

2023 年度（令和 5 年度）

# シラバス

スポーツ学科

アスレティックトレーナーコース

履正社国際医療スポーツ専門学校

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ科学	講師名	脇田涼平、齊藤雅子、下村有佳里		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	スポーツ指導者にとって必要不可欠なスポーツ科学(生理学、心理学、栄養学)に関する内容について学習していく。				
到達目標	共通科目オンラインテストに向けた生理学、心理学、栄養学の知識を身につける。				
回数	講義計画				
第1回	骨格筋の仕組み(生理学)				
第2回	神経の仕組み(生理学)				
第3回	神経の仕組み(生理学)				
第4回	骨格・関節の仕組み(生理学)				
第5回	スポーツにおける動機づけ(心理学)				
第6回	他者観察と運動学習(心理学)				
第7回	個人差を考慮したコーチング(心理学)				
第8回	メンタルマネジメント(心理学)				
第9回	心理的コンディショニング(心理学)				
第10回	栄養学とは 食事の基本(栄養学)				
第11回	3大栄養素について(栄養学)				
第12回	5大栄養素について(栄養学)				
第13回	消化吸収・健康増進と栄養(栄養学)				
第14回	基本まとめ(栄養学)				
第15回	まとめ				
テキスト	日本スポーツ協会公認テキスト リファレンスブック				
参考文献					
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○
		授業態度		提出物(レポート)	
出席率				出席率	
				その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング論		講師名	藤島 裕也				
			実務経験	○				
実務内容	高校サッカーチームにトレーナーとして帯同							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	トレーニングの原理・原則を基本にトレーニングプログラムの基礎を学ぶことを目的とする。また、プログラムを作成する上で必要な理論や実際についても知識の定着を図り、実践的にトレーニングプログラムを提供できる力を養う。							
到達目標	対象者別にプログラムデザインの作成ができる。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション、トレーニング・体力とは							
第2回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系(1)							
第3回	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系(2) 身体のしくみと働き							
第4回	トレーニングの原理・原則							
第5回	筋力トレーニングにおける理論と実際(1)							
第6回	筋力トレーニングにおける理論と実際(2)							
第7回	パワートレーニングにおける理論と実際							
第8回	SAQトレーニングにおける理論と実際							
第9回	持久力向上トレーニングにおける理論と実際							
第10回	柔軟性向上トレーニングにおける理論と実際							
第11回	ウォーミングアップ、クールダウン							
第12回	ピリオダイゼーション、プログラムデザイン							
第13回	対象者別プログラムデザインの作成(1)							
第14回	対象者別プログラムデザインの作成(2) 試験対策							
第15回	まとめ							
テキスト	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキストトレーニング指導者テキスト[実践編](大修館書店)							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツコーチング論 I		講師名	部谷 祐紀				
			実務経験	○				
実務内容	日本代表チーム(ボート競技)トレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	公認スポーツ指導者養成カリキュラムの内容を中心に講義を行う。 公認スポーツ指導者に最も必要とされる基本的な思考、態度、行動や様々な特徴のある指導現場や環境において必要となる要素を考え、担当教員や受講生同士の意見交換・共同作業を通して、コーチングの原点やプロセス、コーチングの計画立案法、効果的なコーチング実践法に関する知識やスキルの獲得及び理論の理解を深めることを目的とする。							
到達目標	コーチングの原点やプロセス、コーチングの計画立案法、効果的なコーチング実践法に関する知識やスキルの獲得及び理論の理解を深める。							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス及び導入							
第2回	コーチングとは①							
第3回	コーチングとは②							
第4回	コーチに求められる役割①							
第5回	コーチに求められる役割②							
第6回	コーチに求められる知識とスキル①							
第7回	コーチに求められる知識とスキル②							
第8回	対他者力を磨こう							
第9回	対自己力を磨こう							
第10回	時代をリードするコーチング①							
第11回	時代をリードするコーチング②							
第12回	コーチング環境の特徴							
第13回	競技力向上のための情報とその活用							
第14回	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング							
第15回	まとめ							
テキスト	Reference Book 公益財団法人日本スポーツ協会							
参考文献	コーチング学への招待、コーチングとは信じること、使える弁証法等、単元毎に随時紹介していく。							
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)	○	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツコーチング論Ⅱ	講師名	伊賀野 大					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	コーチングをする上で知っておかなければならないスポーツの本質・制度・環境についてを扱う。特に、最近のスポーツチームや組織において話題となっているガバナンス・ハラスメント・リスクマネジメントということがメインピックとなる。講義では、これまでの事例・ニュースを取り上げながら、その解説を行う。							
到達目標	コーチングを取り巻く環境について理解をし、実践の場でもその知識を利用できるようになること。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション・スポーツの意義と価値							
第2回	スポーツ組織							
第3回	現代社会におけるスポーツ需要							
第4回	文化としてのスポーツ							
第5回	スポーツの価値を守るスポーツ権							
第6回	スポーツにおける倫理観							
第7回	スポーツの自治 ―ガバナンスとコンプライアンス―							
第8回	暴力・ハラスメントの根絶							
第9回	スポーツのインテグリティ							
