

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

2 年次

履正社国際医療スポーツ専門学校

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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	トレーニング科学				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		専門科目		
授業概要	体力・運動能力向上と外傷・障害予防に必要なスポーツ科学の応用知識、スポーツ科学の基礎知識を学ぶ。									
到達目標	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スポーツ科学の応用的知識を説明できる。 スポーツ科学の基礎的および応用的知識を、競技特性や目的に応じた体力・運動能力向上、スポーツ外傷・障害予防、健康管理の計画と実践に活用できる。									
回数	講義計画									
第1回	コンディション									
第2回	筋力・筋パワー①									
第3回	筋力・筋パワー②									
第4回	柔軟性									
第5回	持久力・スプリント①									
第6回	持久力・スプリント②									
第7回	アジリティ									
第8回	運動制御									
第9回	発育発達・性差①									
第10回	発育発達・性差②									
第11回	環境とトレーニング①									
第12回	環境とトレーニング②									
第13回	健康管理									
第14回	競技特性									
第15回	まとめ									
テキスト	共通科目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	運動生理学やバイオメカニクス等土台となる科目の復習をしておく方が望ましい。									
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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	管理予防論Ⅰ				講師名	山口 宗明				
					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	SPO-ATの役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得する。									
到達目標	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防の目的や意義およびJSPO-ATとして果たすべき役割について説明できる。 スポーツ外傷・障害の予防の概念や発生要因について理解し、科学的根拠に基づいたスポーツ外傷・障害の予防を計画し実践できる。 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する対象者の基本データを収集する目的や意義、医・科学スタッフとの連携、更には各種データの活用法について理解し、安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を検討する際の根拠となる各種評価を組織的に計画し実践できる。									
回数	講義計画									
第1回	第1章 スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の概念									
第2回	第2章 スポーツ現場におけるスポーツ外傷・障害・事故・疾病の状態									
第3回	第3章 各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響									
第4回	第4章 安全・健康管理および スポーツ外傷・障害予防における JSPO-ATの役割									
第5回	第4章 安全・健康管理および スポーツ外傷・障害予防における JSPO-ATの役割									
第6回	第4章 安全・健康管理および スポーツ外傷・障害予防における JSPO-ATの役割									
第7回	第5章 健康管理									
第8回	第6章 スポーツ外傷・障害の予防									
第9回	第6章 スポーツ外傷・障害の予防									
第10回	第6章 スポーツ外傷・障害の予防									
第11回	第6章 スポーツ外傷・障害の予防									
第12回	第7章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防のための各種評価と情報の活用									
第13回	第7章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防のための各種評価と情報の活用									
第14回	第7章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防のための各種評価と情報の活用									
第15回	まとめ									
テキスト	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										
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 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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	管理予防論Ⅱ				講師名	阪本 将輝				
					実務経験	○				
実務内容	JSPO-ATとして社会人・高校生などのチームに帯同									
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門科目		
授業概要	SPO-ATの役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得する。									
到達目標	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因を理解し、科学的根拠に基づいた予防対応を計画し実践できる。									
回数	講義計画									
第1回	イントロダクション									
第2回	性別特有の問題									
第3回	年齢・特性①(成長期、中高年、高齢者)									
第4回	年齢・特性②(障害者)									
第5回	感染症①(呼吸器、血液、皮膚)									
第6回	感染症②(眼、海外遠征時)									
第7回	環境①(寒熱、寒冷、高地、落雷)									
第8回	環境②(特殊環境、大気汚染、時差、移動。海外遠征)									
第9回	用具・防具・設備(用具・防具、施設・設備)									
第10回	用具・防具・設備(ウェア、シューズ、サーフェイス)									
第11回	競技・種目特性(動作特性からみた外傷・障害要因、身体要因への対応)									
第12回	競技・種目特性(外的負荷による疲労とコンディションへの対応)									
第13回	予防・再発予防としての動作の見方(走、跳、方向転換動作)									
第14回	予防・再発予防としての動作の見方(投球、打撃、泳、あたり、滑走動作)									
第15回	まとめ									
テキスト	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										
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 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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	コンディショニングⅢ				講師名	加藤 明英				
					実務経験	○				
実務内容	接骨院、病院勤務経験あり(トレーニング、コンディショニング)									
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門科目		
授業概要	競技特性の分析手法と、環境や対象(女性・高齢者・障がい者等)に応じたコンディショニングを学ぶ。 演習とグループ発表を通じ、実践的な計画立案能力を習得する。									
到達目標	競技特性を科学的に分析し、環境や対象に応じたコンディショニング計画を立案できる。 演習を通じ、現場で求められる課題解決力と実践的な指導力を修得する。									
回数	講義計画									
第1回	授業方針と競技特性分析の意義を解説し、映像を用いて身体的要素の観察手法を学ぶ。									
第2回	バイオメカニクスの基礎に基づき、動作解析と傷害リスクの検証を行う。									
第3回	運動生理学的視点からエネルギー供給機構や体力要素を学び、トレーニング指針を検討する。									
第4回	特定競技の特性分析と傷害リスクについて発表し、プレゼンの基礎スキルを養う。									
第5回	時差や移動疲労が生体に及ぼす影響を理解し、調整法と対策スケジュールを立案する。									
第6回	暑熱・寒冷環境下の生理応答とリスク管理、WBGT活用および水分補給計画を習得する。									
第7回	女性アスリートの三主徴(エネルギー不足・無月経・骨粗鬆症)と健康管理を学ぶ。									
第8回	成長期の身体特性と障害リスクを理解し、長期的な育成モデル(LTAD等)を学ぶ。									
第9回	環境・対象特性を考慮した合宿等のスケジュールを作成し、リスク管理策を提案する。									
第10回	加齢に伴う身体機能の変化を理解し、運動指導における安全配慮のポイントを学ぶ。									
第11回	高齢者のQOL向上を目的とした運動プログラム(転倒予防等)の理論と実際を学ぶ。									
第12回	障がい者スポーツの概要、クラス分け、用具特性および身体的負荷について理解する。									
第13回	障がい特性に応じたサポート方法と、運動実施時の安全管理・留意点を実践的に学ぶ。									
第14回	ICT・AI技術の活用事例を学び、客観的データの収集・分析手法とその適用を理解する									
第15回	提示された課題に対し、適切な運動プログラムを即興で作成し、模擬指導を行う。									
テキスト	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 (グループ発表)				
履修上の注意										
備考										

