

授業科目	ベーシックトレーニング②〔AT1〕		担当教員	小倉 大生	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数 60 時間
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40	試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	30			
履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業評価について／トレーニング機器・施設・安全管理		
	2	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：上肢(小テスト実施)		
	3	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：下肢(小テスト実施)		
	4	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習(小テスト実施)		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技（上肢・下肢）		
	6	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト、バックスクワット	デッドリフト(小テスト実施)、パワーポジション、スクワットについて		
	10	コアエクササイズ 2、バックスクワット	バックスクワットについて		
	11	コアエクササイズ 2、バックスクワット	フォーム習得		
	12	コアエクササイズ 2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット		
	13	コアエクササイズ 2、バックスクワット	バックスクワット(小テスト実施)		
	14	前期復習	筆記試験、実技試験に向けた復習		
	15	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト、スクワット)		
	16	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて		

	17	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス（小テスト実施）
	20	実技試験	エクササイズテクニック実技(ベンチプレス)
	21	補助エクササイズ 1	背部のエクササイズ(小テスト実施)
	22	補助エクササイズ 2	下肢のエクササイズ(小テスト実施)
	23	補助エクササイズ 3	胸部のエクササイズ(小テスト実施)
	24	補助エクササイズ 4	肩のエクササイズ(小テスト実施)
	25	補助エクササイズ 5	上肢のエクササイズ(小テスト実施)
	26	補助エクササイズ 6	体幹のエクササイズ、自重(小テスト実施)
	27	補助エクササイズ 7	全体復習
	28	補助エクササイズ 8	筆記試験、実技試験に向けた復習
	29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
	30	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

[illegible]

授業科目	運動生理学〔トレ1〕		担当教員	橋場 晋也	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	人間の身体の運動がどのようにして成り立つのか、 身体の解剖と機能Ⅰを通じて「人体の構造や仕組み」を、そして、運動生理学を通じて「運動によってどのような身体に変化が生じるのか」その現象と仕組みを、学びます。				
到達目標	授業内容の理解を把握するため「記述問題・5択問題」にて確認テストを実施します。 *日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験『理論試験(基礎)』レベルの内容で80%以上正解できるようにします。				
テキスト・参考図書等	① 身体運動の機能解剖 ② AT 教本テキスト2：運動器の解剖と機能 ③ 入門運動生理学 * プリントを整理できるA4ファイルを各自用意してください。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	定期試験週間の試験は実施しません。 各授業ごとに行われる確認テスト（小テスト）、提出物、その他（出席率・授業態度）を総合的に評価します。		
	レポート	0			
	小テスト	70			
	提出物	20			
	その他	10			
履修上の留意事項	筋肉名や骨、関節名などの専門用語はすべて漢字で覚えます。 復習とアウトプットを意識して記憶に定着させるように工夫してください！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	AT 教本 関節の構造と機能	：① 関節の種類 * 関節癒合と可動関節 * 可動関節（線維性関節・軟骨性関節・滑膜関節） * 線維性関節（縫合：頭蓋間・靱帯結合：桡尺骨間・胫腓骨間・釘植） * 軟骨性関節：軟骨結合、線維軟骨結合、椎体間関節、恥骨結合 ② 滑膜関節の形状による分類 ③ 関節軟骨 ④ 靱帯の構造と機能		
	3	AT 教本 骨格筋の構造	：① 骨格筋の微細構造 ② 骨格筋の収縮メカニズム		
	4	AT 教本 エネルギー供給系	：① エネルギー供給機構 ② 筋線維組成・筋線維のタイプ分類 ③ 無酸素性作業閾値（Anaerobic Threshold：AT 値）		
	5	AT 教本 筋収縮の様式	：① 筋収縮様式 ② 筋収縮様式の各エクササイズにおける特徴の比較 ③ 筋腱複合体・跳躍動作		
	6	AT 教本 筋の形状	：① 筋収縮様式と筋出力 ② カー長さ関係、カー速度関係 ③ 筋の形状 ④ 生理学的断面積、解剖学的断面積		
	7	AT 教本 筋収縮と関節運動の関係	：① 主動筋・共同筋・固定筋・拮抗筋 ② 二関節筋と単関節筋 ③ テコ		
	8	AT 教本 神経支配①	：① ニューロンの構造・神経系の分類 ② 感覚の種類 ③ 脊髄の構造 ④ 筋紡錘とゴルジ腱器官 ⑤ 伸張反射・相反神経支配		
	9	AT 教本 神経支配②	：① 運動単位と神経支配比 ② サイズの原理 ③ 運動単位と種類		
	10	AT 教本 神経支配③	：① 全身性反射		

		② 随意運動 ③ 脳の構造と各部位名称 ④ 運動プログラム ⑤ 錐体路系・錐体外路系 ⑥ 小脳・フィードバック
11	最大筋力発揮、神経系のまとめ①	: ① 筋力トレーニングの適応 : ② 記述問題
12	神経系まとめ②	: ① 5 択問題
13	運動と呼吸①	: ① 呼吸器の構造 ② 内呼吸と外呼吸 ③ 呼吸商 ④ 酸素摂取量 ⑤ AT (anaerobic threshold) 値 ⑥ 酸素分圧 ⑦ 酸素解離曲線 ⑧ 最大酸素摂取量の測定
14	運動と呼吸②	: ① 記述問題・5 択問題
15	運動と循環①	: ① 肺循環と全身循環 ② 心拍数 (heart rate : HR) と自律神経 ③ 1 回拍出量 ④ 心拍出量 ⑤ ヘモグロビン (Hb)
16	運動と循環②	: ① 記述問題・5 択問題
17	内分泌・ホルモン①	: ① ホルモンと機能 ② 運動時の内分泌応答 ③ 炭水化物代謝・脂質代謝・タンパク質代謝 ④ 副腎皮質ホルモン ⑤ カテコールアミンの作用
18	内分泌ホルモン②	: ① 記述問題・5 択問題
19	筋疲労	: ① 記述問題・5 択問題
20	姿勢の安定性と重心	: ① 支持基底面・測定方法 : ② 立位姿勢の安定性の要因
21	回転運動・慣性モーメント①	: ① 定義 ② 慣性モーメント ③ 回転力 (トルク) ④ モーメントアーム
22	回転運動・慣性モーメント②	: ① 記述問題・5 択問題
23	身体運動の力学的基礎①	: ① 運動の法則・ニュートンの法則 ② 質量・重量 ③ ベクトル量・スカラー量 ④ 運動量
24	身体運動の力学的基礎②	: ① 記述問題・5 択問題
25	力学的なパワー、力学的エネルギー①	: ① 定義 ② 仕事・位置エネルギー・運動エネルギー
26	力学的エネルギー②	: ① 記述問題・5 択問題
27	歩行・走行・跳躍・泳動作・滑動作①	: ① 歩行のバイオメカニクスと特徴 ② 走行とバイオメカニクスと特徴 ③ 跳躍とバイオメカニクスと特徴 ④ 泳動作とバイオメカニクスと特徴 ⑤ 滑動作とバイオメカニクスと特徴
28	歩行・走行・跳躍・泳動作・滑動作②	: ① 歩行のバイオメカニクスと特徴 ② 走行とバイオメカニクスと特徴 ③ 跳躍とバイオメカニクスと特徴 ④ 泳動作とバイオメカニクスと特徴 ⑤ 滑動作とバイオメカニクスと特徴
29	運動学・運動生理学・バイオメカニクスまとめ①	: ① 記述問題
30	運動学・運動生理学・バイオメカニクスまとめ②	: ① 5 択問題
31		

