

アップルスポーツカレッジ

陸上競技専攻科

カリキュラム概要

(2019年度)

科目名	HR I	担当講師	有松 今日
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	情報の共有・コミュニケーション能力の向上
到達目標	情報の共有・コミュニケーション能力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	連絡事項・情報の提供・個人面談・その他
2		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
3		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
4		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
5		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
6		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
7		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
8		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
9		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
10		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
11		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
12		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
13		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
14		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
15		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
1		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
2		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
3		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
4		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
5		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
6		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
7		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
8		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
9		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
10		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
11		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
12		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
13		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
14		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
15		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	パソコン I	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Word2016クイックマスター・文書処理技能認定試験3級問題集		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Word2016の基本操作から応用操作までを習得する。
到達目標	Word文書処理技能認定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・キーボード表作成
	2	ブラインドタッチ練習1	〃
	3	ブラインドタッチ練習2	〃
	4	ブラインドタッチ練習3	〃
	5	ブラインドタッチ練習4	〃
	6	ブラインドタッチ練習5	〃
	7	ブラインドタッチ練習6	〃
	8	ブラインドタッチ試験・文書入力	〃
	9	文書入力	〃
	10	練習問題1	問題集 P.2～
	11	練習問題1	〃
	12	練習問題1・練習問題2	問題集 ～P.7 P.8～
	13	練習問題2	〃
	14	練習問題2	問題集 ～P.15
	15	試験	
	1	練習問題3	問題集 P.16～
	2	練習問題3	問題集 ～P.23
	3	模擬問題1	問題集 P.26～33
	4	模擬問題2	問題集 P.34～41
	5	模擬問題3	問題集 P.42～49
	6	模擬問題4	問題集 P.50～56
	7	模擬問題5	問題集 P.57～65
	8	模擬問題6	問題集 P.66～73
	9	模擬問題7	問題集 P.74～81
	10	模擬試験1	
	11	模擬試験2	
	12	模擬試験3	
	13	模擬試験4	
	14	模擬試験5	
	15	試験	

備考	担当講師安達:専門学校講師15年
----	------------------

科目名	コミュニケーション検定対策	担当講師	伊藤 直美
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	初級 コミュニケーション検定 公式ガイドブック&問題集		
評価方法	出席・試験・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	コミュニケーションに関する基本的な考え方を理解する
到達目標	検定合格

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	コミュニケーションを考える	2~5
	2	聞く力 目的に即して聴く	6~9
	3	聞く力 傾聴・質問する	10~14
	4	話す力 目的を意識する	15~17
	5	話す力 話を組み立てる	18~22
	6	話す力 ことばを選び抜く	23~29
	7	話す力 表現・伝達する	30~35
	8	来客対応	36~39
	9	電話対応	40~43
	10	アポイントメント・訪問・挨拶	44~48
	11	情報共有の重要性	49~54
	12	チーム・コミュニケーション	55~59
	13	接客・営業	60~65
	14	クレーム対応	66~71
	15	会議・取材・ヒアリング	72~77
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

備考	担当講師伊藤: 公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年
----	---

科目名	就職実務学	担当講師	有松 今日
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	就職活動が円滑に進めれる方法を学ぶ。
到達目標	就職活動をする上で必要な知識の取得・マナーの取得・人間力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	1	オリエンテーション		
	2	社会人としての心構え		
	3	スポーツ業界の仕事とは？		
	4	企業検索方法		
	5	企業検索する時の見るべきポイント		
	6	履歴書の仮作成		
	7	自己PRの作成①		
	8	自己PRの作成②		
	9	自己PRの作成③		
	10	入退室の練習①		
	11	入退室の練習②		
	12	志望動機の作成①		
	13	志望動機の作成②		
	14	志望動機の作成③		
	15	まとめ		