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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	リコンディショニングⅡ				講師名	AT専任教員				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門科目					
授業概要	本授業では、アスレティックリハビリテーションのプログラミングを行う。									
到達目標	実際に選手に対して指導を安全かつ的確に行うことができるようにすることを目的とする。									
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	課題の説明と解説									
第3回	専門種目における課題Ⅰ									
第4回	専門種目における課題Ⅱ 中間発表									
第5回	専門種目における課題Ⅲまとめ									
第6回	課題発表Ⅰ									
第7回	課題発表Ⅱ									
第8回	課題発表Ⅲ									
第9回	アスリハでの指導方法と注意点									
第10回	指定種目のアスリハ課題Ⅰ									
第11回	指定種目のアスリハ課題Ⅱ									
第12回	アスリハ実技指導チェック									
第13回	アスリハ実技指導テスト対策									
第14回	アスリハ実技指導テストⅠ									
第15回	アスリハ実技指導テストⅡ									
テキスト	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(発表形式)				
履修上の注意										
備考										

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	2年	後期	単位数	1	単位	
科目名	リコンディショニングⅢ				講師名	AT専任教員					
					実務経験						
実務内容											
講義形態	実技	必修・選択の別		必修	分野	専門科目					
授業概要	リコンディショニングⅢで作成したアスレティックリハビリテーションのプログラミングを、実際に模擬選手に指導を実践する。										
到達目標	実際に選手に対して指導を安全かつ的確に行うことができるようにすることを目的とする。										
回数	講義計画										
第1回	ガイダンス(授業概要)										
第2回	課題の説明と解説										
第3回	陸上競技で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第4回	水泳で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第5回	サッカーで発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第6回	バスケットボールで発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第7回	バレーボールで発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第8回	ハンドボールで発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第9回	野球で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第10回	ラグビーで発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第11回	格闘技で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第12回	体操で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第13回	スキー競技で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第14回	スケート競技で発生する傷害に対するアスレティックリハビリテーションの実施										
第15回	まとめ										
テキスト	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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	救急対応論Ⅱ				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	外傷時の救急対応(特殊外傷)									
第2回	内科疾患に対する救急対応(心停止)									
第3回	内科疾患に対する救急対応(熱中症)									
第4回	内科疾患に対する救急対応(熱中症)									
第5回	内科疾患に対する救急対応(その他)									
第6回	各競技救急体制の実際①									
第7回	各競技救急体制の実際②									
第8回	各競技救急体制の実際③									
第9回	各競技救急体制の実際④									
第10回	各競技救急体制の実際⑤									
第11回	各競技救急体制の実際⑥									
第12回	各競技救急体制の実際⑦									
第13回	各競技救急体制の実際⑧									
第14回	各競技救急体制の実際⑨									
第15回	各競技救急体制の実際⑩									
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										

