

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	一般教養	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1・2 年次
		教授法	講義演習	単位数コマ	4単位 (1年次:15コマ) (2年次:15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書					
参考書					
成績評価					
評価基準					
到達目標	本授業では、「知識」だけではなく「実践」で活かせる対人コミュニケーション能力の養成を目指す。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	①自らのコミュニケーション体験を振り返る ②それを、対人コミュニケーション理論を通して分析する ③グループでシェアし他の価値観・考え方を知る ④対人関係をより円滑にしていくスキルを向上させる				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	コミュニケーションの基礎概念	
2	対人コミュニケーションの基礎概念	
3	自分を知る 対人魅力について	
4	自分を知る 知っている自分・知らない自分に気づく	
5	自分を知る 性格のタイプ 良い部分を伸ばし、悪い部分を克服	
6	自分を知る 自己を演出するコミュニケーション	
7	対人関係とコミュニケーション 自分を知り、他者を知る	
8	対人関係とコミュニケーション 対人関係の発展	
9	対人関係とコミュニケーション 対人関係の崩壊プロセス	
10	対人関係とコミュニケーション 人とつながろう	
11	対人関係とコミュニケーション 考察	
12	対人関係とコミュニケーション 援助行動について	
13	対人関係とコミュニケーション ソーシャルサポートについて	
14	対人関係とコミュニケーション 相手の話を聞く(理論)	
15	対人関係とコミュニケーション 相手の話を聞く(実践)	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	コミュニケーション	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	基礎	実務経験	-
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	本講座では、現在までに英語を使う機会がなかった学生らが、英語を使って意志を伝えられる能力を身につけることである。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	英会話講師としての勤務経験を踏まえ本講座では、現在までに英語を使う機会がなかった学生らが、英語を使って意志を伝えられる能力を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	スピーキングセッション①	
2	スピーキングセッション②	
3	英文を音読してみる①	
4	学術論文(英文)を音読してみる②	
5	英文を記述してみる①	
6	英文を記述してみる②	
7	英文を記述してみる③	
8	スピーキングセッション③	
9	スピーキングセッション④	
10	学術論文(英文)を音読してみる③	
11	学術論文(英文)を音読してみる④	
12	英文を記述してみる④	
13	英文を記述してみる⑤	
14	英文を記述してみる⑥	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	英会話	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	ジョーンズ・サミュエル	領域	基礎	実務経験	英会話講師
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	英語によるコミュニケーション能力向上のため、スピーキング、リスニング、リーディング、ライティングの4技法を学習する。 また、基本情報を適切な英語で説明できるようになることを目指す。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	英会話講師としての勤務経験を踏まえ、本科目では英語によるコミュニケーション能力向上のため、スピーキング、リスニング、リーディング、ライティングの4技法を教授する。また、基本情報を適切な英語で説明できるようになることを目指す。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	ガイダンス	
2	be動詞:状態・事実・時間	
3	be動詞:状態・事実・時間	
4	代名詞:肯定文と否定文・疑問文	
5	主語:目的語、所有を表す代名詞	
6	前置詞:時場所・その他を表す前置詞	
7	進行形:現在と過去・疑問文	
8	小テスト	
9	名詞と冠詞:数えられる名詞と数えられない名詞・冠詞	
10	助動詞:能力・可能性・義務の度合いを示す助動詞	
11	未来形:近い未来を表す現在形と現在進行形・否定形	
12	疑問文と付加疑問文:疑問詞とhowを使った疑問文・付加疑問文	
13	形容詞:名詞・主語・数を修飾する形容詞	
14	試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	情報技術	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	石川祐佑	領域	基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席、授業態度、レポート、日誌の提出によって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、評価を受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点 (優) B:70-79 点 (良) C:60-69 点 (可) D:60点未満(不可)				
到達目標	コンピューターリテラシーの習得				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	本演習は、パソコンの操作、オペレーションを習熟するのではなく、Word,Excel,PowerPointを活用し、文書レイアウトとデザイン表現、データ分析、データ管理能力、プレゼン能力を養うものである。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	インターネットによる情報収集術 ブラウザの利用方法	
2	検索エンジンを使った情報の検索方法 Google,Yahoo!の使い方	
3	基本文書入力 I	
4	基本文書入力 II タイピング速度を高める	
5	基本文書入力 III 文章の編集と装飾	
6	基本レイアウト 余白、行間調整、クリップアート、スクリーンショット	
7	Excelによる表計算 表入力、計算式、関数、印刷	
8	Excelによるグラフ表示 グラフの特性、グラフ表示とグラフのレイアウト	
9	Excelによるデータベース処理 並べ替え、検索、抽出、if関数	
10	Excelによるデータベース処理 並べ替え、検索、抽出、if関数	
11	PowerPointによるプレゼンテーション技法 スライドの基本制作	
12	PowerPointによるプレゼンテーション技法 スライドの作り方とデザイン	
13	PowerPointによるプレゼンテーション技法 SmartArt、イラスト・写真、ビデオの挿入	
14	まとめ	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	スポーツ生理学 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	中澤公孝	領域	専門基礎	実務経験	大学院教授
教科書	・NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	・The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4) ・NSCA's Essentials of Personal Training (version 3)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点 (優) B:70~79 点 (良) C:60~69 点 (可) D:60点未満 (不可)				
到達目標	身体機能の構造および運動における身体の変化について学ぶ。また、身体は有酸素運動および無酸素運動を実施した際に、どのような生理的反応(適応)を示すかを学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	身体機能の構造および運動における身体の変化について学ぶ。また、身体は有酸素運動および無酸素運動を実施した際に、どのような生理的反応(適応)を示すかを学ぶ。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	体力のトレーニング 1. 身体のしくみと動き(P156) 神経系・骨格筋・骨格・関節・神経系の仕組みと動き	
2	骨格筋・骨格・関節の仕組みと動き(P159)	
3	2. 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(P168) 呼吸循環器、運動に対する呼吸循環器系の応答	
4	運動のためのエネルギー供給(P172)	
5	3. 体力を構成する要素の体系(P176) 体力の概念、行動体力の分類、行動体力の種類と特性	
6	4. 体力トレーニングの原理・原則(P178) トレーニングの原理、トレーニングの5つの原則	
7	体力トレーニング・プログラムの設計(P180)	
8	5. トレーニングの種類(P181) 形態別分類、体力要素による分類	
9	1. スキルトレーニング(P192) スキルとスポーツ技術・技能	
10	スキルトレーニングの特性	
11	スキルトレーニングの時期(P193) スキルトレーニングの手段と方法	
12	スキル向上のメカニズム(P196) スキルトレーニングの効果	
13	2. スポーツバイオメカニクス(P197) 運動する物体の性質	
14	運動の状態を変えるもの(P199)	
15	期末試験	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	機能的解剖学 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	富井利一	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	人体の各部位の基礎解剖学と運動について理解し、運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	人体の各部位の基礎解剖学と運動について理解し、アスレティックトレーナーとしての勤務経験を踏まえ、運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるように教授する。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	骨格筋の解剖学	
2	神経系の構成、神経細胞	
3	骨格系の構成	
4	心臓の形態、呼吸器系、血管系の機能と構造について	
5	体軸骨格：骨と関節構造	
6	体軸骨格：筋と関節の相互作用	
7	肩関節の構造	
8	肘関節と前腕の構造	
9	手根および手の構造	
10	股関節(構造)	
11	膝関節(構造)	
12	足関節と足部	
13	歩行の運動学	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	機能的解剖学Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	富井利一	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	人体の各部位の基礎解剖学と運動について理解し、運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	人体の各部位の基礎解剖学と運動について理解し、アスレティックトレーナーとしての勤務経験を踏まえ、運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるように教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	下腿、足関節、足、指の靭帯、関節の構造と機能および運動について学ぶ	
2	下腿、足関節、足、指の運動時に作用する筋、神経支配について学ぶ	
3	下腿、足関節、足、指の体表解剖について学ぶ	
4	膝の靭帯、関節の構造と機能および運動について学ぶ	
5	膝の運動時に作用する筋、神経支配について学ぶ	
6	膝の体表解剖について学ぶ	
7	外傷発生の起点となる歩行メカニズムについて学ぶ	
8	歩行メカニズムの分析方法について学ぶ	
9	外傷発生の起点となる走行メカニズムについて学ぶ	
10	走行メカニズムの分析方法について学ぶ	
11	外傷発生の起点となる跳躍動作メカニズムについて学ぶ	
12	跳躍動作メカニズムの分析方法について学ぶ	
13	外傷発生の起点となる投動作メカニズムについて学ぶ	
14	投動作メカニズムの分析方法について学ぶ	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	体力測定評価法	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	半田貴子	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	体力測定および形態測定ができるようになる。さらに、測定結果の統計的解釈についても理解を深めることができる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	測定は、身体の適応や変化を客観的に把握し数量化することである。評価は、測定といわれる技法により求めたデータを考慮し、「どのように解釈し活用するかが重要である。プロ野球トレーナーとしての活動を踏まえ本講座では、体力の測定と評価、形態の測定と評価および測定結果の統計的解釈といったテーマに基づき学習を進める。そして、アスレティックトレーナーとして様々な現場での経験を踏まえ、体育・スポーツの分野の指導者として現場に活かせる能力を身につけることを目的とする。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	体力測定と評価の目的(目標とプログラム設定)とは	
2	形成的評価と総括的評価について	
3	評価における信頼性、客觀性、妥当性について	
4	測定器具器具に関する要因	
5	環境要因(気温、湿度、高度、大気汚染、テスト環境)	
6	テスト計画と実施(評価前のスクリーニングと安全の確認)について	
7	テスト計画と実施(施設の選択と器具の確認)について	
8	テスト計画と実施(測定前のクライアントへのテストプロトコルの説明、記録管理システム)について	
9	テストの実施(テスト順序、一般的体力、競技パフォーマンス、テストプロトコルの決定と実施)について	
10	測定、評価(アスリートのスピード、アジリティ、パワー、筋力測定方法について)	
11	測定、評価(文部科学省新体力テストの測定と評価 12~19歳用)	
12	測定、評価(文部科学省新体力テストの測定と評価 成人から高齢者用)	
13	測定、評価 (形態計測: 身長、座高、下肢長、体重、皮脂厚の測定と評価、インピーダンス法、体格指數とその評価)	
14	結果の解釈と検討(相対評価、絶対評価、統計的解釈)について	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	スポーツリーダー I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	秋山純也	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	・The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツに携わる指導者としての基礎的知識の獲得を目標とする。また、スポーツとは何かスポーツ観やスポーツの重要性について学習し、スポーツの法的責任を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツに携わる指導者としての基礎的知識の獲得を目標とする。また、アスレティックトレーナーとしての経験を踏まえ、スポーツとは何かスポーツ観やスポーツの重要性について学習し、スポーツの法的責任を理解する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	スポーツの意義と価値 1. 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(P71~)	
2	スポーツの意義と価値 2. 社会の中におけるスポーツの価値(P73~)	
3	スポーツの意義と価値 3. 文化としてのスポーツ(P85~) 4. スポーツの文化的特性(P86~)、 5. 「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値(P88~)	
4	スポーツの意義と価値 6. オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方(P90~)	
5	スポーツの価値を守るスポーツ権 1. スポーツの定義(P96)、2. 基本人権としてのスポーツ権(P96) 3. スポーツの価値(P96)、4. スポーツ権の内容(P97)	
6	スポーツの自治—ガバナンスとコンプライアンス 1. スポーツの自治(P100)、2. グッド・ガバナンスの確立(P100)、 3. コンプライアンスとは(P101)	
7	暴力・ハラスメントの根絶 1. 暴力(P103~) 2. ハラスメント(P105~)、3. 暴力・ハラスメントの根絶のために(108~)	
8	スポーツのインテグリティ 1. スポーツにおけるインテグリティの確保(P111) 2. アンチ・ドーピング活動 (P111)、3. アンチ・ドーピングのルール(P111)	
9	スポーツのインテグリティ 4. ドーピング防止活動推進法(P113)、 5. 近時のドーピング違反事例(P113)	
10	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 1. スポーツ指導者が負う法的責任(P115~)、 2. スポーツ指導者の負う注意義務(過失責任)(P115~)	
11	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 3. 具体的な注意義務(P116~)、 4. 具体的な事故事案(P117~)	
12	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 5. 免責同意の有効性(P119~)	
13	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 6. スポーツ事故のリスクマネジメント(P121~)	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポートリーダーⅡ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1 年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋山純也	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	運動指導に必要な指導法やコーチングにおける知識を学ぶとともに、指導現場の具体例を提示し、コーチングスキルを習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとしての経験を踏まえ、運動指導に必要な指導法やコーチングにおける知識を教授すると同時に、指導現場の具体例を提示し、コーチングスキルを習得する。				

