

アップルスポーツカレッジ

スポーツトレーナー科

カリキュラム概要

(2023年度)

科目名	HR I	担当講師	五十嵐 光一
		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	出席状況、取り組み		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

科目概要	良好な人間関係が構築できるようにするための考え方や行動、社会人として活躍する上で必要なことを学ぶ。また、各種連絡や回収を行う
到達目標	良好な人間関係を築くための方法、自己成長するために必要な考え方・行動を学んで実践する

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	1週間の振り返り、連絡事項	
	3	1週間の振り返り、連絡事項	
	4	今月のまとめ、連絡事項	
	5	1週間の振り返り、連絡事項	
	6	1週間の振り返り、連絡事項	
	7	1週間の振り返り、連絡事項	
	8	今月のまとめ、連絡事項	
	9	1週間の振り返り、連絡事項	
	10	1週間の振り返り、連絡事項	
	11	1週間の振り返り、連絡事項	
	12	今月のまとめ、連絡事項	
	13	1週間の振り返り、連絡事項	
	14	1週間の振り返り、連絡事項	
	15	総まとめと夏休みの過ごし方について	
	16	後期日程の確認	
	17	1週間の振り返り、連絡事項	
	18	1週間の振り返り、連絡事項	
	19	今月のまとめ、連絡事項	
	20	1週間の振り返り、連絡事項	
	21	1週間の振り返り、連絡事項	
	22	1週間の振り返り、連絡事項	
	23	今月のまとめ、連絡事項	
	24	1週間の振り返り、連絡事項	
	25	1週間の振り返り、連絡事項	
	26	1週間の振り返り、連絡事項	
	27	今月のまとめ、連絡事項	
	28	1週間の振り返り、連絡事項	
	29	1週間の振り返り、連絡事項	
	30	総まとめと春休みの過ごし方について	

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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

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	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	就職実務学 I	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況、取り組み		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

科目概要	進路活動をスムーズに行うために必要な事を学ぶ科目
到達目標	自己分析、業界分析、履歴書の作成、面接の基本が分かり実践できる

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	動画学習	
	3	業界分析	
	4	業界分析	
	5	業界分析	
	6	動画学習	
	7	自己分析	
	8	自己分析	
	9	自己分析	
	10	動画学習	
	11	履歴書の作成、面接	
	12	履歴書の作成、面接	
	13	履歴書の作成、面接	
	14	履歴書の作成、面接	
	15	履歴書の作成、面接	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	HR II	担当講師	伊藤直美
		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	出席状況、取り組み		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	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		

科目概要	良好な人間関係が構築できるようにするための考え方や行動、社会人として活躍する上で必要なことを学ぶ。また、各種連絡や回収を行う
到達目標	良好な人間関係を築くための方法、自己成長するために必要な考え方・行動を学んで実践する

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	1週間の振り返り、連絡事項	
	3	1週間の振り返り、連絡事項	
	4	今月のまとめ、連絡事項	
	5	1週間の振り返り、連絡事項	
	6	1週間の振り返り、連絡事項	
	7	1週間の振り返り、連絡事項	
	8	今月のまとめ、連絡事項	
	9	1週間の振り返り、連絡事項	
	10	1週間の振り返り、連絡事項	
	11	1週間の振り返り、連絡事項	
	12	今月のまとめ、連絡事項	
	13	1週間の振り返り、連絡事項	
	14	1週間の振り返り、連絡事項	
	15	総まとめと夏休みの過ごし方について	
	16	後期日程の確認	
	17	1週間の振り返り、連絡事項	
	18	1週間の振り返り、連絡事項	
	19	今月のまとめ、連絡事項	
	20	1週間の振り返り、連絡事項	
	21	1週間の振り返り、連絡事項	
	22	1週間の振り返り、連絡事項	
	23	今月のまとめ、連絡事項	
	24	1週間の振り返り、連絡事項	
	25	1週間の振り返り、連絡事項	
	26	1週間の振り返り、連絡事項	
	27	今月のまとめ、連絡事項	
	28	1週間の振り返り、連絡事項	
	29	1週間の振り返り、連絡事項	
	30	総まとめと卒業後について	

備考	
----	--

科目名	就職実務学Ⅱ	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	なし		
評価方法	出席状況、取り組み		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	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		