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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	検査測定評価法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	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門科目		
授業概要	全身から各部位へ視診・触診でアライメント評価して傷害を予測し、さらに的確にストレステストを行って傷害を確定できるようになることを目標とする。 主な成績評価は、実技試験と筆記試験の総合評価で行う。									
到達目標	関節可動域や整形外科(スペシャル)テストが模擬選手に実施できる。									
回数	講義計画									
第1回	アライメントの評価(講義)									
第2回	アライメントの評価(実技)									
第3回	感覚・腱反射・ストレステスト(講義)									
第4回	足部、足関節の評価(講義)									
第5回	足部、足関節の評価(実技)									
第6回	膝関節、股関節の評価(講義)									
第7回	膝関節、股関節の評価(実技)									
第8回	腰部、頸部の評価(講義)									
第9回	腰部、頸部の評価(実技)									
第10回	肩関節の評価(講義)									
第11回	肩関節の評価(実技)									
第12回	肘関節、手関節、手指の評価(講義)									
第13回	肘関節、手関節、手指の評価(実技)									
第14回	実技まとめ									
第15回	総まとめ									
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「検査・測定と評価」									
参考文献	図解 四肢と脊椎の診かた									
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 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。 ・スポーツ現場で起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・頸部									
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										

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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ内科学				講師名	高折 洋				
					実務経験	○				
実務内容	病院勤務(内科医)									
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門科目		
授業概要	基本的な解剖・生理の話から、順次高度な知識まで系統的に講義を進めていく。 記憶事項がかなり膨大なため、毎回の講義に小テストを取り入れて、確実に知識を積み重ねていくことを目指す。									
到達目標	スポーツ医学の内科関連分野における幅広い知識を身につける事を目標とする。									
回数	講義計画									
第1回	アスリートにみられる内臓器官疾患(循環器疾患)									
第2回	アスリートにみられる内臓器官疾患(呼吸器疾患・消化器疾患)									
第3回	アスリートにみられる内臓器官疾患(血液疾患・腎泌尿器疾患)									
第4回	アスリートにみられる内臓器官疾患(代謝性疾患・皮膚疾患)									
第5回	感染症に対する対応策(呼吸器感染症・血液感染症)									
第6回	感染症に対する対応策(皮膚感染症・ウイルス性結膜炎)									
第7回	感染症に対する対応策(海外遠征時に注意すべき感染症・各競技別ルールにみられる感染症対策)									
第8回	アスリートにみられる病的現象(オーバートレーニング症候群・突然死)									
第9回	アスリートにみられる病的現象(摂食障害・減量による障害・喫煙、飲酒の問題点)									
第10回	特殊環境のスポーツ医学(高所環境・高圧環境)									
第11回	特殊環境のスポーツ医学(暑熱環境)									
第12回	特殊環境のスポーツ医学(低温環境・時差・海外遠征時の諸問題)									
第13回	年齢・性別による特徴(女性のスポーツ医学・成長期のスポーツ医学)									
第14回	年齢・性別による特徴(高齢者のスポーツ医学)ドーピングコントロール									
第15回	まとめ									
テキスト	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										
備考										