[illegible]

授業科目	救急処置法特別講習〔トレ 1・健康 1〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	トレ 1・健康 1／必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数
授業目的	救急処置について学び、現場にて実践できる。				
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	救急処置法養成講習テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	試験、その他（受講姿勢、受講態度）を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の 留意事項	特になし。				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	救急処置法について		
	2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。		
	3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。		
	4	A E D	心肺蘇生・A E Dの使用方法、注意点等。		
	5	A E Dの使用	心肺蘇生・A E Dの使用方法・気道異物除去・注意点。 (担当教員：佐々木)		
	6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。		
	7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについ て。		
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について		
	9	止血法の演習	止血法の実践。		
	10	三角巾を使用した固定法	外傷に対しての固定法と注意点。		
	11	三角巾を使用した固定法の 演習	三角巾を使用した固定法の実際。		
	12	筆記試験①	試験実施		
	13	筆記試験②	試験実施		
	14	実技試験①	試験実施		
	15	実技試験②	試験実施		

[illegible]

授業科目	見学実習〔共通 1〕		担当教員	今井 由美子	
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数
授業目的	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
テキスト・参考図書等	なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	2	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	7	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	8	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	9	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	10	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	11	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	12	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	13	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	14	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	15	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		

[illegible]

授業科目	身体の解剖と機能Ⅰ〔トレ1〕		担当教員	橋場 晋也	
対象年次・学期	全1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	人間の身体の運動がどのようにして成り立つのか、 身体の解剖と機能Ⅰを通じて「人体の構造や仕組み」を、そして、運動生理学を通じて「運動によってどのような身体に変化が生じるのか」その現象と仕組みを、学びます。				
到達目標	授業内容の理解を把握するため「記述問題・5択問題」にて確認テストを実施します。 *日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験『理論試験(基礎)』レベルの内容で80%以上正解できるようにします。				
テキスト・参考図書等	① 身体運動の機能解剖 ② AT 教本テキスト2：運動器の解剖と機能 ③ 入門運動生理学 * プリントを整理できる A4 ファイルを各自用意してください。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	定期試験週間の試験は実施しません。 各授業ごとに行われる確認テスト（小テスト）、提出物、その他（出席率・授業態度）を総合的に評価します。		
	レポート	0			
	小テスト	70			
	提出物	20			
	その他	10			
履修上の留意事項	筋肉名や骨、関節名などの専門用語はすべて漢字で覚えます。 復習とアウトプットを意識して記憶に定着させるように工夫してください！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	：① 成績の評価方法 ② 学生自己紹介 ③ 姿勢評価 ④ 脊柱の機能評価 ⑤ 教科書の準備		
	2	解剖学的用語・専門用語を覚える	：① 身体の区分（体幹の区分・上肢の区分・下肢の区分・四肢の区分） ② 脊柱を構成する骨名と生理的湾曲、個数 ③ 姿勢評価分類 ④ 体位 ⑤ 立位姿勢 ⑥ 動きの基本面 ⑦ 方向などの名称 ⑧ 骨の名称 * 体幹・四肢・胸郭・胸骨・骨盤 * 指の呼称、手の骨 * 足の骨 ⑨ PC 単語登録		
	3	関節名と関節の動き	：① 確認テスト①（身体の区分・骨名など） ② 関節の基本構造 ③ 各関節の名称 ④ 関節の動きの名称と関節可動域 *上肢の関節 ：肩関節、肘関節、前腕部の関節、手関節、手指の関節 *下肢の関節 ：股関節、膝関節、足関節、足部の関節 *体幹部の関節 ：胸郭、骨盤、脊柱の関節 ⑤ 関節の分類と形状による分類 ⑥ PC 単語登録		
	4	筋肉名を覚える①	：① 関節名の復習問題 ② 全身の体表の筋肉名を覚える ③ PC 単語登録		
	5	上肢の筋肉名を覚える	：① 確認テスト②（関節名、全身の筋肉名） ② 肩甲骨の各部名称		

		③ ローテーターカフ ④ 上肢・前腕の筋肉 ⑤ PC 単語登録
6	肩甲骨周囲筋・骨盤周囲筋	：① 肩甲骨周辺の骨部位・筋肉名復習（記述問題） ② 骨盤の各部名称 ③ 下肢の筋肉名を覚える ④ PC 単語登録
7	上肢の筋肉まとめ	：① 確認テスト③（肩甲骨周辺記述問題） ② 確認テスト④（上肢・前腕の筋肉） ③ 下肢の筋肉名（続き） ④ PC 単語登録
8	下肢の筋肉まとめ	：① 下肢の筋肉まとめ ② PC 単語登録
9	腕神経叢の神経・筋肉名を覚える	：① 確認テスト⑤（下肢の筋肉） ② 腕神経叢の神経名 ③ 上肢の筋肉の支配神経 ④ PC 単語登録
10	腰神経叢・仙骨神経叢の神経・筋肉名を覚える	：① 腰神経叢・仙骨神経叢の神経名 ② 下肢の筋肉の支配神経 ③ PC 単語登録
11	上肢・下肢の筋肉神経支配テスト	：① 確認テスト⑥（腕神経叢） ② 確認テスト⑦（腰神経叢・仙骨神経叢）
12	骨名・筋肉名のまとめ	：① 上肢（記述問題：提出物①） ② 頭頸部・下肢（記述問題：提出物②）
13	AT 教本 足関節	：① 足関節の構造 * 足趾・足の変形 * アーチ（windlass 機構・truss 機構） * 足関節の構造と関節名 * 足関節の靭帯
14	AT 教本 足関節	：① 足関節の筋肉と神経と血管 * 起始停止・神経・作用 * 足関節・足趾の動きと参考可動域 * 主要な血管・知覚神経 ② 確認テスト ③ PC 単語登録
15	AT 教本 膝関節	：① 膝関節の構造 * 膝関節の構造と関節名 * 膝関節の動きと参考可動域 * 半月板 * 膝関節の靭帯
16	AT 教本 膝関節②	：① 膝関節の構造 * 膝関節の靭帯と特徴 ② 膝関節の筋肉と神経・血管 * 起始停止・神経・作用 * 主要な血管 ③ 確認テスト ④ PC 単語登録
17	AT 教本 股関節	：① 股関節の構造と機能 * 骨盤部の各部名称（復習） * 静的アライメント * 股関節疾患
18	AT 教本 股関節	：① 股関節の構造と機能 * 股関節周囲筋の起始停止・作用・神経支配 * 股関節周囲筋タイトネステスト復習 ② 確認テスト ③ PC 単語登録
19	AT 教本 上肢帯の運動・肩関節の運動	：① 肩関節の構造 * 解剖学的関節と機能的関節 * 関節ごとの特徴 * 肩甲上腕関節の詳細
20	AT 教本 肩関節	：① 肩関節の筋肉 * ローテーターカフ（復習） * 筋肉の起始停止と作用・神経支配と血管 * 肩甲骨と上腕骨をつなぐ筋群 * 上腕骨と体幹をつなぐ筋群 * 肩甲骨と体幹をつなぐ筋群