科目概要	進路活動を行い、準備・報告をする授業
到達目標	進路決定

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		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
3		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
4		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
5		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
6		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
7		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
8		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
9		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
10		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
11		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
12		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
13		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
14		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
15		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
16		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
17		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
18		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
19		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
20		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
21		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
22		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
23		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
24		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
25		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
26		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
27		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
28		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
29		業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
30		まとめ	

備 考	
-----	--

科目名	PC II	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	Excel2021クイックマスター・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	スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	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		

科目概要	エクセルの表計算ソフトの基本操作(計算、データベース、グラフ)を理解し、検定3級合格を目指す。
到達目標	Excel表計算処理技能認定試験 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	エクセルの基本操作(画面構成、画面操作)
	2	データの編集(データの入力、数式の入力、データの移動とコピー)	24~56
	3	表の編集(罫線の設定、セルの書式設定、表示形式の設定)	58~78
	4	表の編集(列幅や行高さの調整、挿入と削除)	79~84
	5	ブックの印刷(ページ設定の変更、印刷範囲の設定)	86~102
	6	グラフの作成(グラフの作成、編集)	104~125
	7	図形の作成(図形の作成、編集)	126~140
	8	ブックの利用と管理(ワークシートの管理、ウィンドウの操作)、関数	142~174
	9	関数	175~190
	10	データベース機能(リストの作成、並べ替え、抽出、テーブル機能)	192~212
	11	練習問題1	2~5
	12	練習問題1	5~7
	13	練習問題2	8~11
	14	練習問題2	11~13
	15	試験	
	16	前期課題確認と復習	
	17	練習問題3	14~17
	18	練習問題3	17~19
	19	模擬問題1	22~24
	20	模擬問題1	25~27
	21	模擬問題2	28~31
	22	模擬問題2	31~33
	23	模擬問題3	34~37
	24	模擬問題3	37~39
	25	模擬問題4(テスト)	40~45
	26	模擬問題5(テスト)	46~51
	27	模擬問題6(テスト)	52~57
	28	模擬問題7(テスト)	58~63
	29	検定対策(まとめ)	
	30	試験	

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	ボディメイク	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	配布資料		
評価方法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対象学科	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	身体組成や各体力要素を高めるトレーニング様式を体験し、それぞれのトレーニング様式の理解度を高める授業
到達目標	各種体力要素とトレーニング方法のイメージが合う

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	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践(上半身、コア系)	
	3	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践(下半身、コア系)	
	4	サーキットトレーニングプロトコルの実践1	
	5	サーキットトレーニングプロトコルの実践2	
	6	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験	
	7	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験	
	8	アジリティ系、インターバル系のTR体験	
	9	アジリティ系、インターバル系のTR体験	
	10	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践	
	11	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践	
	12	TABATA TR作成と実施(グループワーク)	
	13	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
	14	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
	15	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
	16	目標設定と測定項目設定	
	17	初回測定	
	18	各自の目標達成するためのTR	
	19	各自の目標達成するためのTR	
	20	各自の目標達成するためのTR	
	21	各自の目標達成するためのTR	
	22	各自の目標達成するためのTR	
	23	各自の目標達成するためのTR・中間測定	
	24	各自の目標達成するためのTR	
	25	各自の目標達成するためのTR	
	26	各自の目標達成するためのTR	
	27	各自の目標達成するためのTR	
	28	各自の目標達成するためのTR	
	29	各自の目標達成するためのTR	
	30	各自の目標に対する最終測定	

備考	
----	--

科目名	トレーニング検定3級対策	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	体カトレーニング検定3級問題集		
評価方法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対象学科	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	NSCA-CPTに挑戦するための段階的資格として、体カトレーニング検定3級を受験する科目		
到達目標	体カトレーニング検定3級、学習の仕方をブラッシュアップする		

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、機能解剖学・バイメカ問題
	2	解剖1～8番、トレーニング81番	
	3	解剖9～24番、TR82～88番	
	4	解剖25～42、TR89～95番	
	5	バイメカ43～61番、解剖・バイメカ実力確認テスト(課題)	
	6	TR 96～115番	
	7	TR116～133番	
	8	TR134～166番、TR実力確認テスト(課題)	
	9	栄養62～80番、ケア167～200番	
	10	模擬問題1	
	11	模擬問題2	
	12	弱点学習	
	13	弱点学習	
	14	弱点学習	
	15	弱点学習	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	慢性疾患概論	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	体カトレーニング検定3級問題集		
評価方法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対象学科	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	一般人の方々が多く抱える各種不定愁訴について理解を深め、トレーナーとして対応できる幅を広げる科目
到達目標	疲労のメカニズムと解決方法を答える事ができる。②肩こり・頭痛・腰痛のメカニズムについて答えることができる ③ストレス緩和策について最低3つはアドバイスができるようになる