第10回	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任							
第11回	スポーツ仲裁							
第12回	スポーツとリスクマネジメント							
第13回	障がい者スポーツにおける現状と課題							
第14回	障がい者スポーツの指導者育成							
第15回	まとめ							
テキスト	Reference Book 公益財団法人日本スポーツ協会							
参考文献	参考資料を授業ごとに随時配布							
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツ医学		講師名	今井 亜季				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	現場で必要となるスポーツ医学に関する知識について理解を深める。 解剖学や救急処置・コンディショニングの知識とリンクさせながら現場で活用できる知識を身につける。							
到達目標	共通科目オンラインテストに向けたスポーツ医学の分野の知識の定着							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス(授業概要)							
第2回	スポーツと健康							
第3回	障害と対策①(内科)							
第4回	障害と対策②(内科)							
第5回	障害と対策③(内科、女性アスリート、精神障害)							
第6回	救急処置							
第7回	スポーツ外傷・障害①(頭頸部・体幹)							
第8回	スポーツ外傷・障害②(上肢)							
第9回	スポーツ外傷・障害③(上肢)							
第10回	スポーツ外傷・障害④(下肢)							
第11回	スポーツ外傷・障害⑤(下肢)							
第12回	スポーツ外傷・障害⑥(下肢)							
第13回	アスリートの健康管理とコンディショニング							
第14回	アンチドーピング							
第15回	まとめ							
テキスト	日本スポーツ協会:Reference Book、 日本トレーニング指導者協会:トレーニング指導者テキスト[理論編]							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツマネジメント論	講師名	浜口 雅和					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	多様化する現代社会において「スポーツの持つ力」がどのような役割を果たすのか、またそこに展開するスポーツ事業において、組織のマネジメントと経営を多角的に考察と理解をすると共に、アスレティックトレーナーとして地域スポーツ、アダプテッドスポーツとの関わりを理解する。							
到達目標	アスレティックトレーナー資格の取得を最終目標とし、そこに必要な「スポーツの良さ」「スポーツの力」等、スポーツに関わる「人」としての基本的倫理知識を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	授業オリエン、スポーツの意義と価値							
第2回	スポーツプロモーション							
第3回	スポーツ文化							
第4回	スポーツの価値とスポーツ権							
第5回	スポーツの持つ力							
第6回	スポーツの自治① スポーツ団体におけるガバナンス							
第7回	スポーツの自治② 暴力・ハラスメントの根絶							
第8回	スポーツインテグリティ・ドーピング							
第9回	スポーツ倫理							
第10回	スポーツ事故と指導者の法的責任、スポーツ仲裁							
第11回	スポーツマネジメント							
第12回	障がい者のスポーツ①							
第13回	障がい者のスポーツ②							
第14回	障がい者のスポーツ③							
第15回	まとめ							
テキスト	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会公認テキスト)							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツ生理学		講師名	照屋 博康				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	我々のライフスタイルの変化は、運動、スポーツ参加に対する機会を阻み、現在の健康問題の一因となっている。このような社会背景において、運動、スポーツに伴う身体の変化や適応現象を生理学的に理解することで、身体活動(運動、スポーツ)によるベネフィットを再認識することに繋がる。本授業では運動・スポーツによる身体機能の変化や適応のメカニズムに関して理解することを目的とする。また関連資格取得に向けての内容も講義に含め展開する。							
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動とエネルギー代謝過程の特徴を理解できる。</li> <li>2. 骨格筋の構造、収縮機構、神経系との連関、筋線維の特性を理解できる。</li> <li>3. 運動に伴う呼吸循環器系機能の応答を理解できる。</li> <li>4. 運動と内分泌系(ホルモン応答)の関連について理解できる。</li> <li>5. 運動と体温調節の関連について理解できる。</li> <li>6. 運動と免疫機能の関連について理解できる。</li> <li>7. 運動生理学の基礎的知識から、資格試験(筆記)に対応可能な応用力の獲得を目指す。</li> </ol>							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス、運動とエネルギー代謝① 筋収縮のエネルギー							
第2回	運動とエネルギー代謝② エネルギー供給経路							
第3回	運動と筋肉① 骨格筋の機能と構造、種類							
第4回	運動と筋肉② 筋線維の収縮及び代謝特性							
第5回	運動と神経① 神経系の分類、単元確認テスト①							
第6回	運動と神経② 反射・運動単位と神経支配比、サイズの原理							
第7回	運動と呼吸① 呼吸の生理学、仕組み、肺胞換気量、呼吸筋							
第8回	運動と呼吸② 酸素解離曲線							
第9回	運動と循環① 心臓の構造、循環経路、心拍出量							
第10回	運動と循環② スターリングの法則、血流再配分、単元確認テスト②							
第11回	運動時の呼吸循環応答① 酸素摂取量、最大酸素摂取量、フィックの原理							
第12回	運動時の呼吸循環応答② 無酸素生作業閾値(AT、LT、VT)							
第13回	運動と栄養・代謝 三大栄養素と代謝、呼吸商							
第14回	運動と内分泌 ホルモンの働き、運動時の内分泌系の応答、単元確認テスト③							
第15回	まとめ							
テキスト	「入門運動生理学」勝田茂 杏林書院							
参考文献	「運動生理学20講」勝田茂 朝倉書店							
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考	講義計画は状況により変更する場合がある。							



学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツ心理学		講師名	齊藤 雅子				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	「スポーツ心理学」は、スポーツ活動で生じる現象を対象とし、心理学的方法を用いて研究する学問として発展してきた。近年では、スポーツ選手の競技力向上のみならず、スポーツ現場における様々な問題や日常生活との関連などについても研究が進められている。本授業では、「スポーツ心理学」の理論と実践を紹介し、スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉えることで、受講生が幅広い知見を習得し、実際のスポーツ現場で実践する力を身につけることを目指す。							