			* 四辺形間隙 ② 確認テスト ③ PC 単語登録
21	AT 教本 肘関節		: ① 肘関節の構造 * 骨の各部名称と関節の構造 * 静的アライメント (carrying angle) * 肘関節の靱帯
22	AT 教本 肘関節		: ① 肘関節の筋肉と神経 * 上腕・前腕筋群の起始停止・神経・作用 * 血管神経の走行 * 肘部管・フローセの腱弓 ② 確認テスト ③ PC 単語登録
23	AT 教本 手関節		: ① 手関節の構造 * 骨名・関節名の復習 * 関節の動きの名称と可動域の復習 * 橈骨手根関節・手根中央関節の構造と特徴 ② 手関節・手指の関節の構造と特徴 * 三角線維軟骨複合体 * 母指の運動の名称と関節の特徴 * 手指の関節の動きと靱帯
24	AT 教本 手関節		: ① 手関節・手の筋肉 * 前腕筋群（外在筋）と手の筋（内在筋） * 起始停止・作用・支配神経 * 母指の運動 ② 手関節・手の筋の血管と神経 * 手根管・Guyon 管・橈骨動脈拍動部位 ③ 神経麻痺 ④ 手の良肢位 ⑤ 確認テスト ⑥ PC 単語登録
25	AT 教本 脊柱の運動		: ① 脊柱の構造と機能 ② 脊柱の弯曲、仙骨傾斜角 ③ 側弯症 ④ 各椎間の可動域（上位・中位・下位頸椎、胸椎、腰椎）
26	AT 教本 頸椎の運動		: ① 頸椎の構造（骨の各部名称、関節） ② 頸椎の筋肉 ③ 頸椎の血管と神経（動脈・静脈、腕神経叢）
27	AT 教本 胸椎と胸郭の運動		: ① 胸椎の構造（骨の各部名称、関節、胸郭の構成、肋骨） ② 胸郭部の筋肉 ③ 胸郭部の血管と神経
28	AT 教本 腰椎・骨盤の運動		: ① 腰椎・骨盤の構造（骨の各部名称、関節、靱帯、椎間板） ② 腰椎・骨盤の運動（各動きの担当する割合） ③ 腰椎・骨盤の筋肉（主動作筋） ④ 腰椎・骨盤の血管と神経
29	筋骨格系まとめ		: ① 記述問題
30	筋骨格系まとめ		: ① 5 択問題
31			

[illegible]

授業科目	特別研修〔共通 1〕		担当教員	山岸 舞	
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。				
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	受講姿勢、受講態度等を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	特別研修の目的、内容について説明		
	2	挨拶練習	気を付け・礼の仕方、発声練習		
	3	感想文記入方法について	記入方法（5W1H、語尾の統一、構成、見栄え）		
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1	社会人として必要な能力について（コミュニケーション）		
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2	スポーツ指導者に必要な能力（解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置）		
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3	業界にはどのような人材が必要とされているか。		
	7	コミュニケーション能力向上講座 1	コミュニケーションの手法		
	8	コミュニケーション能力向上講座 2	コミュニケーションの実践（少数に対するもの）		
	9	コミュニケーション能力向上講座 3	コミュニケーションの実践（多数に対するもの）		
	10	トレーニング・主働筋について 1	トレーニング方法（下半身）、主働筋の暗記		
	11	トレーニング・主働筋について 2	トレーニング方法（上半身）、主働筋の暗記		
	12	全体交流会 1	トレーニングの実践		
	13	全体交流会 2	トレーニングの実践		
	14	まとめ	履修主題 4～13 のまとめ		
15	感想文記入	履修主題 4～13 の感想文の記入（記入方法の再確認も実施）			

[illegible]

授業科目	一年次研究課題Ⅰ〔トレⅠ〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖①		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語①	筋力エクササイズについて①		
	5	運動療法の基礎知識と用語②	筋力エクササイズについて②		
	6	運動療法の基礎知識と用語③	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語④	神経一筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語⑤	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語⑥	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作①	スポーツ動作とダイナミックアライメント①		
	11	再発防止と外傷予防の動作②	スポーツ動作とダイナミックアライメント②		
	12	再発防止と外傷予防の動作③	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作④	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール①	物理療法		
	15	物理療法と装具・インソール②	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②		
	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①		

	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②
	22	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③
	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①
	24	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②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	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
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

[illegible]

授業科目	一年次研究課題Ⅱ〔トレ1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスパック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
	15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②		
	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①		

	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②
	22	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③
	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①
	24	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②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	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
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

[illegible]

授業科目	一年次研究課題Ⅲ〔トレ1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
					60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	基礎：重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について		
	2	基礎：関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか		
	3	基礎：跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎：歩行①	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎：歩行②	良い歩行とは何なのか		
	6	応用：走動作	走る動作について		
	7	応用：跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ／HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲／骨化性筋炎／股関節脱臼（脱臼骨折）		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝 PCL 損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝 MCL 損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害（顔面・目・鼻）		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘 MCL 損傷、TFCC 損傷		
	15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック／メディカルチェックの概要		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②		
	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①		
	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②		

	22	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③
	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①
	24	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②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	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
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	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	一年次研究課題Ⅲ〔トレⅠ〕	担当 教員 実務 経験	千保大聖 有：■ 無：□	トレーニング指導者
対象年次・学期	1年・集中	担当 教員		
授業形態		実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		

授業科目	リコンディショニングⅠ〔ト レ 1〕		担当教員	小林 大介	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数
授業目的	スポーツの現場におけるアスレティックトレーナーには多くの業務があります。その中でも、種々の原因により低下した身体機能や体力・体調を望ましい状態に戻すことは重要な業務です。身体レベルの低下に繋がる諸要因や、その防止策、そして身体レベルを望ましい状態に導く為に必要な基礎知識を身につける。				
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捉え、理想的な競技復帰について述べるができる。				
テキスト・参考図書等	公認 AT テキスト④(リコンディショニング)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	期末試験結果 60%として、受講姿勢、出席率、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども踏まえ総合的に評価する。		
	レポート	10			
	小テスト	10			
	提出物	10			
	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、難しい表現と覚え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。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・リコンディショニング総論	講義内容・AT・リコンディショニングについて		
	2	代表的手法	エクササイズ、テーピング、インソール、ブレース		
	3	代表的手法	物理療法の定義と意義、アプローチ方法		
	4	代表的手法	徒手的アプローチ(マッサージ。筋膜リリース、カイロプラクティック等)		
	5	評価とプログラミング	評価の観点と結果の活用		
	6	評価とプログラミング	プログラミングの実際①		
	7	評価とプログラミング	プログラミングの実際②		
	8	組織修復と治癒過程の知識	骨、靱帯、筋、半月板、神経		
	9	機能・身体的問題への評価と対応	筋力について		
	10	機能・身体的問題への評価と対応	関節可動性・柔軟性について		
	11	機能・身体的問題への評価と対応	バランス機能について		
	12	機能・身体的問題への評価と対応	全身持久力について		
	13	機能・身体的問題への評価と対応	姿勢やアライメントについて		
	14	機能・身体的問題への評価と対応	体重管理について		
	15	まとめ、前期試験について	前期まとめ・試験対策		
	16	部位別の状態に応じたリコンディショニング	頭頸部		
	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	肩・肘・前腕			

		ンディショニング	
	20	部位別の状態に応じたりコンディショニング	手関節・手
	21	部位別の状態に応じたり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りコンディショニング	大腿部
	23	部位別の状態に応じたりコンディショニング	膝関節
	24	部位別の状態に応じたりコンディショニング	下腿部
	25	部位別の状態に応じたり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

[illegible]

