

アップルスポーツカレッジ

スポーツ研究科（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	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	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	バスケットボール理論 I・II	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Ⅰ・Ⅱ	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	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	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	対象学年	1年
対象コース			

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	
----	--