シラバス

スポーツトレーナー学科
アスレティックトレーナーコース

１年次

履正社国際医療スポーツ専門学校

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	スポーツ科学	講師名	齊藤雅子、下村有佳里		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	共通科目
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	運動感覚、運動学習、フィードバック（心理学）
第3回	他者観察（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	栄養の基礎　バランスの良い食事とは（栄養学）
第10回	5大栄養素について①糖質・脂質・タンパク質（栄養学）
第11回	5大栄養素について②ビタミン・ミネラル（栄養学）
第12回	5大栄養素について（栄養学）
第13回	試合前の食事（栄養学）
第14回	遠征時の食事（栄養学）
第15回	試験

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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	トレーニング論	講師名	横井　亮太		
		実務経験	○		
実務内容	大学ラグビ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	共通科目
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	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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	スポーツコーチング論Ⅰ	講師名	飯束　潮吹		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	共通科目
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	○	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							

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	スポーツコーチング論Ⅱ	講師名	飯束　潮吹		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	共通科目
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トピックとなる。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							

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　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	共通科目
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		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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　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	共通科目		
授業概要	社会の中で求められるコミュニケーションに必要なマネジメント力をスポーツの分野ではどのように関連づけられるか、またどのようにスポーツ現場で応用できるか、様々な角度からスポーツを捉え、そこに関わる指導者としての基本的な知識を身につけて多角的に考察と理解をする。						
到達目標	スポーツ指導者に必要な知識と資質能力の習得、また多様化する社会の変化に対応できる適切な思考力・判断力・行動力を知識と共に身につけ、将来のスポーツ界やスポーツ現場で役立ち、対応・順応できるような能力を身につける。						

回数	
第1回	授業オリエン、スポーツの意義と価値①（文化としてのスポーツ）
第2回	スポーツの意義と価値②（スポーツプロモーション）
第3回	スポーツの意義と価値③（オリンピズム）
第4回	スポーツの価値を守るスポーツ権
第5回	スポーツの自治①（ガバナンスとコンプライアンス）
第6回	スポーツの自治②（暴力・ハラスメントの根絶）
第7回	スポーツインテグリティ・ドーピング
第8回	スポーツ事故と指導者の法的責任、スポーツ仲裁
第9回	スポーツ仲裁、スポーツ倫理
第10回	スポーツ組織のマネジメント①
第11回	スポーツ組織のマネジメント②
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	AT概論	講師名	部谷　祐紀		
		実務経験	○		
実務内容	鍼灸師、管理栄養士、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	専門科目
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	・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。				

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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	運動生理学	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	専門科目
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　Ⅰa抑制　・　Ⅰb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	○	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	講義計画は状況により変更する場合がある。						

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	専門科目
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働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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	機能解剖学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	専門科目
授業概要	前期の機能解剖学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	前期の機能解剖学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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	テーピング Ⅰ	講師名	水谷　麻紀		
		実務経験	○		
実務内容	高校野球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	専門科目
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	テーピングにおけるスポーツ外傷・障害の予防効果を正しく理解し、安全かつ効果的に実践できるようにする。				

回数	講義計画
第1回	オリエンテーション、足関節基本テープ（基礎知識）
第2回	足関節捻挫に対する基本テープ①
第3回	足関節捻挫に対する基本テープ②
第4回	足関節捻挫に対する基本テープ③
第5回	足関節捻挫に対する基本テープ試験(4分以内)
第6回	膝関節のテーピング（基礎知識）
第7回	膝MCL損傷に対するテーピング①
第8回	膝MCL損傷に対するテーピング②
第9回	膝ACL損傷に対するテーピング①
第10回	膝ACL損傷に対するテーピング②
第11回	復習（足関節、膝関節のテーピング）①
第12回	復習（足関節、膝関節のテーピング）②
第13回	実技試験(足関節捻挫／膝MCL損傷または膝ACL損傷)
第14回	実技試験(足関節捻挫／膝MCL損傷または膝ACL損傷)
第15回	実技試験(足関節捻挫／膝MCL損傷または膝ACL損傷)／筆記試験