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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	バイオメカニクス				講師名	小田 啓之				
					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	バイオメカニクスは、基礎と応用に分けて講義を行います。 基礎バイオメカニクスとして、身体運動の観察に必要な基礎知識(力学・生理学)の講義を行い、運動の観察方法について学習します。 応用バイオメカニクスでは、走る・投げる・跳ぶといった基本的な身体運動について、一般的な動作やスポーツ選手の動作の特徴・主要な関節運動の特徴について学習します。									
到達目標	身体の動き、動作について運動力学を含め、理解し説明ができる。									
回数	講義計画									
第1回	スポーツバイオメカニクスとは？ 骨格筋と筋収縮 力とは？ 運動の法則									
第2回	筋力 回転運動と並進運動 パワー・瞬発力 仕事・仕事率 慣性モーメント									
第3回	テコ 力の合成・分解 三角関数									
第4回	運動量と力積 運動量保存の法則 力学的エネルギー エネルギー保存の法則 重心と姿勢の安定性 身体重心の求め方									
第5回	歩行動作①									
第6回	歩行動作②									
第7回	走動作①									
第8回	走動作②									
第9回	ストップ・方向転換動作									
第10回	跳躍動作①									
第11回	跳躍動作②									
第12回	投動作									
第13回	あたり動作									
第14回	入水(泳)動作 滑走動作									
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	○	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 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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	トリートメント				講師名	医療学科教員				
					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	近年、スポーツ現場で選手のケアを行う際に様々な機器を利用することが増えてきている。本授業では、実技を中心に様々な機器を利用したボディーケアの方法を身に付ける。									
到達目標	様々な機器の使用方法和選手やクライアントに対して正しい機器の選択ができるようになる。また、学生同士で相手の体の悩みを軽減できるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	柔道整復概論									
第2回	柔道整復概論									
第3回	柔道整復概論									
第4回	柔道整復概論									
第5回	柔道整復概論									
第6回	鍼灸概論									
第7回	鍼灸概論									
第8回	鍼灸概論									
第9回	鍼灸概論									
第10回	鍼灸概論									
第11回	理学療法概論									
第12回	理学療法概論									
第13回	理学療法概論									
第14回	理学療法概論									
第15回	理学療法概論									
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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	AT実技対策Ⅱ				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	足関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第3回	足関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第4回	膝関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第5回	膝関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第6回	大腿部・下腿部の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第7回	大腿部・下腿部の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第8回	腰部の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第9回	腰部の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第10回	肩関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
第11回	肩関節の外傷に関する評価とリコンディショニング									
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(②③④⑥) 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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	AT実技対策Ⅲ				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	アジリティトレーニングメニューの作成と指導									
第3回	アジリティトレーニングメニューの作成と指導									
第4回	ジャンプトレーニングメニューの作成と指導									
第5回	ジャンプトレーニングメニューの作成と指導									
第6回	あたり動作に対するコンタクトトレーニングメニューの作成と指導									
第7回	あたり動作に対するコンタクトトレーニングメニューの作成と指導									
第8回	全力疾走に関するトレーニングメニューの作成と指導									
第9回	全力疾走に関するトレーニングメニューの作成と指導									
第10回	全力投球に関するトレーニングメニューの作成と指導									
第11回	全力投球に関するトレーニングメニューの作成と指導									
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(②③④⑥) 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										

