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	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、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	E級コーチライセンス受講(オンライン)	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	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
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	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、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	E級コーチライセンス受講(オンライン)	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	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Ⅲ・Ⅳ	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	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Ⅲ・Ⅳ	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	バスケットボール総合学科	対象学年	2
対象コース	プレイヤーコース		

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	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	バスケットボール総合学科	対象学年	2
対象コース	プレイヤーコース		

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	バスケットボール総合学科	対象学年	2
対象コース	プレイヤーコース		

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	バスケットボール総合学科	対象学年	2
対象コース	プレイヤーコース		

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ⅢⅣ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
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	E級コーチライセンス受講(オンライン)	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	チーム活動演習 I・II	担当講師	小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	16
使用テキスト			
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題		

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	バスケットボールビジネスコース		

科目概要	新潟アルビレックスBBU23やバスケット関連企業・行事を活用し、実際のチーム運営・クラブ実務などの実務経験を積む。(マネージャー・広報・コーチ・フロントスタッフ)		
到達目標	Bリーグクラブのインターンシップで評価される実務能力を身に付ける。		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	新潟アルビレックスBBU23のスケジュールをもとに実践を行う。
	2	(通年通しての演習)	
	3		
	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	マネジメント実務学Ⅰ・Ⅱ	担当講師	小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	社会人常識マナー検定テキスト		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題		

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	バスケットボールビジネスコース		

科目概要	社会でマネジメント業務を行えるように新社会人の基礎を身に付けると共にチームマネージャーやクラブスタッフとして必要なマネジメント知識を見つける		
到達目標	問題・課題解決の企画書作成レベル		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	社会の構造を理解する。
	2	経営の構造、経営者の考えを理解する。	
	3	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	4	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	5	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	6	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	7	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	8	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	9	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	10	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	11	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	12	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	13	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	14	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	15	社会人としての考え方を理解する。	社会人常識マナーテキスト
	16	経営資源の在り方を理解する。	
	17	勘定科目の理解	
	18	仕分けと経理の考え方を理解する。	
	19	仮払い・未払い(請求書)・見積書・発注書・納品書について	
	20	見積時の注意点	
	21	発注から納品までの流れ	
	22	発注から納品までの流れ(取引の際のポイント)	
	23	プランニングとお金の関係について	
	24	プランニングとお金の関係について	
	25	プランニングとお金の関係について	
	26	予算と実際(精算処理までの流れ)	
	27	予算建てと実際時のコントロールポイントについて	
	28	予算建てと実際時のコントロールポイントについて	
	29	まとめ①	
	30	まとめ②	

備考	
----	--

科目名	デジタルLab I・II	担当講師	小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題		

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	バスケットボールビジネスコース		

科目概要	広報系を中心にデジタル系の仕組みと効果的な使い方を研究する。
到達目標	デジタル系の基礎知識を身に付ける。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	インターネットの仕組みを理解する。
	2	ホームページプラットフォームについて①	
	3	ホームページプラットフォームについて②	
	4	ホームページプラットフォームについて③	
	5	ブログサイトについて①	
	6	ブログサイトについて②	
	7	ブログサイトについて③	
	8	SNSの特徴を理解①	
	9	SNSの特徴を理解②	
	10	SNSの特徴を理解③	
	11	キュレーションサイトとSNS①	
	12	キュレーションサイトとSNS②	
	13	キュレーションサイトとSNS③	
	14	まとめ①	
	15	まとめ②	
	16	デジタルデザインについて①	
	17	デジタルデザインについて②	
	18	デジタルデザインについて③	
	19	デジタルデザインについて④	
	20	デジタルデザインについて⑤	
	21	デジタルマーケティングについて①	
	22	デジタルマーケティングについて②	
	23	デジタルマーケティングについて③	
	24	各種事例研究①	
	25	各種事例研究②	
	26	各種事例研究③	
	27	演習と効果測定①	
	28	演習と効果測定②	
	29	演習と効果測定③	
	30	まとめ	

備考	
----	--

科目名	バスケットボールビジネス概論ⅢⅣ	担当講師	小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題		

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	2
対象コース	バスケットボールビジネスコース		

科目概要	バスケットボールのプロスポーツクラブの仕事を中心やバスケットボール協会・リーグなどのバスケットボールビジネスの内容を理解する。(実際のプロチーム関係者からも講義を行っていただく。)		
到達目標	プロスポーツクラブへ商品開発やサービス提案が出来るレベルを目指す		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	プロスポーツクラブの仕事内容について(概論)
	2	プロスポーツクラブの稼ぐ方法について考察する。	
	3	プロスポーツクラブが創出する価値について	
	4	競技運営とイベント運営について①	
	5	競技運営とイベント運営について②	
	6	マーチャンダイジング①	
	7	マーチャンダイジング②	
	8	チケット販売について①	
	9	チケット販売について②	
	10	飲食販売について①	
	11	飲食販売について②	
	12	ファンクラブと後援会①	
	13	ファンクラブと後援会②	
	14	価値創造の趣味レーション	
	15	まとめ	
	16	スクールビジネス①	
	17	スクールビジネス②	
	18	アカデミー部門の価値創造①	
	19	アカデミー部門の価値創造②	
	20	ホームタウン活動①	
	21	ホームタウン活動②	
	22	プロスポーツクラブにおけるSDGs①	
	23	プロスポーツクラブにおけるSDGs②	
	24	スポンサー営業(企画提案型)①	
	25	スポンサー営業(企画提案型)②	
	26	広報の役割①	
	27	広報の役割②	
	28	協会とリーグビジネス①	
	29	協会とリーグビジネス②	
	30	まとめ	

備考	
----	--

科目名	チーム活動演習 I・II	担当講師	小池
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	16
使用テキスト			
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題		

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	2
対象コース	バスケットボールビジネスコース		

科目概要	新潟アルビレックスBBU23やバスケット関連企業・行事を活用し、実際のチーム運営・クラブ実務などの実務経験を積む。(マネージャー・広報・コーチ・フロントスタッフ)		
到達目標	Bリーグクラブのインターンシップで評価される実務能力を身に付ける。		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	新潟アルビレックスBBU23のスケジュールをもとに実践を行う。
2		(通年通しての演習)	
3			
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	
----	--