### 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	スポーツ仲裁 1. スポーツに関する紛争解決と問題点(P123)、 2. スポーツ仲裁とは(P123)	
2	スポーツ仲裁 3. (公財)日本スポーツ仲裁機構(P123)、 4. スポーツ仲裁裁判所(P125)	
3	スポーツ倫理 1. スポーツ倫理が問題となる事案(P127)、2. フェアプレーの精神(P127) 3. スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として(P127)	
4	時代をリードするコーチング 1. 女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出(P128～)	
5	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 1. ハイパフォーマンススポーツとは何か？(P355)	
6	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 2. ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～(P355)	
7	スポーツ組織のマネジメント 1. スポーツ組織の持続可能性(P364)、 2. 「目的」のマネジメント(P364)	
8	スポーツ組織のマネジメント 3. 「補完」のマネジメント(P366)、 4. 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」(P368)	
9	スポーツ組織のマネジメント 5. スポーツ少年団の活動分野と内容(P370)、 6. 日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働(P371)	
10	スポーツ組織のマネジメント 7. スポーツ指導者に求められるマネジメント(P372)、 8. スポーツ組織の特性(P373)	
11	障がい者とスポーツ 1. 障がい者・障がいの理解(P385)	
12	障がい者とスポーツ 2. 障がい者のスポーツの現状と課題(P388)	
13	障がい者とスポーツ 3. 障がい者のスポーツ指導者の育成(P390)	
14	障がい者とスポーツ 4. (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン(P394)	
15	定期試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ医学 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1 年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	小松 裕	領域	専門基礎	実務経験	医師
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	基本的な身体の構造、動きのメカニズムを理解したうえで、スポーツ活動によって起こりやすい外傷・障害を学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	病院での勤務経験を踏まえ、本科目では基本的な身体の構造、動きのメカニズムを理解したうえで、スポーツ活動によって起こりやすい外傷・障害を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	スポーツに関する医学的知識 1. スポーツと健康 (P262) 、2. アスリートの健康管理 (P265)	
2	スポーツに関する医学的知識 3. アスリートの内科的障害と対策 (P269)	
3	スポーツに関する医学的知識 4. 女性アスリートの障害と対策 (P276)	
4	スポーツに関する医学的知識 5. スポーツによる精神障害と対策 (P278)	
5	スポーツに関する医学的知識 6. 外傷・障害の予防 (P282)	
6	スポーツに関する医学的知識 7. コンディショニングの手法 (P292)	
7	スポーツに関する医学的知識 8. 救急処置（救急蘇生法） (P297)	
8	スポーツに関する医学的知識 9. 救急処置（外科的応急処置） (P307)	
9	アンチ・ドーピング 1. スポーツにおけるインテグリティの確保 (P111) 2. アンチ・ドーピング活動 (P111) 、3. アンチ・ドーピングのルール (P111) 4. ドーピング防止活動推進法 (P113) 、5. 近時のドーピング違反事例 (P113)	
10	アンチ・ドーピング 1-2. アンチ・ドーピングと歴史 (P311) 3. 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 (P312)	
11	アンチ・ドーピング 4. 世界アンチ・ドーピング規程および我が国の対応 (P313) 5. 国内のアンチ・ドーピング教育、啓発活動 (P314)	
12	アンチ・ドーピング 6. ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査 (P314) 7. 結果管理 (P316)	
13	アンチ・ドーピング 8. 制裁、上訴 (P317) 9. 禁止薬物と治療使用特例 (TUE) (P318)	
14	アンチ・ドーピング 10. スポーツ指導者の役割 (P318)	
15	定期試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	救急処置法 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	鈴木健大	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	• The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	本講座では、屋内外を問わず発生した傷病者に対し、場面に適応した適切な処置を正しく実施することをみにつける。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとしての経験を踏まえ、本科目では心肺蘇生法の手技における根拠、知識を教授する。ガイドラインにそった心肺蘇生法が実施できるよう技術を習得すること。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	救急処置基礎およびスポーツ現場における救急処置の意義、目的を理解する	
2	救命の連鎖について 心停止の早期認識と一次救命処置	
3	救命の連鎖について 二次救命処置と心拍再開後の集中治療、手当の手順	
4	一次救命処置の手順(BLS:Basic Life Support) 心肺蘇生、AEDを用いた除細動	
5	傷病者に対する応急手当 胸骨圧迫法と人工呼吸法を学習する(成人)	
6	傷病者に対する応急手当 胸骨圧迫法と人工呼吸法を学習する(乳児、小児)	
7	気道異物除去 気道異物の症状と気道異物除去の手順について	
8	観察の重要性(周囲の状況観察) 傷病者の観察(意識、呼吸、脈拍)	
9	傷病者に対する応急手当 寝かせ方、体位変換、気道確保、保温、加温 傷病者の訴えに対する対応(胸痛、頭痛などの痛み、不安全感)	
10	傷病者に対する応急手当 テーピングの基礎的な技術(足関節、膝関節のテーピング技術について)	
11	傷病者に対する応急手当 テーピングの基礎的な技術(肩関節、肘関節、手関節のテーピング技術について)	
12	心肺蘇生法訓練 訓練人形を用いて実際の状況を想定し訓練を実施する	
13	心肺蘇生法訓練 1人ずつ訓練人形を使用し、一連の流れを確認する	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ栄養学 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	小嶋理恵子	領域	専門基礎	実務経験	スポーツ栄養士
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	競技力向上や健康増進のためのトレーニングエクササイズ、栄養摂取の方法、休養の取り方について理解できる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ栄養士としての勤務経験を踏まえ、運動と栄養について基礎的な理論を教授し、健康維持や競技力向上のためのトレーニングエクササイズ、栄養摂取の方法、休養の取り方について講義する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	栄養指導の重要性について(カウンセリングと栄養指導)	
2	食事評価(食事摂取データ)について	
3	食事評価(マイプレート)について 食事のコンピューター分析について	
4	エネルギー必要量に影響を及ぼす因子について	
5	エネルギー必要量の推定について	
6	栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル)について	
7	エネルギー消費量の推定法 (ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など)	
8	適切な減量計画と立案 日本人の食事摂取基準	
9	健康づくりのための栄養戦略 健康日本21(第1次)、食生活指針、食事バランスガイド	
10	運動能力と栄養 運動と栄養障害、女性と運動・栄養、競技能力と栄養	
11	增量と減量について	
12	減量食の評価およびサプリメントについて	
13	サプリメントの規制について	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ心理学 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点 (優) B:70-79 点 (良) C:60-69 点 (可) D:60点未満(不可)				
到達目標	スポーツ活動について心理的側面から考察し、運動意欲を高め、効果的な成果を獲得する為のスポーツ心理学的知識を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ活動について心理的側面から考察し、運動意欲を高め、効果的な成果を獲得する為のスポーツ心理学的知識を習得する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	心のトレーニング 1. 行動としてのスポーツ(P203)	
2	2. スポーツにおける動機づけ(P203)	
3	3. メンタルマネジメント(P211)	
4	4. 他者観察(P213)	
5	5. 個人差を考慮したコーチング(P216)	
6	6. 日常生活における相談(P217)	
7	7. 運動感覚(筋感覚・内部知覚)(P217)	
8	8. 運動学習(P218)	
9	9. フィードバック(P220)	
10	10. 心理的サポート・集中力(P220)	
11	11. イメージトレーニング(P225)	
12	12. あがり、プレッシャー、スランプについて(P229)	
13	13. 性格／自己概念(P231)	
14	14. 心理的コンディショニング(P232)	
15	定期試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	トレーニング科学・実習 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	• The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満 (不可)				
到達目標	本講座では、解剖学、運動生理学、アスレティックリハビリテーション、ストレングス&コンディショニングの基礎的知識を応用し、アスリートや健康増進を目指す人々に運動プログラムを提供するための基本について学習する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	運動処方ができる基礎的な知識を身に付ける。また、実際にトレーニングプログラムを組む練習を行う。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	・身体の適応運動と運動・栄養・休養について ・トレーニングの原則について ・ディトレーニングについて	
2	・トレーニングの目標と運動効果について ・トレーニング効果出現の目標期間について ・総運動量、物理的運動強度、生理性の運動強度、自覚的運動強度、心拍の反応と運動強度について	
3	・アイソメトリックコントラクション、コンセントリックコントラクション、エキセントリックコントラクション、アイソメトリックコントラクションについて ・運動時における筋収縮について	
4	・トレーニングによる神経支配の改善について ・トレーニングによる筋線維の増殖と増大について	
5	・筋パワートレーニングおよび筋持久力トレーニングの特徴について ・筋パワートレーニングの負荷強度と筋線維タイプの適応について	
6	・筋持久力トレーニングの負荷条件について ・筋持久力トレーニングが筋毛細血管末、ミトコンドリア容量に及ぼす影響について	
7	・エアロビック運動とアネロビック運動について ・ウォーキングやジョギングの速度が消費カロリー与える影響について	
8	・エアロビックトレーニングの生理的效果について ・エアロビックトレーニング実施における運動の強度、時間、頻度がトレーニング効果に与える影響について	
9	・青少年期の身長・体重と成長期の特徴、発育と生活の影響について ・年齢による運動能力発達の特徴について	
10	・女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング ・生物学的性差と性ホルモンによる運動能力について ・女性の身体的特徴、筋機能の性差の特徴、酸素運搬系の性差の特徴について	
11	・加齢に伴う身体活動の低下と体力低下の関連について ・高齢者のための筋力トレーニングについて	
12	・水中、水泳運動の特徴とトレーニングについて ・水中ウォーキングの特性について	
13	・中・高齢者のための水中、水泳運動の処方について ・水中、水泳運動の安全管理について	
14	まとめ	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ科学講座 I スポーツメディカル基礎講座	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	半田秀一	領域	専門基礎	実務経験	理学療法士、研究者
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	アスレティックパフォーマンスを安定させるための外傷予防、応急処置、怪我の再発予防に備えたテーピングの知識と技術を習得する				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	プロ野球トレーナーとしての活動を踏まえ、本科目ではアスレティックパフォーマンスを安定させるための外傷予防、応急処置、怪我の再発予防に備えたテーピングの知識と技術を教授する				