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	2年	前期	単位数	1	単位	
科目名	AT理論対策 I				講師名	小山幹生、西川泰己、他					
実務内容					実務経験						
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	JSPO-AT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、各々の苦手分野を認識させる。 後半にはより実践的な出題形式で確認テストを行い、より理解度を上げていく。 また、繰り返し試験を行うことで弱点の克服にもなる。 最終4コマにて、実際の試験形式に近い形で模擬試験を行う。										
到達目標	ATの役割、健康管理・外傷障害、コンディショニング、リコンディショニング、救急対応、検査・測定と評価、解剖学、スポーツ科学、スポーツ医学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	オリエンテーション										
第2回	専門テキスト③ スポーツ医学 5択問題の回答と解説										
第3回	専門テキスト③ スポーツ医学 5択問題の回答と解説										
第4回	専門テキスト③ スポーツ医学 5択問題の回答と解説										
第5回	専門テキスト② スポーツ科学 5択問題の回答と解説										
第6回	専門テキスト② スポーツ科学 5択問題の回答と解説										
第7回	専門テキスト② スポーツ科学 5択問題の回答と解説										
第8回	専門テキスト② スポーツ科学 5択問題の回答と解説										
第9回	AT教本④ リコンディショニング 5択問題の回答と解説										
第10回	AT教本④ リコンディショニング 5択問題の回答と解説										
第11回	AT教本④ リコンディショニング 5択問題の回答と解説										
第12回	AT教本④ リコンディショニング 5択問題の回答と解説										
第13回	AT教本⑥ 検査・測定と評価 5択問題の回答と解説										
第14回	AT教本⑥ 検査・測定と評価 5択問題の回答と解説										
第15回	定期試験										
テキスト	AT教本(④⑥) 専門テキスト(②③)										
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	2年 後期	単位数	1 単位
科目名	AT理論対策Ⅱ				講師名	小山幹生、西川泰己、他		
実務内容					実務経験			
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	JSPO-AT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、各々の苦手分野を認識させる。 後半にはより実践的な出題形式で確認テストを行い、より理解度を上げていく。 また、繰り返し試験を行うことで弱点の克服にもなる。 最終4コマにて、実際の試験形式に近い形で模擬試験を行う。							
到達目標	ATの役割、健康管理・外傷障害、コンディショニング、リコンディショニング、救急対応、検査・測定と評価、解剖学、スポーツ科学、スポーツ医学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	オリエンテーション							
第2回	AT教本① AT役割 5択問題の回答と解説							
第3回	AT教本① AT役割 5択問題の回答と解説							
第4回	AT教本① AT役割 5択問題の回答と解説							
第5回	AT教本② 健康管理・外傷障害 5択問題の回答と解説							
第6回	AT教本② 健康管理・外傷障害 5択問題の回答と解説							
第7回	AT教本② 健康管理・外傷障害 5択問題の回答と解説							
第8回	AT教本② 健康管理・外傷障害 5択問題の回答と解説							
第9回	AT教本③ コンディショニング 5択問題の回答と解説							
第10回	AT教本③ コンディショニング 5択問題の回答と解説							
第11回	AT教本③ コンディショニング 5択問題の回答と解説							
第12回	AT教本⑤ 救急対応 5択問題の回答と解説							
第13回	AT教本⑤ 救急対応 5択問題の回答と解説							
第14回	AT教本⑤ 救急対応 5択問題の回答と解説							
第15回	定期試験							
テキスト	AT教本(①②③⑤)							
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	2年 冬期	単位数	2 単位
科目名	AT理論対策Ⅲ				講師名	小山幹生、西川泰己、他		
					実務経験			
実務内容								
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	JSPO-AT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、各々の苦手分野を認識させる。 後半にはより実践的な出題形式で確認テストを行い、より理解度を上げていく。 また、繰り返し試験を行うことで弱点の克服にもなる。 最終4コマにて、実際の試験形式に近い形で模擬試験を行う。							
到達目標	ATの役割、健康管理・外傷障害、コンディショニング、リコンディショニング、救急対応、検査・測定と評価、解剖学、スポーツ科学、スポーツ医学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				回数	講義計画		
第1回	オリエンテーション				第16回	AT教本① AT役割		
第2回	専門テキスト③ スポーツ医学				第17回	AT教本① AT役割		
第3回	専門テキスト③ スポーツ医学				第18回	AT教本① AT役割		
第4回	専門テキスト③ スポーツ医学				第19回	AT教本② 健康管理・外傷障害		
第5回	専門テキスト② スポーツ科学				第20回	AT教本② 健康管理・外傷障害		
第6回	専門テキスト② スポーツ科学				第21回	AT教本③ コンディショニング		
第7回	専門テキスト② スポーツ科学				第22回	AT教本③ コンディショニング		
第8回	AT教本④ リコンディショニング				第23回	AT教本③ コンディショニング		
第9回	AT教本④ リコンディショニング				第24回	AT教本⑤ 救急対応		
第10回	AT教本④ リコンディショニング				第25回	AT教本⑤ 救急対応		
第11回	AT教本④ リコンディショニング				第26回	AT教本⑤ 救急対応		
第12回	AT教本⑥ 検査・測定と評価				第27回	総合問題		
第13回	AT教本⑥ 検査・測定と評価				第28回	総合問題		
第14回	AT教本⑥ 検査・測定と評価				第29回	総合問題		
第15回	確認テスト				第30回	総合問題		
テキスト	AT教本(①②③④⑤⑥) 専門テキスト(①②③)							
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 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	2年	前期	単位数	1	単位
科目名	トレーニング実技Ⅲ				講師名	田中 典				
					実務経験	○				
実務内容	身体運動塾でトレーナーとして指導									
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	1年次の復習とその応用を中心に、身体機能の向上とクライアントの多様化する目的を達成させるために、必要なさまざまなトレーニングの実際と指導法を学習します。									
到達目標	トレーニングセット法の理解と指導ができる。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	1年次の復習と運動動作の確認(1)									
第3回	1年次の復習と運動動作の確認(2)									
第4回	トレーニングシステムの応用(1)									
第5回	トレーニングシステムの応用(2)									
第6回	トレーニングシステムの応用(3)									
第7回	トレーニングシステムの応用(4)									
第8回	トレーニングシステムの応用(5)									
第9回	トレーニングシステムの応用(6)									
第10回	トレーニングシステムの応用(7)									
第11回	パワー系トレーニング(1)									
第12回	パワー系トレーニング(2)									
第13回	パワー系トレーニング(3)									
第14回	筆記試験									
第15回	実技試験									
テキスト										
参考文献	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 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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	トレーニング実技Ⅳ				講師名	田中 典				
					実務経験	○				
実務内容	身体運動塾でトレーナーとして指導									
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	1年次の復習とその応用を中心に、身体機能の向上とクライアントの多様化する目的を達成させるために、必要なさまざまなトレーニングの実際と指導法を学習します。									
到達目標	トレーニング計画を個々で立てることができ指導に活かせるようになる。									
回数	講義計画									
第1回	バランストレーニング(1)									
第2回	バランストレーニング(2)									
第3回	バランストレーニング(3)									
第4回	プライオメトリックトレーニング(1)									
第5回	プライオメトリックトレーニング(2)									
第6回	プライオメトリックトレーニング(3)									
第7回	スピードアジリティトレーニング(1)									
第8回	スピードアジリティトレーニング(2)									
第9回	総合トレーニング(1)									
第10回	総合トレーニング(2)									
第11回	トレーニング計画の実際(1)									
第12回	トレーニング計画の実際(2)									
第13回	トレーニング計画の実際(3)									
第14回	まとめ									
第15回	実技試験									
テキスト										
参考文献	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 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	2年	前期	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Ⅱ				講師名	長嶺 まこと、水谷 麻紀				
					実務経験					
実務内容										
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	人間の基本動作について理解を深めた後、TRXサスペンショントレーナーを用いて、動きをより良いものにしていく方法について学ぶ。TRXサスペンショントレーニングの基本概念を理解し、自身のトレーニングおよび指導に使える技能を習得する。加えて、サンドバッグやメディシンボールといったツールも用いながら、「動き」を良くするための最適解を探し、その考え方をベースに、サーキットトレーニングを作成、指導する方法を学ぶ。									
到達目標	哲学・考え方を理解し、ツールを用いたトレーニング立案・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									
第2回	TRXサスペンショントレーニングの歴史と基本概念・TRXワークアウト実践①、設置方法、基礎動作の考え方									
第3回	プランク動作、プッシュ動作、プル動作									
第4回	TRX ワークアウト実践②、ローテーション動作、スクワット動作、ランジ動作									
第5回	ケーススタディ									
第6回	ベースラインワークアウト									
第7回	プランクサーキット									
第8回	プッシュ／プルサーキット									
第9回	ローテーションサーキット									
第10回	ヒンジ／スクワットサーキット									
第11回	ランジ、基礎動作のおさらい									
第12回	サーキットのプログラムデザイン									
第13回	リップトレーニングの紹介									
第14回	リップトレーニングの紹介									
第15回	総括、まとめ									
テキスト	TRXサスペンショントレーニングコースガイド、TRXファンクショナルトレーニングコースガイド									
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 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	2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Ⅲ				講師名	荒木 雄一郎、水谷 麻紀				
実務内容					実務経験					
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	指導者として、昨今話題に挙がっているファンクショナルトレーニングの本質や原理原則、スクリーニングからプログラミング、3Dエクササイズ等をグローバルで活用されているViPRというファンクショナルトレーニングツールを通して、自ら学び実践し習得をしていく。									
到達目標	哲学・考え方を理解し、ツールを用いたトレーニング立案・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・ファンクショナルトレーニングとは									
第2回	・ViPRの概要									
第3回	・Loaded Movement Trainingと科学的な基盤・ViPRの基礎と実践Ⅰ									
第4回	・ViPRの基礎と実践Ⅱ・ViPRのプログラミングと実践Ⅰ									
第5回	・ViPRのプログラミングと実践Ⅱ・まとめ									
第6回	・ViPR実技練習									
第7回	・ViPR実技練習									
第8回	・ViPR実技練習									
第9回	・ViPR実技練習									
第10回	・ViPR実技練習									
第11回	・イントロ・ViPR Movement Preparationの概要									
第12回	・ViPR Movement Preparation Basicの実践Ⅰ									
第13回	・ViPR Movement Preparation Basicの実践Ⅱ									
第14回	・ViPR Movement Preparation Advanceの実践Ⅰ									
第15回	・ViPR Movement Preparation Advanceの実践Ⅱ・まとめ									
テキスト	ViPRライセンス認定コース マニュアル2種									
参考文献	・身体運動の機能解剖改訂版 ・ファンクショナルトレーニング～機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング～									
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										

