

アップルスポーツカレッジ

バスケットボール専攻科

カリキュラム概要

(2022年度)

科目名	パソコン I	担当講師	藤澤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1年
対象コース	全コース		

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Wordの文書処理(編集機能、罫線機能、図形機能)等の基本的な操作から応用操作までを理解する
到達目標	Word文書処理技能検定試験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	キータッチの練習(ホームポジション・母音・GHキー)	"
	3	キータッチの練習(前回復習・か行・さ行・だ行)	"
	4	キータッチの練習(前回復習・は行・が行・上段た行)	"
	5	キータッチの練習(前回復習・上段ら行・や行)	"
	6	キータッチの練習(前回復習・わ行・ば行、下段な行・ま行)	"
	7	キータッチの練習(前回復習・下段ば行)	"
	8	キータッチの練習(前回復習・下段ざ行・句読点・数字)	"
	9	前回復習、拗音・促音	"
	10	同音異義語、文節	"
	11	問題集入力練習	P.18,,51,59,68
	12	練習問題3	問題集p.18～
	13	練習問題3	問題集p.20～
	14	練習問題3	問題集p.22～
	15	試験	
	16	模擬問題4	問題集p.51～
	17	模擬問題4	問題集p.52～
	18	模擬問題4	問題集p.54～
	19	模擬問題6	問題集p.68～
	20	模擬問題6	問題集p.71～
	21	模擬問題6	問題集p.72～
	22	模擬問題7	問題集p.76～
	23	模擬問題7	問題集p.77～
	24	模擬問題7	問題集p.79～
	25	模擬問題5	問題集p.59～
	26	模擬問題5	問題集p.61～
	27	模擬問題5	問題集p.63～
	28	模擬問題3テスト	問題集p.44～48
	29	検定対策問題	
	30	試験	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	ホームルームⅡ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	面談実施、連絡事項の共有、クラス運営など
到達目標	より良いクラス運営をおこなう

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	クラスルールについて	
2		同上		
3		個人面談		
4		同上		
5		スタディサプリ		
6		同上		
7		同上		
8		同上		
9		同上		
10		連絡事項の共有		
11		同上		
12		同上		
13		同上		
14		同上		
15		同上		
1		スタディサプリ		
2		同上		
3		同上		
4		同上		
5		同上		
6		連絡事項の共有		
7		同上		
8		同上		
9		同上		
10		同上		
11		同上		
12		同上		
13		同上		
14		同上		
15	同上			

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	ホームルーム	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1・2・3
対象コース	全コース		

科目概要	面談実施、連絡事項の共有、クラス運営など
到達目標	より良いクラス運営をおこなう

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	自己紹介	
2		学校案内		
3		学校ルールについて		
4		クラスルールについて		
5		個人面談		
6		同上		
7		同上		
8		同上		
9		同上		
10		連絡事項の共有		
11		同上		
12		同上		
13		同上		
14		同上		
15		同上		
1		個人面談		
2		同上		
3		同上		
4		連絡事項の共有		
5		同上		
6		同上		
7		同上		
8		同上		
9		同上		
10		同上		
11		同上		
12		同上		
13		同上		
14		同上		
15	同上			

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	検定対策Ⅰ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	社会人常識マナー検定テキスト2・3級		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	社会人になる前の準備としてテキストを中心に学び、学生生活はもちろん、就職試験や卒業後の社会人生活に役立てる		
到達目標	社会人常識マナー検定3級取得		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	過去問題
	2	社会と組織	14～33
	3	仕事と成果	34～55
	4	一般知識	56～100
	5	同上	
	6	ビジネスコミュニケーション	101～125
	7	社会人にふさわしい言葉遣い	126～145
	8	ビジネスコミュニケーション文書の活用	146～174
	9	職場のマナー/来客対応	175～201
	10	電話対応/交際業務	202～241
	11	文書類の受け取りと発送・他/会議	242～255
	12	ファイリング・他	256～265
	13	過去問題	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	コミュニケーション検定対策	担当講師	川下・小池
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	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	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	コミュニケーション検定を通じてコミュニケーションの必要性や手段、解決策を学び、学校生活、就職活動などに活かし検定取得を目指す
到達目標	コミュニケーション検定初級合格

