スポーツトレーナー / スポーツ健康 学科 AT・MT・PH / TR・IN・CO・SB コース

					,		.,	0-3B 1-X	
授業科目		スポーツと社	 t会	担当教員				今北 雄太	
(科目ID)				(実務経験)	有 ┗	/	無	スポーツ指導員	
対象年次·学期	1年·前	前期		必修·選択区分	必修			単位数	2単位
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	15			時間数	30時間
授業目的				ハて理解を深める。社会のな よし、地域スポーツクラブ・広‡					的にいかに発展してきたか理解
到達目標		国のスポーツが社会の めの具体的な企画立			の運営と	事業	展開について	学び、実践的で多種。	多様なニーズを持つ人々に対応
テキスト・ 参考図書等	Refere	ence Book(公益財団法	:人日本スポーツ協会	会)					
		評価方法	評価割合(%)				評価基	準	
	試験		%						
評価方法· 評価基準	レポー	۲	60%	レポート(現代社会における。 の内容を評価する。また、授	スポーツi 業内での	果題の シ小テ	D中から、決め ストやその他出	られたテーマについ 出席状況や授業態度	て考えを述べる)を3回実施し、そ 等を総合的に評価する。
	小テス	۲.	20%						
	提出物	D .	%						
	その他	1	20%						
履修上の 留意事項	ラーニ	20% 回資料を配布し、パワーポイントを用いた授業を行う。授業で実施した内容を中心にレポート課題を出題するため、しっかりと受講してください。またアクティブーニングを取り入れたいので、積極的な授業態度を期待します。スポーツに関する知的好奇心を持ち、スポーツの社会的な役割を理解できるように取り組んではさい。							
	回数						履修内容		
	1	スポーツの意義と価値	直		< ガイダンス > なぜ、コーチは 「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか / 社会の中におけるスポーツの価値				
	2	スポーツの意義と価値	直		文化としてのスポーツ/スポーツの文化的特性				
	3	スポーツの意義と価値	直		「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値 / オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方				
	4	スポーツの価値を守る	るスポーツ権		スポーツの定義 / 基本的人権としてのスポーツ / スポーツの価値 / スポーツ権の内容 レポート課題				
	5	スポーツの自治~ガル	バナンスとコンプライ	イアンス~	スポーツの自治 / グッド・ガパナンスの確立 / コンプライアンスとは				
	6	暴力・ハラスメントの机	艮絶		暴力/ハラスメント				
履修主題· 履修内容	7	暴力・ハラスメントの材	艮絶		暴力・八	ラス>	メントの根絶の	ために	
腹形内谷	8	スポーツのインテグリ	ティ					ティの確保 / アンチ 5止活動推進法 / ド・	・ドーピング活動 / アンチ・ドーピ ーピング違反事例
	9	アンチ・ドーピング			アンチ・ドーピングとは / アンチ・ドーピングの歴史 / 世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について等				
	10	アンチ・ドーピング				特例		象とドーピング検査 / 糸 ツ指導者の役割	5果管理 / 制裁、上訴 / 禁止薬物と
	11	スポーツ組織のマネミ	ジメント		スポーツ	/組織	の持続可能性	/「目的」のマネジメ	ント/ 「補完」のマネジメント
	12	スポーツ組織のマネシ	ジメント 					ての「スポーツ少年団」 容 / 日本スポーツ少年	, / F団と総合型クラブとの連携・協働
	13	スポーツ組織のマネシ	ジメント 		スポーツ	指導	者に求められる	るマネジメント / スポ	ーツ組織の特性
	14	障がい者とスポーツ			障がい者	≦·障:	がいの理解/『	章がい者のスポーツ	の現状と課題
	15	障がい者とスポーツ			障がい者のスポーツ指導者の育成 / (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン レポート課題				

スポーツトレーナー / スポーツ健康 学科 AT・MT・PH / TR・IN・CO・SB コース

2020十段			10/4/巨人小 ノ	71 17 IX	AT·MT·PI	1 / TR·IN·(CO·SB コース			
授業科目 (科目ID)		スポーツと指	導者	担当教員			今北 雄太			
				(実務経験)	有✔	無	スポーツ指導員			
対象年次·学期	1年·通	任		必修·選択区分	必修		単位数	4単位		
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30		時間数	60時間		
授業目的	スポースポー	ツ指導を行う際に必要ツ栄養、医学的知識(要な事項について学 けが、障害、疾病);	習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーコ など、幅広い知識の習得に努める。						
到達目標	指導す	る立場として、対象者	の特性に応じた適は	刃な指導ができるよう基本的	な知識や考え	方を身に付ける	3.			
テキスト・ 参考図書等	Refere	eference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)								
		評価方法	評価割合(%)			評価	基準			
	試験		%							
評価方法・	レポー	٢	%							
評価基準	小テス	۱.	70%	授業内で行う小テスト及び記	果題等の提出物	勿、その他(受詞	講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	提出物 15%									
	その他	1	15%							
履修上の 留意事項	2.毎[とは課題を課し理解	、板書) 度の確認を実施する。あらり 替え、人間性を養って下さい。		拿者となる意識	を高め、それに伴う	確かな知識と技術を習得できるよう		
	回数		履修主題				履修内容			
	1	コーチングとは			<ガイダンス> コーチングとコーチを定義する / グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ					
	2	コーチングとは			コーチングの目的としての4C's / プレーヤーズセンタードなコーチング					
	3	コーチに求められる役	 全割		指導者が負う責任と求められる役割/コーチの果たすべき役割/ 安全なスポーツ環境の構築(予防)と問題発生時の対処法					
	4	コーチに求められる矢	口識とスキル		コーチング文脈 / 専門的知識 / 対他者の知識 / 対自己の知識					
	5	スポーツ事故における	るスポーツ指導者の	法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任 / スポーツ指導者の負う注意義務(過失責任) / 具体的な注意義務 / 具体的な事故事案					
	6	スポーツ事故における	るスポーツ指導者の	法的責任	免責同意の有効性/スポーツ事故のリスクマネジメント					
履修主題:	7	スポーツ仲裁					と問題点 / スポーツ k構(JSAA) / スポー	リ仲裁とは / -ツ仲裁裁判所(CAS)		
履修内容	8	スポーツ倫理					事案 / フェアプレー きスポーツ指導者と			
	9	時代をリードするコー	チング		女性コーチの	活躍とスポー	ツを通した女性の社	会進出		
	10	スポーツトレーニング	の基本的な考え方の	と理論体系	スポーツトレーニング		ル / スポーツパフォ	ーマンス構造論 /		
_	10	XX			トレーニング手段·方法論 /トレーニング計画論 / 試合行動論					
		スポーツトレーニング	の基本的な考え方の	と理論体系	トレーニング	手段·方法論 /	トレーニング計画論	計/試合行動論		
					トレーニング	アセスメント/	トレーニング計画語・レーニングと休養の力果的遂行の条件			
	11 12	スポーツトレーニング			トレーニング	アセスメント / 環境の整備と交	トレーニングと休養の			
	11 12 13	スポーツトレーニングスポーツトレーニング			トレーニング: トレーニング: 身体のしくみ	アセスメント / 環境の整備と交	トレーニングと休養の 加果的遂行の条件			
	11 12 13	スポーツトレーニング スポーツトレーニング 体力のトレーニング			トレーニング: トレーニング: トレーニング: 身体のしくみ 呼吸循環器系	アセスメント / 環境の整備と交 と動き	トレーニングと休養の 加果的遂行の条件 加来・一供給			