到達目標	①「認知」「行動」について理解する。 ②メンタルトレーニングに関する体験・指導などの演習を通して心理的スキルを理解する。							
回数	講義計画							
第1回	競技生活の心理的サポート							
第2回	メンタルトレーニングに活かすカウンセリング							
第3回	スポーツにおける認知行動技法							
第4回	行動変容技法							
第5回	目標設定技法							
第6回	ポジティブシンキング(積極的思考法)							
第7回	メンタルトレーニング演習①(リラクゼーション)							
第8回	メンタルトレーニング演習②(注意集中技法)							
第9回	メンタルトレーニング演習③(イメージ技法)							
第10回	メンタルトレーニングとその効果							
第11回	心理テスト法							
第12回	スポーツにおける集団							
第13回	競技心理の諸問題							
第14回	健康スポーツ心理学							
第15回	まとめ・復習							
テキスト								
参考文献	「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店 「よくわかるスポーツ心理学」ミネルヴァ書房 「これから学ぶスポーツ心理学」大修館書店							
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	4 単位			
科目名	解剖学 I		講師名	西川 泰己				
			実務経験	○				
実務内容	PT、トレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	身体の特徴について学ぶ 関節の運動について学ぶ 骨の名称、筋の名称と起始、停止について学ぶ 筋の作用、神経支配について学ぶ 靭帯、関節の構造と機能について学ぶ							
到達目標	関節運動、骨と主な骨標の名称、筋の名称・起始・停止・作用・神経支配を理解する							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	オリエンテーション		第16回	筋学各論(上肢①)				
第2回	身体の区分		第17回	筋学各論(上肢②)				
第3回	全身の骨・筋		第18回	筋学各論(上肢③)				
第4回	関節の動き		第19回	筋学各論(上肢④)				
第5回	骨・筋概論		第20回	筋学各論(上肢⑤下肢①)				
第6回	骨学各論(上肢骨①)		第21回	筋学各論(下肢②)				
第7回	骨学各論(脊柱)		第22回	筋学各論(下肢③)				
第8回	骨学各論(骨盤・下肢骨①)		第23回	筋学各論(下肢④)				
第9回	骨学各論(下肢骨②)		第24回	筋学各論(体幹)				
第10回	骨学各論(下肢骨③)		第25回	神経学概論・各論				
第11回	骨学各論(上肢骨②)		第26回	脈管各概論・各論				
第12回	骨学各論(上肢骨③)		第27回	後半の復習①				
第13回	前半部分の復習①		第28回	後半の復習②				
第14回	前半部分の復習②		第29回	後半の確認				
第15回	前半まとめ		第30回	解剖学 I の確認・振り返り				
テキスト	アスレティックトレーナーテキスト第2巻							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	解剖学Ⅱ		講師名	西川 泰己				
			実務経験	○				
実務内容	PT、トレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	前期の解剖学Ⅰをベースにより詳細にキネシオロジーを学ぶ。							
到達目標	前期の解剖学Ⅰをベースに、靭帯を中心とした関節構造・キネシオロジーをより深く理解する							
回数	講義計画							
第1回	関節運動学総論							
第2回	頸椎の構造と運動							
第3回	胸椎・胸郭の構造と運動							
第4回	腰椎・仙椎・骨盤の構造と運動							
第5回	上肢帯・肩関節の構造と運動①							
第6回	上肢帯・肩関節の構造と運動②							
第7回	肘関節・前腕の構造と運動							
第8回	手関節・手の構造と運動							
第9回	骨盤・股関節の構造と運動①							
第10回	骨盤・股関節の構造と運動②							
第11回	膝関節の構造と運動①							
第12回	膝関節の構造と運動②							
第13回	足関節・足部の構造と運動①							
第14回	足関節・足部の構造と運動②							
第15回	まとめ							
テキスト	専門科目テキスト②							
参考文献	筋骨格系のキネシオロジー							
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (	)	
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	コンディショニング I		講師名	日高 彰人				
			実務経験	○				
実務内容	プロサッカーチームにてトレーナーとして活動							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	本授業では、競技(スポーツ)におけるあらゆる準備について学びます。理論的な内容を踏まえ、実際の指導において留意すべき点など、今後の現場で生かされる現場力を養うことを目的とします。							
到達目標	コンディショニングの概念や要素を理解した上で、コンディショニングにおける適切な評価とトレーニング計画、実践、再評価の流れを理解し、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動する際にこれらの流れを組めることを到達目標とします。							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス(自己紹介・授業概要)							
第2回	コンディショニングとは							
第3回	コンディショニングの要素①(身体的因子)							
第4回	コンディショニングの要素②(環境的因子)							
第5回	コンディショニングの要素③(心理的因子)							
第6回	コンディショニングの評価法①(必要性)							
第7回	コンディショニングの評価法②(指標)							
第8回	コンディショニングの評価法③(評価)							
第9回	トレーニング計画とコンディショニング①							
第10回	トレーニング計画とコンディショニング②							
第11回	トレーニング計画とコンディショニング③							
第12回	ウォーミングアップの方法と実際							
第13回	クーリングダウンの方法と実際							
第14回	まとめ I							
第15回	まとめ II							
テキスト	(財)日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (		)
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	コンディショニングⅡ		講師名	日高 彰人				
			実務経験	○				