授業科目	スポーツと救急対応〔トレ1〕		担当教員	小林 大介	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数
授業目的	スポーツ活動現場において安全は最優先事項であるため、救急対応の意義と特性を理解し実践的な知識と技術を習得することを目的とする。				
到達目標	現場で起こり得る様々な事象に対して、冷静に判断し、最良の救急対応を迅速かつ的確に施せる基本的な知識と実践能力を身につける。				
テキスト・参考図書等	公認 AT テキスト⑤(救急対応)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	期末試験結果 60%として、受講姿勢、出席率、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども踏まえ、総合的に評価する。		
	レポート	10			
	小テスト	10			
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	公認 AT テキスト第 5 巻の内容をベースとして、プリントを配布しながら進めていきます。この分野は現場でも特に「スピード感」を求められる分野です。慌てずに対応できるよう緊張感を持って取り組みましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容説明・諸注意 救急対応の実際		
	2	救急対応とは	救急対応の意義と目的・考え方 等		
	3	救急体制の構築	救急体制構築における JSPO-AT の役割、対応計画の作成		
	4	救急時の対応計画	対応計画の作成と活用、留意点		
	5	外傷・障害の評価と手順	初期評価について①		
	6	外傷・障害の評価と手順	初期評価について②、体位・体温管理		
	7	外傷・障害の評価と手順	搬送法		
	8	外傷時の救急対応	創傷・出血		
	9	外傷時の救急対応	打撲・捻挫・肉離れ、RICE 処置		
	10	外傷時の救急対応	骨折・脱臼		
	11	外傷時の救急対応	脳震盪		
	12	外傷時の救急対応	頭部・頸部・脊椎①		
	13	外傷時の救急対応	頭部・頸部・脊椎②		
	14	外傷時の救急対応	特殊な外傷(筋痙攣、熱傷、日焼け、凍傷、眼、歯等)		
	15	内科的疾患の救急対応	心停止		
	16	内科的疾患の救急対応	熱中症		
	17	内科的疾患の救急対応	ショック、低体温等		
	18	競技別にみた救急体制の実際	陸上競技		
	19	競技別にみた救急体制の実際	ラグビー		
	20	競技別にみた救急体制の実際	サッカー		
	21	競技別にみた救急体制の実際	野球		

	22	競技別にみた救急体制の実 際	ウェイトトレーニング
	23	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	24	まとめ	
	25	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	26	まとめ	
	27	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	28	まとめ	
	29	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	30	まとめ	

[illegible]

授業科目	測定と評価〔トレ1〕		担当教員	木田 貴英	
対象年次・学期	AT、MT、PH1 年		必修・選択区分		単位数
授業形態	自己紹介、講義		授業回数	15 回	時間数
授業目的	測定者と測定対象者の両方の立場を体験し、スポーツ指導者による測定と評価の目的・意義及び役割を理解する。測定技術及び自身の体力向上を目指す。				
到達目標	測定と評価に必要な知識・実技能力を修得し、測定と評価結果についての的確な解釈を論ずることができる。				
テキスト・参考図書等	①公認 AT 専門科目テキスト 6(検査・測定と評価)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	試験、レポート、提出物、その他（受講姿勢、受講態度等）総合的に評価します。 特に、積極的に発言した場合は高評価を与えます。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	10			
	その他	30			
履修上の留意事項	講義中はなるべく簡潔に話をするので、よく聞きましょう。 質問に対しては、失敗を恐れずに積極的に発言しましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	自己紹介、オリエンテーション 評価の目的、意義および役割	自己紹介、オリエンテーション 現場で必要な評価		
	2	形態の評価	四肢長、筋委縮の計測の目的、意義、方法、留意点		
	3	姿勢・アライメント①	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢		
	4	姿勢・アライメント②	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢		
	5	関節可動域テスト①	関節可動性テストの目的、意義、方法、留意点		
	6	関節可動域テスト②	関節可動性テストの目的、意義、方法、留意点		
	7	筋タイトネステスト・関節弛緩性・動揺性テスト	筋タイトネス・関節弛緩性・動揺性テストの目的、意義、方法、留意点		
	8	下肢の徒手筋力検査 (MMT)①	MMT の目的、意義、方法、留意点		
	9	下肢の徒手筋力検査 (MMT)②	MMT の目的、意義、方法、留意点		
	10	上肢の徒手筋力検査 (MMT)	MMT の目的、意義、方法、留意点		
	11	筋パワー	筋パワー測定の目的、意義、方法、留意点		
	12	敏捷性	敏捷性測定の目的、意義、方法、留意点		
	13	全身持久力	全身持久力測定の目的、意義、方法、留意点		
	14	バランス機能	バランス機能測定の目的、意義、方法、留意点		
	15	総復習	総復習		

[illegible]

授業科目	スノーボード・スキー実習Ⅰ 〔共通1〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 60時間
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての 資質を身に付ける。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10			
	小テスト	0			
	提出物	10			
	その他	80			
履修上の 留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをする		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
	15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		

[illegible]

授業科目	トレーナー総合実習Ⅰ 〔AT1〕		担当教員	土岐 政義	
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数 60 時間
授業目的	トレーナー現場に帯同し、必要に応じて検査・測定と評価が出来ることを目的とする。				
到達目標	トレーナー現場で検査・測定と評価を実施し、選手に説明出来ることを目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	公認 A T テキスト⑤				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	「トレーナー実習報告書」の提出をもって、活動状況を確認、評価を判定する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の 留意事項	特になし。				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	トレーナー評価実習 1	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	2	トレーナー評価実習 2	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	3	トレーナー評価実習 3	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	4	トレーナー評価実習 4	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	5	トレーナー評価実習 5	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	6	トレーナー評価実習 6	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	7	トレーナー評価実習 7	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	8	トレーナー評価実習 8	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	9	トレーナー評価実習 9	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	10	トレーナー評価実習 10	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	11	トレーナー評価実習 11	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	12	トレーナー評価実習 12	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	13	トレーナー評価実習 13	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	14	トレーナー評価実習 14	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	15	トレーナー評価実習 15	アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		

[illegible]

授業科目	トレーナー総合実習Ⅱ〔トレ1〕		担当教員	土岐 政義	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	トレーナー現場に帯同し、救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニングが出来ることを目的とする。				
到達目標	トレーナー現場で救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニングについて選手に説明出来ることを目標とする。				
テキスト・参考図書等	公認ATテキスト⑤				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	「トレーナー実習報告書」の提出をもって、活動状況を確認、評価を判定する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	2	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	3	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	4	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	5	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	6	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	7	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	8	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	9	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	10	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	11	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	12	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	13	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	14	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		
	15	トレーナー実習	アスレティックトレーナーに必要な能力を高める（救急対応、評価、コンディショニング、リコンディショニング）		

[illegible]

授業科目	ボランティア活動Ⅰ〔共通1〕		担当教員	教員 未定		
対象年次・学期	各学科就職学年（3年、2年）・集中		必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態			授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。					
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。					
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	0	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。（ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。） 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。			
	レポート	0				
	小テスト	0				
	提出物	0				
	その他	100				
履修上の留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			

[illegible]