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」／専門科目テキスト4「リ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	足関節や膝関節が出せるように服装に注意すること。							
備考								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	コンディショニング Ⅰ	講師名	日髙　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	専門科目
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	・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。 ・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。				

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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	コンディショニングⅡ	講師名	日髙　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	専門科目
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	・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。 ・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。				

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	ストレングストレーニング①
第4回	ストレングストレーニング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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	リコンディショニング Ⅰ	講師名			
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門科目
授業概要	JSPO-ATの役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。				
到達目標	リコンディショニングの目的や内容の概要について説明できる。 ・各種組織の修復及び機能の回復過程を説明できる。 ・リコンディショニングで用いる代表的な手法について理解し、安全で効果的な方法を選択し、計画と実践ができる。				

回数	講義計画
第1回	リコンディショニング総論
第2回	リコンディショニングで用いる代表的な手法①
第3回	リコンディショニングで用いる代表的な手法②
第4回	リコンディショニングにおける評価結果の用い方
第5回	プログラミングの実際①
第6回	プログラミングの実際②
第7回	リコンディショニングに必要な組織修復、治癒過程の知識
第8回	評価と対応 「筋力」
第9回	評価と対応 「関節可動域・柔軟性」
第10回	評価と対応 「バランス機能」
第11回	評価と対応 「全身持久力」
第12回	評価と対応 「姿勢、アライメント」
第13回	評価と対応 「体重管理」
第14回	評価と対応 「スポーツ動作」
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4 「リ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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	救急対応論Ⅰ	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	専門科目
授業概要	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。 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。				
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	○	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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	検査測定評価法Ⅰ	講師名	西川　泰己		
		実務経験	○		
実務内容	JSPO-AT・PTとして社会人・高校生などのチームに帯同				
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門科目
授業概要	JSPO-ATに必要とされる検査・測定・評価についてその目的と意義を学び、具体的な評価プロセス理解のもと、実践できる能力の習得をねらいとする。				
到達目標	・JSPO-ATによる評価の目的と意義を説明できる。 ・形態の評価に関する目的と意義を説明し、実践できる。 ・筋力の評価に関する目的と意義を説明し、徒手的な方法で実践できる。 ・筋パワーの評価に関する目的と意義を説明し、実践できる。				

回数	講義計画
第1回	ｱｽﾚﾃｨｯｸﾄﾚｰﾅｰに必要な評価　評価とは？
第2回	ｱｽﾚﾃｨｯｸﾄﾚｰﾅｰに必要な評価　体力とは？競技種目別、体力測定を考える
第3回	姿勢の観察
第4回	動作の観察
第5回	アライメント検査
第6回	力と筋力 器機を用いた筋力測定法　HHD　昇降台
第7回	筋力とは？　MMT概要　膝伸展膝屈曲3
第8回	MMT　股屈曲・縫工筋・伸展2
第9回	MMT　外転・屈曲位外転・内転・外旋・内旋
第10回	MMT　足底屈・背屈内反・回外・回内底屈
第11回	MMT　体幹伸展・屈曲・回旋・肩甲骨外転上方回旋・挙上
第12回	MMT　肩甲骨内転・下制と内転・内転と下方回旋　肩屈曲・外転
第13回	MMT　肩伸展・水平外転・水平内転・外旋・内旋
第14回	MMT　肘屈曲・伸展・前腕回外・回内・手掌屈・背屈
第15回	総復習