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	HR II	担当講師	有松 今日
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	情報の共有・コミュニケーション能力の向上
到達目標	情報の共有・コミュニケーション能力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	連絡事項・情報の提供・個人面談・その他
2		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
3		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
4		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
5		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
6		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
7		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
8		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
9		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
10		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
11		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
12		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
13		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
14		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
15		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
1		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
2		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
3		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
4		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
5		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
6		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
7		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
8		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
9		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
10		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
11		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
12		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
13		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
14		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	
15		連絡事項・情報の提供・個人面談・その他	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	パソコンⅡ	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Excel2010 クイックマスター・3級検定試験問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・検定結果		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	Excel2016の基本操作を理解し、表計算処理技能とビジネス実務への展開能力を習得する。
到達目標	Excel表計算処理技能検定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・基本操作1
	2	基本操作2	P.62～98
	3	基本操作3	P.106～
	4	練習問題1	問題集 P.56～
	5	練習問題1・2	～P.61 P.62～
	6	練習問題2	～P.65
	7	練習問題3	P.66～69
	8	練習問題4	P.70～73
	9	練習問題5	P.74～77
	10	練習問題6	P.78～82
	11	練習問題7	P.83～86
	12	対策問題	
	13	対策問題	
	14	対策問題	
	15	対策問題	
	16	模擬問題1 実技	P.100～
	17	模擬問題2 実技	P.110～
	18	模擬問題3 実技	P.121～
	19	模擬問題4 実技	P.131～
	20	模擬問題5 実技	P.142～
	21	知識対策1	
	22	知識対策2	
	23	知識対策3	
	24	知識対策4	
	25	過去問題	CD対応
	26	過去問題	CD対応
	27	検定対策	
	28	検定対策	
	29	検定対策	
	30	検定対策	

備考	担当講師安達: 専門学校講師15年
----	-------------------

科目名	スポーツ医学 I		講師名	大滝 弘
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	
内容	①スポーツと健康 ②スポーツ活動中に多いケガや病気 ③救急処置			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	I-4-①
	3	I-4-②
	4	I-4-③
	5	まとめ
備考	担当講師大滝:体育学士・保健体育教員免許、専門学校講師10年	

科目名	スポーツ心理学		講師名	森 恭
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回	
内容	①スポーツと心 ②スポーツにおける動機付け ③コーチングの心理 ④メンタルマネジメント ⑤指導者のメンタルマネジメント			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-3-①
	3	
	4	Ⅱ-3-②
	5	
	6	Ⅱ-3-③
	7	
	8	Ⅲ-6-①
	9	Ⅲ-6-②
	10	まとめ
		試 験
備考	担当講師森:新潟大学准教授	

科目名	陸上競技理論 I	担当講師	有松 今日
履修期間	前期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トレーニングを通じて、より専門的な知識を身に付け、競技力・人間力の向上を目的とする
------	---