実務内容	プロサッカーチームにてトレーナーとして活動							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	本授業では、競技(スポーツ)におけるあらゆる準備について学びます。理論的な内容を踏まえ、実際の指導において留意すべき点など、今後の現場で生かされる現場力を養うことを目的とします。							
到達目標	選手・チームの状況や時期に応じたパフォーマンス向上のトレーニングを計画できる事と、ストレッチの各手法を選手やチーム活動時にATとして実践できる様になる事を到達目標とします。							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス(授業概要)							
第2回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際①							
第3回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際②							
第4回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際③							
第5回	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際④							
第6回	ストレッチング①(基礎知識)							
第7回	ストレッチング②(実践: 上肢静的)							
第8回	ストレッチング③(実践: 上肢静的)							
第9回	ストレッチング④(実践: 体幹静的)							
第10回	ストレッチング⑤(実践: 体幹静的)							
第11回	ストレッチング⑥(実践: 下肢静的)							
第12回	ストレッチング⑦(実践: 下肢静的)							
第13回	ストレッチング⑧(実践: 動的、徒手抵抗)							
第14回	まとめⅠ							
第15回	まとめⅡ							
テキスト	(財)日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	テーピング I		講師名	加用 麗香	
			実務経験	○	
実務内容	高校陸上部のトレーナーとしてチームに帯同				
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	各部位、完成度の高いテーピングを習得する。 テーピング1本1本の意味を理解する。				
到達目標	テーピングの目的、効果について理解を身につける。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス、ホワイトテープの切り方、足関節基本テープ				
第2回	足関節内反捻挫に対する基本テープ				
第3回	足関節内反捻挫に対する基本テープ				
第4回	足関節内反捻挫に対する基本テープ試験(5分以内)				
第5回	足関節内反捻挫に対するクローズドバスケット、スターアップ扇状				
第6回	足関節オープンバスケットウィーブ、足関節外反捻挫に対するテーピング				
第7回	足関節内反捻挫に対するテーピング固定力調整、足関節底屈制限				
第8回	膝MCL損傷に対するテーピング				
第9回	膝LCL損傷に対するテーピング、膝ACL損傷に対するテーピング				
第10回	足底アーチテーピング、踵部に対するテーピング、母趾のテーピング				
第11回	足関節内反捻挫に対する基本テープ、膝MCL損傷に対するテーピング				
第12回	実技試験(足関節内反捻挫に対する基本テープ)				
第13回	実技試験(膝MCL損傷に対するテーピング)				
第14回	実技試験(膝MCL損傷に対するテーピング)				
第15回	まとめ				
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6				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	テーピングⅡ		講師名	加用 麗香	
			実務経験	○	
実務内容	高校陸上部のトレーナーとしてチームに帯同				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	テーピングⅠで行っていない部位のテーピングをおこなう。 テーピングⅠで行ったテーピングを現場で施行できるようになるまで様々な状況に対応したテーピングを行う。				
到達目標	テーピングの目的、効果について理解を身につける。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス。テーピングの概論				
第2回	足関節テーピング(応用偏)				
第3回	足関節テーピング(応用偏)				
第4回	足関節テーピング(応用偏)				
第5回	足関節テーピング(応用偏)				
第6回	足関節テーピング(応用偏)				
第7回	肩関節テーピング				
第8回	肩関節テーピング				
第9回	肘関節テーピング				
第10回	手首・手指テーピング				
第11回	肉離れテーピング・腰部テーピング				
第12回	踵・足趾テーピング				
第13回	テーピング総合(評価～テーピング)				
第14回	テーピング総合(評価～テーピング)				
第15回	まとめ				
テキスト	公認アスレティックトレーナーテキスト 専門科目6				
参考文献					
評価方法	○	筆記試験	小テスト	出席率	実技(実習)
		授業態度	提出物(レポート)	その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	AT概論		講師名	部谷 祐紀	
			実務経験	○	
実務内容	日本代表チーム(ボート競技)トレーナーとして指導				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	アスレティックトレーナーについての大きな知識を身につける。 アスレティックトレーナーとは何か? 目指すためにはどんな勉強や経験が必要かを学ぶ。 スライドなども用いて、トレーナーという職業を紹介する。				
到達目標	スポーツや社会においてアスレティックトレーナーという仕事の現状や役割について理解を深める。 アスレティックトレーナーを仕事とするために必要な知識や技術について幅広く知る。				
回数	講義計画				
第1回	イントロダクション				
第2回	アスレティックトレーナーとは				
第3回	アスレティックトレーナーに必要な知識				
第4回	アスレティックトレーナーに必要な要素				
第5回	日本と海外のトレーナーについて				
第6回	アスレティックトレーナーの役割(任務)				
第7回	アスレティックトレーナーの役割(役割)				
第8回	アスレティックトレーナーの役割(業務)				
第9回	アスレティックトレーナーの役割(合宿・各競技)				
第10回	アスレティックトレーナーの活動(各競技)				
第11回	医科学スタッフとの連携・協力				
第12回	組織運営と管理				
第13回	組織運営とデータ管理				
第14回	アスレティックトレーナーの倫理				
第15回	まとめ				
テキスト	専門テキスト1				
参考文献					
評価方法	○	筆記試験	小テスト	出席率	実技(実習)
		授業態度	提出物(レポート)	その他 ( )	
履修上の注意					
備考					



学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	スポーツ栄養学		講師名	下村 有佳里				
			実務経験	○				
実務内容	病院にて栄養指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	スポーツ科学で学んだ栄養学の基礎知識をスポーツの現場で応用できるよう学習する。							