	16	スキルトレーニング	スキルトレーニング			
	17	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス			
	18	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス			
	19	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康 / アスリートの健康管理 / アスリートの内科的障害と対策			
	20	スポーツに関する医学的知識	女性アスリートの障害と対策 / スポーツによる精神障害と対策			
	21	スポーツに関する医学的知識	外傷・障害の予防 / コンディショニングの手法			
	22	スポーツに関する医学的知識	救急処置(救急蘇生法)/救急処置(外科的応急処置)			
履修主題· 履修内容	23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点 / 年齢区分からみたコーチングの留意点 / トレーニングの至適年齢			
	24	コーチング環境の特徴	遺伝の影響/運動部活動でのコーチングの留意点			
	25	コーチング環境の特徴	中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点			
	26	コーチング環境の特徴	性別の考慮			
	27	コーチング環境の特徴	性別の考慮			
	28	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か?			
	29	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質~良き競い合い~			
	30	まとめ	振り返り / 総括			

スポーツトレーナー 学科 AT·MT·PH コース

					AIIMIIP	<u> </u>				
授業科目		スポーツの心	沙理	担当教員			吉田 聡美			
(科目ID)				(実務経験)	有✔	無	メンタルトレーナー			
対象年次·学期	1年·前	前期		必修·選択区分	必修		単位数	2単位		
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	15		時間数	30時間		
授業目的	する上	で必要な指導の仕方	(言語的指導・視覚)		学習します。例			・ から学んでいきます。また、指導 導法の違いなどです。 さらにリー		
到達目標	知識施でき	哉:スポーツ活動や運動 ・る。 他:スポーツ場ī	かのパフォーマンスに 面で起こるさまざま <i>な</i>	に関係する心理的な基本的知 は心理的な諸問題に関心を持	口識を説明でき 持ち、分析し、対	る。 技能:心 対処法について	理的スキルについて 積極的に取り組むこ	での内容を理解し、その方法を実 とができる。		
テキスト・参考図書等	基礎力	基礎から学ぶスポーツ心理学 資格に役立つスポーツ心理学·コーチングワークブック								
		評価方法	評価割合(%)			評価基	準			
	試験		%							
評価方法· 評価基準	レポー	٠	20%							
HT IM GEV-T-	小テス	. F	50%	授業内での小テスト,レポート、提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。						
	提出物	TO TO THE PARTY OF	20%							
	その他 10%									
履修上の 留意事項		、キルの理解を深めま [・]						:り, 自分の心理分析を通じて、心さい。毎回, 小テストやレポートを		
	回数		履修主題		履修内容					
	1	スポーツと心			スポーツ・運動	動が心理面に与	うえる影響、スポーツ	/と心に関わる諸問題		
	2	心理検査·自己分析			スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める					
	3	スポーツにおける動材	幾付け 動機づけの)役割	動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け					
	4	スポーツにおける動材	幾付け 動機づけを	高める方法	動機づけの理論、動機付けを高める方法					
	5	目標設定技法			目標設定技法	もの原理·原則	自己分析			
	6	リラクセーション			逆U字曲線・ル	Jラクセーション	技法・サイキングア・	ップ技法		
履修主題·	7	集中力の概要と種類			集中力とは、	注意集中のタイ	プ、種目別集中力の	D理解		
履修内容	8	集中力の技法			集中力が乱れ	いやすい原因、	集中力の技法			
	9	イメージトレーニング			イメージトレーニングの効果と方法					
	10	指導者のメンタルマネ	・ジメント 思考のコ	ントロール	思考の種類と	指導者としての)思考の変換トレーコ	ニング		
	11	チームワーク			チームワーク	の概要、チーム	、ワークを高める方法	去 ————————————————————————————————————		
	12	コーチングの心理・	リーダーシップ 		リーダシップの	か概要、リーダ・	- が果たす役割、コ・	ーチングの種類 		
	13	コーチングの心理	スポーツスキルの習	 得と心理 	スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法					
	14	効果的な指導方法			視覚(見せる)	(伝える)、筋感覚指導方法	の目的と方法		
	15	メンタルマネジメントと	ストレス		ストレスの概要	要、精神障害と				

