

2025 年度（令和 7 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

2025(令和7) 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	齊藤雅子、下村有佳里		
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(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心理学、栄養学の知識を身につける。					
回数	講義計画					
第1回	行動としてのスポーツ、スポーツにおける動機づけ(心理学)					
第2回	他者観察(心理学)					
第3回	運動感覚、運動学習、フィードバック(心理学)					
第4回	性格／自己概念、個人差を考慮したコーチング(心理学)					
第5回	メンタルマネジメント、リラクセーション技法(心理学)					
第6回	イメージトレーニング、集中力(心理学)					
第7回	あがり、プレシャー、スランプ、心理的サポート(心理学)					
第8回	心理的コンディショニング(心理学)					
第9回	5大栄養素の役割と特徴(栄養学)					
第10回	アスリートの栄養摂取の考え方(栄養学)					
第11回	サプリメント摂取に関する注意点(栄養学)					
第12回	基本の食事(栄養学)					
第13回	水分補給(栄養学)					
第14回	栄養・食事計画の立案(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	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	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						

2025(令和7) 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 須藤 悠太					
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	ガイダンス、トレーニングとは							
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)							
第4回	身体のしくみと働き(1)							
第5回	身体のしくみと働き(2)							
第6回	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給							
第7回	体力とは							
第8回	トレーニングの原理・原則、トレーニング計画							
第9回	トレーニングの種類							
第10回	レジスタンストレーニング、ストレングストレーニング							
第11回	パワートレーニング							
第12回	柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー							
第13回	特別な対象のためのトレーニングプログラム(1)							
第14回	特別な対象のためのトレーニングプログラム(2)							
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) 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[理論編](大修館書店)							
参考文献	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト3 「コンディショニング」							
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		提出物(レポート)		その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 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	伊賀野 大					
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	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								
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									
備考									

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	高校バレー・アメフトのJSOP-AT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	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,アスリートの健康管理とコンディショニング				
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	スポーツ外傷・障害①(基礎知識)				
第7回	スポーツ外傷・障害②(頭頸部・体幹)				
第8回	スポーツ外傷・障害③(上肢)				
第9回	スポーツ外傷・障害④(上肢)				
第10回	スポーツ外傷・障害⑤(下肢)				
第11回	スポーツ外傷・障害⑥(下肢)				
第12回	スポーツ外傷・障害⑦(下肢)				
第13回	アンチドーピング①				
第14回	アンチドーピング②				
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	○	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					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	<input checked="" type="radio"/>	
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	JSPO-ATの役割・業務と専門性や、業務を遂行する上で必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の習得をねらいとする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・JSPO-AT 及び国内外の関連資格の役割、業務、制度を説明できる。</li> <li>・法律的観点からみたJSPO-ATの役割を理解し、求められる倫理と責任について説明できる。</li> <li>・自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる。</li> <li>・スポーツ医・科学チームを構成する関連資格の特徴を理解し、JSPO-ATに求められる役割を説明できる。</li> <li>・科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる。</li> <li>・クライアントの特徴を理解し、連携体制の構築に活用できる。</li> </ul>				
回数	講義計画				
第1回	イントロダクション				
第2回	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは				
第3回	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは				
第4回	JSPO-AT のコンピテンシーに応じた業務と運営				
第5回	JSPO-AT の活動と倫理および運営管理				
第6回	JSPO-AT の活動と倫理および運営管理				
第7回	JSPO-AT の活動と倫理および運営管理				
第8回	JSPO-AT の安全と健康管理、セルフマネージメント				
第9回	JSPO-AT の安全と健康管理、セルフマネージメント				
第10回	スポーツ医・科学チームとスタッフ				
第11回	エビデンスに基づいた運営(EBP)				
第12回	エビデンスに基づいた運営(EBP)				
第13回	JSPO-ATとクライアント				
第14回	JSPO-ATとクライアント				
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1「アスレティックトレーナーの役割」				
参考文献					
評価方法	<input checked="" type="radio"/>	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					