到達目標	競技力向上・競技を通じて人間力の向上
------	--------------------

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明 動的ストレッチ・静的ストレッチ等	
	3	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 スプリント系ドリル	
	4	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 ジャンプ系ドリル	
	5	スプリントトレーニング 200m+100m×2~3 動きの確認走	
	6	スプリントトレーニング 150m×3×2 12rest 動きの確認走	
	7	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ各種+バウンディング~ダッシュ等 質力高	
	8	スプリントトレーニング 30m・60m・90mダッシュ 質力高	
	9	スプリントトレーニング 下り坂ダッシュ 30・60・90 質力高	
	10	ジャンプ系トレーニング 下り坂バウンディング+スキップ 質力高	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	100mTT 200TTに向けての調整トレーニング	
	15	100mTT 200TT 実際の試合をイメージして行う事 質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技理論Ⅱ	担当講師	有松 今日
履修期間	後期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トレーニングを通じて、より専門的な知識を身に付け、競技力・人間力の向上を目的とする
到達目標	競技力向上・競技を通じて人間力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明	
	3	スプリントトレーニング 300m+200m+100m×2~3	
	4	スプリントトレーニング 200m90秒REST×4×2	
	5	スプリントトレーニング 100mバウンディング100m流し5×2	
	6	スプリントトレーニング 300+300+200×2	
	7	スプリントトレーニング 昇り坂ダッシュ バウンディング等	
	8	スプリントトレーニング 100mスキップ+100m競歩×2	
	9	スプリントトレーニング 200m90秒REST×4×2	
	10	積極的休養 ロングジョグ+ウォーキング	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	スプリントトレーニング 200mスキップ 200mバウンディング	
	15	スプリントトレーニング 100mエンドレスリレー	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技理論Ⅲ	担当講師	有松 今日
履修期間	前期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トレーニングを通じて、より専門的な知識を身に付け、競技力・人間力の向上を目的とする
到達目標	競技力向上・競技を通じて人間力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明 動的ストレッチ・静的ストレッチ等	
	3	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 スプリント系ドリル	
	4	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 ジャンプ系ドリル	
	5	スプリントトレーニング 200m+100m×2~3 動きの確認走	
	6	スプリントトレーニング 150m×3×2 12rest 動きの確認走	
	7	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ各種+バウンディング~ダッシュ等 質力高	
	8	スプリントトレーニング 30m・60m・90mダッシュ 質力高	
	9	スプリントトレーニング 下り坂ダッシュ 30・60・90 質力高	
	10	ジャンプ系トレーニング 下り坂バウンディング+スキップ 質力高	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	100mTT 200TTに向けての調整トレーニング	
	15	100mTT 200TT 実際の試合をイメージして行う事 質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技理論Ⅳ	担当講師	有松 今日
履修期間	後期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トレーニングを通じて、より専門的な知識を身に付け、競技力・人間力の向上を目的とする
到達目標	競技力向上・競技を通じて人間力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明	
	3	スプリントトレーニング 300m+200m+100m×2~3	
	4	スプリントトレーニング 200m90秒REST×4×2	
	5	スプリントトレーニング 100mバウンディング100m流し5×2	
	6	スプリントトレーニング 300+300+200×2	
	7	スプリントトレーニング 昇り坂ダッシュ バウンディング等	
	8	スプリントトレーニング 100mスキップ+100m競歩×2	
	9	スプリントトレーニング 200m90秒REST×4×2	
	10	積極的休養 ロングジョグ+ウォーキング	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	スプリントトレーニング 200mスキップ 200mバウンディング	
	15	スプリントトレーニング 100mエンドレスリレー	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技理論	担当講師	有松 今日
履修期間		単位数	8
使用テキスト			
評価方法	授業・出席		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1年
対象コース			

科目概要	陸上競技の成績・記録向上が目的
到達目標	大会成績・記録向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	3	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	4	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	5	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	6	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	7	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	8	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	9	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	10	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	11	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	12	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	13	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	14	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	15	スプリント・ウエイトトレーニング理論理解	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	
----	--