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	疲労のメカニズムと対策について	
	3	自律神経の基礎	
	4	疲労に強い体づくり	
	5	疲労と栄養	
	6	睡眠について	
	7	筋を緩める技術について	
	8	肩こりと頭痛について	
	9	肩こりと頭痛について	
	10	腰痛について	
	11	腰痛について	
	12	ストレスのメカニズムと対策について	
	13	ストレスに対応する方法	
	14	復習1	
	15	復習2	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	減量増量指導法	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
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養成テキスト、配布資料		
評価方法	出席、授業取り組み、実技テスト、提出物		

対象学科	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	この科目は、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/アスリートのニーズに対して、減量・増量・並びに一般人の体力評価を行うための知識と実践力を高める。
到達目標	①典型的な3パターンごとの減量アドバイスを指導する事ができる ②増量についてお客様と話し合い、摂取カロリー増加させる方法を説明する ③新体力測定法20～64歳までの測定ができる

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(アプリインストール、自身の記録表など)
	2	減量について1(減量の基本知識)	
	3	減量について2(Inbody、キャリパー、周径囲測定)	
	4	減量について3(タイプ別減量指導法)	
	5	減量について4(指導練習)	
	6	減量について5(指導テスト)	
	7	減量について6(指導テスト)	
	8	増量について1(増量の基本知識)	
	9	増量について2(カウンセリング技術)	
	10	増量について3(指導練習)	
	11	増量について4(指導テスト)	
	12	新体力測定法 20～64歳 測定1	
	13	新体力測定法 20～64歳 測定2	
	14	新体力測定法 20～64歳 演習1	
	15	新体力測定法 20～64歳 演習2	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

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	テキストページ・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	3
使用テキスト	体カトレーニング検定2級問題集		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

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	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級合格レベルの知識 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	テキストページ・項目
		1	トレ検定2級、CPTの合格レベルの共通認識、勉強方法
	2	解剖問題1～25問解説	
	3	解剖問題26～50問解説	
	4	栄養問題51～69解説	
	5	TR問題70～103問解説	
	6	TR問題104～137問解説	
	7	TR問題138～169問解説	
	8	怪我問題170～195問解説、その他196～200問解説	
	9	選択式模擬問題1	
	10	選択式模擬問題2	
	11	選択式模擬問題3	
	12	穴埋め式模擬問題1	
	13	穴埋め式模擬問題2	
	14	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
	15	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	プレパレーションエクササイズ	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	NSCAコーチコース プレパレーションコース資料		
評価方法	出席状況、筆記試験、実技試験		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

科目概要	段階的指導の考え方を習得し、プレパレーションエクササイズを指導できる		
到達目標	①8種のプログレッション/リグレッション フローチャートを選択肢から選び適切に並べる事ができる ②8種のエラー写真を見て、どこが誤りなのかを選択肢から選び適切に解答する事ができる ③4つの前提種目を指導できる ④①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢の中から1種類のエクササイズを指導できる		

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(資料の使い方)
	2	4つの前提種目の実施(パートナーフットプレス・プレスダウン)	
	3	4つの前提種目の実施(グラビング・バルーンブリージング)	
	4	各種プレパレーションEXの実施(足関節背屈、脊柱屈曲、ヒップヒンジ)	
	5	各種プレパレーションEXの実施(脊柱伸展、肩甲骨、ニーリングハンドスライドアップ)	
	6	4つの前提種目の指導練習	
	7	4つの前提種目の録画提出	
	8	8つのEX レベルチェック(SQ,DL,ランジ,ワンレグRDL,プッシュアップ,SP,ローイング,プルアップ)	
	9	自分のセルフコンディショニングプログラム作成(グループディスカッション)	
	10	セルフコンディショニング実施	
	11	8つのEX プログレッション・リグレッション問題	
	12	8つのEX エラーチェック問題	
	13	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 EX練習	
	14	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 指導練習	
	15	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲骨⑤上肢 録画提出	
	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	テキストページ・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	体カトレーニングについて	
6	体カトレーニングについて	20
7	体カトレーニングについて	
8	体カ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)	200~205
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	
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について	
28	動作の習得と練習方法および内容について	
29	動作の習得と練習方法および内容について	
30	まとめ	
期末試験		

