アップルスポーツカレッジ

アドバンストレーナートレーナー科

カリキュラム概要

(2023年度)

科目名	HR Ⅰ	担当講師	佐野
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	2
使用テキスト	なし		
評　価　方　法	出席日数		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科　目　概　要	クラスでの人間関係つくり、連絡場所、人間教育の場
到　達　目　標	全員進級

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	学校生活について	
3	動機付け	
4	イベント開催	
5	資格対策	
6	資格対策	
7	動機付け	
8	ベント開催	
9	資格対策	
10	資格対策	
11	今後の生活について	
12	イベント開催	
13	動機付け	
14	動機付け	
15	まとめ	
16	オリエンテーション	
17	学校生活について	
18	動機付け	
19	イベント開催	
20	資格対策	
21	就職について	
22	動機付け	
23	ベント開催	
24	資格対策	
25	就職について	
26	今後の生活について	
27	動機付け	
28	資格対策	
29	イベント開催	
30	まとめ	

備　　考	

科目名	PC Ⅰ	担当講師	藤澤　恵子
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	Word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	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	上記学科の全コース		

科　目　概　要	ブラインドタッチを習得し、Word2021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習得する
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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	導入・動機づけ・キーボード表作成	プリント対応
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・ぱ行、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	復習	
16	模擬問題4	問題集p.51～
17	模擬問題4	問題集p.53～
18	模擬問題6	問題集p.68～
19	模擬問題6	問題集p.71～
20	模擬問題7	問題集p.76～
21	模擬問題7	問題集p.79～
22	模擬問題5	問題集p.59～
23	模擬問題5	問題集p.62～
24	模擬試験1	
25	模擬試験2	
26	模擬試験3	
27	模擬試験4	
28	模擬試験5	
29	模擬試験7	
30	検定対策	

備　　考	対面授業のみ

科目名	HRⅡ	担当講師	佐野
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	1
使用テキスト	なし		
評価方法	出席日数		

対象学科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	クラスでの人間関係つくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

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	学校生活について	
3	動機付け	
4	イベント開催	
5	資格対策	
6	資格対策	
7	動機付け	
8	ベント開催	
9	資格対策	
10	資格対策	
11	今後の生活について	
12	イベント開催	
13	動機付け	
14	動機付け	
15	まとめ	
16	オリエンテーション	
17	学校生活について	
18	動機付け	
19	イベント開催	
20	資格対策	
21	就職について	
22	動機付け	
23	ベント開催	
24	資格対策	
25	就職について	
26	今後の生活について	
27	動機付け	
28	資格対策	
29	イベント開催	
30	まとめ	

備考	

科目名	トレーニング科学	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
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Ⅲ		
評　価　方　法	授業出席、定期試験による		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①トレーニング理論とその方法 ②トレーニング計画とその実際 ③体力テストとその活用 ④スキルの獲得と獲得過程
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	Ⅲ－８－①	
3		
4	Ⅲ－８－②	
5		
6	Ⅲ－８－③	
7		
8	Ⅲ－８－④	
9		
10	まとめ	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	競技者育成システム論	担当講師	村山　敏夫
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	1
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Ⅲ		
評　価　方　法	授業出席、定期試験による		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①トップアスリートを育てるために ②トップアスリートの育成・強化の方法とその評価 ③競技力向上のためのチームマネジメント ④競技力向上の為の情報とその活用
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	Ⅲ－９－①	
3	Ⅲ－９－②	
4	Ⅲ－９－③	
5	Ⅲ－９－④	
6	まとめ	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	コーチング Ⅰ	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	1
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①スポーツ指導者とは　②スポーツ指導者の倫理　③指導者の心構え・視点 ③世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割 ④指導計画の立て方　⑤スポーツ活動と安全管理
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・Ⅰ－２－①	
2	Ⅰ－２－②	
3	Ⅰ－２－③	
4	Ⅰ－２－④	
5	Ⅰ－６－①	
6	Ⅰ－６－②・まとめ	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ心理学	担当講師	森　恭
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	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
到　達　目　標	

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	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	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ医学Ⅰ	担当講師	大滝　弘
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	1
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	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
到　達　目　標	