到達目標	スポーツの現場で、実際に選手が必要な栄養をとるために何をどれくらい食べればよいかを指導できる知識と技術を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	スポーツ栄養学とは							
第2回	エネルギー消費							
第3回	種目特性 体組成							
第4回	トレーニングと糖質摂取							
第5回	スポーツ栄養マネジメント							
第6回	増量減量							
第7回	試合前の食事							
第8回	筋肉づくりのための栄養							
第9回	ビタミンとコンディション							
第10回	摂食障害・栄養素の過剰摂取							
第11回	水分補給							
第12回	スポーツ内科疾患と栄養1							
第13回	スポーツ内科疾患と栄養2							
第14回	まとめ I							
第15回	まとめ II							
テキスト	AT専門科目テキスト9 スポーツと栄養							
参考文献	栄養・健康科学シリーズ15 スポーツ栄養学 化学同人 コンディショニングのスポーツ栄養市村出版 食物と栄養科学シリーズ 応用栄養学 朝倉書店 健康・栄養科学シリーズ 基礎栄養学 南江堂							
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)
		授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	リコンディショニング I		講師名	勝浦 聡	
			実務経験	○	
実務内容	PT、トレーナーとして指導				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	アスレティックリハビリテーションの概要について講義を進めます。				
到達目標	リコンディショニングとは何か理解できる。 リコンディショニングの進め方を理解できる。 リコンディショニングの指導の方法を理解できる。				
回数	講義計画				
第1回	アスレティックリハビリテーションの考え方 定義				
第2回	アスレティックリハビリテーションの概要				
第3回	機能評価の考え方				
第4回	リスク管理の基礎知識				
第5回	運動療法の基礎知識 アスリハのエクササイズの目的				
第6回	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎				
第7回	関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識				
第8回	神経筋協調性回復、向上エクササイズ				
第9回	全身持久力回復、向上エクササイズ				
第10回	身体組成の管理に用いるエクササイズ				
第11回	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ				
第12回	統合と解釈、因果関係				
第13回	ゴール設定と段階的エクササイズ				
第14回	段階的エクササイズの段階				
第15回	まとめ				
テキスト	専門テキスト⑦				
参考文献					
評価方法	○	筆記試験	小テスト	出席率	実技(実習)
		授業態度	提出物(レポート)	その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	救急処置論	講師名	今井 亜季		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	<p>アスレティックトレーナーにとって必要な現場での救急処置の基礎知識、対応手順、事前準備等について講義を行う。 また、アスレティックトレーナーの試験対策も組み込んで行う。 現場で必要となる緊急時のフローチャートの作成も行う。</p>				
到達目標	<p>救急処置の基礎知識・対応手順等、現場における対応の知識・技術の定着 アスレティックトレーナー客観式試験に向けた救急処置分野の知識の定着</p>				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				
第2回	救急処置の基本的知識				
第3回	皮膚などに傷のあるけがの処置				
第4回	皮膚などに傷のないけがの処置①				
第5回	皮膚などに傷のないけがの処置②				
第6回	特殊な外傷の救急処置①				
第7回	特殊な外傷の救急処置②				
第8回	患部の固定法、運搬法(実技含む)				
第9回	頭頸部・脊椎外傷時の救急処置①				
第10回	頭頸部・脊椎外傷時の救急処置②				
第11回	内科的疾患の救急処置				
第12回	現場における救急処置				
第13回	事故発生時のフローチャート作成				
第14回	総復習Ⅰ				
第15回	総復習Ⅱ				
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 救急処置⑧				
参考文献					
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	出席率	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	その他 ( )
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング科学	講師名	高山 慎					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	インターネットやソーシャルネットワークサービス(SNS)などの普及により、専門的な学習を行わずとも、さまざまなトレーニング方法を知ることができるが、科学的なリファレンスが伴っていないものも多い。そのため、アスレティックトレーナーには、科学的な原理・原則を理解し、トレーニングを行うことが要求される。本講義では、科学的な知見からトレーニングに関する知識を身につけることを目的とする。							
到達目標	科学的な知見からトレーニングに関する知識を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	体のしくみ(トレーニング科学とは)							
第3回	筋力①							
第4回	筋力②							
第5回	筋パワー①							
第6回	筋パワー②							
第7回	筋持久力①							
第8回	筋持久力②							
第9回	全身持久力①							
第10回	全身持久力②							
第11回	スプリントトレーニング							
第12回	トレーニング環境(高地トレーニング)							
第13回	成長期のトレーニング							
第14回	トレーニングと老化							
第15回	まとめ							
テキスト	①「トレーニングの科学的基礎-現場に通じるトレーニング科学の基礎」ブックハウスHD							
参考文献	①「トレーニング科学ハンドブック」朝倉書店 ②「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」日体教							
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)
		授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	物理療法	講師名	山口宗明、小山幹生、加用麗香		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	コンディショニング、リコンディショニングで使われる物理療法などを実際に体験する。				
到達目標	各物理療法の特徴、禁忌を理解し、選手の状況に応じて、物理療法を選択、実施できる。 鍼灸師、柔道整復師の概要を知る。				