### 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	テープの定義と目的を理解する テープを実施する際の準備と注意事項を理解する	
2	アーチテーピング①の注意事項の理解と技術を習得する 母趾・踵部のテーピングの注意事項の理解と技術を習得する	
3	足関節捻挫に対するテーピング(基本のテーピング)技術を習得する 足関節捻挫に対するテーピング(底屈/背屈制限)技術を習得する	
4	アンダーラップ&下腿のテーピング・足関節捻挫とは①	
5	アンダーラップ&下腿のテーピング・足関節捻挫とは②	
6	足関節のテーピング実践・足関節のキネシオテーピング	
7	足関節のテーピング実践・足部の病態(偏平足、外反母趾)	
8	足関節のテーピング実践・足関節の特殊なテープ(底屈制限、背屈制限)	
9	足関節のテーピング実践・下腿部のテープ(アキレス腱炎、シンスプリント)	
10	足部、足関節、下腿のテーピング実践①	
11	足部、足関節、下腿のテーピング実践②	
12	足部、足関節、下腿のテーピング実践③	
13	検定試験	
14	検定試験	
15	検定試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ科学講座 II スポーツメディカル基礎講座	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	半田秀一	領域	専門基礎	実務経験	理学療法士、研究者
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	アスレティックパフォーマンスを安定させるための外傷予防、応急処置、怪我の再発予防に備えたテーピングの知識と技術を習得する				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	サッカー日本代表トレーナーとしての活動を踏まえ、本科目ではアスレティックパフォーマンスを安定させるための外傷予防、応急処置、怪我の再発予防に備えたテーピングの知識と技術を教授する				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	肩鎖関節捻挫に対するテーピング技術を習得する	
2	肩関節反復性前方脱臼に対するテーピング技術を習得する	
3	肩関節捻挫・脱臼に対するテーピング技術を習得する	
4	肘関節内側側副靱帯損傷に対するテーピング技術を習得する①	
5	肘関節内側側副靱帯損傷に対するテーピング技術の復習	
6	肘関節過伸展捻挫に対するテーピング技術を習得する①	
7	肘関節過伸展捻挫に対するテーピング技術を習得する②	
8	肘関節靱帯損傷・捻挫に対するテーピング技術の復習	
9	手関節・前腕・指関節、肘関節靱帯損傷・捻挫に対するテーピング技術を復習し、より技術を高める	
10	肩関節捻挫・脱臼に対するテーピング技術を習得し、技術を高める	
11	下腿・大腿・股関節・腰部に対するテーピング技術の復習し、より技術を高める	
12	膝関節に対するテーピング技術を復習し、より技術を高める	
13	足関節捻挫に対するテーピング技術を復習し、より技術を高める	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	ベーシックエクササイズ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	ストレングストレーニングおよびコンディショニングトレーニングに関するテストの選択と実施の原則、選択したテストの実施、スコアの記録、解釈、トレーニングのバリエーション、ビリオダイゼーション、リハビリテーションとコンディショニングなどについて学習を進める。更には、健康運動に特化したエクササイズ理論を学ぶこととしている。自体重エクササイズ、器具を用いたエクササイズの実施方法が説明でき、試技できるようになる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	ストレングストレーニングおよびコンディショニングトレーニングに関するテストの選択と実施の原則、選択したテストの実施、スコアの記録、解釈、トレーニングのバリエーション、ビリオダイゼーション、リハビリテーションとコンディショニングなどについて学習を進める。更には、健康運動に特化したエクササイズ理論を学ぶこととしている。自体重エクササイズ、器具を用いたエクササイズの実施方法が説明でき、試技できるようになる。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	安全に運動を実施するための測定と評価方法について 形態測定、ストレングステスト、コンディショニングテスト(循環器、代謝)	
2	健康づくりのためのトレーニング原則 ウォーミングアップとクールダウンの効果と実際	
3	ウォーミングアップ(実技) 健康づくりを目的としたウォーミングアップの手法について (ウォーミングアップ時におけるダイナミック及びスタティックストレッチの導入方法と実践について)	
4	クールダウン(実技) 健康づくりを目的としたクールダウンの手法について (クールダウン時におけるエクササイズ及びストレッチの導入方法と実践について)	
5	健康づくりのためのトレーニング原則 レジスタンストレーニングの効果と実際 (エクササイズバリエーション、特性、運動効果、筋の活動様式の違いについて)	
6	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 自体重エクササイズ、スタビリティボールエクササイズ、 レジスタンスバンドエクササイズ	
7	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 多関節エクササイズ、単関節エクササイズ	
8	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 下肢のエクササイズ	
9	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 下肢のエクササイズ	
10	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 上肢のエクササイズ	
11	安全に運動を実施するためのレジスタンストレーニングと補助のテクニック(実技) 上肢のエクササイズ	
12	安全に運動を実施するためのマシンを用いたレジスタンストレーニングのテクニック(実技) 下肢のエクササイズ	
13	安全に運動を実施するためのマシンを用いたレジスタンストレーニングのテクニック(実技) 上肢のエクササイズ	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	レジスタンストレーニング	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3)				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	レジスタンストレーニングの基礎的知識の習得および基礎的技術の習得を目指す。また体力トレーニングに関する基礎的知識について、体力要素の構成から学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	レジスタンストレーニングの基礎的知識の習得および基礎的技術の習得を目指す。また体力トレーニングに関する基礎的知識について、体力要素の構成から学ぶ。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション(なぜトレーニングをしなければならないのか) フリーウエイトとマシンの違い 主動筋・共同筋・拮抗筋とは、ストレッチングの種類、バーの握りの種類	
2	スクワット(自重) 主動筋(大腿四頭筋)、共同筋(大殿筋、ハムストリングス)、拮抗筋(腸腰筋)	
3	スクワット(フリーウエイト) バーの担ぎ方(ハイバー・ローバー)による主動筋の違い、補助のつき方	
4	レッグエクステンション、レッグカール ※スーパー・セット法 それぞれのマシンの使い方、つま先の向きによる筋肉の使い方の違い	
5	ベンチプレス① 主動筋(大胸筋)、共同筋(上腕三頭筋、三角筋前部)、拮抗筋(広背筋) 5ポイントコンタクト、バーの軌道	
6	ベンチプレス②	
7	ラットプルダウン、チンニング ※コンバウンド・セット法 主動筋(広背筋)、共同筋(上腕二頭筋)、拮抗筋(上腕三頭筋)	
8	フロントレイズ、サイドレイズ 主動筋(三角筋前部・中部)、共同筋(僧帽筋)、拮抗筋(広背筋)	
9	レッグプレス 主動筋(大腿四頭筋)、共同筋(大殿筋、ハムストリングス)、拮抗筋(腸腰筋)	
10	ワンハンドダンベルロウ 主動筋(広背筋)、共同筋(上腕二頭筋)、拮抗筋(大胸筋)	
11	アームカール 主動筋(上腕二頭筋)、共同筋(腕橈骨筋)、拮抗筋(上腕三頭筋)	
12	トライセップス・セクステンション、フレンチプレス 主動筋(上腕三頭筋)、共同筋(なし)、拮抗筋(上腕二等筋)	
13	クランチ、レッグレイズ 主動筋(腹直筋)、共同筋(外腹斜筋、内腹斜筋)、拮抗筋(脊柱起立筋)	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	エアロビックダンス I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	中村視雪	領域	専門基礎	実務経験	インストラクター
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	健康づくりを目的とした有酸素運動の代表であるエアロビクス運動の特性を理解し、安全で正しいステップや筋コンディショニングの基礎をマスターする。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	健康づくりを目的とした有酸素運動の代表であるエアロビクス運動の特性を理解し、インストラクターとしての指導経験を踏まえ、安全で正しいステップや筋コンディショニングの基礎を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	健康の保持増進を目的としたエアロビックダンスエクササイズの特性について。 目的、運動効果、動作の特徴、年代や体力レベルを配慮したプログラムデザイン。	
2	エアロビックダンス実施における安全性への配慮について。 体調管理、水分摂取、動作のクオリティ、運動強度(曲の速度)、心拍数を中心に。	
3	健康づくりを目的としたエアロビックダンスエクササイズのプログラムデザイン(個別性の原則)。 ウォーミングアップ、ローインパクト、ミドルインパクト、筋コンディショニング、クールダウン。	
4	健康づくりを目的としたエアロビックダンスエクササイズのプログラムデザイン(個別性の原則) ウォーミングアップ、ローインパクト、ハイインパクト(グループ単位、動作を大きく)、 クールダウン	
5	健康づくりを目的としたダンス技術の習得について(指導技術含む) ウォーミングアップ(動作を大きく)、ハイインパクト(新しいステップ)、 クールダウン	
6	健康づくりを目的としたダンス技術の習得について(指導技術含む) ウォーミングアップ(ストレッチ中心に短く)、ハイインパクト(4曲ノンストップ)、 筋コンディショニング(アーム、腹筋)	
7	健康づくりを目的としたダンス技術の習得について(指導技術含む) ウォーミングアップ(ストレッチ、Aステップ、Vステップ、6cマンボ、 ハイインパクト(4曲ノンストップ)、筋コンディショニング(アーム、内転筋)	
8	健康づくりを目的としたダンス技術の習得について(指導技術含む) ウォーミングアップ(ストレッチ、Aステップ、Vステップ(アームス中心)、 ハイインパクト(4曲ノンストップ)、筋コンディショニング(スクワット、体幹)	
9	健康づくりを目的としたダンス技術の習得について(指導技術含む) ウォーミングアップ、ローインパクト、ハイインパクト 筋コンディショニング(スクワット)、マーチをベースとした動きを考える	
10	健康づくりを目的としたダンス技術及びストレッチ指導技術習得について ステップの確認(踵の意識)、筋コンディショニング(フォーム重視)	
11	健康づくりを目的としたストレッチ指導技術習得について ブレイントラ(コンビネーション指導)	
12	健康づくりを目的とした指導技術習得のためのプレゼンテーション技法(ストレッチ指導) 音とり、ブレイントラ(ルーティンのリード練習、2人組み、5人組み)	
13	健康づくりを目的としたストレッチ指導技術習得について (ペアで指導の循環を使って確認する) ローインパクトのブレ部分(強度を変化させる4つの要因)	
14	実技試験 ストレッチ、ローインパクト、ハイインパクト(ステップ中心)、筋コンディショニング(体幹、大腿部、胸部)	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	エアロビックダンス II	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	中村視雪	領域	専門基礎	実務経験	インストラクター
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト				
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点(優) B: 70~79 点(良) C: 60~69 点(可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	健康づくりを目的とした有酸素運動の代表であるエアロビクス運動の特性を理解し、安全で正しいステップや筋コンディショニングの基礎をマスターする。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	健康づくりを目的とした有酸素運動の代表であるエアロビクス運動の特性を理解し、インストラクターとしての指導経験を踏まえ、安全で正しいステップや筋コンディショニングの基礎を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	基本姿勢の確認、立ち方、音の取り方、キューイングについて。 マーチ、ステップタッチのキューイング。	
2	エアロビックダンスエクササイズの効果、運動強度について、キューイングの復習、挨拶の言葉。	
3	エアロビックダンスエクササイズの効果、運動強度について、キューイングの復習、挨拶の言葉。	
4	エアロビックダンスエクササイズの効果、運動強度について、キューイングの復習、挨拶の言葉。 ※実技認定試験時における注意点	
5	エアロビックダンスエクササイズの安全に対する注意。 「挨拶+エアロとは+効果+注意点」口頭練習(ローインパクト)。	
6	エアロビックダンスエクササイズ指導者の役割。 マーチ+ステップタッチ+グレーブバイン+Vステップ+4リピーターの練習。	
7	上肢と下肢の組み合わせ。 試験課題の練習(ハイインパクト)。	
8	キューイング①バーバルキュー 試験課題の練習(5人組)	
9	キューイング②ビジュアルキュー 試験課題の練習(5人組)	
10	ウォーミングアップの目的・手順 試験課題の練習	
11	いろいろな空間の使い方(実演能力を高めるための知識と技術) 試験課題の練習	
12	5分間練習(実演能力評価) ストレッチ、ローインパクト、ハイインパクト(ステップ中心)、筋コンディショニング(体幹、大腿部、胸部)	
13	5分間練習(グループ間でのディスカッションから個人の技術を修正) ストレッチ、ローインパクト、ハイインパクト(ステップ中心)、筋コンディショニング(体幹、大腿部、胸部)	
14	実技試験 ストレッチ、ローインパクト、ハイインパクト(ステップ中心)、筋コンディショニング(体幹、大腿部、胸部)	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	水泳	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	小山 裕	領域	専門基礎	実務経験	競泳指導
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点以下は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点 (優) B:70~79 点 (良) C:60~69 点 (可) F:60点以下 (不可)				
到達目標	競泳指導者としての経験を踏まえ、健康づくりを目的とした水中運動において、水の特性を理解するとともに、4泳法の泳力および指導法を教授し、習得することを目標とする。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	健康づくりを目的とした水中運動において、水の特性を理解するとともに、4泳法の泳力および指導法を学び、習得することを目標とする。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	水泳(競泳)の特性について 目的、運動効果、動作の特徴、水泳・水中運動の生理学と力学、年代や体力レベルを配慮した指導方法、水と身体の衛生管理及び安全対策について	
2	水中・水泳運動実施における安全性への配慮について 体調管理、疾患患者や妊娠への配慮、泳ぎの質、泳法別にみた運動強度(心拍数)、量、について	
3	泳法(自由型、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)について 各種泳法の動作(四肢の使い方)を含むウォームアップの方法、ストリームライン、浮身について	
4	自由形について 四肢の使い方、ストリームライン	
5	自由形について 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
6	背泳ぎについて 四肢の使い方ストリームライン	
7	背泳ぎについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
8	背泳ぎについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
9	平泳ぎについて 四肢の使い方、ストリームライン	
10	平泳ぎについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
11	平泳ぎについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
12	バタフライについて 四肢の使い方、ストリームライン	
13	バタフライについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
14	バタフライについて 四肢の使い方、ストリームライン、指導法について	
15	泳法実技試験、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	進路指導	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1・2 年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位 (1年次 7コマ) (2年次 8コマ)
教員	石川 祐佑	領域	特別教育科目	実務経験	-
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) (1年次のみ) A: 80-89 点(優) B: 70-79 点(良) C: 60-69 点(可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	プロの職業人を目指すための準備方法を学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	学校生活、日常生活、社会生活を送るにあたっての身構え、気構え、心構えを学ぶ。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	あいさつをしましょう	
2	コミュニケーションの重要性	
3	身だしなみを整えること	
4	専門士、高度専門士、学士、修士、博士について	
5	講義を受けるポイント	
6	はじめての一人暮らしで気を付けること	
7	社会的スキルとは①	
8	社会的スキルとは②	
9	挨拶、敬語、電話対応	
10	サービスマインド	
11	社会人としての身だしなみ①	
12	社会人としての身だしなみ②	
13	接遇のマナー、食事のマナー	
14	自己表現スキル①	
15	自己表現スキル②	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	進級制作	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(30コマ)
教 員	石川祐佑	領域	特別教育科目	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、進級制作を完成させることで評価を受けることができる				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	1年間勉学に取り組んだ成果を抄録にまとめ、プレゼンテーションする。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	科学的な視点から、実態調査、研究を実施するための準備を行う。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	制作1	
3	制作2	
4	制作3	
5	制作4	
6	制作5	
7	制作6	
8	制作7	
9	制作8	
10	制作9	
11	制作10	
12	制作11	
13	制作12	
14	制作13	
15	制作14	