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科 AT・MT・PH コース

授業科目		スポーツ栄養	学Ⅰ	担当教員					小松 信隆	
(科目ID)				(実務経験)	有区	無		管理	栄養士	
対象年次・学期	1年•前			必修·選択区分	必修				単位数	2単位
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	15				時間数	30時間
授業目的	スポー	-ツ栄養学の基本、食	- 事からの栄養摂取方	法やタイミングを理解し、スオ	パーツ種目の	持性や	選手の特	徴に	対応した、実践	的なスポーツ栄養学を学ぶ。
到達目標		-ツ栄養学の基本を理解 選手の栄養評価ができ		対応した具体的なスポーツ栄	き 養コンディシ	ョニンク	で計画を	生立て	られるようにな	న .
テキスト・ 参考図書等	公認ア	ence Book(公益財団法 プスレティックトレーナー ュアル食品成分表								
		評価方法	評価割合(%)				評価基	基準		
	試験 30%									
評価方法・	レポー	-	10%							
評価基準	小テス	<i>.</i> -	30%	講義毎の小レポートまたは小 但し、実習時のレポート提出	トテストで609 がない場合ℓ	6、実習 は他の。	時のレホ 点数に関	ῗ−トで わらす	₹10%、試験40 *不可とする。	%で評価。
	提出物	in the second	%	-						
	その他	その他								
履修上の 留意事項	やむを	そ得ず講義を欠席した場	場合は他の受講者よ	り講義内容を確認の上、自習	習して次の講	義に臨る	むこと。			
	回数		履修主題						履修内容	
		ガイダンス/五大栄養			ガイダンス(年間指	導計画解	詳説)•		/五大栄養素を知る。
	1	ガイダンス/五大栄養五大栄養素・三大栄養	養素						自己目標設定。	/ 五大栄養素を知る。 を説明できるようになる。
	1		養素		1の続き及び	三大栄	養素を知	пり、 र	自己目標設定と	
	1 2 3	五大栄養素・三大栄養	養素		1の続き及び五大栄養素	・三大学	養素を失	印り、そ	自己目標設定がれてれの役割	を説明できるようになる。
	1 2 3	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養	養素		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物にようになる。	・三大栄 ・三大第 ついて ³	を養素を知 を養素の深 理解し、そ	消化吸	自己目標設定がれてれの役割を収の経路及び多く含む食品・	ができるようになる。 「特徴を説明できるようになる。
	1 2 3 4 5	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大学	養素		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物にようになる。 脂質についになる。	・三大学 ・三大学 ついてi て理解し	養素を知る	消化吸	自己目標設定がれてれの役割を収の経路及び多く含む食品・料理	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる
履修主題・	1 2 3 4 5 6	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大学・シース・コース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロ	養素		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物にようになる。 脂質についになる。 たんぱく質に るようになる	・三大学 ついて3 て理解し こついて。 ラルに	養素を失き養素のご理解し、それを理解し、で理解し、で理解し、で理解し、で	ロり、そ 消化 吸 それを それを それを	自己目標設定 れぞれの役害 な収の経路及び 多く含む食品・ なな品・料理 ・多く含む食品・	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6	五大栄養素・三大栄養 五大栄養素・三大栄養 炭水化物と食事 脂質と食事 たんぱく質と食事	養素		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物にようになる。 脂質についになる。 たんぱく質にるようになる ピタミン・ミネに示せるよう	(三大学)・三大学 ついて3	養素を失き養素の。 理解し、それを理解し、 では、理解し、	ロり、そ 肖化	自己目標設定 れぞれの役害 な収の経路及び 多く含む食品・ なな品・料理 ・多く含む食品・	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ な食品・料理をイメージしメニュー
	1 2 3 4 5 6 7	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・一大栄養素・一大栄養素・一大栄養素・一大・一大学・一大学・一大学・一大学・一大学・一大学・一大学・一大学・一大学・	養素 養素 養素の消化・吸収 事 ギー代謝①		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物にようになる。 脂質についになる。 たんぱく質にるようになる ビタミン・ミネに示せるよう	デニ大学・ニ大学 ついて 引 で で 理解 に で ついて 。 っ ラルに なる のエネ かんしん アスト	養素を失き養素の。 き養素の。 理解し、それを 理解し、 ついて理	ロり、そ 肖化呀 一 一 一 一 一 たれを ・ ・ 多くを 解し、 謝を 理を の に 。 に 。 に 。 に 。 に る に 。 に 。 に の に 。 に に に に に に に に に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。	自己目標設定がれぞれの役割を収の経路及び多く含む食品・料理・多く含む食品・それを多く含む	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ は食品・料理をイメージしメニュー るようになる。
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素が化物と食事 おります。 はく質と食事 はタミン・ミネラルと食 三大栄養素のエネル	養素 養素 養素の消化・吸収 事 ギー代謝① ギー代謝②		1の続き及び五大栄養素 炭水化なる。 脂質なる。 たんぱく質なる たんように になる どくまっせる ように こ大栄養素 運動強度の	デ三大学 ・	養素を失き養素の。 理解し、それを 理解し、 でいて理解し、 でいて理解し、 では、 では、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	り、そのでは、そのでは、そのでは、そのでは、そのでは、そのでは、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが	自己目標設定。 れぞれの役割 な収の経路及び 多く含む食品・ まむ食品・料理 ・多く含む食品 それを多く含む 足解し説明できる。	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ は食品・料理をイメージしメニュー るようになる。
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素 脂質と食事 たんぱく質と食事 ビタミン・ミネラルと食 三大栄養素のエネル	養素養素養素の消化・吸収事ギー代謝①ギー代謝②①		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物になる。 脂になる。にないになる。 たんぱくなる ビタミナセ 養素 運動強度の ホルーモンの GLP-1)	・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学・三大学	養素を失き養素のごと養素のごと、 理解し、それを 理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、理解し、	のり、そのは、 一切の はいい かんしい かんしい のり はいい かんしい のり 理解	自己目標設定。 はれぞれの役割 な収の経路及び 多く含む食品・料理・ 多く含む食品・料理・ 多く含む食品・料理・ 多く含む食品・ 理解し説明できる。 解し説明できる。 解し説明できる。	を説明できるようになる。 《特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ ご食品・料理をイメージしメニュー るようになる。 ようになる。 るようになる。(インスリン・プロゲるようになる。(成長ホルモン・
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素 脂質と食事 たんぱく質と食事 ビタミン・ミネラルと食 三大栄養素のエネル ニ大栄養素のエネルホルモンと食事摂取(養素 養素 養素の消化・吸収 事 ギー代謝① ギー代謝② ① ② 		1の続き及び 五大栄養素 炭水化物になる。 脂になる。 たんぱになる・ たんぱにない・ こるようにこう。 三大栄養素 運動強度の ホルテロンのが GLP-1) それる。	ジョン 大学 オーラー マーラー マーラー アード マー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ ア	養素を失き養素の? 理解し、それを理解し、ではないで理解し、ではないでは、では、では、では、では、では、では、は、ないでは、は、ないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	口り、その場合では、そのでは、そのでは、そのでは、 という はい	自己目標設定 れぞれの役害 な収の経路及び 多く含む食品・ なな食品・料理・ 多く含む食品・ なな食品・ なな食品・ は、 なないないできる。 解し説明できる。 解し説明できる。 解し説明できる。	を説明できるようになる。 「特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ 「食品・料理をイメージしメニュー るようになる。 ようになる。 るようになる。(インスリン・プロゲ るようになる。(成長ホルモン・ はについて理解し説明できるように
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素 脂質と食事 たんぱく質と食事 ビタミン・ミネラルと食 三大栄養素のエネル 二大栄養素のエネルホルモンと食事摂取のホルモンと食事摂取のホルモンと食事摂取の	 養素 養素 養素の消化・吸収 事 ギー代謝① ギー代謝② ① ② プ(エネルギー補給) 	IJ—)	1の続き及び 五大栄養素 炭水化物になる。 脂になる。 たんぱになる・ たんぱにない・ こるようにこう。 三大栄養素 運動強度の ホルテロンのが GLP-1) それる。	ジョン 大学 オーラー マーラー マーラー アード マー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ ア	養素を失き養素の? 理解し、それを理解し、ではないで理解し、ではないでは、では、では、では、では、では、では、は、ないでは、は、ないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	口り、その場合では、そのでは、そのでは、そのでは、 という はい	自己目標設定 れぞれの役害 な収の経路及び 多く含む食品・ なな食品・料理・ 多く含む食品・ なな食品・ なな食品・ は、 なないないできる。 解し説明できる。 解し説明できる。 解し説明できる。	を説明できるようになる。 《特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ ご食品・料理をイメージしメニュー るようになる。 ようになる。 るようになる。(インスリン・プロゲるようになる。(成長ホルモン・
	1 2 3 4 5 6 7 8 8 9 10 11 12 13	五大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素・三大栄養素 脂質と食事 たんぱく質と食事 ビタミン・ミネラルと食 三大栄養素のエネル ニ大栄養素のエネルホルモンと食事摂取(ホルモンと食事摂取(食事摂取のタイミング	 養素 養素 養素の消化・吸収 事 ギー代謝① ギー代謝② ① ② ば(エネルギー補給) ば(身体づくり・リカバ) 	IJ—)	1の続き及び 五大栄養素 炭水になっい。 にない。 にない。 にない。 たるよばない。 たるよばない。 たるよばない。 たるよなに、 三大栄養素ののが、 ホステルトロン)のが GLP-1) そなる。 そなる。 そなるれる。 そなる。 そなる。 ながられる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ジェ大学 ・ 三大学 ・ ニュー・ ニュー	養素を失き養素のの 理解し、それを 理解し、それを では できる では できる	口り 肖 たれ と 多 そ の 解 謝 を 系 系 タ タ タ	自己目標設定 れぞれの役害 な収の経路及び 多く含む食品・ なな食品・料理・ 多く含む食品・ なな食品・ なな食品・ は、 なないないできる。 解し説明できる。 解し説明できる。 解し説明できる。	が特徴を説明できるようになる。 が特徴を説明できるようになる。 料理をイメージしメニューに示せる をイメージしメニューに示せるよう ・料理をイメージしメニューに示せ む食品・料理をイメージしメニュー るようになる。 ようになる。 るようになる。(インスリン・プロゲ るようになる。(成長ホルモン・ はについて理解し説明できるように なについて理解し説明できるように