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	Ⅰ－4－①	
3	Ⅰ－4－②	
4	Ⅰ－4－③	
5	まとめ	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ医学Ⅱ	担当講師	山本　智章 佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
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Ⅲ		
評　価　方　法	授業出席、定期試験による		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①アスリートの健康管理　②アスリートの内科的障害と対策 ③アスリートの外傷・障害と対策 ④アスレテックリハビリテーションとトレーニング計画　⑤コンディショニングの手法　⑥スポーツによる精神障害と対策　⑦特殊環境下での対応　⑧ドーピング防止
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・Ⅲ－10－①　（山本）	
2		
3	Ⅲ－10－②　（山本）	
4	Ⅲ－10－③　（山本）	
5	Ⅲ－10－⑥　（山本）	
6	Ⅲ－10－⑦　（山本）	
7	Ⅲ－10－④　（佐野）	
8	Ⅲ－10－⑤　（佐野）	
9	Ⅲ－10－⑧　（山本）	
10	Ⅲ－10－⑧・まとめ　（山本）	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ社会学Ⅰ	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	0.5
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①スポーツの概念と歴史　②文化としてのスポーツ
到　達　目　標	社会スポーツの理解

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・Ⅰ－1－①	
2	Ⅰ－1－②	
3	まとめ	
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ社会学Ⅱ	担当講師	大庭　昌昭
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	1
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		
評　価　方　法	授業出席、定期試験による		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①社会の中のスポーツ　②我が国のスポーツプロモーション
到　達　目　標	

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・Ⅱ－1－①	
2	Ⅱ－1－②	
3		
4	まとめ	
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ経営学	担当講師	脇野　哲郎
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	1
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		
評　価　方　法	授業出席、定期試験による		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①総合型地域スポーツクラブの育成と運営　②スポーツ組織のマネージメントと事業のマーケティング　③スポーツ事業のプロモーション
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・Ⅱ－４－①	
2	Ⅱ－４－①	
3	Ⅱ－４－②	
4		
5	Ⅱ－４－③	
6	まとめ	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ栄養学	担当講師	伊藤　直美
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	1
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①スポーツと栄養　②アスリートの栄養摂取と食生活
到　達　目　標	

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	Ⅰ－５－①	
3		
4	Ⅲ－４－①	
5	まとめ	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	発育発達論Ⅰ	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	0.5
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①発育発達期の身体的特徴、心理的特長 ②発育発達期に多いケガや病気 ③発育発達期のプログラム
到　達　目　標	

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・Ⅰ－7－①	
2	Ⅰ－7－②	
3	Ⅰ－7－③、まとめ	
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	トレーニング論	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	0.5
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		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、こどもインストラクター科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・スポーツ保育士コース・ジュニアスポーツコーチングコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	①体力とは　②トレーニングの進め方　③トレーニングの種類
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・Ⅰ－３－①	
2	Ⅰ－３－②	
3	Ⅰ－３－③・まとめ	
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科　目　名	スポーツ科学Ⅰ	担当講師	牛山　幸彦
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	トレーニング指導者テキスト、ワークブック		
評　価　方　法	出席状況、授業態度、小テスト、期末試験の点数		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科　目　概　要	トレーニング科学とバイオメカニクスの基礎知識の習得。
到　達　目　標	同上

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション・1年次の復習	
2	体力の概念について	12～20
3	体力の概念について	
4	体力の概念について	
5	体力トレーニングについて	20
6	体力トレーニングについて	
7	体力トレーニングについて	
8	体力トレーニングについて	
9	運動の記述について	64
10	運動の記述について	
11	運動の記述について	
12	運動の分析について	67
13	運動の分析について	
14	運動の分析について	
15	まとめ	
期末試験		
16	スポーツ動作のバイオメカニクス（走る・歩く）	74～78
17	スポーツ動作のバイオメカニクス（走る・歩く）	
18	スポーツ動作のバイオメカニクス（走る・歩く）	
19	スポーツ動作のバイオメカニクス（投げる・跳ぶ・打つ・蹴る）	
20	スポーツ動作のバイオメカニクス（投げる・跳ぶ・打つ・蹴る）	
21	スポーツ動作のバイオメカニクス（投げる・跳ぶ・打つ・蹴る）	
22	スポーツ動作のバイオメカニクス（すべる・泳ぐ・トレーニング動作）	
23	スポーツ動作のバイオメカニクス（すべる・泳ぐ・トレーニング動作）	
24	動作の成り立ちと神経系の発達について	200～205
25	動作の成り立ちと神経系の発達について	
26	動作の成り立ちと神経系の発達について	
27	動作の習得と練習方法および内容ついて	
28	動作の習得と練習方法および内容ついて	
29	動作の習得と練習方法および内容ついて	
30	まとめ	
期末試験		