備考	
----	--

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	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	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 ①トレーニング計画	
	28	②試合時の食事(試合前)	
	29	③試合時の食事(試合後)	
	30	まとめ	

備考	
----	--

科目名	スポーツ医学	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アスレチ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	テキストページ・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	スポーツ医学(日赤救急法)	担当講師	大滝 弘
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	赤十字救急法基礎講習教本、赤十字救急法講習教本		
評価方法	出欠・授業態度・試験		

対象学科	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	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	日本赤十字社救急法の資格取得

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	スポーツと健康①	
	3	スポーツと健康②	
	4	スポーツと健康③	
	5	スポーツ中の傷害について①	
	6	スポーツ中の傷害について②	
	7	スポーツ中の傷害について③	
	8	救急処置・心肺蘇生①	
	9	救急処置・心肺蘇生②	
	10	救急処置・心肺蘇生③	
	11	まとめ	
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	姿勢評価と動作評価	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	配布資料		
評価方法	出席状況、筆記試験、実技試験		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

科目概要	クライアントの姿勢と動作を評価する事により、クライアントの身体特徴を理解し効果的に、ケアやトレーニング・障害予防策が立たれる基礎を身につける
到達目標	①クライアントの姿勢評価ができるようになる(側面評価のみ) ②前屈・後屈・回旋・側屈動作の評価ができるようになる

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	3つの不良姿勢名、側方ランドマーク、肩峰の触診、脊柱の基礎知識	
	3	3つの不良姿勢のアライメント変位について、骨盤の前後傾評価方法	
	4	3つの不良姿勢から考えられる筋バランス、無意識的制御について、姿勢が崩れると発生する問題	
	5	オープンシザースのプログラミングと指導方法	
	6	前屈評価と後屈評価	
	7	回旋評価と側屈動作	
	8	写真撮影と姿勢評価練習(側方)	
	9	写真撮影と姿勢評価練習(側方)	
	10	前屈・後屈・回旋・側屈動作の筆記テスト	
	11	オープンシザースに対する指導	
	12	筆記試験・実技試験提出、再提出	
	13	筆記試験・実技試験提出、再提出	
	14	筆記試験・実技試験提出、再提出	
	15	筆記試験・実技試験提出、再提出	
	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

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

備 考	
-----	--

科目名	カウンセリング & セールストーク	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	配布資料		
評価方法	出席状況、取り組み		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	1
対象コース	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		

科目概要	フィットネスカウンセリングで必要な内容と、物販販売の基礎を学ぶ科目
到達目標	①カウンセリングの3ステップを口頭で説明でき、意識して実践できる ②セールストーク成功のPOINTについて口頭で回答することができる

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	カウンセリングの3ステップ	
	3	カウンセリング練習1	
	4	カウンセリング練習2	
	5	人格別対応方法について	
	6	セールストークが成功する人のマインドセット	
	7	商品の説明方法	
	8	セールストーク練習1	
	9	セールストーク練習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	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	2
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、検定可否、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	健康管理とスポーツ医学	担当講師	小屋俊之
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	ATテキスト		
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・スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	AT		

科目概要	スポーツ現場における内科系疾患、健康管理についての知識の習得
到達目標	スポーツ現場における内科系疾患や健康管理について理解する

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	循環器系疾患・呼吸器系疾患・消化器系疾患・血液系疾患
	2	腎・泌尿器疾患・代謝性疾患・皮膚疾患・呼吸器感染症	21～43
	3	血液感染症・皮膚感染症・ウイルス性結膜炎・海外遠征時に注意すべき感染症	44～57
	4	各競技ルールにみられる感染症対策	58～69
	5	オーバートレーニング症候群・突然死	60～73
	6	過換気症候群・摂食障害・減量による障害・喫煙・飲酒の問題	74～89
	7	高所および低酸素環境下での身体への影響・高圧環境・暑熱環境・低温環境	90～99
	8		
	9	時差・海外遠征時の諸問題	100～104
	10	女性のスポーツ医学・成長期のスポーツ医学・高齢者のスポーツ医学	105～117
	11	内科的メディカルチェック	118～133
	12		
	13		
	14		
	15	まとめ	
	期末試験		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		
	期末試験		