	10.000								
授業科目 (科目ID)		運動生理	里学	担当教員	橋均	易 晋也・平間	康允		
対象年次・学期	全1年・通	年		必修・選択区分	必修	単位数	4単位		
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間		
授業目的	解剖で覚え	える関節や	筋肉がどのように	こ動くのかなど身体のメカニズ <i>L</i>	∆を理解する。				
到達目標	解剖学的用	剖学的用語をつかって、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。							
テキスト・ 参考図書等	Referen	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)、 運動生理学20講							
	評価方法 評価割合(%) 評価基準								
	試験		70%						
評価方法・	レポート								
評価基準	小テスト		10%	試験、小テスト、提出物、その	りに評価する。				
	提出物		10%						
	その他		10%						
履修上の 留意事項	*授業で配	授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。							
	回数		履	修主題		履修内容			
	回数	姿勢の分類	履とその意味	修主題	重力と姿勢の関連(身体のしくみと動き		影響)		
		姿勢の分類 脊柱の構造	頭とその意味		重力と姿勢の関連(身体のしくみと動き 各部名称と生理的弯 身体のしくみと動き	不良姿勢による	影響)		
	1 2	脊柱の構造	頭とその意味		身体のしくみと動き 各部名称と生理的弯	不良姿勢による	影響)		
	1 2	脊柱の構造	頂とその意味 造と機能 用語、動きの基本	×面	身体のしくみと動き 各部名称と生理的弯 身体のしくみと動き 動きの基本面、その	不良姿勢による! 曲の意味 他解剖学的用語	影響)		
	1 2 3 4	脊柱の構造 解剖学的用	頭とその意味 造と機能 用語、動きの基本	·····································	身体のしくみと動き 各部名称と生理的弯身体のしくみと動き 動きの基本面、その身体のしくみと動き 各関節の動きを覚え	不良姿勢による! 曲の意味 他解剖学的用語 る	影響)		
	1 2 3 4 5 5	脊柱の構造 解剖学的月 関節の動き 筋肉の収約	頭とその意味 造と機能 用語、動きの基本	面	身体のしくみと動き 各部名称と生理的弯き 身体のしくみと動きの基本面、その 身体のしくみと動き 各関節の動きを覚え 身体のしくみと動き と動きなと動き と動きないます。	不良姿勢による! 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給	影響)		
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収約 呼吸・循環	頭とその意味 造と機能 用語、動きの基本 き	·····································	身体のしくみと動き 各部名称と生理的動きの基本面の身体のしくみと動きの基本を動きのもくみと動きのもくみと動きのものしくみと動きのからない。 各関節のしくみと動き、 身体のしくみと動き、 おりないでいる。 はいでいる。 はいいでいな。 はいいでいる。 はいでいな。 はいでいでいな。 はいでいな。 はいでいな。 はいでいる。 はいでいな。 はいでいな。 はいでいな。 はいでいな。 は	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給	影響)		
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収納 呼吸・循環 体力を構成	頭とその意味 きと機能 用語、動きの基本 き 宿様式	S面	身体のしくみと動き 高部名称と生理的動きのとませい。 動きのもくみと動きのもくみと動きのもくみと動きのもくみと動きのもりがある。 各関節のしくみとも動きのきると動きのもくからいる。 は始か・停止くみと動き、 は始か・呼吸の世機能ないで吸の世機能ない。 構成のボンフは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性	影響)		
	1 2 3 4 5 6 7	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収約 呼吸・循環 体力を構成 体力トレー	頂とその意味 きと機能 用語、動きの基本 を 宿様式 農器のメカニズム 成する要素の体系	S面	身体のしくみと動き 高部ののはなりませい。 一部ののはなります。 一部ののはなります。 一部ののはののはなります。 一部のでは、いるでは、いるでは、いるでは、いるでは、いるでは、いるでは、いるでは、いる	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性	影響)		
	1 2 3 4 5 6 7 8	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収縮 呼吸・循環 体力トレーニン	頃とその意味 造と機能 用語、動きの基本 を 宿様式 環器のメカニズム 式する要素の体系 -ニングの原理・	S面	身体のしくみと動き 各部のしくみと生と動きの 多体のしまするのした。 を生ましまする。 動きののしいでは、からないでは、のがです。 をといるでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないでは、からないが、できないでは、できないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、	不良姿勢による! 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性			
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収縮 呼吸・循環 体力トレート トレーニン 肩関節の重	頃とその意味 造と機能 用語、動きの基本 を 縮様式 震器のメカニズム 式する要素の体系 ニングの原理・	下面 () () () () () () () () () ()	身体のしくみと動き 各身体のしくみと生と動き のともくみを生と動きののした。 を生ともののした。 を生ともののもののでは、 のをとものがでいる。 はいるがでいる。 はいるがでいる。 はいるがでいる。 はいるができる。 はいるでものできる。 はいるでものでものできる。 はいるでものできる。 はいるできる。 はいるできる。 はいるできる。 はいるでものできる。 はいるできる。 はいるでものできる。 はいるできる。 はいるできる。 はいるでものできる。 はいるでものでものでものできる。 はいるでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもので	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性)原則	構造・障害		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	脊柱の構造 解剖学的用 関節の動き 筋肉の収縮 呼吸・循环 体力トレーニン 肩関関節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	頃とその意味 造と機能 用語、動きの基本 を 宿様式 農器のメカニズム 式する要素の体系 ニングの種類 かきと筋肉	下面 () () () () () () () () () ()	身体のの名かと動きできた。 音音 できる かく といく といく といく から といく ない から という をといる から という から という でんしょく いっかい かん	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性)原則 骨)と肩関節の 、上腕・前腕の	構造・障害		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	脊柱の構造 解剖学的動き 筋肉のの収循環体力トレーニン 肩関関節のの トーラ関節の ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	頃とその意味 造と機能 用語、動きの基本 を 宿様式 最器のメカニズム 成する要素の体系 ニングの種類 かきと筋肉 が防め動きと筋肉	家面 家面 家面	身体のしています。 音き 弯き できる 身体の しく とり といく から といく から といく から といく から とい を といる から といる から といる から から といる から がら から	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エネルギー供給 類と特性)原則 骨)と肩関節の 、上腕・前腕のがき	構造・障害		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	脊柱の構造 解割節ののの・ を トーニン 動り 関節 節節 で 体 トーニン 動り 関節 節 節 節 節 節 節 節 節 節 の 動り が しょう かっかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいか	頂とその意味 造と機能 用語、動きの基本 を 症様式 環器のメカニズム 式する要素の体系 ーニングの種類 動きと筋肉 前腕の動きと筋肉 動きと姿勢の変化	原則	身体のの名かと動きできた。 できる かっと	不良姿勢による。 曲の意味 他解剖学的用語 る 腱、筋収縮様式 エピ 類と特性 シ原則 骨)と肩関節のな と 上腕・前腕のな き 動きの確認 の連動	構造・障害		

	16	下腿の筋の起始・停止	コンパートメントと関節の動き、障害
	17	足の動きと運動連鎖	足のアーチ構造と全身のアライメント変化
	18	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給構造を覚える
	19	筋線維組成	各筋線維の特徴と機能
	20	受容器 (金紡錘と腱受容器)	伸張反射·Ib抑制
	21	確認テスト	確認テスト実施、採点
	22	確認テスト	確認テスト実施、採点
履修主題・ 履修内容	23	関節の運動と筋肉・神経支配	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	24	関節の運動と筋肉・神経支配	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	25	関節運動連鎖	歯車の法則など
	26	内臓の名称と機能	各臓器の位置と特徴
	27	痛みとは	疼痛伝達のメカニズム
	28	筋力と柔軟性	刺激強度・頻度・時間(ドーゼによる変化)
	29	後期末試験に向けたガイダンス	
	30	重点整理	