備　　考	

科目名	スポーツ外傷・傷害	担当講師	山本　智章 佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	スポーツ外傷・傷害の基礎知識		
評　価　方　法	出席・テスト		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科　目　概　要	スポーツにおける各種外傷・障害の基礎的な知識の習得
到　達　目　標	スポーツ外傷・障害の理解

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	（山本）	
2	スポーツ外傷・障害総論	（山本）	2～4
3 4	頚部の外傷・障害	（山本）	6～19
5 6	腰背部骨盤の外傷・障害	（山本）	20～47
7 8	肩部の外傷・障害	（山本）	49～57
9 10	肘関節の外傷・障害	（山本）	59～69
11 12	手・手指の外傷・障害	（山本）	70～84
13 14	大腿部の外傷・障害	（山本）	85～98
15	まとめ	（山本）	
期末試験			
16 17	膝関節の外傷・障害	（山本）	101～118
18 19	下腿部の外傷・障害	（山本）	119～155
20	頭蓋骨骨折・脳損傷・脳震盪	（山本）	157～167
21	脊髄損傷	（山本）	167～169
22	胸腹部外傷	（山本）	170～172
23	大出血・顔面・目	（山本）	173～183
24	鼻・耳・歯	（山本）	184～198
25	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害	（佐野）	199～203
26	成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害	（佐野）	204～207
27	高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害	（佐野）	209～212
28 29	スポーツ整形外科的メディカルチャック	（佐野）	213～215
30	まとめ	（佐野）	
期末試験			

備　　考	

科目名	アスレティックリハビリテーションⅠ	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	アスレティックトレーナーの役割・アスレティックリハビリテーション		
評　価　方　法	出席・テスト		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科　目　概　要	アスレティックトレーナーの役割とアスレティックリハビリテーションの考え方・運動療法の理解・物理療法
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	アスレティックトレーナー制度の歴史。	2～16
3	諸外国におけるアスレティックトレーナーに相当する制度	17～25
4	アスレティックトレーナーの任務と役割	26～34
5	アスレティックトレーナーの業務	35～39
6	アスレティックトレーナーの業務	40～46
7	アスレティックトレーナーの活動	47～51
8	アスレティックトレーナーの活動	52～58
9	各競技のアスレティックトレーナー活動	59～94
10	医科学スタッフの構造と役割	95～101
11	医科学スタッフの構造と役割	102～109
12	アスレティックトレーナーの組織と運営	110～128
13	アスレティックトレーナーの組織と運営	129～136
14	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	137～140
15	アスレティックトレーナーの目的と社会的立場	141～170
期末試験		
16	アスレティックリハビリテーションの定義・概要	2～14
17	機能評価の考え方・リスク管理の基礎知識・アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的	15～18
18	筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識	19～32
19	関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識	33～39
20	神経筋協調性回復、向上エクササイズ	40～47
21	全身持久力回復、向上エクササイズ	48～52
22	身体組成の管理に用いるエクササイズ	53～56
23	再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ	57～62
24	物理療法学概論	63～68
25	温熱療法	69～71
26	寒冷療法	72～77
27	電気刺激療法	78～79
28	超音波療法	80～83
29	鍼灸マッサージの有効利用方法	84～87
30	補装具の使用目的・装具・テーピング・足底挿板	88～102
期末試験		

備　　考	

科目名	救急処置	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
使用テキスト	救急処置		
評　価　方　法	出席・テスト		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科　目　概　要	スポーツ現場における応急処置の知識と、技術の習得
到　達　目　標	スポーツ現場における応急処置の知識向上と、技術の習得

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	応急処置の重要性・心得・基本的留意点	2～7
3	事故時の緊急対応計画と評価手順・外傷、障害の評価と手順	8～11
4	皮膚などに傷のないけがの処置	12～22
5		
6	皮膚などに傷のあるけがの処置	24～32
7		
8	特殊な外傷の救急処置	35～50
9		
10	患部の固定法・運搬法	51～63
11	緊急時の救命処置	67～97
12		
13	内科的疾患の救急処置	101～115
14	現場における救急体制	117～140
15		
	期末試験	
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	スポーツと栄養	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	スポーツ栄養学（化学同人）／筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典		
評価方法	出席状況、提出物、筆記テスト、授業の取り組み方		