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 「検査・測定と評価」 新・徒手筋力検査法第10版							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	スポーツ整形外科学Ⅰ	講師名	奥田　真義		
		実務経験	○		
実務内容	病院勤務（整形外科医）				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門科目
授業概要	スポーツ活動中に発症しうる外傷・障害、更には重篤な外傷や疾病に関する基礎知識について理解する。また、これらの外傷・障害・疾病からのスポーツへの復帰プロセスで留意すべき点を理解し、関連医療職とのコミュニケーションを円滑にすすめるための知識と態度の習得をねらいとする。				
到達目標	・上肢、下肢、体幹の代表的なスポーツ外傷・障害等の関する疫学、病態、発生機転、予防、一般的治療プロセスについて説明できる。 ・スポーツ現場でおこりうる留意すべき重篤な外傷や疾病についての疫学、病態、発生機転、予防、一般的治療プロセスについて説明できる。				

回数	講義計画
第1回	スポーツ医学総論
第2回	スポーツ外傷・障害と疾病メカニズムからみた病態特性
第3回	頭部・頚部
第4回	胸腹部
第5回	腰部
第6回	骨盤・股関節　小テスト
第7回	小テスト解説
第8回	肩関節・上腕
第9回	肘関節
第10回	前腕・手・手指
第11回	小テスト解説
第12回	大腿部　膝関節その1
第13回	膝関節その2　小テスト
第14回	小テスト解説
第15回	試験

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3　スポーツ医学概論							
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	毎回の授業に必ず教科書と、マーカー・筆記用具の持参をお願いします。							
備考								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　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	現場で活用できるより実践的な栄養学を学ぶ				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	コース必須科目
授業概要	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	摂取エネルギー消費エネルギーの考え方①
第2回	摂取エネルギー消費エネルギーの考え方②
第3回	体組成の考え方
第4回	筋肉づくりと栄養①
第5回	筋肉づくりと栄養②
第6回	調理実習について
第7回	調理実習の計画　グループワーク
第8回	調理実習の計画　グループワーク
第9回	調理実習の計画　最終打ち合わせ
第10回	増量減量と栄養①
第11回	増量減量と栄養②
第12回	サプリメントの考え方
第13回	女性アスリートの栄養
第14回	まとめ
第15回	試験

テキスト								
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	生理学	講師名	藤田　誠也		
		実務経験	○		
実務内容	陸上競技選手のサポートを数々実施				
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	コース必須科目
授業概要	運動生理学へ繋がる様に、生理学の基礎知識を理解することをねらいとする。				
到達目標	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。				

回数	講義計画
第1回	オリエンテーション
第2回	生理学の基礎
第3回	筋①
第4回	筋②
第5回	神経①
第6回	神経②
第7回	代謝
第8回	体温
第9回	呼吸
第10回	循環①
第11回	循環②
第12回	血液
第13回	内分泌①
第14回	内分泌②
第15回	まとめ

テキスト	なし						
参考文献	❶「東洋療法学校協会編教科書　生理学 第3版」（公社）東洋療法学校協会 ❷「シンプル生理学改訂第8版」 南江堂 ❸「標準生理学　第9版」　医学書院						
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	成績はテストの点数のみで評価します。						

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	触診演習	講師名	部谷　祐紀		
		実務経験	○		
実務内容	鍼灸師、管理栄養士、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	コース必須科目
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	触診の基本とのなる”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	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、烏口突起、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	○ 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	【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	

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　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	○		
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	コース必須科目
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	マシーンを使ったウェイトトレーニング
第3回	ピラティスエクササイズを活用して自分の身体を理解する①
第4回	ピラティスエクササイズを活用して自分の身体を理解する②
第5回	ピラティスエクササイズを活用して自分の身体を理解する③
第6回	ダンベル・バーベル使ったウエイトトレーニング①
第7回	ダンベル・バーベル使ったウエイトトレーニング②
第8回	ダンベル・バーベル使ったウエイトトレーニング③
第9回	ダンベル・バーベル使ったウエイトトレーニング④
第10回	ダンベル・バーベル使ったウエイトトレーニング⑤
第11回	ムーブメントトレーニング①
第12回	ムーブメントトレーニング②
第13回	ムーブメントトレーニング③
第14回	まとめ
第15回	テスト実技