2025(令和7) 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	運動生理学		講師名	照屋 博康				
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	運動生理学の基礎になる学問は生理学である。この学問は「運動すると身体の生理的機能にどの様な反応が生じるのか。」また「その反応にどのような意味があるのか。」を学ぶ学問でもある。つまり、実施した運動により、体力・運動能力の向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要な運動生理学の基礎知識を理解することができる。したがって本講義では、安全で有効な運動指導をするための知識を得て、運動による身体に及ぼす影響を理解する事を目的とする。							
到達目標	運動することによる生理機能に及ぼす影響を理解し、健康維持・増進や競技力向上に対する運動指導の関わり方を考えることができる。また、体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要な運動生理学の各種の基礎知識(筋生理、神経生理、代謝、呼吸・循環、内分泌など)について説明できるようになることによって、実際のトレーニングメニューや運動・トレーニング方法を想像し、本講義で得た知識がどのように活用できるのか考え、安全で有効なトレーニングメニューを構成できるようになる。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション & 生理学の基礎知識と運動生理学の用語チェック							
第2回	神経と筋肉の基礎と関係性① 筋力について・力の調整方法							
第3回	神経と筋肉の基礎と関係性② 筋力トレーニングの効果・筋損傷							
第4回	加齢による体力の変化 ~先天的要因と後天的要因から・ロコモティブシンドローム~							
第5回	運動と反射① 伸張反射 ・ SSC ・ 屈曲反射							
第6回	運動と反射② I a抑制 ・ I b抑制							
第7回	運動とエネルギー供給系① 基礎と仕組み							
第8回	運動とエネルギー供給系② 無酸素性と有酸素性							
第9回	運動とエネルギー供給系③ 筋疲労の基礎と応用 i							
第10回	運動とエネルギー供給系④ 筋疲労の基礎と応用 ii							
第11回	運動と呼吸循環系① 酸素借と酸素負債とEPOC							
第12回	運動と呼吸循環系② AT・LT・VT							
第13回	運動と呼吸循環系③ トレーニングへの応用							
第14回	運動と内分泌系 運動に伴う身体への影響							
第15回	まとめ							
テキスト	アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト2 スポーツ科学概論							
参考文献	「運動生理学20講」勝田茂 朝倉書店 入門運動生理学 勝田茂など 杏林書院 「運動生理学の基礎と発展」春日規克 スリースペース							
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								
備考	講義計画は状況により変更する場合がある。							

2025(令和7) 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	機能解剖学 I		講師名	西川 泰己				
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	骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や働きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。							
到達目標	骨、骨の各部位の名称を説明できる。 関節を定義し、関節の構造が関節の動きを決めている理由を説明できる。 関節の構造と機能の分類を説明できる。 筋の起始と停止、作用を説明できる。 身体における代表的な骨、関節、靭帯、筋・腱の特定が実践できる。 スポーツにおける基本動作(走跳投打)を解剖学的に説明できる。							
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専門基礎科目テキスト1 運動器の機能と構造—スポーツ動作の機能解剖—							
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<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								

2025(令和7) 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	機能解剖学 I		講師名	西川 輔				
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	骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や働きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。							
到達目標	骨、骨の各部位の名称を説明できる。 関節を定義し、関節の構造が関節の動きを決めている理由を説明できる。 関節の構造と機能の分類を説明できる。 筋の起始と停止、作用を説明できる。 身体における代表的な骨、関節、靭帯、筋・腱の特定が実践できる。 スポーツにおける基本動作(走跳投打)を解剖学的に説明できる。							
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専門基礎科目テキスト1 運動器の機能と構造—スポーツ動作の機能解剖—							
参考文献								
評価方法	<input type="radio"/>	筆記試験	<input type="radio"/>	小テスト	<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								