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	過去問題
	2	コミュニケーション・セオリー	2～30
	3	同上	
	4	コミュニケーション・プラクティス	36～78
	5	同上	
	6	同上	
	7	同上	
	8	問題演習～模擬問題～	84～99
	9	問題演習～過去問題①～	100～115
	10	問題演習～過去問題②～	116～131
	11	問題演習～過去問題③～	132～148
	12	その他過去問題	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	検定対策Ⅱ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	社会人常識マナー検定テキスト2・3級		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	社会人になる前の準備としてテキストを中心に学び、学生生活はもちろん、就職試験や卒業後の社会人生活に役立てる		
到達目標	社会人常識マナー検定3級取得		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	過去問題
	2	社会と組織	14～33
	3	仕事と成果	34～55
	4	一般知識	56～100
	5	同上	
	6	ビジネスコミュニケーション	101～125
	7	社会人にふさわしい言葉遣い	126～145
	8	ビジネスコミュニケーション文書の活用	146～174
	9	職場のマナー/来客対応	175～201
	10	電話対応/交際業務	202～241
	11	文書類の受け取りと発送・他/会議	242～255
	12	ファイリング・他	256～265
	13	過去問題	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	就職実務学	担当講師	川下・小池
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	勝つための就職ガイド		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	社会人としての考え方・行動の仕方・TPOの在り方を学びながら、就職活動に向けた企業研究・書類作成・面接・インターンシップの方法を学習する。
到達目標	2年次の就職活動がスムーズにいくように人間性・知識・技術の確認を行う。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	自己分析
	2	同上	
	3	自己PR作成	
	4	同上	
	5	企業研究	
	6	同上	
	7	志望動機作成	
	8	同上	
	9	就職試験マナー	
	10	同上	
	11	面接指導	
	12	同上	
	13	同上	
	14	一般常識問題	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	検定対策Ⅲ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	社会人常識マナー検定テキスト2・3級		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 検定結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	社会人になる前の準備としてテキストを中心に学び、学生生活はもちろん、就職試験や卒業後の社会人生活に役立てる		
到達目標	社会人常識マナー検定3級取得		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	過去問題
	2	社会と組織	14～33
	3	仕事と成果	34～55
	4	一般知識	56～100
	5	同上	
	6	ビジネスコミュニケーション	101～125
	7	社会人にふさわしい言葉遣い	126～145
	8	ビジネスコミュニケーション文書の活用	146～174
	9	職場のマナー/来客対応	175～201
	10	電話対応/交際業務	202～241
	11	文書類の受け取りと発送・他/会議	242～255
	12	ファイリング・他	256～265
	13	過去問題	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------









科目名	バスケットボール I・II	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	32
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	バスケットボール技術、能力、戦術の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・ハンドリングの向上
	2	基本姿勢の習得や股関節の可動を広げる・体力向上	
	3	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	4	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	5	1on1～5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	6	1on1スキルの向上	
	7	2on2(OFF:ハンドオフ、ピック&ロール DEFの守り方紹介)	
	8	3on3におけるのボールサイド、ヘルプサイドのOFF、DEF	
	9	4on4におけるOFF、DEFの役割	
	10		
	11		
	12	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	ウェイトトレーニングⅠ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウェイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。FMSテストや1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウェイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定	
	3	INBODY測定&評価	
	4	ウェイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	パフォーマンストレーニング実践①	
	12	パフォーマンストレーニング実践②	
	13	パフォーマンストレーニング実践③	
	14	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)②	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	コンディショニングトレーニングⅠ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、姿勢・呼吸・可動性と安定性の能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アライメント評価	
	3	アライメント改善実践①	
	4	アライメント改善実践②	
	5	アライメント改善実践③	
	6	FMSテスト①	
	7	FMSテスト②	
	8	可動性&安定性トレーニング①	
	9	可動性&安定性トレーニング②	
	10	可動性&安定性トレーニング③	
	11	可動性&安定性トレーニング④	
	12	可動性&安定性トレーニング⑤	
	13	可動性&安定性トレーニング⑤	
	14	可動性&安定性トレーニング⑥	
	15	アライメント評価	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	フィジカルトレーニングⅠ・Ⅱ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アジリティテスト①・シャトルランテスト①	
	3	アジリティテスト②・300mシャトルランテスト②	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング①	
	6	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング②	
	7	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング③	
	8	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング④	
	9	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑤	
	10	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑥	
	11	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑦	
	12	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑧	
	13	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑨	
	14	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑩	
	15	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑪	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	プロフェッショナルスタンダード I・II	担当講師	佐藤
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	アスリートになっていく為に必要なあらゆる場面で活用できる準備・心得の習得
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化
	2	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	3	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	4	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	5	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	6	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	7	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	8	チーム練習※戦術理解	
	9	チーム練習※戦術理解	
	10	チーム練習※戦術理解	
	11	チーム練習※戦術理解	
	12	チーム練習※戦術理解	
	13	チーム練習※戦術理解	
	14	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	15	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
備考	対面授業のみ		