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③ 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編							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　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	コース必須科目
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	トレーニング前のW-up作成・指導
第2回	筋肥大について
第3回	筋力向上について
第4回	パワーについて
第5回	エクササイズの順序・プログラム作成
第6回	ピリオダイゼーションについて
第7回	ウエイトトレーニングプログラム作成・指導①
第8回	ウエイトトレーニングプログラム作成・指導②
第9回	ウエイトトレーニングプログラム作成・指導③
第10回	ムーブメントトレーニングプログラム作成・指導①
第11回	ムーブメントトレーニングプログラム作成・指導②
第12回	ムーブメントトレーニングプログラム作成・指導③
第13回	まとめ①
第14回	まとめ②
第15回	テスト実技

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③ 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編							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　学科　アスレティックトレーナー コース	開講時期	1年　冬期	単位数	1　単位
科目名	AT実技対策Ⅰ	講師名	小山　幹生　他		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	コース必須科目
授業概要	JSPO-ATのコンピテンシーに則り、「測定評価（スポーツ医・科学の知見）に基づいた救急対応・リコンディショニング・コンディショニング・安全管理とスポーツ外傷・障害の予防ができる」能力を養う。				
到達目標	基本的実技及び指導について安全を十分に確保できる。				

回数	講義計画
第1回	オリエンテーション
第2回	救急処置練習
第3回	足関節の評価と処置
第4回	膝関節の評価と処置
第5回	下腿部・大腿部の評価と処置
第6回	腰部の評価と処置
第7回	肩関節の評価と処置
第8回	肘関節・特殊外傷の評価と処置
第9回	搬送が必要な外傷の評価と処置
第10回	搬送が必要な外傷の評価と処置
第11回	総合演習
第12回	総合演習
第13回	総合演習
第14回	総合演習
第15回	総合演習
テキスト	AT教本(②⑤⑥) 専門科目テキスト(①③)
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	トレーニング実習	講師名	水谷　麻紀		
		実務経験	○		
実務内容	校野球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	選択	分野	クラス科目
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	オリエンテーション、トレーニングについて
第2回	トレーニング指導者について、トレーニングの原理・原則
第3回	トレーニングの効果、トレーニングの原則
第4回	柔軟性向上トレーニング、ウォーミングアップ・クールダウン　理論と実技①
第5回	柔軟性向上トレーニング、ウォーミングアップ・クールダウン　理論と実技②
第6回	柔軟性向上トレーニング、ウォーミングアップ・クールダウン　理論と実技③
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理論と実践②
第9回	スピードトレーニングの理論と実践③
第10回	スピードトレーニングの理論と実践④
第11回	プライオメトリクスの理論と実践①
第12回	プライオメトリクスの実践②
第13回	プライオメトリクスの実践③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		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	トレーニング実技が実施できるよう動きやすい服装、室内シュースを着用する。動きながらメモを取ることも多いため、クリップボード等を用意することを勧める。							
備考								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	パフォーマンス測定法	講師名	阪本　将輝		
		実務経験	○		
実務内容	PT・ATとして大学ラブビーチームを指導				
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	クラス科目
授業概要	JSPO-ATに必要とされる検査・測定・評価についてその目的と意義を学び、具体的な評価プロセス理解のもと、実践できる能力の習得をねらいとする。				
到達目標	スポーツ競技におけるフィールドテストの意義を理解すると共に、それらを適切な形で評価・分析する力を養い、フィードバックを実施できる実践力を身につける。				

回数	講義計画
第1回	オリエンテーション
第2回	筋パワーの評価
第3回	筋パワーの評価
第4回	持久力の評価
第5回	持久力の評価
第6回	敏捷性の評価
第7回	敏捷性の評価
第8回	バランス機能の評価
第9回	バランス機能の評価
第10回	一般的な体力測定
第11回	一般的な体力測定
第12回	心理アセスメントの指標
第13回	フィジカルチェック実施方法
第14回	フィジカルチェック実施方法
第15回	まとめ