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
16	制作15	
17	制作16	
18	制作17	
19	制作18	
20	制作19	
21	制作20	
22	制作21	
23	制作22	
24	制作23	
25	制作24	
26	制作25	
27	制作26	
28	制作27	
29	制作28	
30	進級制作を発表する。	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	スポーツ生理学Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	中澤公孝	領域	専門	実務経験	大学院教授
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	生理学や解剖学を基礎として、運動時における人体の働き、生理学的な機能あるいは構造学的変化について学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	生理学や解剖学を基礎として、運動時における人体の働き、生理学的な機能あるいは構造学的変化について学ぶ。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	レジスタンストレーニングにおける短期的適応(神経、筋、内分泌)	
2	レジスタンストレーニングにおける長期的適応(神経、筋組織、骨格)	
3	レジスタンストレーニングにおける長期的適応(腱・韌帯、代謝)	
4	レジスタンストレーニングにおける長期的適応(内分泌、心肺、体組成)	
5	レジスタンストレーニングへの適応に影響を与える要因(オーバートレーニング、ディトレーニング)	
6	有酸素性持久力運動への短期的応答(心臓血管系、呼吸器系、代謝系)について	
7	酸素性持久力運動への長期的適応(心臓血管系、呼吸器系)について	
8	有酸素性持久力運動への長期的適応(骨格筋、代謝系、内分泌系)について	
9	有酸素性持久力運動への長期的適応(内分泌系、骨と結合組織、体組成)について	
10	有酸素性持久力運動におけるオーバートレーニングとディトレーニングについて	
11	エネルギー供給機構(ホスファゲン機構、解糖系、酸化機構)について	
12	運動の持続時間が主要なエネルギー供給機構に与える影響 酸素摂取量及び運動に対する有酸素代謝と無酸素代謝の貢献	
13	成長期における体力・基本的動作スキルの発達 成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 体力に及ぼす先天的要因と後天的要因	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科目	スポーツ医学Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	小松 裕	領域	専門	実務経験	医師
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	•The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツ外傷・障害についての病体、発生機序、診断方法、画像診断、徒手的検査について理解し習得することができるようになる。また、年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ外傷・障害についての病体、発生機序、診断方法、画像診断、徒手的検査について理解し病院で整形外科医としての勤務経験を踏まえて教授する。また、年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴を理解する。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	運動器系の解剖と機能概論	
2	上肢のスポーツ外傷・障害について	
3	上肢のスポーツ外傷・障害の病態	
4	上肢のスポーツ外傷・障害の発生機序について	
5	上肢のスポーツ外傷・障害の診断方法	
6	上肢のスポーツ外傷・障害の画像診断	
7	上肢のスポーツ外傷・障害の徒手的検査	
8	体幹のスポーツ外傷・障害について	
9	体幹のスポーツ外傷・障害の病態	
10	体幹のスポーツ外傷・障害の発生機序について	
11	体幹のスポーツ外傷・障害の診断方法	
12	体幹のスポーツ外傷・障害の画像診断	
13	体幹のスポーツ外傷・障害の徒手的検査	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	スポーツ医学Ⅲ スポーツ医科学基礎講座	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	小松 裕	領域	専門	実務経験	医師
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	• The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツ外傷・障害についての病体、発生機序、診断方法、画像診断、徒手的検査について理解し習得することができるようとする。また、年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ外傷・障害についての病体、発生機序、診断方法、画像診断、徒手的検査について理解し病院で整形外科医としての勤務経験を踏まえて教授する。また、年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴を理解する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	下肢のスポーツ外傷・障害について	
2	下肢のスポーツ外傷・障害の病態	
3	下肢のスポーツ外傷・障害の発生機序について	
4	下肢のスポーツ外傷・障害の診断方法	
5	下肢のスポーツ外傷・障害の画像診断	
6	下肢のスポーツ外傷・障害の徒手的検査	
7	重篤な外傷の病態、発生機序について	
8	重篤な外傷について	
9	重篤な外傷の診断方法、画像診断について	
10	重篤な外傷の徒手的検査について	
11	年齢、性別によるスポーツ外傷・障害について	
12	整形外科的メディカルチェック①	
13	整形外科的メディカルチェック②	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	スポーツトレーナー概論	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋篠 薫	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	メディカル領域に関するトレーナーとしての正しい知識や優れた技術を習得するための意義を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとしての経験を踏まえ、本科目ではアスレティックトレーナーとしての役割、知識、技術を教授する。 ※8月実施予定のスクールトレーナー実習にて、応急処置、ケアを担当するための基盤となる講座であるため、アスレティックトレーナーとしての要素が多く構成されている。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	アスレティックトレーナーの歴史と制度	
2	アスレティックトレーナーの任務と役割	
3	アスレティックトレーナーの業務①	
4	アスレティックトレーナーの業務②	
5	アスレティックトレーナー実習の意義	
6	アスレティックトレーナーの活動①	
7	アスレティックトレーナーの活動②	
8	医科学スタッフの構成と役割	
9	スポーツドクター、コーチとの連携、協力	
10	アスレティックトレーナーの組織と運営	
11	競技者のコンディショニングに関するデータの管理	
12	アスレティックトレーナーの立場と倫理	
13	アスレティックトレーナーと法的諸問題	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	スポーツトレーナー講座	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋篠 薫	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	メディカル領域に関するトレーナーとしての正しい知識や優れた技術を習得するための意義を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとしての経験を踏まえ、本科目ではアスレティックトレーナーとしての役割、知識、技術を教授する。 ※8月実施予定のスクールトレーナー実習にて、応急処置、ケアを担当するための基盤となる講座であるため、アスレティックトレーナーとしての要素が多く構成されている				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	テーピング総論	
3	足関節のテーピングに必要な解剖と病態を理解する	
4	足関節のテーピング実践	
5	足関節のテーピング実践	
6	足関節のテーピング応用	
7	膝関節のテーピングに必要な解剖と病態を理解する	
8	膝関節のテーピング実践	
9	膝関節のテーピング実践	
10	膝関節のテーピング応用	
11	股関節のテーピングに必要な解剖と病態を理解する	
12	股関節のテーピング実践	
13	股関節のテーピング応用	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	現場実習 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	ストレングストレーニングおよびコンディショニングトレーニングの原理原則を理解し、ストレングス&コンディショニングルームにて、施設の管理運営、スポーツ選手や一般クライアントとの面談、評価、エクササイズプログラム計画の立案、エクササイズ指導などの実践能力を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	トレーニングルームの施設管理および機器のメンテナンスなどができるようになる				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	ストレングス&コンディショニングルームの現状について 公共施設や民間施設との違い	
2	ストレングス&コンディショニングルームの運営について 運営方法及びメリット、デメリット	
3	リスクマネジメント リスクの把握、回避について	
4	トレーニング機器の配置、取り扱い方法、メンテナンスについて 機器配置、取り扱い方法、メンテナンス方法	
5	トレーニングルームにおける観察・注意点について 施設内での監視場所や特に注意が必要な場所	
6	クライアントとの面談と健康評価 面談と健康評価の目的を理解し、危険因子、疾患および生活習慣の評価について	
7	スクリーニング(初回面談) 初回面談の実施手順について	
8	危険因子の予測、評価、照会 危険因子についての評価基準を理解し、医師への照会手続き手順をまとめる	
9	体力評価の選択 評価の目的、適切な評価の選択および評価のケーススタディ	
10	体力テスト バイタルサイン(脈拍、呼吸、体温、血圧)、身体組成などテストの手順	
11	測定結果の整理と評価 テスト結果の解釈と検討と再評価	
12	プログラム計画 レジスタンストレーニングおよび有酸素性トレーニングのプログラム計画	
13	エクササイズ指導 各種エクササイズテクニックの実施手順および注意点の確認と実践指導	
14	エクササイズ指導 各種エクササイズテクニックの実践指導、施設管理者としての注意点について	
15	反省と今後の課題について 施設管理者として活動するための要点について	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	スポーツ実技 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	屋内スポーツとして、体操、トレーニング、コーディネーショントレーニングを中心に実技実習を行う。また乳幼児から高齢者に至るまでの様々な対象に向けた運動を体験する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	屋内スポーツとして、体操、トレーニング、コーディネーショントレーニングを中心に実技実習を行う。また乳幼児から高齢者に至るまでの様々な対象に向けた運動を体験する。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	体操の基礎 ～ストレッチング、リズム体操～	
2	器械体操①	
3	器械体操②	
4	柔軟性トレーニング① ～スタティックストレッチ～	
5	柔軟性トレーニング② ～スタティックストレッチ～	
6	柔軟性トレーニング③ ～ダイナミックストレッチ～	
7	柔軟性トレーニング④ ～ダイナミックストレッチ～	
8	レジスタンストレーニング① ～自体重を使用したトレーニング～	
9	レジスタンストレーニング② ～器具を使用したトレーニング～	
10	レジスタンストレーニング③ ～器具を使用したトレーニング～	
11	コオーディネーショントレーニング① ～コオーディネーショントレーニングの基礎～	
12	コオーディネーショントレーニング② ～対象者別コオーディネーショントレーニング～	
13	コオーディネーショントレーニング③ ～対象者別コオーディネーショントレーニング～	
14	実技試験(指導試験)	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	発育発達	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2 年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	半田貴子	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	•The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	人間の出生から乳幼児期、青少年期、成人期、壮年期、中高年期、高齢期といった時間の経過に伴う発育・発達、老化の身体的变化をトレーニングや健康と関連付けて学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとして様々な現場での経験を踏まえ、人間の出生から乳幼児期、青少年期、成人期、壮年期、中高年期、高齢期といった時間の経過に伴う発育・発達、老化の身体的变化をトレーニングや健康と関連付けて教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	発育・発達の特徴、形態指數、生理学的年齢、体力の測定と評価について	
3	乳児期の発育・発達の特徴(動きの質的評価)	
4	乳児期の動作の獲得について	
5	幼児期の発育・発達の特徴(動きの質的評価)	
6	幼児期の動作の習得について	
7	青少年期の発育・発達の特徴(動きの質的評価)	
8	青少年期の動作の習熟について	
9	発育発達過程とトレーニングの関連	
10	発育発達と男女差(個人差)を考慮した指導への応用について	
11	成人期と壮年期の形態と体力の変化	
12	老化、高齢期の形態と体力の変化	