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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	トレーニング指導者論				講師名	西川 輔				
					実務経験					
実務内容										
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	トレーニング指導者認定試験模擬問題集を参考に試験対策をおこなう。									
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	体力学総論									
第2回	機能解剖学									
第3回	バイオメカニクス									
第4回	運動生理学									
第5回	運動生理学									
第6回	運動生理学									
第7回	運動と医学									
第8回	運動指導の科学、トレーニング指導者論									
第9回	各種トレーニング法の理論とプログラム①									
第10回	各種トレーニング法の理論とプログラム②									
第11回	各種トレーニング法の理論とプログラム③									
第12回	各種トレーニング法の実際①									
第13回	各種トレーニング法の実際②									
第14回	トレーニング効果の測定と評価									
第15回	トレーニングの運営と情報活用									
テキスト	大修館書店 トレーニング指導者テキスト(理論編)、(実践編)									
参考文献	日本トレーニング指導者協会 認定トレーニング指導者模擬問題集									
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 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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	AT実習Ⅲ				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	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	実習指導者のAT業務を迫体験し理解する。 実習指導者の助言・指導の下にAT業務を遂行する。									
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迫体験を行う。 1) 検査・測定・観察と評価 2) リコンディショニング 3) スポーツ外傷・障害の予防 4) コンディショニング 5) スポーツ現場における救急処置 6) 内科的疾患に対する救急処置健康管理と組織運営 7) 教育的指導									
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										