テキスト	測定と評価　（ブックハウスHD）							
参考文献	フィットネスチェックハンドブック―体力測定に基づいたアスリートへの科学的支援―（大修館書店）							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	AT演習			講師名	部谷祐紀、今井亜季、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	選択	分野	クラス科目		
授業概要	目標設定や発表演習を通し、自己理解・自己開示・他者理解を促し、個人の人間的成長や周りとの良好な関係づくりを行う。						
到達目標	自己を理解し、適切な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
第2回	アンケート実施、二者択一
第3回	目標設定①
第4回	目標設定②、リスレコ説明・作成
第5回	気になる自画像
第6回	自分の性格について知ろう
第7回	Xさんへのアドバイス
第8回	Xさんへの手紙
第9回	駅伝大会
第10回	卒業生からのお話
第11回	先輩紹介　パワーポイント使い方
第12回	先輩紹介　準備
第13回	先輩紹介　発表
第14回	先輩紹介　発表
第15回	まとめ・アンケート

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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	テーピングⅡ	講師名	水谷　麻紀		
		実務経験	○		
実務内容	高校野球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	選択	分野	クラス科目
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に、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	オリエンテーション、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・足底腱膜炎）
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」より抜粋							
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	各部位が出せるように服装に注意すること。							
備考								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	トレーニング指導者基礎理論Ⅰ			講師名	西川　輔		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	クラス科目		
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
第2回	トレーニング指導者とは・トレーニング指導者の実務
第3回	体力トレーニング総論
第4回	トレーニング理論とプログラム　長期的トレーニングプログラム
第5回	傷害の受傷から復帰までの トレーニングプログラム
第6回	運動と医学（生活習慣病とトレーニングプログラム）①
第7回	運動と医学（生活習慣病とトレーニングプログラム）②
第8回	運動と医学（生活習慣病とトレーニングプログラム）③
第9回	特別な対象のためのトレーニングプログラム①
第10回	特別な対象のためのトレーニングプログラム②
第11回	運動生理学①
第12回	運動生理学②
第13回	運動生理学③
第14回	運動生理学④
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	トレーニング指導者基礎理論Ⅱ			講師名	西川　輔		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	クラス科目		
授業概要	トレーニング指導を行う際には、正しい知識・技能をもっ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知識の習得とともに、実践的に指導でき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　／　機能解剖①
第2回	機能解剖②
第3回	運動と心理①
第4回	運動と心理②
第5回	運動と栄養
第6回	トレーニング理論とプログラムおよび実技と指導法①
第7回	トレーニング理論とプログラムおよび実技と指導法②
第8回	トレーニング理論とプログラムおよび実技と指導法③
第9回	トレーニング理論とプログラムおよび実技と指導法④
第10回	バイオメカニクス①
第11回	バイオメカニクス②
第12回	バイオメカニクス③
第13回	測定と評価①
第14回	測定と評価②
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	ファンクショナルトレーニング実習Ⅰ	講師名	永島樹、水谷麻紀		
		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	選択	分野	クラス科目
授業概要	・ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙなｽﾄﾚﾝｸﾞｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞにおけるｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞな考え方 ・ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙなｽﾄﾚﾝｸﾞｽﾄﾚｰﾆﾝｸにうおける実際のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾐﾝｸﾞ方法 ・ﾏｲｸ・ﾎﾞｲﾙ氏が米国MBSCで実践しているﾌｨﾛｿﾌｨｰ（哲学・考え方）が体現化されたﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ ・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ｸﾞ技術の習得 ・筆記、実技合格後「CFSC（ｻｰﾃｨﾌｧｲﾄﾞﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｽﾄﾚﾝｸﾞｽｺｰﾁ）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、実践を通して運動で身体の機能改善ができることを理解し、そのスキルを身につけ、CFSC Level1認定ライセンス取得を目指す。				