授業科目	検定対策Ⅰ〔AT1〕		担当教員	山岸 舞	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	公認アスレティックトレーナー検定合格に向け、基礎知識の習得と試験問題への対応力を身につける。				
到達目標	AT 理論試験合格に向けた基礎学力の獲得				
テキスト・参考図書等	全公認 AT テキスト 配布資料等				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	40			
	提出物	30			
	その他	30			
履修上の留意事項	公認 AT テキストや過去問を使用し知識を深め、検定試験合格の第一歩を踏み出せるように学んでいきます。基本座学にはなりますが、実技等も取り入れより理解度を高めていけるよう、様々な授業内容を考えています。積極的な授業参加、期待しています！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	オリエンテーション		
	2	テーピング①	テーピング概論、巻き方について		
	3	テーピング②	テーピング実技		
	4	アスレティックトレーニング①	アスレティックトレーニング概論、実践		
	5	アスレティックトレーニング②	アスレティックトレーニングの実践		
	6	アスレティックトレーニング③	アスレティックトレーニングの実践		
	7	アスレティックトレーニング④	アスレティックトレーニングの実践		
	8	身体づくりについて①	身体づくりに必要な基礎知識		
	9	身体づくりについて②	身体づくりに必要な基礎知識		
	10	救急処置①	スポーツ現場における救急処置		
	11	救急処置②	スポーツ現場における救急処置		
	12	救急処置③	スポーツ現場における救急処置		
	13	スポーツ現場での対応①	スポーツ現場における対応（ケーススタディー）		
	14	スポーツ現場での対応②	スポーツ現場における対応（ケーススタディー）		
	15	確認テスト	前期確認テスト		
	16	オリエンテーション、AT試験について	授業内容説明、評価や諸注意。AT 試験の実際について		
	17	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	18	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	19	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	20	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
21	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク			

	22	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	23	AT 筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	24	AT 筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	25	AT 筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	26	AT 筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	27	AT 筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	28	AT 筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	29	総復習	模擬試験に向けての復習
	30	模擬試験	

[illegible]

授業科目	スポーツと指導者Ⅰ〔トレ1〕		担当教員	吉田 聡美	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	講義及びこれまでの体験の共有		授業回数		時間数
授業目的	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。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ニング方法、スポーツ心理、医学的知識（けが、障害、疾病）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切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。 指導者として自分自身を成長させるマインドセットを行う。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 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ワークブック				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80	授業内で行うテスト及び課題等の提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト				
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	1. 講義形式により行う（パワーポイント、プリント、教科書、ワークブック） 2. 授業課題やテストで理解度の確認を実施する。あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識を習得できるよう前向きな姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、スポーツ指導者としての素養を身につけて下さい。				
履修主題・履修内容	回	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/効果的な指導方法		
	4	スポーツ事故におけ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／具体的な事故事例		
	5	スポーツ事故におけ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		
	6	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈/専門知識/対他者の知識/対自己の知識		
	7	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル/非言語的コミュニケーション/言語コミュニケーション/5W2H等		
	8	対他者力を磨こう	リーダーシップとは/リーダーシップスキル/PM理論/チームワーク		
	9	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル/情報収集しニーズを知る/承認/効果的な伝え方/チームミーティング		
	10	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル/状況を把握/集団への配慮と伝え方		
	11	対他者力を磨こう	その他対他者スキル/承認/傾聴/カウンセリングとは		
	12	対他者力を磨こう	コーチの学び/自己分析/自己理解		
	13	対他者力を磨こう	コーチのセルフマネジメント/適切な覚醒水準/自己コントロールする方法		
	14	対他者力を磨こう	さまざまな思考法や伝達方法/積極的思考/合理的思考方法/自己効力感		
	15	対他者力を磨こう	成長計画について/実際に成長計画を立てて実施		
	16	スポーツ仲裁	スポーツに対する紛争解決と問題点/スポーツ仲裁とは/（公財）日本スポーツ仲裁機構（JSAA）/スポーツ仲裁裁		

		判所（CAS）
17	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案／フェアプレーの精神／スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として
18	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じた女性の社会進出/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
19	心のトレーニング	スポーツにおける動機づけ/目標設定
20	心のトレーニング	集中力/集中力が乱れる要因/集中力を高める方法
21	心のトレーニング	イメージトレーニングの効果/イメージトレーニングの方法/実力発揮/競技力向上
22	心のトレーニング	あがり/プレッシャー/スランプ/他者観察/個人差を考慮した指導/能力差を考慮した指導方法/学習理論
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/発育発達段階に応じた指導方法
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/中学生・高校生の心理と運動の特徴の理解
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/運動を継続するためのアプローチ/TTM
26	コーチング環境の特徴	性別の考慮①女性の身体の特徴/摂食障害
27	コーチング環境の特徴	性別の考慮②性別・文化の考慮
28	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？/社会的な影響と役割
29	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	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/共有/総括

授業科目	スポーツと指導者Ⅰ〔トレⅠ〕	担当 教員 実務 経験	吉田聡美 有：■ 無：□	スポーツメンタル上級指導士/ ーチングデベロッパー
対象年次・学期	1 年・通年	担当 教員		
授業形態	講義及びこれまでの体験の共有	実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		

授業科目	検定対策Ⅱ〔AT1〕		担当教員	土岐 政義	
対象年次・学期	1年・後期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	座学		授業回数		時間数
授業目的	AT試験の内容把握、問題の解き方を学ぶことを目的とする。				
到達目標	AT理論試験内容を知る。 AT過去問題の解答、解説が出来るようになる。 AT理論試験問題を作成出来るようになる。				
テキスト・ 参考図書等					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	取り組み姿勢を総合的に判断する		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の 留意事項					
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	AT試験について		
	2	AT過去問題解答・解説	解剖分野の解答・解説作成		
	3	AT過去問題解答・解説	解剖分野の解答・解説作成		
	4	AT過去問題解答・解説	解剖分野の解答・解説作成		
	5	AT過去問題解答・解説	解剖分野の解答・解説作成		
	6	AT過去問題解答・解説	解剖分野の解答・解説作成		
	7	AT過去問題解答・解説	スポーツ外傷、傷害分野の解答・解説作成		
	8	AT過去問題解答・解説	スポーツ外傷、傷害分野の解答・解説作成		
	9	AT過去問題解答・解説	スポーツ外傷、傷害分野の解答・解説作成		
	10	AT過去問題解答・解説	スポーツ外傷、傷害分野の解答・解説作成		
	11	AT過去問題解答・解説	スポーツ外傷、傷害分野の解答・解説作成		
	12	問題の作問	AT理論問題の作問		
	13	問題の作問	AT理論問題の作問		
	14	問題の作問	AT理論問題の作問		
	15	問題の作問	AT理論問題の作問		

[illegible]

授業科目	ストレッチ〔AT1①・MT1〕		担当教員	北村 浩人	
対象年次・学期	1 年前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	実技		授業回数		時間数
授業目的	基礎解剖学を理解し、直接人の身体に触れ筋肉の起始停止にそって施術を行えるようにする。				
到達目標	基礎解剖学を理解し、安全で的確に伸ばしたい部位にストレッチを行う事ができる。				
テキスト・参考図書等	パートナーストレッチスタンダード				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢、出席日数)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	パートナーストレッチの基礎知識を学ぶ。	パートナーストレッチの特徴と構成を学ぶ。		
	2	下肢ストレッチ実技練習①	ハムストリングス、大腿四頭筋へのアプローチ。		
	3	下肢ストレッチ実技練習②	ハムストリングス、大腿四頭筋、大殿筋へのアプローチ		
	4	下肢ストレッチ実技練習③	大殿筋、下腿部へのアプローチ。		
	5	下肢ストレッチ実技練習④	下肢全体へのアプローチ復習。		
	6	下肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	7	下肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	8	上肢ストレッチ実技練習①	肩、腕へのアプローチ。		
	9	上肢ストレッチ実技練習②	胸筋、肩甲骨周囲へのアプローチ。		
	10	上肢ストレッチ実技練習③	首へのアプローチ。座位でのストレッチ。		
	11	上肢ストレッチ実技練習④	上肢全体へのアプローチ復習。		
	12	上肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	13	上肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	14	実技試験①	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		
	15	実技試験②	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		

[illegible]