回数	講義計画				
第1回	物理療法概論				
第2回	温熱療法(運動器の疼痛や筋スパズムの問題に対応)				
第3回	水治療法(温熱、寒冷、マッサージの作用)				
第4回	寒冷療法(炎症、疼痛に対応)				
第5回	電気療法(疼痛の問題、筋収縮の問題に対応)				
第6回	超音波(温熱作用で疼痛の問題に対応、非温熱作用で代謝、組織損傷の問題に対応)				
第7回	まとめ①				
第8回	鍼灸・マッサージ①				
第9回	鍼灸・マッサージ②				
第10回	鍼灸・マッサージ③				
第11回	まとめ②				
第12回	包帯・シーネ・三角巾固定方法①				
第13回	包帯・シーネ・三角巾固定方法②				
第14回	包帯・シーネ・三角巾固定方法③				
第15回	まとめ③				
テキスト	アスレティックトレーナー専門テキスト6・7				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング実技 I		講師名	尾崎 大輝				
			実務経験	○				
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	身体の機能・筋肉や関節の構造等からトレーニングの基本を習得しウェイトトレーニングのフォーム、重さ、回数、セット数、スピードなどの変数の違い、システムによる効果の違いや特徴を主に学びます。							
到達目標	トレーニングの基礎的知識の向上							
回数	講義計画							
第1回	トレーニング概論							
第2回	運動機能とトレーニングー立、歩、走動作ー							
第3回	マシンを使ったウェイトトレーニング(1)							
第4回	マシンを使ったウェイトトレーニング(2)							
第5回	身体を機能的に動かすための体幹部の基本トレーニング							
第6回	自体重や徒手抵抗でのレジスタンストレーニングの基本							
第7回	代表的なウェイトトレーニング							
第8回	部位別のウェイトトレーニングの基本ー胸部ー							
第9回	部位別のウェイトトレーニングの応用ー胸部ー							
第10回	部位別のウェイトトレーニングの基本ー背部ー							
第11回	部位別のウェイトトレーニングの応用ー背部ー							
第12回	部位別のウェイトトレーニングの基本ー脚部ー							
第13回	部位別のウェイトトレーニングの応用ー脚部ー							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト								
参考文献	アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ ストレングス&コンディショニングトレーニング-4版-(NSCA)							
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング実技Ⅱ		講師名	尾崎 大輝				
			実務経験	○				
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	身体の機能・筋肉や関節の構造等からトレーニングの基本を習得し、ウェイトトレーニングのフォーム、重さ、回数、セット数、スピードなどの変数の違い、システムによる効果の違いや特徴を主に学びます。							
到達目標	トレーニングシステムの理解から指導へ応用できる。							
回数	講義計画							
第1回	前期復習とフォーム確認							
第2回	部位別のウェイトトレーニングの基本－肩部－							
第3回	部位別のウェイトトレーニングの応用－肩部－							
第4回	部位別のウェイトトレーニングの基本－腕部－							
第5回	部位別のウェイトトレーニングの応用－腕部－							
第6回	部位別のウェイトトレーニング（その他）							
第7回	代表的なトレーニングシステム(1)							
第8回	代表的なトレーニングシステム(2)							
第9回	代表的なトレーニングシステム(3)							
第10回	代表的なトレーニングシステム(4)							
第11回	代表的なトレーニングシステム(5)							
第12回	代表的なトレーニングシステム(6)							
第13回	代表的なトレーニングシステム(7)							
第14回	代表的なトレーニングシステム(8)							
第15回	総括							
テキスト								
参考文献	アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ ストレンクス&コンディショニングトレーニング-4版-(NSCA)							
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	4 単位
科目名	トレーニング実習		講師名	脇田 涼平		
			実務経験			
実務内容						
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技	
授業概要	①フィールドトレーニングに関する全般の知識を身につける。 ②学生が学生へ指導する機会を増やし、それに対して指導することで実際に指導現場に立った際に求められる指導技術の向上を図る。 ③指導時に適切なデモンストレーションを見せられる能力の向上を図る。					
到達目標	1対多数に対してメニューの立案、指導ができるようになる。					
回数	講義計画		回数	講義計画		
第1回	自己紹介・授業概要説明		第16回	持久カトレーニングのプログラミング実践		
第2回	トレーニング指導体験		第17回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える①		
第3回	ウォーミングアップ・クールダウンの理論		第18回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える②		
第4回	ウォーミングアップ・クールダウンの実践		第19回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える③		
第5回	スピードトレーニングの理論		第20回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える④		
第6回	スピードトレーニングの実践		第21回	再測定		
第7回	スピードトレーニング測定の理論		第22回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える⑤		
第8回	スピードトレーニング測定の実践		第23回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える⑥		
第9回	スピードトレーニングのプログラミング理論		第24回	測定記録を伸ばすトレーニングを考える⑦		
第10回	スピードトレーニングのプログラミング実践		第25回	測定種目を考える①		
第11回	持久カトレーニング理論		第26回	考えた測定種目の実践①		
第12回	持久カトレーニング実践		第27回	測定種目を考える②		
第13回	持久カトレーニング測定の理論		第28回	考えた測定種目の実践②		
第14回	持久カトレーニング測定の実践		第29回	まとめ		
第15回	持久カトレーニングのプログラミング理論		第30回	まとめ		
テキスト	トレーニング指導者テキスト【実技偏】					
参考文献						
評価方法	筆記試験		小テスト		出席率	○ 実技(実習)
	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意						
備考						