備 考	
-----	--

科目名	トレーニング理論Ⅱ	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

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	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	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	NSCA-CPT合格レベルの知識

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	15章レジスタンスTRプログラムデザイン
	2	15章レジスタンスTRプログラムデザイン	
	3	15章レジスタンスTRプログラムデザイン	
	4	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
	5	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
	6	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
	7	17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング	
	8	17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング	
	9	20・21章 特別なクライアントの運動処方(心臓系・呼吸器系・整形外科系)	
	10	20・21章 特別なクライアントの運動処方(心臓系・呼吸器系・整形外科系)	
	11	18・19章特別なクライアントの運動処方(子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系)	
	12	18・19章特別なクライアントの運動処方(子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系)	
	13	18・19章特別なクライアントの運動処方(子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系)	
	14	12章柔軟性・自重・スタビリティボールエクササイズ	
	15	12章ウォーミングアップ・クールダウン(ストレッチの考え方)	
	16	9章 初回面談と評価	
	17	10章 体力評価の選択と管理	
	18	11章 体力テスト法と評価基準	
	19	5章 レジスタンスTRへの生理学的な応答と適応	
	20	6章 有酸素持久力TRへの生理学的な応答と適応	
	21	7章 パーソナルトレーニングにおける栄養	
	22	7章 パーソナルトレーニングにおける栄養	
	23	8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
	24	8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
	25	23章ピリオダイゼーション	
	26	23章ピリオダイゼーション作成	
	27	24章施設の機器と配置について	
	28	25章法的問題について	
	29	計算問題	
	30	計算問題	

備考	
----	--

科目名	現場ディスカッション I	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	2
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
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	テキストページ・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	スポーツ科学Ⅱ	担当講師	牛山幸彦(1週～15週) 森 恭(16週～30週)
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	入門運動生理学、トレーニング指導者テキスト理論編、ワークブック		
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・スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	AT		

科目概要	スポーツ心理学と運動生理学の基礎的知識の習得
到達目標	運動生理学の基礎的知識の習得

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	筋収縮とエネルギー供給系	1～11
	3	筋線維の種類とその特徴	12～20
	4	神経系の役割	21～31
	5	筋の収縮様式と筋力	32～43
	6	運動と循環	44～50
	7	運動と呼吸	51～64
	8	運動とホルモン	65～74
	9	身体組成と肥満	75～82
	10	運動処方	83～93
	11	運動と生活習慣病	94～106
	12	運動と体温調節	107～112
	13	筋疲労の要因	113～120
	14	老化に伴う身体機能の変化・運動と栄養	121～139
	15	まとめ	
	期末試験		
	16	オリエンテーション	
	17		
	18		
	19	運動と心理に関する基礎理論	136～143
	20		
	21		
	22		
	23		
	24	スポーツ選手の競技力向上への活用	144～151
	25		
	26		
	27		
	28	一般人の健康増進への活用	152～158
	29		
	30	まとめ	
	期末試験		

備 考	
-----	--

科目名	NSCA-CPT対策	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

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	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	この科目では、トレーニング理論Ⅱで学習した内容を、問題を解きながら復習を繰り返し、知識の定着を図る。
到達目標	NSCA-CPT合格レベルの知識

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	各章確認問題と採点・復習
	2	各章確認問題と採点・復習	
	3	各章確認問題と採点・復習	
	4	各章確認問題と採点・復習	
	5	各章確認問題と採点・復習	
	6	各章確認問題と採点・復習	
	7	各章確認問題と採点・復習	
	8	各章確認問題と採点・復習	
	9	各章確認問題と採点・復習	
	10	各章確認問題と採点・復習	
	11	各章確認問題と採点・復習	
	12	各章確認問題と採点・復習	
	13	各章確認問題と採点・復習	
	14	各章確認問題と採点・復習	
	15	各章確認問題と採点・復習	
	16	各章確認問題と採点・復習	
	17	各章確認問題と採点・復習	
	18	各章確認問題と採点・復習	
	19	各章確認問題と採点・復習	
	20	各章確認問題と採点・復習	
	21	各章確認問題と採点・復習	
	22	各章確認問題と採点・復習	
	23	各章確認問題と採点・復習	
	24	各章確認問題と採点・復習	
	25	各章確認問題と採点・復習	
	26	各章確認問題と採点・復習	
	27	各章確認問題と採点・復習	
	28	各章確認問題と採点・復習	
	29	各章確認問題と採点・復習	
	30	各章確認問題と採点・復習	