科目名	バスケットボール理論Ⅰ・Ⅱ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	バスケットボールの教科書①		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 小テストの結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	定義からはじめる
	2	ファンダメンタルを疑う	
	3	シュートの原理原則	
	4	同上	
	5	同上	
	6	コーディネーションの重要性	
	7	ドリブルの優位順位	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	パスの新しい概念	
	12	同上	
	13	1on1の磨き方	
	14	同上	
	15	まとめテスト	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	バスケットボール戦術Ⅰ・Ⅱ	担当講師	佐藤
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	スポーツコード Hudl		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	データ分析ソフトを活用して練習、試合の振り返りを行い映像を用いて選手やチーム全体にアプローチする方法を身につけ指導を映像による根拠として活用する
到達目標	Bリーグ所属クラブへコーチ輩出 C級コーチライセンス取得

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	練習の振り返り/メニュー立案
	2	同上	
	3	同上	
	4	試合における分析/メニュー立案	
	5	同上	
	6	同上	
	7	選手に対する振り返り	
	8	同上	
	9	同上	
	10	チームに対する戦略、戦術の振り返り	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	スポーツニュートリション	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学		
評価方法	出席状況・授業態度・提出物・期末試験の点数等		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンス向上のために食が果たす役割を理解し、アスリートのための食事法や必要な栄養素について、また目的別・状況別栄養と食事のとり方を学び、日々実践できるようにする。
到達目標	スポーツ選手及びコーチに必要な栄養知識を身につける

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(スケジュールの説明)
	2	▶パフォーマンス向上のために食が果たす役割(第1章)	P18~27
	3	・競技特性、ライフスタイル、食事と心	P28~43
	4	・体組成、選手をとりまく専門家	P44~52
	5	▶アスリートのための食事法(第2章)・アスリートの特徴	P54~61
	6	・量、バランス、タイミング、その他の工夫	P62~71
	7	・計算方法、食事例、年代別特徴	P72~90
	8	▶アスリートに必要な栄養素(第3章)①糖質	P92~95
	9	②タンパク質	P96~99
	10	③脂質	P100~103
	11	④ビタミン	P104~107
	12	⑤ミネラル	P108~111
	13	⑥水分	P112~115
	14	⑦睡眠、腸内環境、喫煙、飲酒について	P116~123
	15	まとめ	
	16	▶目的別 栄養と食事のとり方(第4章)①瞬発力UP	P126~、P180.181
	17	②筋肉増量、体重増減、体脂肪減少	P132~
	18	③成長期の身長を伸ばす	P142~
	19	④疲労回復(リカバリー)	P144~
	20	⑤持久力UP	P150~
	21	⑥コンディション維持	P156~
	22	⑦ケガの改善、リハビリ	P160~
	23	⑧熱中症予防、暑さ対策	P162~
	24	⑨免疫力UP	P166~
	25	⑩女性アスリート特有の問題	P168~
	26	⑪貧血対策	P174~
	27	▶状況別 栄養と食事のとり方(第5章)◎トレーニング計画	P184~
	28	◎試合時の食事(試合前)	P190~
	29	◎試合時の食事(試合後)	P198~
	30	まとめ	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	バスケットボールⅢ・Ⅳ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	32
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	バスケットボール技術、能力、戦術の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・ハンドリングの向上
	2	基本姿勢の習得や股関節の可動を広げる・体力向上	
	3	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	4	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	5	1on1～5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	6	1on1スキルの向上	
	7	2on2(OFF:ハンドオフ、ピック&ロール DEFの守り方紹介)	
	8	3on3におけるボールサイド、ヘルプサイドのOFF、DEF	
	9	4on4におけるOFF、DEFの役割	
	10		
	11		
	12	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	ウェイトトレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡・佐藤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウェイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。FMSテストや1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウェイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定	
	3	INBODY測定 & 評価	
	4	ウェイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	パフォーマンストレーニング実践①	
	12	パフォーマンストレーニング実践②	
	13	パフォーマンストレーニング実践③	
	14	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)②	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	コンディショニングトレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、姿勢・呼吸・可動性と安定性の能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アライメント評価	
	3	アライメント改善実践①	
	4	アライメント改善実践②	
	5	アライメント改善実践③	
	6	FMSテスト①	
	7	FMSテスト②	
	8	可動性&安定性トレーニング①	
	9	可動性&安定性トレーニング②	
	10	可動性&安定性トレーニング③	
	11	可動性&安定性トレーニング④	
	12	可動性&安定性トレーニング⑤	
	13	可動性&安定性トレーニング⑤	
	14	可動性&安定性トレーニング⑥	
	15	アライメント評価	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	フィジカルトレーニングⅢ・Ⅳ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アジリティテスト①・シャトルランテスト①	
	3	アジリティテスト②・300mシャトルランテスト②	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング①	
	6	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング②	
	7	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング③	
	8	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング④	
	9	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑤	
	10	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑥	
	11	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑦	
	12	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑧	
	13	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑨	
	14	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑩	
	15	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑪	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	プロフェッショナルスタンダードⅢ・Ⅳ	担当講師	佐藤
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	アスリートになっていく為に必要なあらゆる場面で活用できる準備・心得の習得
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化
	2	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	3	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	4	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	5	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	6	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	7	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	8	チーム練習※戦術理解	
	9	チーム練習※戦術理解	
	10	チーム練習※戦術理解	
	11	チーム練習※戦術理解	
	12	チーム練習※戦術理解	
	13	チーム練習※戦術理解	
	14	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	15	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
備考	対面授業のみ		