授業科目 (科目ID)	身	体の解剖と	:機能	担当教員	土岐	政義・橋場	晋也			
対象年次・学期	全1年・通	i年		必修・選択区分	必修	単位数	4単位			
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間			
授業目的	人体の骨も	宮・筋肉名	・神経名などの触	解剖学的用語を理解できるように	剖学的用語を理解できるようにする。					
到達目標	どこに筋肉	肉や骨、神経	経があるのか触り	り動かしながら説明できるように	こする。					
テキスト・ 参考図書等	Referen	Reference Book、 身体運動の機能解剖								
	評価	方法	評価割合(%)		評価基準					
	試験		70%							
評価方法・	レポート									
評価基準	小テスト		10%	試験、小テスト、提出物、その	他(受講姿勢、受	講態度等)を総	合的に評価する。			
	提出物		10%							
	その他		10%							
履修上の 留意事項	*授業で配	布するプリ	リントを整理する	*授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。						
	回数		覆	曼修主題		履修内容				
	回数 1	ガイダンス		慢修主題	学習達成目標、成		、姿勢チェック			
				侵修主題	学習達成目標、成 体軸骨格と付随骨	績評価、諸注意	、姿勢チェック			
	1	人体の構成	ζ	曼修主題		績評価、諸注意 格	、姿勢チェック			
	1 2	人体の構成	ス 艾と身体の区分		体軸骨格と付随骨	績評価、諸注意 格 る	、姿勢チェック			
	1 2 3	人体の構成人体を構成関節の構造	ス		体軸骨格と付随骨全身の骨名を覚え	績評価、諸注意 格 る を覚える	、姿勢チェック			
	1 2 3 4	人体の構成人体を構成関節の構造	ス 成と身体の区分 成する骨の名称 造と各関節の名利		体軸骨格と付随骨全身の骨名を覚え関節の構造と名称	績評価、諸注意 格 る を覚える	、姿勢チェック			
履修主題・ 履修主題・	1 2 3 4 5 5	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身の筋が 復習	ス 成と身体の区分 成する骨の名称 造と各関節の名利	Tr.	体軸骨格と付随骨全身の骨名を覚え関節の構造と名称	績評価、諸注意 格 る を覚える える				
履修主題 · 履修內容	1 2 3 4 5 6	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身の筋が 復習 肩関節を相	ス 成と身体の区分 成する骨の名称 造と各関節の名利 肉名を覚える	尔 邓位名称	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚	續評価、諸注意 格 る を覚える える 各部位名称と関	節名			
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6 7	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身の筋の 復習 肩関節を相 財関節を相	な	序 P位名称 B位名称	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・	續評価、諸注意格 る を覚える える 各部位名称と関	節名			
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6 7 8	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身の筋が 復習 肩関節を相 計関節を相	ス	序 P位名称 P位名称	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・ 前腕(橈骨・尺骨) 手の骨と関節の構	鎮評価、諸注意格 る を覚える える 各部位名称と関 の各部位名称。	節名			
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6 7 8 9	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身の筋が 復習 肩関節を相 手関節を相 手根管の相	ス	你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・ 前腕(橈骨・尺骨) 手の骨と関節の構 手根管構成・通過	續評価、諸注意格 るを覚える える 各部位名称と関 の各部位名称。 成 する筋・神経、	節名 上関節の構造 伸筋腱区画・タバ			
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	人体の構成 人体を構成 関節の構造 全身習 信関節を相 手関節節を相 手側盤を構成	ス	你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・ 前腕(橈骨・尺骨) 手の骨と関節の構 手の骨と関節の構 手の常 各部位と名称と殿	績評価、諸注意格 るを覚える える 各部位名称と関 の各部位名称。 成 する筋・神経、 部・腹部の筋(こ	節名 上関節の構造 伸筋腱区画・タバ			
履修主題 · 履修内容	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	人体の構成 人体を構成 全身のの構造 全身のの構造 全身のの に関節を相 手関節を相 手関節を相 手関節を相 手関節を構成 を構成 を構成 を構成 を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を	ス	が 野位名称 野位名称 野位名称 国 立名称	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・ 前腕(橈骨・尺骨) 手の骨と関節の構 手の骨と関節の構 手の常 各部位と名称と殿	績評価、諸注意格 るを覚える える 各部位名称と関 の各部位名称。 成 する筋・神経、 部・腹部の筋(コ 脛骨・腓骨の各	節名 と関節の構造 中筋腱区画・タバ コア)について			
履修主題 · 履修内容	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	人体の構成 人体を構成 全身のの構造 全身のの構造 全身のの に関節を相 手関節を相 手関節を相 手関節を相 手関節を構成 を構成 を構成 を構成 を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を	な なと身体の区分 なする骨の名称 きと各関節の名称 ちと各関節の名称 ちと各関節の名称 ちと各関節の名称 ちと各自 構成する骨と各部 構成する骨と各部 構成する骨と各部 構成する骨と各部 構成する骨と各部 構成する骨と各部 構成する骨と各部	が 野位名称 野位名称 野位名称 国 立名称	体軸骨格と付随骨 全身の骨名を覚え 関節の構造と名称 全身の筋肉名を覚 肩甲骨・上腕骨・ 前腕(橈骨・尺骨) 手の骨と関節の構 手の骨と関節の構 手間窓 各部位と名称と殿 大腿骨・膝蓋骨・	績評価、諸注意格 るを覚える える 各部位名称と関 の各部位名称。 成 する筋・神経、 部・腹部の筋(こ 脛骨・腓骨の各	節名 と関節の構造 中筋腱区画・タバ コア)について			

	16	後期 : 定期試験返却と分析	
	17	筋の微細構造	筋線維(細胞)微細構造と筋収縮
	18	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴(脳・脊髄・末梢神経)
	19	復習	
	20	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	21	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	22	関節の運動と筋肉・神経支配	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
履修主題・ 履修内容	23	関節の運動と筋肉・神経支配	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	24	筋膜	筋膜の構造
	25	脊柱起立筋	脊柱起立筋の名称を覚える
	26	消化呼吸	咀嚼(顎)、各臓器
	27	自律神経	自立神経の働き(痛みとの関連)
	28	筋力と柔軟性	生理的限界と心理的限界、関節可動域
	29	後期末試験に向けたガイダンス	
	30	重点整理	

授業科目 (科目ID)	スポー	・ツ外傷・障	き害の基礎	担当教員	濱	田 光・髙田	涼介		
対象年次・学期	1年・通年	į		必修・選択区分	必修	単位数	4単位		
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間		
授業目的	本講義では下肢の主な	、トレーナー、 スポーツ外傷	スポーツ指導者が 影·障害の病態や評	活動を行う上で必要なスポーツ外傷・ 価方法、予防方法について習得するこ	・ 障害の基礎的な知識に とをねらいとする。	ついて理解する。	そのために、上肢・体幹・		
到達目標	各種スポー	ツ外傷・障害	の概要、発生要因	を理解し、予防対応策を計画できるよう	oになる。				
テキスト・ 参考図書等	Reference	公認ATテキスト (安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防) Reference Book 身体運動の機能解剖							
	評価	i方法	評価割合(%)		評価基準				
	試験		%						
評価方法・	レポート		5%						
評価基準	小テスト		60%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。				
	提出物		%						
	その他		40%						
履修上の 留意事項	業の理解度礎的なことが	を確認する。 から学んでい	トレーナー、スポー きますので一つずこ	受業形式を基本とし、プリントを利用し ツ指導者を目指すにあたり必要不可ク D確実に理解し、修得して下さい。また と機能。についてもしっかり学習しまし	マな科目です。難しい用 、予習・復習する習慣を	語·解剖学的用語 つけ、積極的に授	が多く出てきますが、基 業に取り組んで欲しいで		
	回数		R	修主題 履修内容					
	1	ガイダンスク外傷・障害		ナる安全・健康管理およびスポーツ 講義説明 / スポーツ現場における安全・健康管理及び 傷・障害予防の意義			健康管理及びスポーツ外		
	2	スポーツ現り 防の概念	場における安全∙健	康管理およびスポーツ外傷・障害予	スポーツ現場における安全管理、組織と役割、ICTやIoTG ついて				
	3	スポーツ外付	傷・障害の予防(1)		スポーツ外傷・障害の考え方				
	4	スポーツ外化	傷・障害の予防(2)		スポーツ外傷・障害の疫学調査と事例				
	5	スポーツ外イ	傷・障害の予防(3)		スポーツ外傷・障害の発生要因				
	6	スポーツ外付	傷・障害の予防(4)		スポーツ外傷・障害予防プログラム立案と介入				
履修主題·	7	スポーツ外付	傷・障害の予防(5)		膝前十字靭帯損傷につ	いて			
履修内容	8	スポーツ外イ	傷・障害の予防(6)		足関節捻挫について				
	9	スポーツ外イ	傷・障害の予防(7)		肉離れについて				
	10	スポーツ外化	易・障害の予防(8)		投球障害について				
	11	スポーツ外化	易・障害の予防(9)		スポーツ外傷・障害に対	対する予防的手段	(装具、防具)		
	12	スポーツ外イ	易・障害の予防(10))	スポーツ外傷・障害に対ング)	対する予防的手段	(ストレッチング、テーピ		
	13	スポーツ外付	傷・障害の予防(11)		再発予防を踏まえたス	ポーツ活動復帰~	への考え方		
	14	スポーツ外付	傷・障害の予防(12)		前期のまとめ/試験対	策、練習問題配布	Б		
	15	確認テスト			前期全範囲試験				