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	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	AT実習Ⅳ				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		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	実習指導者のAT業務を追体験し理解する。 実習指導者の助言・指導の下にAT業務を遂行する。									
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) 検査・測定・観察と評価 2) リコンディショニング 3) スポーツ外傷・障害の予防 4) コンディショニング 5) スポーツ現場における救急処置 6) 内科的疾患に対する救急処置健康管理と組織運営 7) 教育的指導									
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										

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	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	東京トレーナー研修				講師名	部谷祐紀・今井亜季・他				
実務内容					実務経験					
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	東京の第一線で活躍されてる講師陣をお招きして、普段得ることのできない知識、経験をしてもらう。東京各地の施設を見学し将来の方向性を考えてもらう。									
到達目標	将来の進路を具体的に考えられる。研修にて刺激を受け今後の資格習得にむけモチベーションを向上させる。									
回数	講義計画									
第1回	下記1)～2)を5日間行い最終日に3)を行う 1) 特別講師による 講義ならびに実技指導 2) 東京各地の施設見学 3) 研修内容の振り返り									
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										
備考										

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	2年	後期	単位数	1	単位
科目名	スポーツ現場研修Ⅱ				講師名	AT教員				
					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	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	実習指導者のAT業務を迫体験し理解する。 実習指導者の助言・指導の下にAT業務を遂行する。									
回数	講義計画									
第1回	下記の1)～3)について各実習現場で見学迫体験を行う。 1) チームのタイムスケジュールの確認、作成 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 2) 合宿、試合期間中の競技者の健康管理 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 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) 環境に応じた対策(気温、湿度、天候など) 3) 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 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										