備 考	
-----	--

科目名	フィットネス実技	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	マットを使用したヨガ系エクササイズの体験・実技習得・指導の練習。及び音楽を使用したスタジオエクササイズの体験・実技習得・指導の練習。目標は各個人の進路に合わせ”インストラクションできるようになる””またはお手本となる実演能力を身につける”のどちらか選択し各目標に向け学ぶ。
到達目標	トレーナー、運動指導者として必要なインストラクションまたは実演ができるようになる

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(目標設定)、実技体験
	2	スタジオエクササイズの体験①	
	3	ヨガ系エクササイズの体験①	
	4	スタジオエクササイズの体験②	
	5	ヨガ系エクササイズの体験②	
	6	スタジオエクササイズの体験③	
	7	ヨガ系エクササイズの体験③	
	8	スタジオエクササイズの体験④	
	9	ヨガ系エクササイズの体験④	
	10	スタジオエクササイズの体験⑤	
	11	ヨガ系エクササイズの体験⑤	
	12	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	13	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	14	実演指導内容計画(スタジオ系)	
	15	実演指導内容計画(ヨガ系)	
	16	実演指導練習(スタジオ系)①	
	17	実演指導練習(ヨガ系)①	
	18	実演指導練習(スタジオ系)②	
	19	実演指導練習(ヨガ系)②	
	20	実演指導練習(スタジオ系)③	
	21	実演指導練習(ヨガ系)③	
	22	中間発表	
	23	中間発表	
	24	実技試験練習(スタジオ系)	
	25	実技試験練習(ヨガ系)	
	26	実技試験練習(スタジオ系)	
	27	実技試験練習(ヨガ系)	
	28	実技テスト	
	29	実技テスト	
	30	実技テスト(予備日)	

備考	
----	--

科目名	アスレティックリハビリテーションⅡ	担当講師	佐野 英朗
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	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・スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	AT		

科目概要	各部位と競技別のアスレティックリハビリテーション
到達目標	各部位と競技別のアスレティックリハビリテーションの理解

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	
2				
3		腰部疾患へのアスリハ	117～132	
4				
5				
6		膝関節のアスリハ	188～211	
7				
8				
9		足関節のアスリハ	179～187	
10				
11		足部のアスリハ	220～234	
12				
13				
14		肩関節のアスリハ	133～153	
15				
期末試験				
16				
17		頸椎捻挫へのアスリハ	103～116	
18				
19				
20		肘関節のアスリハ	154～178	
21				
22		大腿部のアスリハ	212～219	
23				
24		脛骨周囲のアスリハ	235～255	
25				
26		競技特性	256～275	
27				
28				
29		競技種目における動作特徴と体力特性	276～356	
30				
期末試験				

備 考	
-----	--

科目名	健康運動実践指導者筆記対策	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	健康運動実践指導者養成用テキスト 健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

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	健康運動実践指導者合格

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
	2	第1章	
	3	第2章	
	4	〃	
	5	〃	
	6	第3章	
	7	〃	
	8	〃	
	9	第4章	
	10	第5章	
	11	〃	
	12	第6章	
	13	〃	
	14	〃	
	15	確認テスト	
	16	第7章	
	17	〃	
	18	第8章	
	19	〃	
	20	〃	
	21	〃	
	22	〃	
	23	〃	
	24	第9章	
	25	模擬問題実施と解説	
	26	模擬問題実施と解説	
	27	模擬問題実施と解説	
	28	模擬問題実施と解説	
	29	模擬問題実施と解説	
	30	資格受験日	

備考	
----	--

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅱ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	各種テキスト・プリント等		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種ビジネス系検定対策講座
到達目標	各種検定の合格

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
	2	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	3	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	4	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	5	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	6	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	7	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	8	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	9	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	10	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	11	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	12	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	13	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	14	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
	15	試験日	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	健康運動実践指導者実技対策	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	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		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	健康運動実践指導者実技試験で指導する水中および陸上運動の指導方法を習得する。水中・陸上ともにレジスタンス運動の指導があり、それぞれの実践指導法を学び、指導できるようになる。		
到達目標	健康運動実践指導者合格		