回数	講義計画
第1回	ガイダンス
第2回	ファンクショナル概念（PRI、kISSの考え方、joint by joint）
第3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4回	Block2: FMSコレクティブエクササイズ
第5回	自主学習①※Block1-2の復習
第6回	Block3: アクティブウォームアップ
第7回	Block4: ラダー/Medボール/プライオメトリクス
第8回	自主学習②※Block3-4の復習
第9回	Block5: ストレングス1・トライセット＃1（ｹﾄﾙﾍﾞﾙﾃﾞｯﾄﾘﾌﾄ、ﾌﾟｯｼｭｱｯﾌﾟ、ｹｰﾌﾞﾙﾘﾌﾄ）
第10回	Block5: ストレングス2・トライセット＃2（ﾀﾝﾍﾞﾙﾛｳ、ｴｷｾﾝﾄﾘｯｸ・RFEｽｸﾜｯﾄ、ｹｰﾌﾞﾙﾁｮｯﾌﾟ）
第11回	自主学習③※Block5　＃1・2の復習
第12回	Block5: ストレングス3・トライセット＃3（ﾁﾝｱｯﾌﾟ、ﾃﾞｯﾄﾞﾘﾌﾄ、ｱﾝﾁﾛｰﾃｰｼｮﾝﾌﾟﾚｽ）
第13回	Block5: ストレングス4・トライセット＃4（ｳﾞｧﾙｽﾗｲﾄﾞﾚｯｸﾞｶｰﾙ、ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｱｰﾑﾌﾟﾚｽ、）
第14回	自主学習③※Block5　＃3・4の復習
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	トレーニング実技が実施できるよう動きやすい服装、室内シュースを着用する。動きながらメモを取ることも多いため、クリップボード等を用意することを勧める。							
備考								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	AT実習Ⅰ	講師名	JSPO-AT現場実習指導者		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	実習
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	下記の1）～4）について各実習現場で見学を行う。 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 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 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 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
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	履正社AT現場実習要項							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	AT実習Ⅱ	講師名	JSPO-AT現場実習指導者		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	実習
授業概要	各自、定められた実習現場にて、その現場の状況に応じたAT業務の見学・体験を通して以下の内容を出来るだけ実施する。				
到達目標	JSPO-ATの役割に応じた技能を実践できる				

回数	講義計画
第1回	下記の1）～7）について各実習現場で見学追体験を行う。 1)スポーツ活動中の外傷・障害予防 2) コンディショニング 3) リコンディショニング 4) プレーヤーの安全管理と健康管理 5) 医療資格者へ引き継ぐまでの救急対応
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	履正社AT現場実習要項							
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								

講義計画（シラバス）

学科・コース名	スポーツトレーナー　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	1　単位
科目名	スポーツ現場研修Ⅰ			講師名	JSPO-AT現場実習指導者		
				実務経験			
実務内容							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	社会体育実習		
授業概要	合宿や大会期間中のチームに帯同し、AT業務の見学・体験を通してAT業務を実施する						
到達目標	通常練習とは異なるチームの合宿、大会期間中において終日実施されるAT業務の見学・体験を通して、更にAT業務を理解する。						

回数	講義計画
第1回	
第2回	
第3回	
第4回	チームのタイムスケジュールの確認、作成
第5回	練習、試合時間に合わせた、食事時間、起床時間、プライマリーチェック・リコンディショニング時間の調整
第6回	合宿、試合期間中の競技者の健康管理
第7回	セルフチェックの管理、プライマリーチェックの実施 生活スタイルや生活リズムの作り方
第8回	食事の内容やタイミング、補食、水分補給 疲労への対処（睡眠、セルフケアなど）
第9回	環境に応じた対策（気温、湿度、天候など）
第10回	合宿、試合期間中の競技者のコンディショニングおよびリコンディショニング 合宿、試合に臨む競技者に対するコンディション指導、管理、実施
第11回	トレーナー室の準備 コンディショニング、リコンディショニングの方法と時間調整
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								
備考								