2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング指導者基礎理論 I	講師名	今井 亜季					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	トレーニング指導を行う際には、正しい知識・技術をもってして対象者に接する必要がある。本講義では基本的なトレーニングに関する基礎知識の習得とともに、実践的に指導が行える力を身につけることを目的とする。							
到達目標	日本トレーニング指導者協会 認定 トレーニング指導者の資格試験に向けた知識の定着							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンストレーニング指導者とは							
第2回	体力学総論							
第3回	機能解剖学							
第4回	機能解剖学							
第5回	測定と評価							
第6回	測定と評価							
第7回	運動指導の科学							
第8回	トレーニングとエネルギー代謝(1)							
第9回	トレーニングとエネルギー代謝(2)							
第10回	レジスタンストレーニングにおける生理学的変化(1)							
第11回	レジスタンストレーニングにおける生理学的変化(2)							
第12回	スポーツと健康(1)							
第13回	スポーツと健康(2)							
第14回	スポーツと健康(3)							
第15回	まとめ							
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編、実践編							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (	)	
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	トレーニング指導者基礎理論Ⅱ	講師名	大石 果歩					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	トレーニング指導を行う際には、正しい知識・技術をもってして対象者に接する必要がある。本講義では基本的なトレーニングに関する基礎知識の習得とともに、実践的に指導が行える力を身につけることを目的とする。							
到達目標	日本トレーニング指導者協会 認定 トレーニング指導者の資格試験に向けた知識の定着							
回数	講義計画							
第1回	運動と医学(1)							
第2回	運動と医学(2)							
第3回	運動と栄養(1)							
第4回	運動と栄養(2)							
第5回	各種トレーニング法の実践(1)筋力トレーニング							
第6回	各種トレーニング法の実践(2)柔軟性向上トレーニング							
第7回	各種トレーニング法の実践(3)SAQTトレーニング							
第8回	各種トレーニング法の実践(4)クイックリフト、プライオメトリクス							
第9回	各種トレーニング法の実践(5)クイックリフト、プライオメトリクス							
第10回	各種トレーニング法の実践(6)持久力向上トレーニング							
第11回	バイオメカニクス(1)							
第12回	バイオメカニクス(2)							
第13回	バイオメカニクス(3)							
第14回	トレーニングの運営と情報活用							
第15回	まとめ							
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編、実践編							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率		実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	AT演習	講師名	下村有佳里、今井亜季、山口宗明		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	社会人として世の中の流れを知り、アスレティックトレーナーの活動において必要となる情報収集に関する演習や各種ツールを用いたプレゼンテーションの演習などを行い、実践で役立つスキルを身につける。				
到達目標	社会人として世の中の流れを知り、人生計画を立てられる。 適切なツールを用いた資料作成ができるようになる。 自ら収集した情報を用いプレゼンテーションを行えるようになる。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス Chrome bookの使い方 Classroomの使用方法 下村				
第2回	ライフプラン I 人生のビジョン 山口				
第3回	卒業生講演 インタビュー動画 これまでの奇跡 プレインATの魅力 下村				
第4回	10年後のビジョンと計画(AT演習PDF使用) 長期 下村				
第5回	ライフプラン II 計画 短期 学生生活 下村		5回目終了後 面談		
第6回	勉強の仕方 下村				
第7回	ビジネスマナー1(敬語の使い方、アポ取り、メール、上座・下座、電話、名刺) 下村				
第8回	ビジネスマナー2(敬語の使い方、アポ取り、メール、上座・下座、電話、名刺) 下村				
第9回	ビジネスマナー3(敬語の使い方、アポ取り、メール、上座・下座、電話、名刺) 下村				
第10回	PC技術1 エクセル ワード パワーポイント 今井・下村				
第11回	PC技術2 エクセル ワード パワーポイント 今井・下村				
第12回	PC技術3 エクセル ワード パワーポイント 今井・下村				
第13回	先輩紹介1				
第14回	先輩紹介2				
第15回	まとめ				
テキスト					
参考文献					
評価方法		筆記試験		小テスト	○
	○	授業態度	○	提出物(レポート)	
出席率				出席率	
実技(実習)				その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	CFSC Level1認定ライセンス カリキュラム	講師名	永島 樹		
		実務経験	○		
実務内容	ファンクショナルトレーニングの考え方、プログラミング方法を指導				
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	ファンクショナルなストレングストレーニングにおけるスタンダードな考え方 ファンクショナルなストレングストレーニングにおける実際のプログラミング方法 マイク・ホイール氏が米国MBSCで実践しているフィロソフィー(哲学・考え方)が体現化されたプログラム どのように声を掛けるのか、どう対処すべきか等現場で重要なコーチング技術の習得 筆記、実技合格後「CFSC(サーティファイドファンクショナルストレングスコーチ)Level1ライセンスを取得				
到達目標	哲学・考え方を理解し指導に活かせるようにする。また実践を通してスキルを身につけ資格取得を目指す。				
回数	講義計画				
第1回	ファンクショナル概念 (PRI、kISSの考え方、joint by joint)				
第2回	Block1: フォームローラー/ストレッチ/アクティベーション				
第3回	Block2: FMSコレクティブエクササイズ				
第4回	自主学習①※Block1-2の復習				
第5回	Block3: アクティブウォームアップ				
第6回	Block4: ラダー/Medボール/プライオメトリクス				
第7回	自主学習②※Block3-4の復習				
第8回	Block5: ストレングス1・トライセット#1 (ケトルベルデッドリフト、プッシュアップ、ケーブルリフト)				