対象学科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種トレーナーに必要な栄養知識を基礎・応用含め習得する。アスリートだけでなく一般健康成人の健康づくりに必要な栄養知識を含む。
到達目標	スポーツ選手、スポーツ指導者、健康運動実践指導者に必要な栄養知識を身につける

科目内容

授業回	内容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	（スポーツ栄養学）
2	基礎栄養（五大栄養素とその働き、身体組成と体格指数）	P33～（3章）
3	炭水化物（糖質・食物繊維）／食事の基本スタイル	P36～
4	脂質／食事バランスと日本の栄養	P38～
5	たんぱく質／SDG’Sと栄養	P42～
6	ビタミン／基礎代謝量の計算	P56～
7	ミネラル／食品群の知識	P57～
8	スポーツ・運動のエネルギー供給	P68～（4章）
9	スポーツ・運動のエネルギー供給	
10	運動時の栄養素の代謝と役割	P80～（5章）
11	運動時の栄養素の代謝と役割	
12	運動時の栄養素の代謝と役割	
13	運動と水分、熱中症の予防	P132～（6章）
14	前期の振り返りと試験範囲の説明	
15	前期試験（筆記テスト）	
16	▸目的別　栄養と食事のとり方　①瞬発力UP	
17	②筋肉増量、体重増減、体脂肪減少	
18	③成長期の身長を伸ばす	
19	④疲労回復（リカバリー）	
20	⑤持久力UP	
21	⑥コンディション維持	
22	⑦ケガの改善、リハビリ	
23	⑧熱中症予防、暑さ対策	
24	⑨免疫力UP	
25	⑩女性アスリート特有の問題	
26	⑪貧血対策	
27	▸状況別　栄養と食事のとり方　◎トレーニング計画	
28	◎試合時の食事（試合前）	
29	◎試合時の食事（試合後）	
30	まとめ	

備考	

科目名	測定と評価	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤　測定と評価		
評　価　方　法	①出席状況　②授業に取り組む姿勢　③筆記試験　の結果により総合的に評価を行う		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	AT		

科　目　概　要	測定評価に必要な基礎能力の習得、測定評価に必要な企画・実践能力の習得
到　達　目　標	測定評価に必要な基礎能力の習得、測定評価に必要な企画・実践能力の習得

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	評価の目的、意義および役割	P2～19
3	身体組成の測定	P74～77
4		
5	関節弛緩性の測定	P32～33
6	関節可動域の測定	P34～37
7	筋タイトネステストの測定	P44～45
8	徒手筋力検査法の測定	P48～53
9		
10	姿勢・身体アライメントの測定	P20～31
11	機器を用いた筋力・筋パワーの測定	P54～63
12	全身持久力の測定	P64～68
13	敏捷性および協調性の測定	P69～72
14	一般的な体力測定	P78～100
15	まとめ	
	期末試験	
16	スポーツ動作の観察・分析の目的と意義	P105
17	歩行のバイオメカにクス	P106～108
18	歩行動作に影響する要因	P111～115
19	走動作のバイオメカにクス	P117～122
20	走動作に影響を与える機能的、体力要因	P123～126
21	外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	P127～129
22	ストップ・方向転換動作のバイオメカにクス	P130～134
23	ストップ・方向転換動作に影響を与える機能的、体力要因、外傷・障害発生機転	P136～138
24	跳動作のバイオメカにクス	P139～140
25	跳動作に影響を与える機能的、体力要因	P142～144
26	外傷の発生機転となるような跳動作の特徴とメカニズム	P146～149
27	投動作のバイオメカにクス、影響を与える機能的、体力要因	P151～157
28	外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	P158～162
29	あたり動作のバイオメカにクス	P163～165
30	あたり動作の影響を与える機能的、体力要因、外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	P166～170

備　　考	

科目名	テーピング	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	予防とコンディショニング		
評　価　方　法	出席・実技試験		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科　目　概　要	テーピングの習得
到　達　目　標	必要に応じてテーピングができるようになるための実技習得