授業科目	ストレッチ〔AT1②・PH1〕		担当教員	北村 浩人	
対象年次・学期	1 年前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	実技		授業回数		時間数
授業目的	基礎解剖学を理解し、直接人の身体に触れ筋肉の起始停止にそって施術を行えるようにする。				
到達目標	基礎解剖学を理解し、安全で的確に伸ばしたい部位にストレッチを行う事ができる。				
テキスト・参考図書等	パートナーストレッチスタンダード				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢、出席日数)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	パートナーストレッチの基礎知識を学ぶ。	パートナーストレッチの特徴と構成を学ぶ。		
	2	下肢ストレッチ実技練習①	ハムストリングス、大腿四頭筋へのアプローチ。		
	3	下肢ストレッチ実技練習②	ハムストリングス、大腿四頭筋、大殿筋へのアプローチ		
	4	下肢ストレッチ実技練習③	大殿筋、下腿部へのアプローチ。		
	5	下肢ストレッチ実技練習④	下肢全体へのアプローチ復習。		
	6	下肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	7	下肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	8	上肢ストレッチ実技練習①	肩、腕へのアプローチ。		
	9	上肢ストレッチ実技練習②	胸筋、肩甲骨周囲へのアプローチ。		
	10	上肢ストレッチ実技練習③	首へのアプローチ。座位でのストレッチ。		
	11	上肢ストレッチ実技練習④	上肢全体へのアプローチ復習。		
	12	上肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	13	上肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	14	実技試験①	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		
	15	実技試験②	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		

[illegible]

授業科目	各種評価方法の基礎〔トレ1〕		担当教員	小倉 大生	
対象年次・学期	AT、MT、PH1 年		必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	本授業では、アスレティックトレーナーとして必要な基本的な評価方法について学ぶ。身体機能評価、動作評価、フィットネス評価、スポーツパフォーマンス評価など、多角的な視点から評価技術を身につけ、実践を通じて理解を深めることを目的とする。				
到達目標	測定と評価に必要な知識・実技能力を習得し、現場で活動できる人材を育成する				
テキスト・参考図書等	公認 AT 専門科目テキスト 6（検査・測定と評価）				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	試験・小テスト・授業態度により総合的に評価します。 積極的に授業参加がある場合には高評価を与えます。		
	レポート				
	小テスト	20			
	提出物				
	その他	30			
履修上の留意事項	授業中に評価を行うため、半袖、短パンを着用してください。（ジャージ、スウェット生地に限る） 解剖学の基礎知識を前提とした授業内容となるため、必要に応じて復習を行ってください。 ペアワークが多いため、積極的なコミュニケーションを心がけ、相手への配慮を持って授業に臨んでください。 実技中の安全管理を徹底し、正しい判断でアプローチを行う習慣を身につけましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション・自己紹介	オリエンテーション・自己紹介・授業について		
	2	評価とは・姿勢評価①	なぜ評価が必要なのか・アライメント評価		
	3	姿勢評価②・身体組成	アライメント評価・身体組成の測定方法、意義、フィードバック		
	4	動的评价	様々な動作に対しての評価		
	5	関節弛緩性評価	関節弛緩性の評価、改善エクササイズ		
	6	関節可動域①（上肢）	関節可動域テスト（上肢）		
	7	関節可動域②（下肢）	関節可動域テスト（下肢）、関節可動域（上肢）小テスト		
	8	筋タイトネス・徒手筋力検査	筋タイトネス・徒手筋力検査・関節可動域（下肢）小テスト		
	9	1RM 測定	1RM 測定の方法・換算法		
	10	体力テスト①	体力テスト（フィジカル測定）の目的、方法		
	11	体力テスト②	高齢者に対しての体力テスト		
	12	動作評価①	基礎トレーニング動作評価		
	13	動作評価②	スプリント動作に対しての評価→改善エクササイズ		
	14	復習	前期総復習		
	15	テスト	前期範囲テスト		

[illegible]

授業科目	健康づくり運動の実際①〔AT1〕		担当教員	稲山 敬太	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修・2単位	単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	エアロビックダンスは、健康・体力作りの為のエクササイズとして広く認知されており、多種多様のニーズに合わせたプログラムが盛んに普及されている。 この授業では基本となるエアロビクスのステップやコンビネーションの体験を通して、老若男女問わず誰でも楽しく行える運動としての理解を深めていく事を目的とする。 また、生活習慣病の予防や改善に効果があり、体力の向上やストレス解消、そして全身運動を行うことで爽快感や体力に対する自信をもたらせてくれる効果も実感する。				
到達目標	安全で効果的な動作や姿勢を学び、有酸素運動の習得と社会体育の指導者としての体力作りを目標とする。 また、グループで指導や発表をする事で指導技術を学び、「伝える力」「表現力」「リーダーシップ」などの社会で必要なコミュニケーション能力を養う。				
テキスト・参考図書等	なし なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	グループでの発表会を小テストとする。 その他は積極的な受講姿勢等で評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	10			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	スタジオでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解する。 運動着での参加(ジャージ、スウェット、短パン、Tシャツ、トレーナー)。 ジーンズ、伸縮性のないパンツ、シャツ、ニット、セーターは認めない。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容・形式、施設の利用方法。諸注意等の説明/W-up・C-down		
	2	班分けテスト	クロールによる能力テスト		
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール	キック・ストローク		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション・ターン・能力テスト		
	7	平泳ぎ	キック・ストローク①		
	8	平泳ぎ	キック・ストローク②		
	9	平泳ぎ	キック・ストローク③		
	10	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①		
	11	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②		
	12	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション③・能力テスト		
	13	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ(20m・40m)①		
	14	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ(20m・40m)②		
	15	着衣水泳	着衣水泳・安全水泳		
	16	オリエンテーション	授業の流れ、注意事項等ガイダンス 自己紹介 エアロビックダンス体験		
	17	基本動作の習得①	マーチ、ステップタッチ、マンボ、Vステップ、グレイプバイン、レッグカール、ニーリフトの正しいフォームの確認		
	18	基本動作の習得②	2人1組で行う		
19	ウォーミングアップについて	ウォーミングアップの目的や効果。			

	て。 基本動作を組み合わせたコンビネーションで動く	基本動作を組み合わせたコンビネーションで動く
20	グループでコリオ作成	5～6 人のグループで振り付けを考え練習する。
21	ローインパクトとハイインパクト	ローインパクトとハイインパクトの違い。 ハイインパクトの体験。
22	ローインパクトとハイインパクト	ローインパクトとハイインパクトの違い。 ハイインパクトの体験。
23	テストのコリオを習得。	テストのコリオを習得。
24	テスト対策①	テストの流れについて。
25	テスト対策②	グループ練習。 対面指導 背面指導 指導位置 隊形の変化など
26	テスト対策③	グループ練習
27	テスト対策④	グループ練習。
28	テスト対策⑤	グループ練習
29	テスト	レポートと実技
30	テスト	レポートと実技

[illegible]