13	高齢期における動作と姿勢の変化および運動の重要性について 女性とスポーツ/身体的特徴について	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	救急処置法 II	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	鈴木健大	領域	専門基礎	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点以下は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) F: 60点以下 (不可)				
到達目標	本講座では、屋内外を問わず発生した傷病者に対し、場面に適応した適切な処置を正しく実施することをみにつける。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	アスレティックトレーナーとして様々な現場での経験を踏まえ、心肺蘇生法の手技における根拠、知識とガイドラインにそった心肺蘇生法が実施できるよう技術を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	観察の重要性 周囲の環境観察と傷病者の観察	
2	傷病者に対する応急処置 出血の理論を学習する	
3	傷病者に対する応急処置 止血法について学習する(圧迫法)	
4	傷病者に対する応急処置 ショックの理論を学習する	
5	体位管理 頸椎損傷について	
6	体位管理 頸椎損傷の傷病者に対する対応(ネックカラーの装着)	
7	スポーツで発生した傷病者に対する対応方法(虫刺され、熱中症等)	
8	スポーツで発生した傷病者に対する対応方法(突き指、捻挫、骨折等)	
9	連携 救急隊、消防隊等の要請方法を学習する	
10	連携 連絡、引き継ぎの方法について	
11	止血処置についての総合訓練 三角巾を用いて実際の環境を想定した訓練を実施する	
12	止血処置についての総合訓練 三角巾を用いての固定から搬送までを実施する	
13	止血処置についての総合訓練 1人ずつ三角巾を用い応急救手当てを実施する	
14	まとめ	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	健康管理概論	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2 年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	小松 裕	領域	専門基礎	実務経験	医師
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト				
参考書	<ul style="list-style-type: none"> <li>・The Essentials of Strength Training &amp; Conditioning (version 4)</li> <li>・NSCA's Essentials of Personal Training (version 2)</li> </ul>				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	<p>具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。</p> <p>S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)</p>				
到達目標	衛生・公衆衛生学の基礎的知識として、疾病予防、健康増進、健康と行政の関連、環境因子等についての基礎的知識を学ぶ。また対象者別の運動との関わりについても学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	病院で整形外科医としての勤務経験を踏まえ、本科目では衛生・公衆衛生学の基礎的知識として、疾病予防、健康増進、健康と行政の関連、環境因子等についての基礎的知識を教授する。また対象者別の運動との関わりについても学ぶ。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	健康と健康増進の概念 健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、その他の健康づくり施策	
3	わが国の現状と健康づくり施策① 第1次国民健康づくり施策、第2次国民健康づくり施策	
4	わが国の現状と健康づくり施策② 身体活動・運動の社会環境対策、生活習慣病対策	
5	わが国の現状と健康づくり施策③ 21世紀の国民健康づくり運動(健康日本21)、健康増進法、健康フロンティア戦略	
6	わが国の現状と健康づくり施策④ 食育基本法	
7	わが国の現状と健康づくり施策⑤ 健康づくりのための運動基準2013、健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)	
8	わが国の現状と健康づくり施策⑥ がん対策基本法	
9	わが国の現状と健康づくり施策⑦ 21世紀における第2次国民健康づくり運動	
10	生活習慣病とメタボリックシンドローム① 生活習慣病、生活習慣と生活習慣病	
11	生活習慣病とメタボリックシンドローム② メタボリックシンドローム	
12	介護予防について 人口の高齢化、介護保険法、介護予防	
13	メディカルチェックについて 目的、手順、医師による診察、医学的検査及び検査項目の基準値について、運動負荷試験	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	スポーツ心理学Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツ活動について心理的側面から考察し、運動意欲を高め、効果的な成果を獲得する為のスポーツ心理学的知識を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ心理学を理解・応用するための基礎を学び、現場で行かせるスポーツ心理学を身につける。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	スポーツ心理学とは	
2	競技者に必要な心理的スキルとは	
3	「やる気」はどのようにして高めればよいか	
4	競技者に必要な「よい緊張感」はどのようにしてつくるのか	
5	集中力はどのようにして高めるのか	
6	自信を高めるためにはどのようなことをすればよいか	
7	競技の作戦はどのようにしてトレーニングすればよいか	
8	競技前の心理的準備や競技後の評価はどのようにすればよいか	
9	チームづくりに必要な心理的要因は何か	
10	競技スポーツではどのような介入指導をすればよいか	
11	スポーツ技術獲得の心理的課題は何か	
12	スポーツで心の健康は高められるか	
13	スポーツ現場における心理的評価の方法	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	トレーニング科学・実習Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	講義演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	石川祐佑	領域	専門基礎	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	各種トレーニングプログラムの変数について理解し、適切なトレーニングプログラムをデザインするための能力を身につける。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	適切なトレーニングプログラムは、トレーニングの原理・原則に基づき、プログラムデザインと呼ばれる手法を用いて構築される。本講義では、トレーニングの原理・原則を解説するとともに、どのようにトレーニングプログラムを構築していくかについて、最近の研究結果や具体例を基に解説する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	一般的なトレーニング原理(レジスタンストレーニング)について	
2	レジスタンストレーニングの頻度について	
3	レジスタンスエクササイズの種目選択と順序について	
4	レジスタンストレーニングの負荷、反復回数、レップ数、セット数、休憩時間について	
5	レジスタンストレーニングのバリエーションについて	
6	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	
7	有酸素性持久力トレーニングプログラムの要素について	
8	有酸素性持久力トレーニングプログラムのタイプについて	
9	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン	
10	プライオメトリックスの力学と生理学について	
11	スピードとアジャリティトレーニングの力学と生理学について	
12	プライオメトリック、スピード、アジャリティトレーニングと他のエクササイズ様式との組み合わせについて	
13	プライオメトリック、スピード、アジャリティトレーニングのプログラムデザインについて	
14	まとめ	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	アクアエクササイズ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	松川敬子	領域	専門基礎	実務経験	インストラクター
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	• The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点以下は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) F: 60点以下 (不可)				
到達目標	健康づくりを目的とした水中運動における、水の特性を理解するとともにアクアピクス実践と基本的指導法を学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	インストラクターとして現場での経験を踏まえ、健康づくりを目的とした水中運動における、水の特性を理解するとともにアクアピクス実践と基本的指導法を教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	アクアエクササイズの特性について 目的、運動効果、動作の特徴、年代や体力レベルを配慮したプログラムデザイン、 水と身体の衛生管理及び安全対策について	
2	運動前および運動中における安全性への配慮について 体調管理、疾患患者や妊婦への配慮、動作のクオリティ、運動強度(曲の速度)、心拍数を中心に	
3	体力レベルを考慮したアクアエクササイズのプログラムデザイン(体力レベル: 低~中) アクアピクス体験、水中ウォーキング体験、音取り、水中レジスタンスエクササイズ	
4	体力レベルを考慮したアクアエクササイズのプログラムデザイン(体力レベル: 中以上) アクアピクス体験、水中ウォーキング体験、音取り、水中レジスタンスエクササイズ、 バーバル・ビジュアル、ビジュアルプレビュー	
5	体力レベルを考慮したアクアエクササイズのプログラムデザイン(体力レベル: 中以上) アクアピクス体験、水中ウォーキング体験、音取り、水中レジスタンスエクササイズ、 バーバル・ビジュアル、ビジュアルプレビュー	
6	技術の習得(指導技術含む) 基本動作の確認(音取り)、強度の変換要素、グループ練習、プールサイドで動く練習	
7	技術の習得(指導技術含む) 基本動作の確認(音取り)、強度の変換要素、グループ練習、プールサイドで動く練習	
8	技術の習得(指導技術含む) 音取りをグループで練習	
9	技術の習得(指導技術含む) 音取りをグループで練習(観察・修正・賞賛)	
10	技術の習得(指導技術含む) 音取りをグループで練習(観察・修正・賞賛)	
11	技術の習得(指導技術含む) 音取りをグループで練習(観察・修正・賞賛)	
12	筆記試験対策 水の特性とアクアエクササイズの特性を理解する	
13	実技試験対策 水を意識した動作表現	
14	実技試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	ウォーキング・ジョギング	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2 年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	松川敬子	領域	専門基礎	実務経験	インストラクター
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点以下は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) F: 60点以下 (不可)				
到達目標	ウォーキングの正しい基礎知識から、理論と実践を通して学ぶ。 ジョギングの正しい基礎知識から、理論と実践を通して学ぶ。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	インストラクターとしての経験を踏まえ、ウォーキングの正しい基礎知識から、理論と実践を通して教授する。 ジョギングの正しい基礎知識から、理論と実践を通して教授する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション 健康運動実践指導者とは、「健康日本21と身体活動・運動」	
2	ウォーキングとは 運動効果、日常歩行とウォーキングの違い、実施上の注意点と安全転	
3	歩幅測定(10m歩行測定) 歩き方と姿勢、ウォーキングの量、強度、頻度について	
4	ウォーキングのフォーム確立①立ち方の基礎 重心位置、身体感覚の修正	
5	ウォーキングのフォーム確立②歩き方の基礎 正しい歩き方の基礎、ウォーキングの運動特性	
6	ウォーキングのフォーム確立③運動強度の設定 心拍計を用いた強度設定	
7	ウォーキング実技試験 10m歩行計測(通常歩行、最大歩行)	
8	ジョギングとは 運動効果、基本的なフォーム、実施上の注意点 量、強度、頻度について	
9	ジョギング 12分間走	
10	ジョギング 心拍計を用いた強度設定とプログラム作成	
11	ジョギング ベース走	
12	ジョギング インターバル走、障害とその予防法	
13	ジョギング インターバル走、障害とその予防法	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	卒業制作	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	6単位(45コマ)
教 員	石川祐佑	領域	特別教育科目	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書					
参考書					
成績評価	本科目は、卒業制作を完成させることで評価を受けることができる。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	2年間勉学に取り組んだ成果を抄録にまとめ、プレゼンテーションする。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	科学的な視点で、実態調査や研究を実施し、結果、考察、結論を導き出す。				