科目名	バスケットボール理論Ⅲ・Ⅳ	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	バスケットボールの教科書①		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 小テストの結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	定義からはじめる
	2	ファンダメンタルを疑う	
	3	シュートの原理原則	
	4	同上	
	5	同上	
	6	コーディネーションの重要性	
	7	ドリブルの優位順位	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	パスの新しい概念	
	12	同上	
	13	1on1の磨き方	
	14	同上	
	15	まとめテスト	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	バスケットボール戦術Ⅲ・Ⅳ	担当講師	佐藤
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	スポーツコード Hudl		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	データ分析ソフトを活用して練習、試合の振り返りを行い映像を用いて選手やチーム全体にアプローチする方法を身につけ指導を映像による根拠として活用する
到達目標	Bリーグ所属クラブへコーチ輩出 C級コーチライセンス取得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	練習の振り返り/メニュー立案
	2	同上	
	3	同上	
	4	試合における分析/メニュー立案	
	5	同上	
	6	同上	
	7	選手に対する振り返り	
	8	同上	
	9	同上	
	10	チームに対する戦略、戦術の振り返り	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	バスケットボールV・VI	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	32
使用テキスト	無し		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	Bリーグや実業団等、上のカテゴリーで活躍する為の技術、体力、脚力、戦術理解力、遂行力の向上、基本姿勢の習得～ボールハンドリング～チームプレイとバスケットボールに必要な動作を習得する。協調性・対応力を身につける。チーム戦術を学ぶ。
到達目標	バスケットボール技術、能力、戦術の向上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	基本姿勢の習得や股関節の可動域を広げる・ハンドリングの向上
	2	基本姿勢の習得や股関節の可動を広げる・体力向上	
	3	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	4	体力向上、脚力強化(DEFの強化)	
	5	1on1～5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	6	1on1スキルの向上	
	7	2on2(OFF:ハンドオフ、ピック&ロール DEFの守り方紹介)	
	8	3on3におけるボールサイド、ヘルプサイドのOFF、DEF	
	9	4on4におけるOFF、DEFの役割	
	10		
	11		
	12	5on5の実践(コンビプレイの習得)	
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	コンディショニングトレーニングV・VI	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、姿勢・呼吸・可動性と安定性の能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アライメント評価	
	3	アライメント改善実践①	
	4	アライメント改善実践②	
	5	アライメント改善実践③	
	6	FMSテスト①	
	7	FMSテスト②	
	8	可動性&安定性トレーニング①	
	9	可動性&安定性トレーニング②	
	10	可動性&安定性トレーニング③	
	11	可動性&安定性トレーニング④	
	12	可動性&安定性トレーニング⑤	
	13	可動性&安定性トレーニング⑤	
	14	可動性&安定性トレーニング⑥	
	15	アライメント評価	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	ウエイトトレーニングV・VI	担当講師	仲渡・佐藤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、ウエイトトレーニングと競技力向上のつながりを学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。FMSテストや1RMテストの向上。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ウエイトルームの使用の仕方・パフォーマンスピラミッドの説明
	2	周計位測定	
	3	INBODY測定&評価	
	4	ウエイトトレーニングの考え方・プログラミングの考え方	
	5	スクワット・デットリフトフォーム習得	
	6	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	7	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	8	ベンチプレス・ショルダープレスフォーム習得	
	9	ベントオーバーローイング・懸垂・ラットプルダウンフォーム習得	
	10	その他各種目フォーム習得	
	11	パフォーマンストレーニング実践①	
	12	パフォーマンストレーニング実践②	
	13	パフォーマンストレーニング実践③	
	14	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)①	
	15	1RMテスト(スクワット・デットリフト・ベンチプレス)②	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	フィジカルトレーニングⅤ・Ⅵ	担当講師	仲渡
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	パフォーマンスピラミッドを基に、心肺機能やアジリティ能力の向上を目的に学び実践する。
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上。心肺機能やアジリティ能力の向上。