授業科目	健康づくり運動の実際②〔AT1〕		担当教員	稲山 敬太	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修・2単位	単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	エアロビックダンスは、健康・体力作りの為のエクササイズとして広く認知されており、多種多様のニーズに合わせたプログラムが盛んに普及されている。 この授業では基本となるエアロビクスのステップやコンビネーションの体験を通して、老若男女問わず誰でも楽しく行える運動としての理解を深めていく事を目的とする。 また、生活習慣病の予防や改善に効果があり、体力の向上やストレス解消、そして全身運動を行うことで爽快感や体力に対する自信をもたらせてくれる効果も実感する。				
到達目標	安全で効果的な動作や姿勢を学び、有酸素運動の習得と社会体育の指導者としての体力作りを目標とする。 また、グループで指導や発表をする事で指導技術を学び、「伝える力」「表現力」「リーダーシップ」などの社会で必要なコミュニケーション能力を養う。				
テキスト・参考図書等	無し 無し				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	グループでの発表会を小テストとする。 その他は積極的な受講姿勢等で評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	10			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	スタジオでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解する。 運動着での参加(ジャージ、スウェット、短パン、Tシャツ、トレーナー)。 ジーンズ、伸縮性のないパンツ、シャツ、ニット、セーターは認めない。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容・形式、施設の利用方法、諸注意等の説明/W-up・C-down		
	2	班分けテスト	クロールによる能力テスト		
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール	キック・ストローク		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション・ターン・能力テスト		
	7	平泳ぎ	キック・ストローク①		
	8	平泳ぎ	キック・ストローク②		
	9	平泳ぎ	キック・ストローク③		
	10	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①		
	11	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②		
	12	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション③・能力テスト		
	13	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ(20m・40m)①		
	14	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎ(20m・40m)②		
	15	着衣水泳	着衣水泳・安全水泳		
	16	オリエンテーション	授業内容・形式、諸注意等の説明。 自己紹介。 エアロビックダンス体験。		
	17	基本動作の習得①	マーチ、ステップタッチ、マンボ、Vステップ、グレイプバイン、レッグカール、ニーリフトの正しいフォームの確認		
	18	基本動作の習得②	2人1組で行う。		
19	ウォーミングアップについて	ウォーミングアップの効果や目的について。			

	て。 基本動作を組み合わせたコンビネーションで動く。	基本動作を組み合わせたコンビネーションで動く。
20	グループでコリオ作成。	5～6 人のグループで振り付けを考えて練習する。
21	練習。発表会。	この発表会を小テストとする。
22	ローインパクトとハイインパクトについて	ローインパクトとハイインパクトの違い。 ハイインパクトの体験。
23	テストのコリオを習得	テストのコリオを習得
24	テスト対策①	テストの流れについて。
25	テスト対策②	グループ練習。 背面指導 対面指導 指導位置 隊形の変化など
26	テスト対策③	グループ練習
27	テスト対策④	グループ練習
28	テスト対策⑤	グループ練習。
29	テスト	レポートと実技
30	テスト	レポートと実技

授業科目	健康づくり運動の実践②〔AT1〕	担当教員 実務経験	大嶋春香 有：■ 無：□	
対象年次・学期	1年・通年	担当教員		
授業形態		実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		

授業科目	カレッジイベントⅠ〔トレ1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	イベントを楽しく成功させる為の方法をディスカッションを通じ企画する事を目的とする。				
到達目標	誰もが楽しめるイベントを目指す。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料を配布。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60%（受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%）		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	60			
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	カレッジイベント内容①	イベントの内容説明		
	2	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	3	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	4	イベント実施	スポーツ大会		
	5	振り返り	レポート作成、提出		
	6	カレッジイベント内容②	イベントの内容説明		
	7	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	8	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	9	イベント実施	スポーツフェスティバル		
	10	振り返り	レポート作成、提出		
	11	カレッジイベント内容③	イベントの内容説明		
	12	役割分担	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者の決定		
	13	リハーサル	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者 当日準備		
	14	イベント実施	学園祭		
15	振り返り	レポート作成、提出			

[illegible]

授業科目	コミュニケーションⅠA〔トレ1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
					30時間
授業目的	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。				
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60%（受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%）		
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
	その他				
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 自己紹介		
	2	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム"		
	3	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？		
	4	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す		
	5	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには／聞き上手になるためには		
	6	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには／信頼関係を築くためには		
	7	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには		
	8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル		
	9	対他者力を磨こう	リーダーシップスキル		
	10	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル		
	11	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル		
	12	対他者力を磨こう	その他の対他者スキル		
	13	他自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント①		
	14	你自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント②		
	15	你自己力を磨こう	さまざまな思考法や伝達法		

[illegible]

授業科目	コミュニケーションⅠB〔トレ1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
					30時間
授業目的	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。				
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%)		
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
	その他				
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 自己紹介		
	2	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム"		
	3	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？		
	4	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す		
	5	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには／聞き上手になるためには		
	6	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには／信頼関係を築くためには		
	7	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには		
	8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル		
	9	対他者力を磨こう	リーダーシップスキル		
	10	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル		
	11	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル		
	12	対他者力を磨こう	その他の対他者スキル		
	13	他自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント①		
	14	你自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント②		
	15	你自己力を磨こう	さまざまな思考法や伝達法		

[illegible]

授業科目	スポーツコンディショニングⅠ〔AT1〕		担当教員	石川 凌		
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態			授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	コンディショニングとは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状況に整えることである。コンディショニングの要素である身体的因子、環境的因子、心因的因子を踏まえて、パフォーマンスの向上と傷害予防のために、いかにしてコンディショニングを把握し管理するかについて解説する。また、コンディショニングを実践する上で必要な各種方法の理論的背景について理解を深めることを目的とする。					
到達目標	1)「コンディショニング」と「リコンディショニング」の違いが理解できる。 2) 競技力向上および傷害予防を目的としたコンディショニングの方法が理解できる。 3) コンディショニング評価の理論的背景を理解できる。					
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 コンディショニング					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	60	授業態度や出席状況、試験等を総合的に評価する。			
	レポート	0				
	小テスト	0				
	提出物	0				
	その他	40				
履修上の留意事項	テキストの内容を基本として進めていきます。テキストを忘れず持参してください。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、諸注意、その他			
	2	JSPO-ATの役割としてのコンディショニング				
	3	コンディショニングのプログラムデザイン	コンディショニングにおける基礎知識			
	4	コンディショニングのプログラムデザイン	コンディショニングにおける基礎知識			
	5	コンディショニングのプログラムデザイン	コンディショニングにおける基礎知識			
	6	コンディショニングのプログラムデザイン	コンディショニングプログラム			
	7	コンディショニングのプログラムデザイン	コンディショニングプログラム			
	8	コンディショニングのプログラムデザイン	トレーニング負荷のモニタリング			
	9	コンディショニングのプログラムデザイン	ウォーミングアップとリカバリー			
	10	コンディショニングのプログラムデザイン	ウォーミングアップとリカバリー			
	11	競技特性の分析	競技特性の運動生理学、バイオメカニクスの分析			
	12	競技特性の分析	競技特性の運動生理学、バイオメカニクスの分析			
	13	競技特性の分析	競技特性の運動生理学、バイオメカニクスの分析			
	14	総復習				
	15	期末テスト				
	16	トレーニング各論	基本動作・専門動作の習得（運動連鎖の考え方）			
	17	トレーニング各論	トレーニング各論 1			
	18	トレーニング各論	トレーニング各論 2			
19	トレーニング各論	トレーニング各論 3				

	20	トレーニング各論	ストレッチング 1
	21	トレーニング各論	ストレッチング 2
	22	コンディショニングに関するそのほかの情報	外的環境への対策
	23	コンディショニングに関するそのほかの情報	女性アスリートの特徴
	24	コンディショニングに関するそのほかの情報	成長期の特徴
	25	コンディショニングに関するそのほかの情報	高齢者の特徴
	26	コンディショニングに関するそのほかの情報	障がい者
	27	コンディショニングに関するそのほかの情報	減量，増量
	28	コンディショニングに関するそのほかの情報	ICT および各種テクノロジーを活用したコンディショニングの事例
	29	総復習	
	30	期末テスト	

[illegible]