### 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	制作1	
3	制作2	
4	制作3	
5	制作4	
6	制作5	
7	制作6	
8	制作7	
9	制作8	
10	制作9	
11	制作10	
12	制作11	
13	制作12	
14	制作13	
15	制作14	
16	制作15	

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
17	制作16	
18	制作17	
19	制作18	
20	制作19	
21	制作20	
22	制作21	
23	制作22	
24	制作23	
25	制作24	
26	制作25	
27	制作26	
28	制作27	
29	制作28	
30	制作29	
31	制作30	
32	制作31	
33	制作32	
34	制作33	
35	制作34	
36	制作35	
37	制作36	
38	制作37	
39	制作38	
40	制作39	
41	制作40	
42	制作41	
43	制作42	
44	制作43	
45	卒業制作を発表する。	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツバイオメカニクス	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	中澤公孝	領域	専門	実務経験	大学院教授
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	筋骨格の基礎と力学的知識を習得し、各種基本運動動作を理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	筋骨格の基礎と力学的知識を習得し、各種基本運動動作を理解する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	力の合成と分解について学ぶ	
2	生体におけるテコの原理、重心の求め方について学ぶ	
3	重心の速度・加速度について学ぶ	
4	床反力と重心加速度とは何かについて学ぶ	
5	床反力作用(COP)とは何かについて学ぶ	
6	関節モーメントの筋活動について学ぶ	
7	関節モーメントのパワーについて学ぶ	
8	ジャンプ動作について学ぶ	
9	立ち上がりのバイオメカニクスについて学ぶ	
10	歩き始めのバイオメカニクスについて学ぶ	
11	重心と床反力作用について学ぶ	
12	歩行の観察 OGIG(Observational Gait Instructor Group) の方法について学ぶ	
13	重心の動きを滑らかにする機能について学ぶ	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ内科学	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	小松 裕	領域	専門	実務経験	医師
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	•The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点 (優) B:70-79 点 (良) C:60-69 点 (可) D:60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツ選手における内科的疾患を理解し、その対処法を身につけるとともに、感染症に対する対応策を習得する。また、内科的メディカルチェックについても理解する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ選手における内科的疾患を理解し、その対処法を身につけるとともに、感染症に対する対応策を学習する。また、内科的メディカルチェックについても理解する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	呼吸循環器系疾患について	
2	消化器系疾患について	
3	血液疾患、腎臓泌尿器系疾患について	
4	感染症に対する対応策について	
5	血液感染症、皮膚感染症について	
6	ウィルス性結膜炎およびその他の感染症について	
7	オーバートレーニング症候群について	
8	突然死について	
9	過換気症候群について	
10	高所、低酸素環境下、暑熱環境下、低温環境下での身体への影響について	
11	時差および海外遠征時における諸問題について	
12	内科的メディカルチェックおよびドーピングコントロールについて	
13	女性、高齢者のスポーツ医学について	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	スポーツ栄養学 II	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	1年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	小嶋理恵子	領域	専門	実務経験	スポーツ栄養士
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	競技力向上や健康増進のためのトレーニングエクササイズ、栄養摂取の方法、休養の取り方について理解できる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	栄養学の知識より運動と栄養の関わりについて理解を深める。また、スポーツ選手に対する栄養の留意点や指導法についても学ぶ				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	スポーツ栄養とは	
2	各栄養素の役割を理解し、からだ作りとウェイトコントロールを理解する	
3	コンディショニングを整える栄養補給と計画(エネルギー消費量について)	
4	コンディショニングを整える栄養補給と食事について理解する(栄養と水分について)	
5	コンディショニングを整える食事について理解する(食事の計画について)	
6	栄養欠陥に基づく疾病と対策について	
7	栄養欠陥に基づく疾病と対策について理解する(身体構造の変化について)	
8	栄養欠陥に基づく疾病と対策について理解する(栄養素の過剰摂取について)	
9	さまざまな状況下での栄養摂取について	
10	サプリメント事情を知り、種類と期待される効果および問題点を把握し、効果的な選択方法を理解する①	
11	サプリメント事情を知り、種類と期待される効果および問題点を把握し、効果的な選択方法を理解する②	
12	アスリートを指導するための栄養学的情報の収集および栄養指導ができる①	
13	アスリートを指導するための栄養学的情報の収集および栄養指導ができる②	
14	期末試験	
15	試験解説、まとめ	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	パーソナルトレーニングの法的側面	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	講義	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3)				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点以下は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) F: 60点以下 (不可)				
到達目標	パーソナルトレーナー専門職としての責任および法的責任を明確に認識すること。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	本講座を通して、スポーツ法上の危機管理意識が身につくことを目的としている。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	パーソナルトレーニングの法的側面とは	
2	賠償請求と訴訟について	
3	健康フィットネス活動における賠償請求について	
4	健康フィットネス活動における賠償請求(刑法、契約法、不法行為法)について	
5	健康フィットネス活動における賠償請求(過失請求)について	
6	健康フィットネス活動における賠償請求(過失請求に対する防衛)について	
7	健康フィットネス活動における賠償請求(業界基準とガイドラインの順序)について	
8	健康フィットネス活動における賠償請求(インフォームドコンセントの確保)について	
9	健康フィットネス活動における賠償請求(危険の引き受け)について	
10	健康フィットネス活動における賠償請求(権利放棄書、免責同意書)について	
11	記録と文書について	
12	倫理規定について	
13	健康な成人の運動テストのためのインフォームドコンセント	
14	まとめ	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科目	測定と評価 I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教員	秋山純也	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	体力測定および形態測定ができるようになる。さらに、測定結果の統計的解釈についても理解を深めることができる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	測定は、身体の適応や変化を客観的に把握し数量化することである。評価は、測定といわれる技法により求めたデータを考慮し、「どのように解釈し活用するかが重要である。プロ野球トレーナーとしての活動経験を踏まえ本講座では、体力の測定と評価、形態の測定と評価および測定結果の統計的解釈といったテーマに基づき教授する。そして、体育・スポーツの分野の指導者として現場に活かせる能力を身につけることを目的とする。				