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	足関節テーピング（基本）－１	
3	足関節テーピング（基本）－２	
4	足関節テーピング（基本）－３	
5	足関節テーピング（基本）－４	
6	足関節テーピング（放射）－１	
7	足関節テーピング（放射）－２	
8	足関節テーピング（バスケット）－１	
9	足関節テーピング（バスケット）－２	
10	足関節テーピング（底屈）－１	
11	足関節テーピング（底屈）－２	
12	足関節テーピング（背屈）－１	
13	足関節テーピング（背屈）－２	
14	個人練習	
15	実技試験	
	期末試験	
16	膝関節テーピング（ACL）－１	
17	膝関節テーピング（ACL）－２	
18	膝関節テーピング（MCL）－１	
19	膝関節テーピング（MCL）－２	
20	肩関節テーピング（脱臼）－１	
21	肩関節テーピング（脱臼）－２	
22	肩関節テーピング（肩鎖）－１	
23	肩関節テーピング（肩鎖）－２	
24	肘関節テーピング（MCL）－１	
25	肘関節テーピング（MCL）－２	
26	肘関節テーピング（過伸展）－１	
27	肘関節テーピング（過伸展）－２	
28	その他のテーピング－１	
29	その他のテーピング－２	
30	実技試験	

備　　考	

科目名	ストレングストレーニング Ⅰ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	NSCAジャパン ストレングス&コンディショニング エクササイズ・バイブル、NSCAコーチコース　プレパレーションコース資料		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、実技テスト、レポート		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	機能改善（姿勢改善など）、ダイエット／体作り、健康増進、ストレス発散という一般人のニーズ、そしてアスリートのパフォーマンスアップというニーズに対して指導出来る能力を育成する為に、S&Cのストレングスをメインとして学んでいく。
到　達　目　標	①各種目の規定重量をかけた状態で、BSQ、DL、BP、BR、SP、フロンランジ、サイドランジの安全で効果的なフォームで実践できる。尚、7項目中5項目以上が各項目に合格基準　②5大筋群（胸と背中、肩と腕、股関節、脚部、体幹部）をフリーウエイトEXで、2個ずつ安全で効果的なフォームで実践できる　③BP、Dフライ、BSQの安全な補助技術が実施できる

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション、ルール、エクササイズ体験	
2	プレパレーションテキストの説明と体験（自体重スクワット、FSQ）	
3	BSQ＆ベンチプレス、DL＆FR	
4	BR、SP、SR	
5	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
6	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
7	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
8	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
9	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
10	プレパレーションエクササイズとテスト種目実施	
11	実技テスト	
12	実技テスト	
13	再テスト	
14	再テスト	
15	総復習	
16	5大筋群のエクササイズ体験（多関節、単関節）	
17	5大筋群のエクササイズ体験（多関節、単関節）	
18	5大筋群のエクササイズ体験（多関節、単関節）	
19	5大筋群のエクササイズ体験（多関節、単関節）	
20	5大筋群のエクササイズ体験（多関節、単関節）	
21	実技テスト（5大筋群26種類）	
22	実技テスト（5大筋群26種類）	
23	再テスト	
24	再テスト	
25	パーソナル指導の基礎練習	
26	パーソナル指導の基礎練習	
27	パーソナル指導の基礎練習	
28	集団指導の基礎練習	
29	集団指導の基礎練習	
30	総復習	

備　　考	

科目名	トレーニング理論Ⅰ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	5
使用テキスト	トレ検定2級テキスト、配布プリント		
評　価　方　法	出席、提出物、試験		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科　目　概　要	私達の、職業は「体を変える」きっかけ作りや、その具体的方法を競技者・一般人関係なく提供し、対象者の目的・要望を達成する事が仕事となる。 その為、私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり ②現状の把握（測定） ③コンディショニングの方向性の決定（評価） ④コンディショニングの中身の決定（プログラミング） ⑤実際の指導（実演と指導） という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ
到　達　目　標	①トレーニング検定2級（専門用語理解、HOWどうすればいいのか？までの理解レベル） ②体を変える為のコンディショニングカテゴリーの理解