授業科目	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅰ 〔トレⅠ〕		担当教員	高田 涼介	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態や評価方法、予防方法について習得することをねらいとする。				
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になる。				
テキスト・参考図書等	公認 AT テキスト②(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				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	60			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてももしっかり学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス／スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の概念	講義説明／スポーツ現場における安全・健康管理及びスポーツ外傷・障害予防の意義		
	2	スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の概念	スポーツ現場における安全管理、組織と役割、ICTやIoTの活用について		
	3	スポーツ外傷・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		
	7	スポーツ外傷・障害の予防(5)	膝前十字靱帯損傷について		
	8	スポーツ外傷・障害の予防(6)	足関節捻挫について		
	9	スポーツ外傷・障害の予防(7)	肉離れについて		
	10	スポーツ外傷・障害の予防(8)	投球障害について		
	11	スポーツ外傷・障害の予防(9)	スポーツ外傷・障害に対する予防的手段(装具、防具)		
	12	スポーツ外傷・障害の予防(10)	スポーツ外傷・障害に対する予防的手段(ストレッチング、テーピング)		
	13	スポーツ外傷・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	スポーツ外傷・障害の予防(12)	前期のまとめ／試験対策、練習問題配布		

15	確認テスト①	前期全範囲試験
16	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(1)	性別(女性・男性特有の問題)
17	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)	年齢・特性
18	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)	感染症
19	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)	環境(暑熱、寒冷、高地、落雷)
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)
21	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
22	確認テスト②	後期前半のまとめ
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
24	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	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(9)	跳動作、方向転換動作
26	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)	投球動作、打撃動作
27	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)	泳動作、あたり動作
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
29	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③	1年のまとめテスト

[illegible]

授業科目	テーピングテクニックⅠ 〔AT1〕		担当教員	山岸 舞	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	基本のテーピング技術は勿論のこと、正確で、素早い、機能的なテーピング技術の習得を目指す。また、人体の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解した上で、テキストから一定の法則を読み取り、実践できるようになる。				
到達目標	AT 教本に準じた、足関節内反捻挫、足関節底屈・背屈制限、肘 MCL に対するテーピングを正確かつ素早く出来る。				
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2 安全健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	実技試験、受講姿勢等を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	実技を中心に実施します。教本を用いながら、重要事項は必要に応じてパワーポイントを使用しながら授業を展開する場合があります。具体的には、各部位の解剖学的内容を理解し、その後、実施上の注意事項を学びます。 そのうえでデモンストレーションをし、2人1組で実際に実技試験を行います。テーピングの技術と知識は、スポーツ現場では必要不可欠な手技の1つです。何度も反復練習をし、正確なテーピングができる用意、さらには、実際に授業で学習したことを部活動や実習等のスポーツ現場で実践して、技術のレベルアップを目指しましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション・総論 ①、アンダーラップ練習	授業内容や諸注意の説明 定義・目的・有効性・注意点・解剖学的知識・捻挫の発症機序の学習		
	2	アンダーラップ練習、アンカー	アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習		
	3	アンダーラップ練習、アンカー、スターアップ	アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習		
	4	スターアップ、ホースシュー、サーキュラー	スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習		
	5	スターアップ、ホースシュー、サーキュラー	スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習		
	6	確認テスト	アンカー～サーキュラーまでのテーピング実技テスト		
	7	ヒールロック	ヒールロックの巻き方、練習		
	8	フィギュアエイト	フィギュアエイトの巻き方、練習		
	9	足関節テーピング	足関節内反捻挫基本テーピング		
	10	足関節テーピング	クローズド・バスケット・ウィーブ		
	11	復習①	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認		
	12	復習②	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認		
	13	実技試験	実技試験①		
	14	実技試験	実技試験②		
	15	筆記試験	筆記試験		
	16	前期復習	足関節基本のテーピング、クローズド・バスケット・ウィーブ		
	17	足関節底屈制限	足関節底屈制限の巻き方、練習		
18	足関節底屈制限	足関節底屈制限の巻き方、練習			

	19	足関節背屈制限	足関節背屈制限の巻き方、練習
	20	足関節背屈制限	足関節背屈制限の巻き方、練習
	21	足関節底屈制限・背屈制限	足関節底屈制限・背屈制限の練習
	22	確認テスト	足関節底屈制限・背屈制限の確認テスト
	23	肘 MCL 損傷に対するテーピング	肘 MCL 損傷に対するテーピングの巻き方、練習
	24	肘 MCL 損傷に対するテーピング	肘 MCL 損傷に対するテーピングの巻き方、練習
	25	肘 MCL 損傷に対するテーピング	肘 MCL 損傷に対するテーピングの練習
	26	総復習①	前期・後期の復習
	27	総復習②	前期・後期の復習
	28	実技試験	実技試験①
	29	実技試験	実技試験②
	30	理論試験	理論試験

[illegible]

授業科目	トレーナーの役割〔トレ1〕		担当教員	土岐 政義	
対象年次・学期	1年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	トレーナーの役割・業務と専門性や業務遂行上必要となる多様な素養を理解し、関係職種との連携を推進するための知識・態度を習得する。				
到達目標	国内外の関連資格の役割、業務、制度や法的観点から見たトレーナーに求められる倫理と責任について説明ができる 自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる 科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる クライアントの特徴を理解し、連携体制の構築に活用できる				
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①「アスレティックトレーナーの役割」				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	提出物、受講態度等を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	50			
	その他	50			
履修上の留意事項	座学講義 プロジェクター映写（パワーポイント、DVD等） プリント教材（毎時配布予定）、グループワーク ディスカッション→レポート→発表 トレーナーに対する理解を深め、さらには、「人間性」も養いながら、将来的な活動に生かしてください。				
履修主題・履修内容	回	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、トレーナーの歴史的背景		
	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法1		
	7	トレーナーの活動と倫理及び運営3	活動にあたってのリスクとリスクマネジメント方法2		
	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て		
	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て		
15	まとめ	総復習			

[illegible]

授業科目	ベーシックトレーニング①〔AT1〕		担当教員	小倉 大生	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40	試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	30			
履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業評価について／トレーニング機器・施設・安全管理		
	2	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：上肢(小テスト実施)		
	3	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：下肢(小テスト実施)		
	4	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習(小テスト実施)		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技（上肢・下肢）		
	6	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ 1、パワーポジション・デッドリフト、バックスクワット	デッドリフト(小テスト実施)、パワーポジション、スクワットについて		
	10	コアエクササイズ 2、バックスクワット	バックスクワットについて		
	11	コアエクササイズ 2、バックスクワット	フォーム習得		
	12	コアエクササイズ 2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット		
	13	コアエクササイズ 2、バックスクワット	バックスクワット(小テスト実施)		
	14	前期復習	筆記試験、実技試験に向けた復習		
	15	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト、スクワット)		
	16	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて		

	17	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス（小テスト実施）
	20	実技試験	エクササイズテクニック実技(ベンチプレス)
	21	補助エクササイズ 1	背部のエクササイズ(小テスト実施)
	22	補助エクササイズ 2	下肢のエクササイズ(小テスト実施)
	23	補助エクササイズ 3	胸部のエクササイズ(小テスト実施)
	24	補助エクササイズ 4	肩のエクササイズ(小テスト実施)
	25	補助エクササイズ 5	上肢のエクササイズ(小テスト実施)
	26	補助エクササイズ 6	体幹のエクササイズ、自重(小テスト実施)
	27	補助エクササイズ 7	全体復習
	28	補助エクササイズ 8	筆記試験、実技試験に向けた復習
	29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
	30	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

[illegible]