## 授業内容

日程	内 容	使用機材等
1	体力測定と評価の目的(目標とプログラム設定)とは	
2	形成的評価と総括的評価について	
3	評価における信頼性、客観性、妥当性について	
4	測定器具に関する要因	
5	環境要因(気温、湿度、高度、大気汚染、テスト環境)	
6	テスト計画と実施(評価前のスクリーニングと安全の確認)について	
7	テスト計画と実施(施設の選択と器具の確認)について	
8	テスト計画と実施(測定前のクライアントへのテストプロトコルの説明、記録管理システム)について	
9	テストの実施(テスト順序、一般的体力、競技パフォーマンス、テストプロトコルの決定と実施)について	
10	測定、評価(アスリートのスピード、アジリティ、パワー、筋力測定方法について)	
11	測定、評価(文部科学省新体力テストの測定と評価 12~19歳用)	
12	測定、評価(文部科学省新体力テストの測定と評価 成人から高齢者用)	
13	測定、評価 (形態計測:身長、座高、下肢長、体重、皮脂厚の測定と評価、インピーダンス法、体格指數とその評価)	
14	結果の解釈と検討(相対評価、絶対評価、統計的解釈)について	
15	試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	測定と評価Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋山純也	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80~89 点 (優) B:70~79 点 (良) C:60~69 点 (可) D:60点未満 (不可)				
到達目標	体力測定および形態測定ができるようになる。さらに、測定結果の統計的解釈についても理解を深めることができる。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	プロ野球トレーナーとしての活動経験を踏まえ、本科目ではアスレティックトレーナーにとって必要とされる評価法についての意義と考え方を教授する。また、評価による問題点の抽出から問題改善へのプロセスを理解する。更に、評価を進める上で必要とされる検査測定手技について習得する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	評価の目的、意義および役割	
2	機能評価方法	
3	検査方法 I (アライメントテスト)	
4	検査方法 II (関節可動域テスト)	
5	検査方法 III (関節弛緩性テスト I )	
6	検査方法 IV (関節弛緩性テスト II )	
7	検査方法 V (タイトネステスト I )	
8	検査方法 VI (タイトネステスト II )	
9	検査方法 VII (徒手筋力テスト I )	
10	検査方法 VIII (徒手筋力テスト II )	
11	検査方法 IX (身体組成 I )	
12	検査方法 X (身体組成 II )	
13	機能評価に基づくコンディショニングの目標設定とプログラム立案	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	アスレティックリハビリテーション I	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋山純也	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を習得する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	プロ野球トレーナーとしての活動経験を踏まえ、本科目では子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を教授する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	アスレティックリハビリテーションの考え方	
2	上肢の解剖学的運動の理解と実践	
3	上肢のリハビリテーション	
4	上肢の関節可動域測定・基本軸・異動軸の理解と測定	
5	上肢における各関節でのMMT・主動作筋の理解	
6	まとめ	
7	下肢の解剖学的運動の理解と実践	
8	下肢のリハビリテーション	
9	下肢の関節可動域測定・基本軸・異動軸の理解と測定	
10	下肢における各関節でのMMT・主動作筋の理解	
11	まとめ	
12	物理療法概論と実践	
13	補装具概論	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	アスレティックリハビリテーションⅡ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋山純也	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を習得する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	プロ野球トレーナーとしての活動を踏まえ、本科目では子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を教授する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	体幹部の解剖学的運動の理解と実践	
2	体幹部のリハビリテーション	
3	体幹部の関節可動域測定・基本軸・異動軸の理解と測定	
4	体幹部における各関節でのMMT・主動作筋の理解	
5	まとめ	
6	頸部の解剖学的運動の理解と実践	
7	頸部のリハビリテーション	
8	頸部の関節可動域測定・基本軸・異動軸の理解と測定	
9	頸部におけるMMT・主動作筋の理解	
10	まとめ	
11	傷害別アスレティックリハビリテーションの計画立案①	
12	傷害別アスレティックリハビリテーションの計画立案②	
13	傷害別アスレティックリハビリテーションの計画立案③	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	アスレティックリハビリテーションⅢ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	秋山純也	領域	専門	実務経験	アスレティックトレーナー
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を習得する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	プロ野球トレーナーとしての活動経験を踏まえ、本科目では子どもから高齢者の健康維持の増進や、競技者の競技復帰において基盤となるアスレティックリハビリテーション、各療法の知識、技術を教授する。また、各スポーツの種競技特性を理解すると共に、幅広い知識と技術を習得する。				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	受傷直後、急性期の理解	
2	亜急性期のリハビリテーション	
3	慢性期初期のリハビリテーション	
4	慢性期中期のリハビリテーション	
5	慢性期後期のリハビリテーション	
6	慢性期回復期のリハビリテーション	
7	オーバーユースによる傷害の理解と対処	
8	種目運動別リハビリテーションの実例①	
9	種目運動別リハビリテーションの実例②	
10	種目運動別リハビリテーションの実例③	
11	種目運動別リハビリテーションの実例④	
12	種目運動別リハビリテーションの実例⑤	
13	種目運動別リハビリテーションの実例⑥	
14	定期試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	現場実習Ⅱ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	インターンシップ研修に関する事前研修会への参加、インターンシップ研修先での施設責任者からの評価、インターンシップ研修の報告書を基にした振り返り研修への参加、実習日誌の提出を評価する。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上 (秀) A:80-89 点(優) B:70-79 点(良) C:60-69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	現場実習Ⅰで修得した知識や実技指導能力をインターンシップ研修で実践すること				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	現場実習Ⅰで学んだ知識や技術を、実際の現場で実践すること				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	インターンシップ研修の概要	
2	インターンシップ研修に関する事前指導 実習日誌について、受付業務、施設管理業務、トレーニングルーム業務、プール業務	
3	インターンシップ研修(1) 事前指導の内容を確認する。	
4	インターンシップ研修(2) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
5	インターンシップ研修(3) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
6	インターンシップ研修(4) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
7	インターンシップ研修(5) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
8	インターンシップ研修(6) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
9	インターンシップ研修(7) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
10	インターンシップ研修(8) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
11	インターンシップ研修(9) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
12	インターンシップ研修(10) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
13	インターンシップ研修(11) 前回の研修時の反省点および課題を確認する。	
14	インターンシップ研修報告会 インターンシップ研修の反省点および課題を確認	
15	インターンシップ研修報告会 クラスでディスカッションした内容をまとめインターンシップ研修を振り返る	