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(実技試験内容の説明)
	2	陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習	
	3	陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習	
	4	陸上運動:レジスタンス運動の練習	
	5	陸上運動:レジスタンス運動の練習	
	6	陸上運動:5分間の練習	
	7	陸上運動:5分間の練習	
	8	陸上運動:5分間の練習	
	9	水中運動:アクアエクササイズの練習	
	10	水中運動:アクアエクササイズの練習	
	11	水中運動:レジスタンス運動の練習	
	12	水中運動:レジスタンス運動の練習	
	13	選択運動の指導練習	
	14	選択運動の指導練習	
	15	実技試験日	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	スポーツ実技演習	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	なし		
評価方法	出席、授業取り組み		

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
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種スポーツを実践し、競技理解を高めるとともに、個人の体力を向上させる
到達目標	各スポーツ競技特性の理解

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
	2	状況系スポーツ(球技、対人競技系)	
	3	状況系スポーツ(球技、対人競技系)	
	4	状況系スポーツ(球技、対人競技系)	
	5	状況系スポーツ(球技、対人競技系)	
	6	状況系スポーツ(球技、対人競技系)	
	7	持久系スポーツ	
	8	持久系スポーツ	
	9	力・瞬発力系スポーツ	
	10	力・瞬発力系スポーツ	
	11	コオディネーショントレーニング1	
	12	コオディネーショントレーニング2	
	13	コオディネーショントレーニング3	
	14	コオディネーショントレーニング4	
	15	まとめ	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	パーソナルトレーナー講座	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評価方法	出席、授業取り組み、テスト		

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	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	顧客のニーズをニーズを聞き出し、それに答えることが必要となる。その基本となる顧客のニーズを聞き出す技術を習得します。また、信頼関係を築きながらも話しやすい環境を作る方法を学んでいきます。パーソナルトレーナーに必要なカウンセリング技術、ティーチング技術、コーチング技術を習得する授業。
到達目標	人を動機付けやる気にさせる事ができる

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	クライアントのやる気を引き出すテクニックの全体像(動因、誘因、誘因の提示の仕方)	
	3	聞く技術の練習	
	4	聞く技術の練習	
	5	聞く技術の練習	
	6	誘因の提示練習	
	7	SOAP事例1~3	
	8	SOAP事例1~3	
	9	フィットネスクラブでよく聞かれる質問に回答してみる	
	10	フィットネスクラブでよく聞かれる質問に回答してみる	
	11	EGOグラム自己診断、クレッチマーの気質類型論、エリックバーンの交流分析(PAC)	
	12	心の栄養ストローク(PDFファイルを参考に、内容をまとめる)	
	13	交流分析ケーススタディ1	
	14	交流分析ケーススタディ2	
	15	交流分析ケーススタディ3	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	ニュートリション I	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	スポーツフードアドバイザー養成テキスト(1・2・食事カルテBOOK)		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	スポーツフードアドバイザー合格に必要な知識を身につけ、実践できるようになる。
到達目標	スポーツフードアドバイザー合格・資格を活かした栄養指導

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	①-1:01~03	
	3	①-1:04~06	
	4	①-1:07~09	
	5	練習問題の実施と解説	
	6	①-2:01~02	
	7	①-2:03~04	
	8	練習問題の実施と解説	
	9	①-3:01~02	
	10	①-3:03~05	
	11	①-3:06~10	
	12	練習問題の実施と解説	
	13	②-1:01~03	
	14	②-1:04~06	
	15	練習問題の実施と解説	
	16	②-2:01~02	
	17	②-2:03~04	
	18	練習問題の実施と解説	
	19	②-3	
	20	練習問題の実施と解説	
	21	添削問題①	
	22	添削問題②	
	23	添削問題③	
	24	献立作成(例題①)	
	25	献立作成チェックと修正	
	26	献立作成(例題②)	
	27	献立作成チェックと修正	
	28	献立作成(例題③)	
	29	試験提出	
	30	科目修了課題提出	

備考	
----	--

科目名	ボディメイク講座	担当講師	五十嵐 光一
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	配布資料		
評価方法	出席状況、提出物、授業取り組み		

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
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	身体組成や各体力要素を高めるトレーニング様式を体験し、それぞれのトレーニング様式の理解度を高める授業
到達目標	各種体力要素とトレーニング方法のイメージが合う事、自身の身体組成を改善させるエクササイズ計画を立案し、目標達成する事