	16		性別(女性・男性符件の問題)
		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 因への対応(2)	
		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への対応(3)	
		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 因への対応(4)	
	20	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への対応(5)	環境(特殊環境、大気汚染、時差、移動、海外遠征時の諸問題)
		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 因への対応(6)	用具、防具、設備
		確認テスト	後期前半のまとめ
履修主題· 履修内容	23	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 因への対応(7)	競技·種目特性
		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への対応(8)	走動作
	25	囚への対心(9)	此類ITF、 力 问 \$P\$ 按 \$ITF
		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への対応(10)	
		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への対応(11)	
	28	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への対応(12)	滑走動作
		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 因への対応(13)	1年のまとめ / 試験対策、練習問題配布
	30	確認テスト	1年のまとめテスト

2023千皮	心海風人が一つ寺川子仪								
授業科目 (科目ID)		トレーナーの行	殳割	担当教員		濱田 光·土岐	政義		
対象年次・学期	1年·前	前期		必修·選択区分	必修	単位数	2単位		
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間		
授業目的	トレー	ナーの役割・業務と専門	門性や業務遂行上が	必要となる多様な素養を理解	とし、関係職種との連携を推進	するための知識・負	態度を習得する。		
到達目標	自身の科学的	D健康管理の重要性を	理解し、その予防や 推進のための情報!	対処法について説明できる 収集と活用方法について説明	かられる倫理と責任について説 月できる	胡ができる			
テキスト・ 参考図書等	公認フ	[?] スレティックトレーナー	専門科目テキスト	「アスレティックトレーナーの	0役割」				
		評価方法	評価割合(%)		評価基	準			
	試験		%						
評価方法· 評価基準	レポー	. }	%						
	小テスト 30% 小テスト、提出物、受講態度等				等を総合的に評価する。				
	提出物		30%						
履修上の 留意事項				DVD等)、・プリント教材(毎がら、将来的な活動に生かり		、・ディスカッション	/ レポート 発表、トレーナーに		
	回数		履修主題			履修内容			
	1	オリエンテーション、ト	レーナーとは1		トレーナー養成事業について	、トレーナーの歴5	上的背景		
	2	トレーナーとは2			トレーナーの起源と歴史について、諸外国のトレーナーについて				
	3	トレーナーの業務1			トレーナーの役割と任務				
	4	トレーナーの業務2			トレーナーの具体的業務内容	:			
	5	トレーナーの活動と倫	i理及び運営1		指導者として求められる倫理				
	6	トレーナーの活動と倫	i理及び運営2		活動にあたってのリスクとリス	.クマネジメント方え	去1		
履修主題·	7	トレーナーの活動と倫	i理及び運営3		活動にあたってのリスクとリス	クマネジメント方法	去2		
履修内容	8	安全と健康管理1			自己管理の重要性、感染症、	ストレスへの対処	と精神疾患について		
	9	安全と健康管理2			ストレスへの対処と精神疾患	について			
	10	スポーツ医・科学スタ	ッフとの連携		各種資格の役割や特徴につい	17			
	11	エビデンスに基づいた	運営1		アスレティックトレーニングにる	おけるEBPの概念			
	12	エビデンスに基づいた	運営2		研究活動や生涯教育の目的	や意義、具体手法	と基本的留意事項について		
	13	クライアントへの理解	1		クライアントの立場、特徴の理	 里解			
	14	クライアントへの理解	2		競技団体、スポーツ協会の仕	組みや特徴につい	17		
	15	まとめ			総復習				

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニング		ショニング	担当教員	土岐 政義・鎌倉 一・石川 凌		石川 凌	
対象年次・学期	1年・通年			必修・選択区分	必修	単位数	4単位	
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間	
授業目的	パフォーマンス発揮に必要な要因を会行うための知識、技能、態度を習得す				犬と目標値の差を最小	化するための支援	後を安全かつ効果的に	
到達目標	・コンディショニングと他の関連する ・各種体力、運動能力向上のためのこ るようになる							
テキスト・ 参考図書等	公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト3 予防とコンディショニング							
	評価方法		評価割合(%)	評価基準				
	試験		%					
評価方法・	レポート		%	小テスト、提出、授業態度等を総合的に評価する。				
評価基準	小テスト		30%					
	提出物		30%					
	その他		40%					
履修上の 留意事項		プリントを用いた講義形式とし、必要に応じて実技を導入していきます。基本を大切に、まずは教科書の知識を吸収してもらいます。楽しい中にもメリハリのある授業を一緒に行いましょう!						
	回数							
	回数		履	『修主題		履修内容		
	回数1	オリエンテー		退修主題 ショニングにおける基礎知識1	授業内容の説明、諸 素		ンス向上のための 3 要	
				vョニングにおける基礎知識1		注意。パフォーマ		
	1	コンディショ	・ション、コンディシ	vョニングにおける基礎知識1 増知識2	素	注意。パフォーマ 論、トレーニング		
	1 2	コンディショコンディシ	-ション、コンディシ ョニングにおける基礎	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン		
	1 2 3	コンディショコンディシ	・ション、コンディシ ョニングにおける基礎 ィョニングプロク	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理 ビリオダイゼーショ	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング	の原理原則	
	1 2 3 4	コンディショコンディショコンディシ	・ション、コンディショニングにおける基础 ・ヨニングプロク ・ヨニングプロク	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理 ビリオダイゼーショ トレーニング負荷の	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方	の原理原則	
履修主題 • 履修修次	1 2 3 4 5	コンディショコンディショコンディシ	・ション、コンディショニングにおける基礎 ・ヨニングプロク ・ヨニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方	の原理原則	
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6	コンディショコンディションディションディシウォーミンウォーミン	・ション、コンディショニングにおける基础 ・フョニングプロク ・フョニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2 -1	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7	コンディショコンディションディシウォーミンウォーミンリカバリー	・ション、コンディショニングにおける基础 ・ショニングプロク ・ショニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2 -1 -2	ショニングにおける基礎知識1 増知識2 プラムデザイン1	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方 効果、方法	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7 8	コンディショコンディションディシウォーミンウォーミンリカバリー	ション、コンディショニングにおける基礎 ショニングプロク ショニングプロク ショニングプロク シグアップ1 シグアップ2 -1 -2 D運動生理学、ア	アョニングにおける基礎知識1 歴知識2 プラムデザイン1 プラムデザイン2	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、 リカバリーの目的、	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方 効果、方法 効果、方法	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	コンディショ コンディシ コンディシ ウォーミン ウォーミン リカバリー 競技動作の	ション、コンディショニングにおける基础 ショニングプロク ショニングプロク ショニングプロク シグアップ1 シグアップ2 -1 -2 D運動生理学、ハ	アョニングにおける基礎知識1 歴知識2 プラムデザイン1 プラムデザイン2	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、 リカバリーの目的、 競技特性を考慮した	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方 効果、方法 効果、方法	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	コンディショ コンディシ コンディシ ウォーミン ウォーミン リカバリー 競技動作の 競技特性を	・ション、コンディショニングにおける基础 ・ショニングプロク ・ショニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2 ・1 ・2 ・2 ・3 ・1 ・2 ・3 ・1 ・2 ・3 ・4 ・4 ・5 ・6 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7	アョニングにおける基礎知識1 歴知識2 プラムデザイン1 プラムデザイン2	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、 リカバリーの目的、 競技特性を考慮した 各競技の分析例、分	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、効果、方 効果、方法 分析 析結果の活用方法 の習得	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	コンディショ コンディシ コンディシ ウォーミン リカバリー 競技動作の 競技特性を トレーニン	・ション、コンディショニングにおける基础 ・ショニングプロク ・ショニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2 ・1 ・2 ・2 ・3 ・1 ・2 ・3 ・1 ・2 ・3 ・4 ・4 ・5 ・6 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7	アョニングにおける基礎知識1 歴知識2 プラムデザイン1 プラムデザイン2	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、 リカバリーの目的、 競技特性を考慮した 各競技の分析例、分 基本動作、専門動作	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、方法 効果、方法 分析 析結果の活用方法 の習得	の原理原則	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	コンディショ コンディシ ウォーミン リカバリー 競技特性を トレーニン	・ション、コンディショニングにおける基础 ・ショニングプロク ・ショニングプロク ・グアップ1 ・グアップ2 ・1 ・1 ・2 ・2 ・3 ・4 ・5 ・6 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7 ・7	アョニングにおける基礎知識1 歴知識2 プラムデザイン1 プラムデザイン2	素 フィットネス疲労理 ピリオダイゼーショ トレーニング負荷の ウォーミングアップ ウォーミングアップ リカバリーの目的、 リカバリーの目的、 競技特性を考慮した 各競技の分析例、分 基本動作、専門動作 ストレングストレー	注意。パフォーマ 論、トレーニング ン モニタリング の目的、効果、方 の目的、方法 効果、方法 分析 析結果の活用方法 の習得	の原理原則	