&lt;2025年度&gt;

**授業要項**

科 目	現場実習Ⅲ	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席、授業態度、レポート、日誌の提出によって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、評価を受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満(不可)				
到達目標	ストレングストレーニングおよびコンディショニングの科学的原則を理解し、学内の所属クラブにおいて、クラブの運営管理、選手との面談、評価、プログラム計画の立案、エクササイズ指導などの実践指導能力を習得する。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	各競技の特性を理解し、個人またはチームスポーツのマネジメントができるようになる。				

**授業内容**

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション 実習の概要、到達目標、進め方と評価	
2	チームスポーツにおけるストレングス＆コンディショニングコーチの活動内容	
3	チームの運営とリスクマネジメント 具体的な運営方法を理解し、リスクの回避方法を確認	
4	競技特性と年間計画 シーズン期間中における具体的なトレーニング計画案を作成	
5	実習における観察・注意点 個別指導やグループ指導を行う上のポイントや注意点	
6	チーム指導実習1 ダイナミックウォームアップの指導	
7	チーム指導実習2 レジスタンストレーニングの指導およびサポート	
8	チーム指導実習3 パワートレーニングの指導およびサポート	
9	チーム指導実習3 スピードトレーニングの指導およびサポート	
10	チーム指導実習4 アジャイティトレーニングの指導およびサポート	
11	チーム指導実習5 ブライオメトリックトレーニングの指導およびサポート	
12	チーム指導実習6 クールダウンの指導およびサポート	
13	チーム指導実習7 スタティックストレッチの指導およびサポート	
14	チーム指導実習8 トレーニング実施における安全管理	
15	反省および今後の課題、活動報告書の作成 実習の振り返り(クラスディスカッション)	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	スポーツ実技 II	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80-89 点 (優) B: 70-79 点 (良) C: 60-69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	ジュニアスポーツ指導の発育発達的段階で重要な運動あそび・ゲームの実践を学ぶことを目的とする				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	ジュニアスポーツ指導の発育発達的段階で重要な運動あそび・ゲームの実践を学ぶことを目的とする				

### 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション	
2	物を動作する運動 I(ボールを手や足で扱い、球技系の基本となるボールとの対応動作や反応の速さなどを高めドッジボール、サッカーといったボール運動の基礎的技能の向上をめざす)	
3	物を動作する運動 II(ボールを手や足で扱い、球技系の基本となるボールとの対応動作や反応の速さなどを高めドッジボール、サッカーといったボール運動の基礎的技能の向上をめざす)	
4	物を動作する運動 III(ボールを手や足で扱い、球技系の基本となるボールとの対応動作や反応の速さなどを高めドッジボール、サッカーといったボール運動の基礎的技能の向上をめざす)	
5	物を動作する運動 IV(ボールを手や足で扱い、球技系の基本となるボールとの対応動作や反応の速さなどを高めドッジボール、サッカーといったボール運動の基礎的技能の向上をめざす)	
6	物を動作する運動(講義、実技)	
7	物を動作する運動 V(なわとび運動としての技術の向上をめざす、一定期間で各種目の組み合わせなど、発表の機会を持ちながら、相互に評価できるようにする)	
8	物を動作する運動 VI(なわとび運動としての技術の向上をめざす、一定期間で各種目の組み合わせなど、発表の機会を持ちながら、相互に評価できるようにする)	
9	物を動作する運動 VII(なわとび運動としての技術の向上をめざす、一定期間で各種目の組み合わせなど、発表の機会を持ちながら、相互に評価できるようにする)	
10	器具、用具を活用する運動 VIII(マット・跳び箱、等器具を使って、それぞれが持つ運動の特性に応じた、楽しみ方、遊び方を考える)	
11	器具、用具を活用する運動 IX(マット・跳び箱、等器具を使って、それぞれが持つ運動の特性に応じた、楽しみ方、遊び方を考える)	
12	集団で行う、運動あそび及びゲームを行い、ルールづくりを行う①	
13	集団で行う、運動あそび及びゲームを行い、ルールづくりを行う②	
14	実技試験	
15	まとめ	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	コーチング論	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位(15コマ)
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S: 90 以上 (秀) A: 80~89 点 (優) B: 70~79 点 (良) C: 60~69 点 (可) D: 60点未満 (不可)				
到達目標	スポーツ指導者やアスリートを支援するトレーナーとして必要なコーチングスキルについて実践と講義を通して学ぶ				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	スポーツ指導者やアスリートを支援するトレーナーとして必要なコーチングスキルについて実践と講義を通して学ぶ				

## 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	コーチングとは 1. コーチングとコーチを定義する(P2)、2. グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ(P4) 3. コーチングの目的としての4C's(P5)、	
2	コーチングとは 4. プレーヤーズセンタードなコーチング (P7)	
3	コーチに求められる役割 1. 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が負う責任と求められる役割(P22) 2. コーチの果たすべき役割(P24)、3. 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知識とスキル 1. コーチング文脈(P29)、2. 専門的知識(P30)、3. 対他者の知識(P30)、 4. 対自己の知識(P31)	
5	他者力を磨こう 1. コミュニケーションスキル(P33)、2. リーダシップスキル(P39)、 3. プрезентーションスキル(P42)、4. ファシリテーションスキル(P45)	
6	対他者力を磨こう 4. ファシリテーションスキル(P46)、5. その他の対他者スキル(P52)	
7	対自己力を磨こう 1. コーチの学び (P56)	
8	対自己力を磨こう 2. コーチのセルフマネジメント(P65)、 3. さまざまな思考法や伝達法(P69)	
9	コーチング環境の特徴 1. ジュニア期のコーチングの留意点 (P322)	
10	コーチング環境の特徴 2. 年齢区分からみたコーチングの留意点 (P325)	
11	コーチング環境の特徴 3. トレーニングの至適年齢 (P326) 4. 遺伝の影響 (P327)	
12	コーチング環境の特徴 5. 運動部活動でのコーチングの留意点 (P327)	
13	コーチング環境の特徴 6. 中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点 (P331)	
14	コーチング環境の特徴 7. 性別の考慮 (P338) まとめ	
15	定期試験	

&lt;2025年度&gt;

## 授業要項

科 目	ジュニアスポーツ指導者実習	学科名	スポーツトレーナー	履修年次	2年次
		教授法	演習	単位数コマ	2単位
教 員	石川祐佑	領域	専門	実務経験	大学S&Cコーチ
教科書	NSCA's Essentials of Personal Training (version 3) Exercise Technique Manual for Resistance Training, (version 3) 健康運動実践指導者養成テキスト 日本スポーツ協会リファレンスブック、公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
参考書	The Essentials of Strength Training & Conditioning (version 4)				
成績評価	本科目は、出席とテストによって評価する。また、授業を3分の1以上欠席した者は、テストを受けることができない。				
評価基準	具体的な評価基準は、下記に定める通りとする。 ※60点未満は再履修とする。 S:90 以上(秀) A:80~89 点(優) B:70~79 点(良) C:60~69 点(可) D:60点未満(不可)				
到達目標	指導計画書を作成し、その計画書に基づきプレゼンテーションを行なう。				
留意点					
授業外に必要な学習内容					
授業内容	指導計画書を作成し、その計画書に基づきプレゼンテーションを行なう。				

### 授業内容

日 程	内 容	使用機材等
1	オリエンテーション ジュニアスポーツ指導者実習実習の目的と予定について	
2	ジュニアスポーツ指導者実習実習の心得 活動中に発生する怪我の予防と安全管理、報告、連絡、相談の重要性	
3	ジュニアスポーツ指導者実習実習の心得1 活動中に発生する怪我の予防と安全管理、報告、連絡、相談の重要性	
4	ジュニアスポーツ指導者実習実習の心得2 活動中に発生する怪我の予防と安全管理、報告、連絡、相談の重要性	
5	ジュニアスポーツ指導者実習実習の心得3 活動中に発生する怪我への緊急対応	
6	ジュニアスポーツ指導者実習実習の心得4 活動中に発生する怪我への緊急対応	
7	ジュニアスポーツ指導者実習実習の指導計画作成 実習日誌(報告書)の書き方	
8	ジュニアスポーツ指導者実習実習の指導計画作成 実習日誌(報告書)の書き方	
9	指導計画 I(走る・跳ぶ・投げる・回る遊びを中心に)	
10	指導計画 I(走る・跳ぶ・投げる・回る遊びを中心に)	

## 授業内容

日 稲	内 容	使用機材等
11	指導計画 I(走る・跳ぶ・投げる・回る遊びを中心に)	
12	指導計画 II(サッカー・ボール遊びを中心に)	
13	指導計画 II(サッカー・ボール遊びを中心に)	
14	指導計画 III(一人や二人でできる遊びを中心に)	
15	指導計画 III(一人や二人でできる遊びを中心に)	
16	指導計画 IV(集団・表現遊びを中心に)	
17	指導計画 IV(集団・表現遊びを中心に)	
18	コーディネーション指導 I -1 (用具を使わないもの、マット運動、平均台、跳び箱、鉄棒、ボール)	
19	コーディネーション指導 I -2 (用具を使わないもの、マット運動、平均台、跳び箱、鉄棒、ボール)	
20	コーディネーション指導 I -3 (用具を使わないもの、マット運動、平均台、跳び箱、鉄棒、ボール)	
21	コーディネーション指導 II -1 (身体の定位・反応能力、バランス・リズム感覚)	
22	コーディネーション指導 II -2 (身体の定位・反応能力、バランス・リズム感覚)	
23	コーディネーション指導 II -3 (身体の定位・反応能力、バランス・リズム感覚)	
24	コーディネーション指導 III-1 (分化・変換能力)	
25	コーディネーション指導 III-2 (分化・変換能力)	
26	コーディネーション指導 III-3 (分化・変換能力)	
27	演習(指導)の振り返り 御礼状の書き方	
28	実習報告会準備 パワーポイント、抄録作成	
29	実習報告会(1人5分、質疑応答3分)	
30	まとめ 感想レポート作成	