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	筋肥大系のトレーニング実践(上半身、コア系)	
	3	筋肥大系のトレーニング実践(下半身、コア系)	
	4	サーキットトレーニング実践1	
	5	サーキットトレーニング実践2	
	6	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験1	
	7	コアディネーショントレーニング系トレーニング体験2	
	8	アジリティ系、インターバル系のTR体験1	
	9	アジリティ系、インターバル系のTR体験2	
	10	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニング実践1	
	11	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニング実践2	
	12	TABATA TR作成と実施(グループワーク)	
	13	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
	14	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
	15	初回測定	
	16	初回測定	
	17	各自の目標達成するためのTR	
	18	各自の目標達成するためのTR	
	19	各自の目標達成するためのTR	
	20	各自の目標達成するためのTR	
	21	各自の目標達成するためのTR	
	22	各自の目標達成するためのTR・中間測定	
	23	各自の目標達成するためのTR	
	24	各自の目標達成するためのTR	
	25	各自の目標達成するためのTR	
	26	各自の目標達成するためのTR	
	27	各自の目標達成するためのTR	
	28	各自の目標達成するためのTR	
	29	各自の目標達成するためのTR	
	30	各自の目標に対する最終測定	

備考	
----	--

科目名	AT筆記対策Ⅱ	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	3
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	スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	測定と評価・健康管理とスポーツ医学・測定と評価の理解
到達目標	AT筆記合格

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	
	2	科学傾向と対策	
	3	解答	
	4	解説	
	5	解答	
	6	アウトプット	
	7	健康管理とスポーツ医学傾向と対策	
	8	解答	
	9	解説	
	10	解答	
	11	アウトプット	
	12	測定と評価傾向と対策	
	13	解答	
	14	解説	
	15	解答	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

備考	
----	--

科目名	AT筆記対策Ⅲ	担当講師	佐野 英朗
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	4
使用テキスト	AT教科書全般		
評価方法	出席・実技試験		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	全コース		

科目概要	応用リハビリ・応急処置・コンディショニングの理解
到達目標	AT筆記合格

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
	2	リハビリ傾向と対策	
	3	解答	
	4	解説	
	5	解答	
	6	アウトプット	
	7	応急処傾向と対策	
	8	解答	
	9	解説	
	10	解答	
	11	アウトプット	
	12	コンディショニング傾向と対策	
	13	解答	
	14	解説	
	15	解答	
	16	模擬試験	
	17	解説	
	18	振り返り	
	19	模擬試験	
	20	解説	
	21	振り返り	
	22	模擬試験	
	23	解説	
	24	振り返り	
	25	模擬試験	
	26	解説	
	27	振り返り	
	28	模擬試験	
	29	解説	
	30	振り返り	

備考	
----	--

科目名	アロマセラピー検定対策	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	アロマセラピー検定公式テキスト(1級・2級)		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・検定の合否等		

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	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	アロマセラピー検定合格のために必要な知識を習得する。		
到達目標	アロマセラピー検定2級(または1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	1. アロマセラピーの基本	P8～
	3	2. きちんと知りたい、精油のこと	P14～
	4	3. アロマセラピーの安全性	P28～
	5	4. アロマセラピーを実践する	P35～
	6	4. アロマセラピーを実践する	P42～
	7	精油のプロフィール	P94～
	8	精油のプロフィール	
	9	精油のプロフィール	
	10	練習問題と解説①	
	11	練習問題と解説②	
	12	練習問題と解説③	
	13	苦手な項目を分析&学習	
	14	練習問題の再チャレンジ	
	15	アロマセラピー2級受験	
	16	6. アロマセラピーとビューティー&ヘルスケア	P62～
	17	6. アロマセラピーとビューティー&ヘルスケア	
	18	7. アロマセラピーの歴史をひもとく	P76～
	19	7. アロマセラピーの歴史をひもとく	
	20	8. アロマセラピーに関する法律	P88～
	21	8. アロマセラピーに関する法律	
	22	精油のプロフィール	P98～
	23	精油のプロフィール	
	24	精油のプロフィール	
	25	練習問題と解説①	
	26	練習問題と解説②	
	27	練習問題と解説③	
	28	アロマセラピーの実践	
	29	アロマセラピーの実践	
	30	課題提出	

備考	
----	--