科目名	陸上競技動作分析	担当講師	有松 今日
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	動作分析をする事により、個々のトレーニング内容の変化、競技力向上のはかる
到達目標	動作分析力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
2		トレーニング内容の確認	
3		トレーニング内容の確認 各自動作分析の面談	
4		年間を通してのチーム目標の設定 各自動作分析の面談	
5		年間を通して各自の目標設定	
6		年間・前期目標に対しての面談	
7		動画分析Ⅰ 各自面談	
8		動画分析Ⅱ 各自面談 課題の確認 今後の練習メニューの内容決	
9		動画分析Ⅲ 各自面談 課題の確認 今後の練習メニュー内容決	
10		動画分析Ⅳ 各自面談 課題の確認 メニューの各自作成	
11		動画分析各自用紙にまとめる	
12		動画分析各自用紙にまとめる	
13		前期動画分析 発表 評価	
14		発表のフィードバック 前期目標の結果 反省等	
15		年間・後期目標設定	
1		オリエンテーション	
2		後期トレーニングメニューの確認	
3		後期トレーニングメニューの確認 各自動作分析の面談	
4		冬季トレーニングの目標設定 各自動作分析の面談	
5		各個人の動作での目標設定	
6		動画分析Ⅰ 各自面談	
7		動画分析Ⅱ 各自面談 課題の確認 今後の練習メニューの内容決	
8		動画分析Ⅲ 各自面談 課題の確認 今後の練習メニュー内容決	
9		動画分析Ⅳ 各自面談 課題の確認 メニューの各自作成	
10		動画分析各自用紙にまとめる	
11		動画分析各自用紙にまとめる	
12		前期動画分析 発表 評価	
13		前期動画分析 発表 評価	
14		発表のフィードバック 前期目標の結果 反省等	
15		発表のフィードバック 前期目標の結果 反省等	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	機能解剖学	担当講師	老田聡孔
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	日本スポーツ協会 機能解剖学テキスト 健康運動実践指導者テキスト		
評価方法	出欠 期末試験		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	身体の基本的な解剖を理解する。筋肉のしくみ、骨の仕組み、身体機能の役割を理解する。
到達目標	身体の仕組みを理解する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	基本的な筋肉とその名称	
	3	上肢・下肢の筋肉①	
	4	上肢・下肢の筋肉②	
	5	体幹部の筋肉①	
	6	体幹部の筋肉②	
	7	肩部の筋肉	
	8	背部の筋肉	
	9	臀部の筋肉	
	10	骨とは？	
	11	骨の役割	
	12	上肢下肢の骨	
	13	体幹部の骨	
	14	頭部の骨	
	15	まとめ 試験	
	1	筋肉・骨の振り返り	
	2	動きに動員する筋肉(上肢・下肢)	
	3	「蹴る」のメカニズム	
	4	「歩く」のメカニズム	
	5	「走る」のメカニズム	
	6	「跳ぶ」のメカニズム	
	7	「投げる」のメカニズム	
	8	「打つ」のメカニズム	
	9	「掴む」のメカニズム	
	10	動作の習得について	
	11	基本的な動きについての理解①	
	12	基本的な動きについての理解②	
	13	トレーニングと各部の筋肉①	
	14	トレーニングと各部の筋肉②	
	15	まとめ 試験	

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	健康運動理論	担当講師	老田聡孔
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者テキスト		
評価方法	出欠・テスト		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	健康運動についての基本的な運動プログラムの理解と実践ができるようにする。健康運動実践指導者受験のための必須授業。
------	--

到達目標	基本的運動プログラムの理解
------	---------------

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	健康増進のための身体活動、運動量、体力を確保する必要性
	2	エクササイズガイド2013についての理解①	
	3	エクササイズガイド2013についての理解②	
	4	メタボリックシンドローム	
	5	健康づくりのための運動プログラム	
	6	ウォーミングアップ、クーリングダウン	
	7	有酸素プログラムとその効果	
	8	無酸素運動プログラムとその効果	
	9	レジスタンストレーニングの重要性と効果	
	10	運動プログラムの実際	
	11	ケーススタディ①	
	12	ケーススタディ②	
	13	ケーススタディ③	
	14	高齢者運動プログラムについて	
	15	まとめ	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師老田：健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	健康運動実践指導者 筆記対策	担当講師	五十嵐 光一
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席、テスト		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	健康運動実践指導者筆記に出題される養成テキストの内容を理解する
到達目標	認定試験合格レベルの筆記能力

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		
	16	1章問題・解説		
	17	2章問題・解説		
	18			
	19	3章問題・解説		
	20	4章問題・解説		
	21			
	22	5章問題・解説		
	23	6章問題・解説		
	24	7章問題・解説		
	25			
	26	8章問題・解説		
	27			
	28	9章問題・解説		
	29			
	30	まとめ		

備考	担当講師五十嵐: NSCA-CPT・専門学校教職員歴11年
----	-------------------------------

科目名	健康運動実践指導者実技対策	担当講師	仲渡 新司
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者養成テキスト(DVD)		
評価方法	出席状況、授業態度、実技テスト		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	健康運動実践指導者の試験合格に向けて、必要な【レジスタンストレーニング・エアロビクスダンス】の集団指導が出来る様になる事。
到達目標	健康運動実践指導者 実技試験 合格