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・パフォーマンスピラミッド説明
	2	アジリティテスト①・シャトルランテスト①	
	3	アジリティテスト②・300mシャトルランテスト②	
	4	心肺機能向上の要素・アジリティの構成要素	
	5	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング①	
	6	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング②	
	7	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング③	
	8	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング④	
	9	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑤	
	10	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑥	
	11	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑦	
	12	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑧	
	13	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑨	
	14	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑩	
	15	心肺機能向上トレーニング・アジリティトレーニング⑪	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	プロフェッショナルスタンダードV・VI	担当講師	佐藤
		実務経験	無
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	アスリートになっていく為に必要なあらゆる場面で活用できる準備・心得の習得
到達目標	バスケットボールのパフォーマンス向上

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
	1	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	2	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	3	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	4	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	5	チーム練習※コンディショニング/ファンダメンタル強化	
	6	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	7	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	8	チーム練習※戦術理解	
	9	チーム練習※戦術理解	
	10	チーム練習※戦術理解	
	11	チーム練習※戦術理解	
	12	チーム練習※戦術理解	
	13	チーム練習※戦術理解	
	14	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
	15	Bリーガー講座/クリニック(予定)	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	バスケットボール理論V・VI	担当講師	川下
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	バスケットボールの教科書①		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢 小テストの結果		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	バスケットボールの原理・原則、ファンダメンタルを学ぶ
到達目標	全員が共通理解をし、実践でチームとして表現できるようにする

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	定義からはじめる
	2	ファンダメンタルを疑う	
	3	シュートの原理原則	
	4	同上	
	5	同上	
	6	コーディネーションの重要性	
	7	ドリブルの優位順位	
	8	同上	
	9	同上	
	10	同上	
	11	パスの新しい概念	
	12	同上	
	13	1on1の磨き方	
	14	同上	
	15	まとめテスト	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	バスケットボール戦術V・VI	担当講師	佐藤
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	1
使用テキスト	スポーツコード Hudl		
評価方法	出欠席 授業態度 活動に対する取り組む姿勢		

対象学科	バスケットボール専攻科	対象学年	3
対象コース	全コース		

科目概要	データ分析ソフトを活用して練習、試合の振り返りを行い映像を用いて選手やチーム全体にアプローチする方法を身につけ指導を映像による根拠として活用する
到達目標	Bリーグ所属クラブへコーチ輩出 C級コーチライセンス取得

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	練習の振り返り/メニュー立案
	2	同上	
	3	同上	
	4	試合における分析/メニュー立案	
	5	同上	
	6	同上	
	7	選手に対する振り返り	
	8	同上	
	9	同上	
	10	チームに対する戦略、戦術の振り返り	
	11	同上	
	12	同上	
	13	同上	
	14	同上	
	15	同上	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------