第9回	Block5: ストレングス2・トライセット#2 (ダンベルロウ、エキセントリック・RFEスクワット、ケーブルチョップ)				
第10回	自主学習③※Block5 #1・2の復習				
第11回	Block5: ストレングス3・トライセット#3 (チンアップ、デッドリフト、アンチローテーションプレス)				
第12回	Block5: ストレングス4・トライセット#4 (ウォールスライトレッグカール、ダンベルアームプレス、)				
第13回	自主学習③※Block5 #3・4の復習				
第14回	まとめ				
第15回	まとめ				
テキスト	CFSC Level1認定ライセンス 教材				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	出席率	○	実技(実習)
	授業態度	提出物(レポート)	その他 ( )		
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	2 単位			
科目名	触診 I		講師名	西村 壽晃				
			実務経験	○				
実務内容	鍼灸院開業 はり師、きゅう師として臨床および理学療法士として病院での臨床							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	アスレティックトレーナーにおいて、評価、アプローチを行う上で触診技術を習得することは必要不可欠である。 骨・筋・靭帯・神経等の解剖学の知識を整理し、それらの触診技術の習得を目指す。 「触診 I」においては触診の基本となる”骨指標”および”腱”の触診実技を中心に進める。							
到達目標	触診の基本となる”骨指標”および”腱”の正確な触診ができる。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーションおよび触診法について							
第2回	アスレティックトレーナーが評価、アプローチの際に触診を用いる場面の例							
第3回	骨の触診(頭部:外後頭隆起・乳様突起、脊椎:C2~Th1など)							
第4回	骨の触診(肩甲骨:肩甲骨:内外側縁、下角、肩甲棘、関節窩、烏口突起、肩峰など)							
第5回	骨の触診(肩甲骨復習、腸骨稜、ASIS、PSIS、脊椎:Th3・7)							
第6回	骨の触診(脊椎:Th3・7・12、L4、S2およびその他脊椎)							
第7回	骨の触診(大腿骨:大転子、内外側顆、内転筋結節、脛骨:内外側プラトー)							
第8回	骨・靭帯の触診(膝蓋骨、膝蓋靭帯、脛骨:前縁、後内側縁、脛骨粗面、Gerdy結節)							
第9回	骨・靭帯の触診(腓骨頭、膝関節外側側副靭帯、腓骨外果、脛骨内果、足部:舟状骨結節など)							
第10回	骨の触診(上腕骨:大結節、小結節、結節間溝、内・外側上顆)							
第11回	骨の触診(尺骨:肘頭、肘頭窩、後縁 上腕骨:尺骨神経溝 橈骨頭)							
第12回	骨・腱の触診(手根骨:豆状、舟状など、尺・橈側手根屈筋腱、長掌筋腱、長・短母指伸筋腱など)							
第13回	腱の触診(上腕二頭筋腱、半腱・膜様筋腱、大腿二等筋腱など)							
第14回	腱の触診(長・短腓骨筋腱、前・後脛骨筋腱、長趾・長母趾伸筋腱など)							
第15回	まとめ							
テキスト	林 典雄:改訂第2版 機能解剖学的触診技術(上肢)(下肢・体幹) メジカルビュー社							
参考文献	河上敬介、磯貝 香:骨格筋の形と触察法 大峰閣							
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<input type="radio"/>	実技(実習)
	<input type="radio"/>	授業態度	<input type="radio"/>	提出物(レポート)	<input type="radio"/>	その他 ( )		
履修上の注意	【学習上の注意】服装は露出しやすい身軽な服装で臨むこと。また、水着着用で行う場合がある。質問は出来る限り、授業中みんなの前で行うよう心掛けること。							
備考								

2023(令和5) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 冬季	単位数	2 単位			
科目名	AT理論対策 I 冬季	講師名	小山幹生、加用麗香、脇田涼平、大石果歩					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	翌年11月に行われるアスレティックトレーナー客観式試験の合格を目指し授業を行う。前半は各要点を復習し、確認テストにて理解度を把握し、各々の苦手分野を理解させる。また、繰り返し試験を行うことで弱点の克服にもなる。							
到達目標	解剖学、救急処置、ATの役割の範囲内容を理解し、模擬試験にて7割の正答率を出す。各々の弱点を理解し、克服方法を考え実践する。							
回数	講義計画							
第1回	解剖学 総論 要点講義							
第2回	解剖学 体幹 要点講義							
第3回	解剖学 上肢 要点講義							
第4回	解剖学 下肢 要点講義							
第5回	救急処置 要点講義①							
第6回	救急処置 要点講義②							
第7回	救急処置 要点講義③							
第8回	ATの役割 要点講義							
第9回	復習①							
第10回	復習②							
第11回	総合演習(基礎範囲)①							
第12回	総合演習(基礎範囲)②							
第13回	総合演習(応用範囲)③							
第14回	模擬試験 I (基礎)							
第15回	模擬試験 II (基礎)							
テキスト	AT教本(①~⑨)							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年 後期	単位数	4 単位
科目名	AT実習 I	講師名	AT教員		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	実習	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	各自、数か所の実習現場を回り、AT業務の見学・体験を行う。				
到達目標	ATとしての資質を高める。 見学・体験を通して、各競技の体力および競技特性、好発する傷害を理解する。 AT業務の全体像をより具体的に理解し、広い視野で今後の学習課題を探究する。				
回数	講義計画				
第1回	<p>下記の1)～4)について各実習現場で見学体験を行う。</p> <p>1) ATとしての態度 プレーヤーズセンタード使命感をもち積極的に学ぶ姿勢 競技者から学ぶ姿勢 論理的な思考</p> <p>2) 対人関係 一般的な対人関係(挨拶など) ATとしてのコミュニケーションスキル 競技者、監督、コーチなどとのコミュニケーション</p> <p>3) 各競技の全体像の把握 ルールやポジション 体力および競技特性 好発するスポーツ傷害</p> <p>4) AT業務の全体像の把握 一日の業務の流れ 大まかな業務内容 ATとして適切な態度 ATと競技者およびチームスタッフ間のコミュニケーション方法</p>				
第2回					
第3回					
第4回					
第5回					
第6回					
第7回					
第8回					
第9回					
第10回					
第11回					
第12回					
第13回					
第14回					
第15回					
テキスト					
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意	実習前学内オリエンテーションでの注意事項参照のこと				
備考					