科目内容	1	オリエンテーション	
	2	試技①、カウント振りを覚える①	
	3	試技②、カウント振りを覚える②	
	4	試技③、カウント振りを覚える③	
	5	説明文の作成(レジスタンストレーニング、エアロビクスダンス)	
	6	マンツーマン指導①、曲に合わせて実践	
	7	マンツーマン指導②、タイム計測、キューイングのタイミングを掴む	
	8	マンツーマン指導③(修正・指示が出来る様になる)	
	9	マンツーマン指導④(修正・指示が出来る様になる)	
	10	グループ指導①	
	11	グループ指導②	
	12	グループ指導③	
	13	実技試験【レジスタンストレーニング】	
	14	実技試験【エアロビクスダンス】	
	15	実技試験【レジスタンストレーニング、エアロビクスダンス】	

備考	担当講師仲渡: 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・NSCA-CSCS・専門学校教職員歴9年
----	---

科目名	陸上競技演習 I	担当講師	有松 今日
履修期間	前期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トレーニング質、専門技術、人間力の向上を目的とする。
到達目標	競技力の向上・知識習得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明 動的ストレッチ・静的ストレッチ等	
	3	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 スプリント系ドリル	
	4	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 ジャンプ系ドリル	
	5	スプリントトレーニング 200m+100m×2~3	
	6	スプリントトレーニング 150m×3×2 12rest	
	7	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ各種+バウンディング~ダッシュ等 質力高	
	8	スプリントトレーニング 30m・60m・90mダッシュ 質力高	
	9	スプリントトレーニング 下り坂ダッシュ 30・60・90 質力高	
	10	ジャンプ系トレーニング 下り坂バウンディング+スキップ 質力高	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	100mTT 200TTに向けての調整トレーニング	
	15	100mTT 200TT 実際の試合をイメージして行う事 質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技演習Ⅱ	担当講師	有松 今日
履修期間	後期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	トレーニング質、専門技術、人間力の向上を目的とする。
到達目標	競技力の向上・知識習得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	スプリントドリルの内容の確認	
	3	スプリントドリルの内容の確認	
	4	ジャンプ系ドリル内容の確認 ミニハードルジャンプ各種	
	5	ジャンプ系ドリル内容の確認 ミニハードルジャンプ各種	
	6	スプリントドリル+ジャンプ系ドリル応用編	
	7	スプリントドリル+ジャンプ系ドリル応用編	
	8	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ジュニアハードル等	
	9	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ハイハードル等 質力の違い	
	10	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ホッピング	
	11	ジャンプ系トレーニング カンガルージャンプ～バウンディング	
	12	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング1	
	13	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング2	
	14	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング3	
	15	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング 応用編	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技演習Ⅲ	担当講師	有松 今日
履修期間	前期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トレーニング質、専門技術、人間力の向上を目的とする。
到達目標	競技力の向上・知識習得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	トレーニングメニュー内容説明 動的ストレッチ・静的ストレッチ等	
	3	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 スプリント系ドリル	
	4	トレーニングメニュー内容説明 基本動作 ジャンプ系ドリル	
	5	スプリントトレーニング 200m+100m×2~3	
	6	スプリントトレーニング 150m×3×2 12rest	
	7	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ各種+バウンディング~ダッシュ等 質力高	
	8	スプリントトレーニング 30m・60m・90mダッシュ 質力高	
	9	スプリントトレーニング 下り坂ダッシュ 30・60・90 質力高	
	10	ジャンプ系トレーニング 下り坂バウンディング+スキップ 質力高	
	11	各種目専門トレーニング 各種目	
	12	各種目専門トレーニング 各種目	
	13	各種目専門トレーニング 各種目	
	14	100mTT 200TTに向けての調整トレーニング	
	15	100mTT 200TT 実際の試合をイメージして行う事 質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	陸上競技演習Ⅳ	担当講師	有松 今日
履修期間	後期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	トレーニング質、専門技術、人間力の向上を目的とする。
到達目標	競技力の向上・知識習得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	スプリントドリルの内容の確認	
	3	スプリントドリルの内容の確認	
	4	ジャンプ系ドリル内容の確認 ミニハードルジャンプ各種	
	5	ジャンプ系ドリル内容の確認 ミニハードルジャンプ各種	
	6	スプリントドリル+ジャンプ系ドリル応用編	
	7	スプリントドリル+ジャンプ系ドリル応用編	
	8	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ジュニアハードル等	
	9	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ハイハードル等 質力の違い	
	10	ジャンプ系トレーニング ハードルジャンプ ホッピング	
	11	ジャンプ系トレーニング カンガルージャンプ～バウンディング	
	12	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング1	
	13	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング2	
	14	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング3	
	15	ジャンプ系からスプリントに変換トレーニング 応用編	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	競技者の身体	担当講師	老田 聡孔
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	健康実践運動指導者 養成用テキスト		
評価方法	出席・授業態度・試験		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	身体の仕組みを理解し、競技者として健康や競技動作に対する興味・関心を高める。
到達目標	運動生理学を学び体のしくみに対する理解を深める。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	1	神経の分類		
	2	筋肉のしくみ		
	3	筋肉のしくみ2		
	4	筋線維のタイプ		
	5	筋収縮の様式と筋力1		
	6	筋収縮の様式と筋力2		
	7	トレーニングと骨格筋1		
	8	トレーニングと骨格筋2		
	9	運動の持続と呼吸循環系1		
	10	運動の持続と呼吸循環系2		
	11	呼吸循環系の機能の指標と調節機構		
	12	呼吸循環系の機能の指標と調節機構2		
	13	運動時の酸素利用		
	14	運動時の酸素利用2		
	15	テスト		