2025(令和7) 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	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	対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>JSPO-ATの役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解し、安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための環境整備およびコンディショニング計画と実践に活用できる。</li> <li>コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識をもとに、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。</li> </ul>				
回数	講義計画				
第1回	コンディショニングとは				
第2回	コンディショニングで調整すべき要因				
第3回	コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論				
第4回	パフォーマンス向上のための3要素(運動・栄養・休養)				
第5回	フィットネス-疲労理論				
第6回	機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群				
第7回	トレーニングの3原理と5原則				
第8回	プログラムデザインの流れ				
第9回	プログラミングに必要な基礎知識				
第10回	外的負荷と内的負荷の各種評価と活用				
第11回	コンディション評価指標の活用				
第12回	ウォームアップの科学的基礎				
第13回	リカバリーとリジェネレーション				
第14回	リカバリーに必要な要素と科学的基礎				
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3 「コンディショニング」				
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					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	コンディショニングⅡ		講師名	日高 彰人	
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	各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになることをねらいとする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動連鎖の考え方を理解し、クライアントの代償動作とその要因の分析結果をコンディショニング計画に活用できる。</li> <li>・各種体力・運動能力向上の背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。</li> </ul>				
回数	講義計画				
第1回	正しい動作の理解・動作評価				
第2回	正しい動作習得のためのエクササイズ				
第3回	ストレンジストレーニング①				
第4回	ストレンジストレーニング②				
第5回	スプリントトレーニング①				
第6回	スプリントトレーニング②				
第7回	アジリティトレーニング①				
第8回	アジリティトレーニング②				
第9回	エンデュランストレーニング①				
第10回	エンデュランストレーニング②				
第11回	バランストレーニング①				
第12回	バランストレーニング②				
第13回	ストレッチング①				
第14回	ストレッチング②				
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3 「コンディショニング」				
参考文献					
評価方法	<input type="radio"/> 答え合わせ <input type="radio"/> 授業態度	<input type="radio"/> 答え合わせ <input type="radio"/> 提出物(レポート)	<input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> その他 ( )	<input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> その他 ( )	実技(実習)
履修上の注意					
備考					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	救急対応論 I		講師名	今井 亜季			
実務内容	高校バレー・アメフトのJSOP-AT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	<p>JSPO-ATの役割における「救急対応」の位置づけを理解したうえで、医療資格保持者に引き継ぐための現場で出来る最高レベルの救急対応ができる実践的な知識、態度や技術を習得することをねらいとする。</p> <p>合わせて、スポーツ活動現場における救急対応の特性と意義を理解することをねらいとする。</p>						
到達目標	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理論試験に向けた救急処置分野の知識の定着						
回数	講義計画						
第1回	ガイダンス						
第2回	スポーツ現場と救急対応						
第3回	救急対応の考え方						
第4回	スポーツ活動現場における救急体制構築の留意点と計画①						
第5回	スポーツ活動現場における救急体制構築の留意点と計画②						
第6回	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順-初期評価						
第7回	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順-体位管理と保温						
第8回	スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順-搬送法						
第9回	外傷時の救急対応-創傷・出血						
第10回	外傷時の救急対応-打撲・捻挫・肉離れ						
第11回	外傷時の救急対応-骨折・脱臼						
第12回	外傷時の救急対応-脳振盪						
第13回	外傷時の救急対応-頭部・頸部・脊椎における重症外傷						
第14回	外傷時の救急対応-特殊な外傷						
第15回	総復習 I						
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5 「救急対応」						
参考文献							
評価方法	<input type="radio"/> 筆記試験 <input type="radio"/> 授業態度	<input type="radio"/> 小テスト <input type="radio"/> 提出物(レポート)	<input type="radio"/> 出席率 <input type="radio"/> その他 ( )	実技(実習)			
履修上の注意							
備考							

2025(令和7) 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	触診演習		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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>「触診 I」においては触診の基本となる”骨指標”および”腱”的触診実技を中心に進める。</p>				
到達目標	触診の基本となる”骨指標”および”腱”的触診ができる。				
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	骨の触診(頭部:外後頭隆起・乳様突起、脊椎:C2～Th1、肩甲骨、肩甲棘、鳥口突起、肩峰など)				
第3回	骨の触診(脊椎:Th3・7・12、L4、S2およびその他脊椎、腸骨稜、ASIS、PSIS、脊椎:Th3・7)				
第4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5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6回	骨・靭帯の触診(腓骨頭、膝関節外側副靭帯、腓骨外果、脛骨内果、足部:舟状骨結節など)				
第7回	骨の触診(上腕骨:大結節、小結節、結節間溝、内・外側上顆、尺骨、橈骨頭)				
第8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9回	骨・靭帯の触診まとめと復習				
第10回	筋の触診(外側広筋、薄筋、縫工筋、半腱様筋、半膜様筋、大腿二頭筋など)				
第11回	筋の触診(長内転筋、内側広筋、大腿直筋、大腿筋膜張筋、腸脛靭帯など)				
第12回	筋の触診(前脛骨筋、長趾伸筋、長・短腓骨筋、腓腹筋、ヒラメ筋、膝窩筋など)				
第13回	上肢筋の触診(棘下筋、大円筋、小円筋、棘上筋、肩甲挙筋など)				
第14回	体幹筋の触診(最長筋、腸肋筋、多裂筋、腸腰筋、腹直筋、腹斜筋など)				
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					

2025(令和7) 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	トレーニング実技 I		講師名	井上 茂彦				
			実務経験	<input checked="" type="radio"/>				
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－立、歩、走動作－							
第3回	マシーンを使ったウェイトトレーニング(1)							
第4回	マシー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 －胸部－							
第9回	部位別のウェイトトレーニングの応用 －胸部－							
第10回	部位別のウェイトトレーニングの基本 －背部－							
第11回	部位別のウェイトトレーニングの応用 －背部－							
第12回	部位別のウェイトトレーニングの基本 －脚部－							
第13回	部位別のウェイトトレーニングの応用 －脚部－							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト								
参考文献	アスレチ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) JATIトレーニング指導者テキスト実技偏							
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		提出物(レポート)		その他	( )	
履修上の注意								
備考								