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16	トレ検定2級、CPTの合格レベルの共通認識、勉強方法	
17	トレーニング理論1　レジスタンストレーニングのプログラムデザイン初級	
18	解剖問題1～25問解説　　→確認テスト	
19	解剖問題26～50問解説　　→確認テスト	
20	栄養問題51～69解説　　→確認テスト	
21	TR問題70～103問解説　　→確認テスト	
22	TR問題104～137問解説　　→確認テスト	
23	SKILL UP CAMP	
24	TR問題138～～169問解説　→確認テスト	
25	怪我問題170～195問解説、その他196～200問解説　　→確認テスト	
26	総合テスト→分析	
27	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
28	9つのトレーニングカテゴリーを理解する(ONLINE)	
29	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
30	まとめ・検定	

備　　考	

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅰ	担当講師	伊藤（大桃）
		実務経験	有
履修期間	前期	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（初級）・社会人常識マナーテキスト2・3級		
評価方法	出席状況、提出物、検定合否、授業の取り組み方		

対象学科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	コミュニケーション検定初級および社会人常識マナー検定3級合格に必要な知識を身につける
到達目標	コミュニケーション検定初級合格・社会人常識マナー検定3級合格

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・スケジュール確認	
2	コミュニケーション検定（初級）対策・模擬問題	P2～5
3	コミュニケーション検定（初級）対策・模擬問題の解説	P6～14
4	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P15～22
5	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P23～34
6	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P36～43
7	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P44～54
8	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P55～59
9	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P60～71
10	コミュニケーション検定（初級）対策・苦手項目の復習	P72～82
11	コミュニケーション検定初級受験	
12	社会人常識マナー検定3級対策	
13	社会人常識マナー検定3級対策	
14	社会人常識マナー検定3級対策	
15	社会人常識マナー検定3級受験	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備考	

科目名	現場ディスカッションⅠ・Ⅱ・Ⅲ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	6
使用テキスト	実習ノート		
評　価　方　法	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2.3.4
対象コース	全コース		

科　目　概　要	現場実習に伴う準備を行う科目。心構えや諸ルールを確認し、現場実習で活躍できる人材になるための準備・振り返りを行う。
到　達　目　標	各自実習活動において、社会人力の向上とトレーナーの知識・技術の向上と定着

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション、実習調査	
2	実習面談	
3	実習ノート配布と説明、そのほか諸ルールの共有	
4	実習連絡とミーティング	
5	実習連絡とミーティング	
6	実習連絡とミーティング	
7	実習連絡とミーティング	
8	実習連絡とミーティング	
9	実習連絡とミーティング	
10	実習連絡とミーティング	
11	実習連絡とミーティング	
12	実習連絡とミーティング	
13	実習連絡とミーティング	
14	実習連絡とミーティング	
15	前期まとめ	
16	後期オリエンテーション	
17	実習連絡とミーティング	
18	実習連絡とミーティング	
19	実習連絡とミーティング	
20	実習連絡とミーティング	
21	実習連絡とミーティング	
22	実習連絡とミーティング	
23	実習連絡とミーティング	
24	実習連絡とミーティング	
25	実習連絡とミーティング	
26	実習連絡とミーティング	
27	実習連絡とミーティング	
28	実習連絡とミーティング	
29	実習連絡とミーティング	
30	前期まとめ	

備　　考	

科目名	AT筆記対策Ⅰ	担当講師	佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	半期	単　位　数	2
使用テキスト	スポーツ外傷障害・機能解剖		
評　価　方　法	出席・実技試験		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科　目　概　要	外傷障害・機能解剖の理解とつながりの理解・出題形式への対応
到　達　目　標	AT筆記合格

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	勉強方法①（口頭試問）足関節・栄養	
3	勉強方法①（口頭試問）足関節・栄養	
4	勉強方法①（口頭試問）足関節・栄養	
5	勉強方法②（教科書検索）足関節・栄養	
6	勉強方法②（教科書検索）足関節・栄養	
7	勉強方法②（教科書検索）足関節・栄養	
8	勉強方法③（過去問課題）足関節・栄養	
9	勉強方法③（過去問課題）足関節・栄養	
10	勉強方法③（過去問課題）足関節・栄養	
11	勉強方法自由選択④膝・体幹	
12	勉強方法自由選択④膝・体幹	
13	勉強方法自由選択④膝・体幹	
14	勉強方法自由選択④膝・体幹	
15	模擬試験（足関節・膝・体幹・栄養）	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	