	16	トレーニング各論4	スプリントトレーニング
	17	トレーニング各論5	スプリントトレーニング
	18	トレーニング各論6	アジリティトレーニング
	19	トレーニング各論7	アジリティトレーニング
	20	トレーニング各論8	アジリティトレーニング
	21	トレーニング各論9	エンデュランストレーニング
	22	トレーニング各論10	エンデュランストレーニング
履修主題・ 履修内容	23	トレーニング各論11	エンデュランストレーニング
	24	トレーニング各論12	バランストレーニング
	25	トレーニング各論13	バランストレーニング
	26	トレーニング各論14	バランストレーニング
	27	トレーニング各論15	ストレッチング
	28	トレーニング各論16	ストレッチング
	29	後期まとめ	後期総復習
	30	後期確認テスト	後期確認テスト

北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	リコンディショニング		ョニング	担当教員	土岐 政義・小林 大介・工藤 貴彦・今泉 領		貴彦・今泉 領	
対象年次・学期	1年・通年			必修・選択区分	必修	単位数	4単位	
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間	
授業目的	スポーツの現場におけるアスレティッカ・体調を望ましい状態に戻すことに 状態に導く為に必要な基礎知識を身に			は重要な業務です。身体レベルの				
到達目標	アスレティックトレーナーとしての!			Jコンディショニングの重要性を	捉え、理想的な競技復帰	について述べること	ができる。	
テキスト・ 参考図書等	公認ATテニ	公認ATテキスト (リコンディショニング)						
	評価方法		評価割合(%)	評価基準				
	試験		60%					
評価方法・	レポート		10%					
評価基準	小テスト		10%	。 期末試験結果60%として、塾姿勢、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども評値 がの対象とする。				
	提出物	提出物 10%						
	その他	その他 10%						
履修上の 留意事項	基本はプリントベースで板書。理解度に応じて小テストやレポートなどの実施も行う。トレーナーの基礎基盤の科目です。最初は、初めて聞く言葉や用語、難しい表現と感じることも多いと思いますが、わからない点は何かしらの方法で質問してもらえると嬉しいです。大切なところは、何度でも繰り返し話していきますので、少しずつ理解していきましょう。							
	回数		R	侵修主題		履修内容		
	回数	ガイダンフ	履 ス・リコンディシ		講義内容・AT・リコンデ		τ	
		ガイダンス代表的手法	ス・リコンディシ			゚゚゚ィショニングについ		
	1		ス・リコンディシ は		講義内容・AT・リコンデ	ディショニングについ グ、インソール、ブ		
	1 2	代表的手法	ス・リコンディシ 法 法		講義内容・AT・リコンデ エクササイズ、テーピン	イショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法	/ レース	
	1 2 3	代表的手法代表的手法	ス・リコンディシ 法 法		講義内容・AT・リコンデ エクササイズ、テービン 物理療法の定義と意義、 徒手的アプローチ(マッキ	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーに	/ レース	
	1 2 3 4	代表的手法 代表的手法 代表的手法 評価とプロ	ス・リコンディシ 法 法		講義内容・AT・リコンデ エクササイズ、テーピン 物理療法の定義と意義、 徒手的アプローチ(マッサ ク等)	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーに	/ レース	
層修主題・	1 2 3 4 5	代表的手法 代表的手法 代表的手法 評価とプロ評価とプロ	ス・リコンディシ 法 法 法		講義内容・AT・リコンデ エクササイズ、テービン 物理療法の定義と意義、 徒手的アプローチ(マッキ ク等) 評価の観点と結果の活用	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーに	/ レース	
履修主題· 履修内容	1 2 3 4 5 6	代表的手法 代表的手法 代表的手法 評価とプロ評価とプロ評価とプロ評価とプロ	ス・リコンディシ 法 法 法	/ョニング総論	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッ・ク等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 サージ。筋膜リリーン	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7	代表的手法代表的手法では、代表的手法では、できない。 一般 できない でんしゅう はんしゅう はんしゅん は	ス・リコンディシ 法 法 は コグラミング コグラミング	/ ヨニング総論	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッケラ等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 サージ。筋膜リリーン	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8	代表的手法代表的手法では、代表的手法には、できない。 一般の できない でんしょう にいまい はいい はい は	ス・リコンディシ 去 去 古 コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知識	(ヨニング総論)	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッセク等) 評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリー:	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8 8 9	代表的手法 代表的手法 代表的手法 評価とプロ 評価とプロ 組織修復と 機能・身体	ス・リコンディシ 去 去 去 コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知識 本的問題への評価	リョニング総論	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッサク等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際骨、靭帯、筋、半月板、筋力について	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリー:	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	代表的手法 代表的手法 評価とプロ 評価とプロ 組織修復と 機能・身体 機能・身体	ス・リコンディシ 去 去 去 コグラミング コグラミング ログラミング と治癒過程の知識 本的問題への評価	リョニング総論 は が は が は が が が が が が が が	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッケラ等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際骨、靭帯、筋、半月板、筋力について関節可動性・柔軟性につ	ディショニングについ グ、インソール、ブ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリー:	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	代表的手法 代表的手法 で表的手法 評価とプロ 評価とプロ 組織修復と 機能・身体 機能・身体	ス・リコンディシ 法 法 法 コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知識 本的問題への評価 本的問題への評価	リョニング総論 は は はと対応 はと対応 はと対応 はと対応 はと対応	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テービン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッセク等) 評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際骨、靭帯、筋、半月板、筋力について関節可動性・柔軟性につバランス機能について	ディショニングについ グ、インソール、プ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーン	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	代表的手法 代表的手法 で	ス・リコンディシ 法 法 法 コグラミング コグラミング コグラミング と 治癒過程の知識 本的問題への評価 本的問題への評価 本的問題への評価	リョニング総論 は はと対応 はと対応 はと対応 はと対応 はと対応 はと対応	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッ・ク等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際プログラミングの実際骨、靭帯、筋、半月板、筋力について関節可動性・柔軟性につバランス機能について全身持久力について	ディショニングについ グ、インソール、プ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーン	/ レース	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	代表的手法 代表的手法 で 評価 と を を を を を を を を を を を を を を を を を を	ス・リコンディシ 去 去 去 去 カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	・ョニング総論 は は に対応 はと対応 はと対応 はと対応 はと対応 はと対応	講義内容・AT・リコンデエクササイズ、テーピン物理療法の定義と意義、徒手的アプローチ(マッケ等)評価の観点と結果の活用プログラミングの実際骨、靭帯、筋、半月板、筋力について関節可動性・柔軟性につパランス機能について全身持久力について姿勢やアライメントにつ	ディショニングについ グ、インソール、プ アプローチ方法 ナージ。筋膜リリーン	/ レース	