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	ウェイトトレーニングⅠ	担当講師	有松 今日
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	力の質力の向上をすることにより、走り、跳躍、投擲の動きに変換し、競技力向上を目的とする。
------	--

到達目標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上
------	-------------------------------

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション(ウェイトの種類・仕方等の説明)
	2	ウェイトメニュー決め	
	3	ウェイト 上半身(ベンチプレス・アームカール・ディップ・懸垂)質力低	
	4	ウェイト 下半身(レッグプレス・ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力低	
	5	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力低	
	6	ウェイト 上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
	7	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
	8	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
	9	ウェイト 上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
	10	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
	11	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
	12	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
	13	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
	14	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ・ハーフスクワット)質力高	
	15	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ・ハーフスクワット)質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------

科目名	ウェイトトレーニングⅡ	担当講師	有松 今日
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	陸上競技専攻科	対象学年	2
対象コース			

科目概要	力の質力の向上をすることにより、走り、跳躍、投擲の動きに変換し、競技力向上を目的とする。
到達目標	クリーン・スナッチ・スクワットのMAX値の向上・質力の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション(ウェイトの種類・仕方等の説明)
	2	ウェイトメニュー決め	
	3	ウェイト 上半身(ベンチプレス・アームカール・ディップ・懸垂)質力低	
	4	ウェイト 下半身(レッグプレス・ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力低	
	5	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力低	
	6	ウェイト 上半身(ダンベルベンチ・アームカール・肩甲骨)質力中	
	7	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・ハーフスクワットジャンプ)質力中	
	8	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力中	
	9	ウェイト 上半身(ベンチプレス・アームカール・懸垂)質力高	
	10	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
	11	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
	12	ウェイト 下半身(ハーフスクワット・スクワットジャンプ)質力高	
	13	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ)質力高	
	14	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ・ハーフスクワット)質力高	
	15	ウェイト 全身(デットリフト・クリーン・スナッチ・ハーフスクワット)質力高	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師有松:新潟アルビレックスランニングクラブ 選手 専門学校歴3年目
----	--------------------------------------