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	井上 茂彦			
			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	アスレチ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) JATIトレーニング指導者テキスト実技偏						
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							

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	トレーニング実習		講師名 水谷 麻紀	○	
実務内容	高校野球部のJSOP-AT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	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学生がお互いに指導するという機会を増やし実践することで、実際の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対多数のシチュエーションに対応したメニュー立案、指導ができるようになる				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス、自己紹介				
第2回	トレーニング指導体験				
第3回	ウォーミングアップ・クールダウンの理論と実践				
第4回	バランス能力向上の理論と実践①				
第5回	バランス能力向上の実践②				
第6回	バランス能力向上の実践③と指導				
第7回	スピードトレーニングの理論と実践①				
第8回	スピードトレーニングの実践②				
第9回	スピードトレーニングの実践③と指導				
第10回	プライオメトリクスの理論と実践①				
第11回	プライオメトリクスの実践②				
第12回	プライオメトリクスの実践③				
第13回	プライオメトリクスの実践④と指導				
第14回	まとめ				
第15回	まとめ				
テキスト	トレーニング指導者テキスト【実践編・実技偏】				
参考文献					
評価方法	筆記試験 <input type="radio"/> 授業態度 ○ 提出物(レポート) ○ その他 ( )				
履修上の注意					
備考					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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	テーピング II		講師名 水谷 麻紀	<input checked="" type="radio"/>	
実務内容	高校野球部のJSOP-AT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	専門理論
授業概要	テーピング I に続いて、身体各所のテーピング技術を身につける。 テープ1本1本に役割があることを理解しながら、テーピングを施す。				
到達目標	テーピング I および II で学んだ知識と技能をもって、様々な現場の状況下で対応できるよう、自ら考えてテーピングを施せるようになる。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス、前期の復習(足関節捻挫に対するテーピング)				
第2回	前期の復習(膝関節MCL／ACL損傷に対するテーピング)				
第3回	足関節に対するテーピング①(底屈制限・背屈制限)				
第4回	足関節に対するテーピング②(底屈制限・背屈制限)				
第5回	足関節に対するテーピング③(アキレス腱・測定腱膜炎)				
第6回	肘関節に対するテーピング①(内側側副靱帯損傷・伸展制限)				
第7回	肘関節に対するテーピング②(内側側副靱帯損傷・伸展制限)				
第8回	肩関節に対するテーピング①(肩鎖関節捻挫・反復性前方脱臼)				
第9回	肩関節に対するテーピング②(肩鎖関節捻挫・反復性前方脱臼)				
第10回	肉離れに対するテーピング①(下腿部、大腿部前面・後面)				
第11回	肉離れに対するテーピング①(下腿部、大腿部前面・後面)				
第12回	全体復習およびまとめ①				
第13回	全体復習およびまとめ②				
第14回	テーピング総合(評価～テーピング)①				
第15回	テーピング総合(評価～テーピング)②				
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2 「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」				
参考文献	(旧)公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6「予防とコンディショニング」より抜粋				
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/> 実技(実習)
	<input checked="" type="checkbox"/>	授業態度	提出物(レポート)	その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 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実習 I		講師名	JSPO-AT現場実習指導者	
実務内容					
講義形態	実習	必修・選択の別	必修	分野	
授業概要	各自、数か所の実習現場を回り、AT業務の見学(実習生が現場実習指導者の行う知識・技能、思考・態度の解説を受けながら観察する)を行う。				
到達目標	JSPO-ATがどのような役割を担い、どのような能力が必要かを説明できる。				
回数	講義計画				
第1回					
第2回	下記の1)~4)について各実習現場で見学を行う。				
第3回	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				
第4回	競技者から学ぶ姿勢 論理的な思考				
第5回	2) 対人関係 一般的な対人関係(挨拶など)				
第6回	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				
第7回					
第8回	3) 各競技の全体像の把握 ルールやポジション				
第9回	体力および競技特性 好発するスポーツ傷害				
第10回					
第11回	4) AT業務の全体像の把握 一日の業務の流れ				
第12回	大まかな業務内容 ATとして適切な態度				
第13回	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				
第14回					
第15回					
テキスト					
参考文献	履正社AT現場実習要項				
評価方法	筆記試験	小テスト	<input type="radio"/>	出席率	<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	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					

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)

2025(令和7) 年度

## 講義計画(シラバス)