1

	16	部位別の状態に応じたリコンディショニング	頭頚部
	17	部位別の状態に応じたリコンディショニング	胸部
	18	部位別の状態に応じたリコンディショニング	腰部
	19	部位別の状態に応じたリコンディショニング	肩・肘・前腕
	20	部位別の状態に応じたリコンディショニング	手関節・手
	21	部位別の状態に応じたリコンディショニング	骨盤対・股関節
	22	部位別の状態に応じたリコンディショニング	大腿部
履修主題・ 履修内容	23	部位別の状態に応じたリコンディショニング	膝関節
	24	部位別の状態に応じたリコンディショニング	下腿部
	25	部位別の状態に応じたリコンディショニング	足関節・足部
	26	パラスポーツのリコンディショニング	障がいのあるプレーヤーへの対応
	27	総合演習	上肢(グループワーク)
	28	総合演習	体幹(グループワーク)
	29	総合演習	下肢(グループワーク)
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

授業科目 (科目ID)	リコンディショニング		ョニング	担当教員	土岐 政義・小林 大介・今泉 領		・今泉 領
対象年次・学期	1年・通年			必修・選択区分	必修	単位数	4単位
授業形態	講義			授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	スポーツの現場におけるアスレティ:機能や体力・体調を望ましい状態に原体レベルを望ましい状態に導く為に			戻すことは重要な業務です。身体			
到達目標	アスレティックトレーナーとしての「			リコンディショニングの重要性 を	E捉え、理想的な競技	支復帰について 述	ざべることができる。
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト (リコンディショニング)						
	評価	西方法 評価割合(%) 評価基準					
	試験		60%				
評価方法・	レポート		10%				
評価基準	小テスト		10%	期末試験結果60%として、塾姿勢、理解度の応じて不定期に実施する小テス トなども評価の対象とする。		る小テスト、レポー	
	提出物		10%				
	その他		10%				
履修上の 留意事項	基本はブリントベースで板書。理解度に応じて小テストやレポートなどの実施も行う。トレーナーの基礎基盤の科目です。最初は、初めて聞く言葉や用語、難しい表現と感じることも多いと思いますが、わからない点は何かしらの方法で質問してもらえると嬉しいです。大切なところは、何度でも繰り返し話していきますので、少しずつ理解していきましょう。						
	回数	回数		修主題	履修内容		
	1			影工 思		履修内容	
		ガイダンス	ス・リコンディシ	/ョニングの説明	講義内容・AT・リニ		グについて
			ス・リコンディシ ィショニングの過	ィョニングの説明	講義内容・AT・リニ進行の概要、留意点	1ンディショニン	
	2		(ショニングの過	ィョニングの説明		1ンディショニン	スクマネジメント
	2	リコンディ	イショニングの過	ィョニングの説明	進行の概要、留意点	コンディショニン ā、競技特性、リ - ピング、インソ	スクマネジメント
	3 4	リコンディ	イショニングの過	ィョニングの説明	進行の概要、留意点エクササイズ、テー	コンディショニン 京、競技特性、リ - ピング、インソ ぎえ方・用語説明	スクマネジメント
	2 3 4 5	リコンディ 代表的手法	イショニングの過	ィョニングの説明	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・*	コンディショニン 京、競技特性、リービング、インソ デえ方・用語説明	スクマネジメント
履修主題· 履修内容	2 3 4 5 6	リコンディ 代表的手法 代表的手法 基礎概論 基礎概論	イショニングの過	/ョニングの説明 過程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・キ リスク管理について	1ンディショニン 京、競技特性、リービング、インソー・デス方・用語説明	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7	リコンディ 代表的手法 代表的手法 基礎概論 基礎概論 運動療法の	イショニングの過去	/ョニングの説明 過程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・キ リスク管理について リスク管理について	1ンディショニン 京、競技特性、リーピング、インソ デえ方・用語説明	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8	リコンディ 代表的手法 代表的手法 基礎概論 基礎概論 運動療法の 運動療法の	マショニングの過 法 法	/ョニングの説明 対程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・考 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに	1ンディショニン 記、競技特性、リーピング、インソ デえ方・用語説明 こ こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8	リコンディ 代表的手 形 基礎概論 基礎概論 運動療法の 運動療法の	マショニングの過去 法 と 大き の基礎知識と用語	/ョニングの説明 対程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・考 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに	1ンディショニン 記、競技特性、リーピング、インソ きえ方・用語説明 こ こついて こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8 9	リコンディ 代表的手 活 基礎概論 基礎概論 運動療法の 運動療法の 運動療法の	ショニングの追 法 と D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語	マヨニングの説明 理程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・考 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに	コンディショニン 記、競技特性、リーピング、インソー・ピング、インソートを表方・用語説明 こここのいて こついて こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8 9 10	リコンディ 代表的手 活 基礎概論 基礎概論 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の	ショニングの過去 大 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語	マヨニングの説明 理程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テー アスリハの概要・考 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 可動域訓練について	コンディショニン 記、競技特性、リーピング、インソー・ピング、インソート きえ方・用語説明 ここついて こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	リコンディ 代表的手 基礎概論 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の	マショニングの退 法 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語 D基礎知識と用語	マョニングの説明 過程と内容 	進行の概要、留意点 エクササイズ、テーアスリハの概要・表 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 可動域訓練について 可動域訓練について	コンディショニン 記、競技特性、リービング、インソーデス方・用語説明 ここついて こついて こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	リコンディ 代表的手 基礎概論 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の	マショニングの退 生 ウ基礎知識と用語 ウ基礎知識と用語 ウ基礎知識と用語 ウ基礎知識と用語 ウ基礎知識と用語 つ基礎知識と用語 つ基礎知識と用語	マョニングの説明 過程と内容 	進行の概要、留意点 エクササイズ、テーアスリハの概要・表 リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 可動域訓練について 可動域訓練について 可動域訓練について	コンディショニン 京、競技特性、リービング、インソービング、インソードを表方・用語説明 ここついて こついて こついて こついて	スクマネジメント
	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	リコンディ 代表的手 基礎概論 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の 運動療法の	マショニングの過去 は 立基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語 の基礎知識と用語	マョニングの説明 過程と内容	進行の概要、留意点 エクササイズ、テーアスリハの概要・表リスク管理について リスク管理について 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 筋力エクササイズに 可動域訓練について 可動域訓練について 可動域訓練について 神経・筋協調性エク	コンディショニン 記、競技特性、リーピング、インソーピング、インソートのでである。 こついてこついてこついて について について について について について について について に	スクマネジメント

	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
履修主題・ 履修内容	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	物理療法と装具・インソール	物理療法
	27	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具 / 歩行と足底挿板
	28	総合演習 上半身	グループワークに実際に作成
	29	総合演習 体幹	グループワークに実際に作成
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策