

スポーツトレーナー

スペシャリスト科

2021 入学

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                  | トレーニング分析Ⅰ                                                                                                                                                                           | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                                             | 開講区分 | 前期                                                             | 担当教員 | 山口 淳士<br>(株式会社アスボ) |      |       |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     | 学年     | 4年                                                                                                                                                                                               | 授業形態 | 演習                                                             | 総単位数 | 4 単位               | 総時間数 | 60 時間 |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |
| スポーツ科学分野論文を検索・検証し、S&CやATとしてスポーツチームや選手の運動パフォーマンスを効果的に高める能力を身につける。<br>また、4年間学んできた学習成果として、自身の実習先等で発生している課題(チーム課題/選手個人課題)に対しての課題解決の発表を最後に行う。                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>BOC-ATO及びNASM-PES/CESの有資格者であり、アメリカでは大学アメフトチームを中心に4年間の経験を積み、日本国内でも10年以上トップアスリートからオフィスワーカー等様々な方への運動支援を行ってきた経験を持つ教員が担当する。<br>スポーツ科学分野論文を活用する知識と技術を伝える。また、4年間学んできた学習成果として、自身の実習先等で発生している課題(チーム課題/選手個人課題)に対しての課題解決の発表を最後に行う。 |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      | 【授業時間外における学習】                                                  |      |                    |      |       |
| AT教本、NSCA教本、スポーツ科学に関する教本                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      | NDL-OPAC、Cinii、GoogleScholar、PubMed、医中誌などの一部有償データベースを利用しての文献検索 |      |                    |      |       |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                                                                                                                | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                             |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>オリエンテーション(講義概要とスポーツ科学論文検索方法のガイドンス)<br><br>【到達目標】<br>1年間の講義概要を説明する。また、スポーツ科学論文の探し方等についてガイダンス説明を実施する。                                                                       | 17,18  | 【授業単元】<br>「パフォーマンスを最大化するための栄養戦略」に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、選手やチームに「栄養」に関する相談をされた際にしっかりとアドバイスができるよう、「パフォーマンスアップのための栄養」に関する論文内容について通読し、担当チームや選手にとってベストな栄養戦略がたてられるようになる。              |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「ウォームアップ(ストレッチング・柔軟性トレーニング含む)」に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、ウォームアップに関する論文を読み、担当チームや選手にとってベストなウォームアッププログラムが作成できるようになる。                                          | 19,20  | 【授業単元】<br>「持久力をつけていい」を叶えるトレーニングプログラム作成に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、パフォーマンスアップの重要な要素の1つである「持久力・スタミナ」を作り出すために、エビデンスを検証して持久力向上・スタミナ向上のためのトレーニングプログラムが作成できるようになる。                        |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 5.6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「ウォームアップ(ストレッチング・柔軟性トレーニング含む)」に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、ウォームアップに関する論文を読み、担当チームや選手にとってベストなウォームアッププログラムが作成できるようになる。                                          | 21,22  | 【授業単元】<br>「持久力をつけていい」を叶えるトレーニングプログラム作成に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、パフォーマンスアップの重要な要素の1つである「持久力・スタミナ」を作り出すために、エビデンスを検証して持久力向上・スタミナ向上のためのトレーニングプログラムが作成できるようになる。                        |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 7.8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「レジスタンストレーニングのためのプログラムデザイン」に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、レジスタンストレーニングに関する論文を読み、担当チームや選手にとってベストなレジスタンストレーニングのプログラムが作成できるようになる。                                  | 23,24  | 【授業単元】<br>「ビリオダイゼーション」に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、1年を通してのトレーニングプログラム計画がたてられるようになる。また、大事な試合で選手のパフォーマンスを最大化する「ピーキング」のためのトレーニング計画がたてられるようになる。                                          |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 9,10                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>「レジスタンストレーニングのためのプログラムデザイン」に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、レジスタンストレーニングに関する論文を読み、担当チームや選手にとってベストなレジスタンストレーニングのプログラムが作成できるようになる。                                  | 25,26  | 【授業単元】<br>「ビリオダイゼーション」に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、パフォーマンスアップの重要な要素の1つである「持久力・スタミナ」を作り出すために、エビデンスを検証して持久力向上・スタミナ向上のためのトレーニングプログラムが作成できるようになる。                                        |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 11,12                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「脚が速くなりたい」を叶えるトレーニングプログラム作成に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、パフォーマンスアップの重要な要素の1つである「脚の速さ」を作り出すために、エビデンスを検証して脚が速くなるためのトレーニングプログラムが作成できるようになる。                       | 27,28  | 【授業単元】<br>中間試験準備<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、自分でシナリオを作成し、その選手のスポーツパフォーマンスを引き上げるために最善と思われるトレーニングプログラムを作成する。                                                                                           |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 13,14                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「脚が速くなりたい」を叶えるトレーニングプログラム作成に関する論文の検索・誦読・精査②<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、パフォーマンスアップの重要な要素の1つである「脚の速さ」を作り出すために、エビデンスを検証して脚が速くなるためのトレーニングプログラムが作成できるようになる。                       | 29,30  | 【授業単元】<br>中間試験<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして作成した、ある選手のスポーツパフォーマンスを引き上げるために最善と思われるトレーニングプログラムを、スライドで発表する。                                                                                               |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 15,16                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「パフォーマンスを最大化するための栄養戦略」に関する論文の検索・誦読・精査①<br><br>【到達目標】<br>S&Cとして、選手やチームに「栄養」に関する相談をされた際にしっかりとアドバイスができるよう、「パフォーマンスアップのための栄養」に関する論文内容について通読し、担当チームや選手にとってベストな栄養戦略がたてられるようになる。 |        | 【成績評価の方法と基準】<br><br>講義全体を100点満点とし、定期テストをスライド発表として60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験評価はスライド発表によるプレゼンテーション形式にて行う。 |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |
| 特になし                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                |      |                    |      |       |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|------|----------------------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                  | トレーニング分析Ⅱ                                                                            | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                                         | 開講区分 | 後期                                                            | 担当教員 | 山口 淳士<br>(株式会社アスポート) |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      | 学年     | 4年                                                                                                                                                                                           | 授業形態 | 演習                                                            | 総単位数 | 4 単位                 | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                    |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ科学分野論文を検索・検証し、S&CやATとしてスポーツチームや選手の運動パフォーマンスを効果的に高める能力を身につける。<br>また、4年間学んできた学習成果として、自身の実習先等で発生している課題(チーム課題/選手個人課題)に対しての課題解決の発表を最後に行う。                                                                                                                                             |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>BOC-ATC及びNASM-PES/CESの有資格者であり、アメリカでは大学アメフトチームを中心に4年間の経験を積み、日本国内でも10年以上トップアスリートからオフィスワーカー等様々な方への運動支援を行ってきた経験を持つ教員が担当する。<br>スポーツ科学分野論文を活用する知識と技術を伝える。また、4年間学んできた学習成果として、自身の実習先等で発生している課題(チーム課題/選手個人課題)に対しての課題解決の発表を最後に行う。 |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      | 【授業時間外における学習】                                                 |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AT教本、NSCA教本、スポーツ科学に関する教本                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      | NDL-OPAC、Cinii、GoogleScholar、PubMed、医中誌など一部有償データベースを利用しての文献検索 |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                 | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                         |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>後期オリエンテーション                                                                | 17.18  | 【授業単元】<br>学習成果発表に向けた題材について                                                                                                                                                                   |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>受講生の学習成果発表に向けた活動をサポートする目的とした内容について確認する。                                    |        | 【到達目標】<br>最終授業に向けた学習成果発表の個々人の題材について発表する                                                                                                                                                      |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「足関節捻挫リハビリプログラム」に関する論文の検索・誦読・精査                                            | 19.20  | 【授業単元】<br>学習成果発表に向けて①                                                                                                                                                                        |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、足関節捻挫のリハビリや予防プログラムに関する論文を読み、選手が1日でも早く復帰できるようなプログラムが作成できるようになる。       |        | 【到達目標】<br>各個人で学習成果発表に向けたデータまとめ、検証を個人で実施する。ゼミ形式で行い、担当教員からは随時アドバイスを実施していく。                                                                                                                     |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「ハムストリングス肉離れのリハビリプログラム」に関する論文の検索・誦読・精査                                     | 21.22  | 【授業単元】<br>学習成果発表に向けて②                                                                                                                                                                        |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、ハムストリングス肉離れのリハビリや予防プログラムに関する論文を読み、選手が1日でも早く復帰できるようなプログラムが作成できるようになる。 |        | 【到達目標】<br>各個人で学習成果発表に向けたデータまとめ、検証を個人で実施する。ゼミ形式で行い、担当教員からは随時アドバイスを実施していく。                                                                                                                     |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>「前十字靱帯再建術からのリハビリプログラム」に関する論文の検索・誦読・精査①                                     | 23.24  | 【授業単元】<br>学習成果発表の中間発表                                                                                                                                                                        |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、前十字靱帯再建術からのリハビリプログラムに関する論文を読み、選手が安全に早く復帰できるようなプログラムが作成できるようになる。      |        | 【到達目標】<br>各個人の学習成果発表を実施し、相互にレビューを行って課題と修正ポイントを得る。                                                                                                                                            |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.10                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>「前十字靱帯再建術からのリハビリプログラム」に関する論文の検索・誦読・精査②                                     | 25.26  | 【授業単元】<br>学習成果発表に向けて③                                                                                                                                                                        |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、前十字靱帯再建術からのリハビリプログラムに関する論文を読み、選手が安全に早く復帰できるようなプログラムが作成できるようになる。      |        | 【到達目標】<br>各個人で学習成果発表に向けたデータまとめ、検証を個人で実施する。ゼミ形式で行い、担当教員からは随時アドバイスを実施していく。                                                                                                                     |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「脳振盪からの復帰プログラム」に関する論文の検索・誦読・精査                                             | 27.28  | 【授業単元】<br>学習成果発表に向けて④                                                                                                                                                                        |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、脳振盪からの復帰プログラムに関する論文を読み、選手が安全に復帰できるようなプログラムが作成できるようになる。               |        | 【到達目標】<br>各個人で学習成果発表に向けたデータまとめ、検証を個人で実施する。ゼミ形式で行い、担当教員からは随時アドバイスを実施していく。                                                                                                                     |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.14                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「熱中症予防プログラム」に関する論文の検索・誦読・精査                                                | 29.30  | 【授業単元】<br>学習成果発表                                                                                                                                                                             |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、チームや選手が安全に練習・試合に臨めるような熱中症予防対策(暑熱順化・水分補給など)ができるようになる。                 |        | 【到達目標】<br>本講義及び、4年間の集大成としての学習成果発表を実施する。                                                                                                                                                      |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.16                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>「疲労回復」に関する論文の検索・誦読・精査                                                      |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストをスライド発表として60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験評価はスライド発表によるプレゼンテーション形式にて行う。 |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【到達目標】<br>ATとして、疲労回復に関する論文を読み、選手のリカバリーを促進できるようになる。                                   |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                              |      |                                                               |      |                      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                            | ビジネスマネジメントⅠ                                                                               | 必修選択の別 | 必修選択 | 開講区分  | 前期                                                                                                                                                                   | 担当教員 | 城川伸彦<br>(株式会社ヴォイス) |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                          |                                                                                           | 学年     | 4年   | 授業形態  | 演習                                                                                                                                                                   | 総単位数 | 4 単位               | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                          | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                         |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                  |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| これまでアスレティックトレーナー或いはストレングス＆コンディショニングとしてチーム／選手と関わってきたが、改めて社会人基礎力が何かを体系的に理解する。<br>また、4年次生として就職活動の基礎を理解して、各々就活に臨む。 |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                      |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツや眼鏡などのメーカー、VIP接遇などのサービス業を経て、現在、人材ビジネス会社の経営者である講師が、社会人になる上で必要かつ武器となる知識や考え方、応用力を習得する授業を展開する。                 |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                |                                                                                           |        |      |       | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 『改訂版 採用側の本音を知れば就職面接は9割成功する』(渡部幸,KADOKAWA)                                                                      |                                                                                           |        |      |       | エントリーシートなど、就職活動の状況に応じて作成して持参すること                                                                                                                                     |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                             | 授業計画                                                                                      |        |      | コマ    | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2                                                                                                            | 【授業単元】<br>オリエンテーション、授業のスケジュール、方向性の説明、自己紹介                                                 |        |      | 17.18 | 【授業単元】<br>プレゼンテーションについて                                                                                                                                              |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>授業の目的、今後のスケジュールなどを理解する。<br>自分の目標す仕事、志望理由など自分の言葉で表現できるようにする。                     |        |      |       | 【到達目標】<br>「伝え方」の重要性と方法を学ぶ<br>今までの授業で作ってきた「自分のこと」、「自分に関わること」をプレゼンテーションする                                                                                              |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4                                                                                                            | 【授業単元】<br>コミュニケーションについて①                                                                  |        |      | 19.20 | 【授業単元】<br>就職活動について①(面接準備)                                                                                                                                            |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>自分を知る、相手を知る、相互理解、協調性とは、を理解し、自分の言葉で表現できるようにする。<br>自分という人間を見つめなおし、自分の言葉や文章にしてみる   |        |      |       | 【到達目標】<br>テキストを基に面接の重要な点を理解し、自身のシミュレーションを行う。<br>それを自分の言葉で説明できるようにする                                                                                                  |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.6                                                                                                            | 【授業単元】<br>仕事のマネジメント①                                                                      |        |      | 21.22 | 【授業単元】<br>就職活動について②(面接質問)                                                                                                                                            |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>分析方法や考え方を知る<br>自分の強み、弱みなどを分析しレポートを作成する                                          |        |      |       | 【到達目標】<br>テキストを基に想定される質問内容を理解し、自身のシミュレーションを行う。<br>それを自分の言葉で説明できるようにする                                                                                                |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.8                                                                                                            | 【授業単元】<br>仕事のマネジメント②                                                                      |        |      | 23.24 | 【授業単元】<br>就職活動について③(対策)                                                                                                                                              |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>目標設定とゴール設定について考える。<br>自身の目標設定を考え、ゴール設定をしてみる                                     |        |      |       | 【到達目標】<br>今までの内容を理解したうえで、仮想面接、ロールプレイングを行い、フィードバックを受ける。<br>そのレポートを作成する。                                                                                               |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.10                                                                                                           | 【授業単元】<br>仕事のマネジメント③                                                                      |        |      | 25.26 | 【授業単元】<br>セミナーまたは座談会②(ゲストの予定により変更あり)                                                                                                                                 |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>自身を分析し、目標の設定したうえで今後の自身のアクションプランを作成する<br>(2~3年後、5~10年後)                          |        |      |       | 【到達目標】<br>実際の採用担当者(業界関連企業や団体)から採用現場について情報を得る。<br>それら情報をまとめてレポートにし、自分の言葉で説明できるようにする。                                                                                  |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.12                                                                                                          | 【授業単元】<br>セミナーまたは座談会①(ゲストの予定により変更あり)                                                      |        |      | 27.28 | 【授業単元】<br>テスト                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>実際の採用担当者(業界関連企業や団体)から採用現場について情報を得る。<br>それら情報をまとめてレポートにし、自分の言葉で説明できるようにする。       |        |      |       | 【到達目標】<br>テストの合格                                                                                                                                                     |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.14                                                                                                          | 【授業単元】<br>コミュニケーションについて②                                                                  |        |      | 29.30 | 【授業単元】<br>まとめ                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>コミュニケーション①でやったことを振り下げる、「聞くこと」「伝えること」の重要性と方法を学ぶ<br>学んだことをレポートにし、自分の言葉で説明できるようにする |        |      |       | 【到達目標】<br>今までの授業の振り返り、復習。<br>自身の今後について、最終プレゼンテーションを行う。                                                                                                               |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.16                                                                                                          | 【授業単元】<br>コーチングについて                                                                       |        |      |       | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                | 【到達目標】<br>「人を動かすこと」の重要性と方法を学ぶ<br>学んだことを自分の言葉で説明できるようにする。                                  |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                              |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                           |                                                                                           |        |      |       |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|------|--------|------|-------|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                  | コンディショニングスペシャリスト基礎 I                                                                                                                    | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                 | 開講区分 | 前期                                              | 担当教員 | 古賀 賢一郎 |      |       |
| 学科コース                                                                                                                                                                                                                | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                                       | 学年     | 4年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                                              | 総単位数 | 4 単位   | 総時間数 | 60 時間 |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |
| NSCA-CSCSの資格取得のための知識を身につける<br>資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>トレーニング指導者として、主に育成年代(中学~大学)を中心に10年間指導を行い、現在も複数のチーム等でトレーニングプログラム作成、トレーニング指導をおこなっている教員が授業する。<br>トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。 |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                                   |      |        |      |       |
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック                                                                                                                            |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      | 授業時間外においても、週に1~2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨 |      |        |      |       |
| コマ                                                                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                                                                    | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                                 |      |        |      |       |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>オリエンテーション NSCA-CSCS試験に向けたポイント<br>ストレングストレーニングの基礎<br><br>【到達目標】<br>受験ガイドブックを元に、試験の全体像を理解する<br>ストレングストレーニングにおける基礎的なエクササイズが実施できる | 17.18  | 【授業単元】<br>試験対策「組織と運営」<br>トレーニング実践②<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「組織と運営」のポイントを理解する                                                                                         |      |                                                 |      |        |      |       |
| 3.4                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション①<br><br>【到達目標】<br>基礎科学セクションの問題を中心に模擬試験を行う(3年次授業問題)                                                            | 19.20  | 【授業単元】<br>試験対策「テストと評価」<br>トレーニング実践③<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「テストと評価」のポイントを理解する                                                                                       |      |                                                 |      |        |      |       |
| 5.6                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション②<br><br>【到達目標】<br>実践/応用セクションの問題を中心に模擬試験を行う(3年次授業問題)                                                           | 21.22  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション④<br><br>【到達目標】<br>基礎科学セクションの問題を中心に模擬試験を行う(4年次授業問題)                                                                                         |      |                                                 |      |        |      |       |
| 7.8                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション③<br><br>【到達目標】<br>模擬問題集を中心に模擬試験を行う                                                                            | 23.34  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション⑤<br><br>【到達目標】<br>実践/応用セクションの問題を中心に模擬試験を行う(4年次授業問題)                                                                                        |      |                                                 |      |        |      |       |
| 9.10                                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズサイエンス」<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズサイエンス」のポイントを理解する                                                             | 25.26  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション⑥<br><br>【到達目標】<br>3年次の問題を中心に模擬試験を行う                                                                                                        |      |                                                 |      |        |      |       |
| 11.12                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>試験対策「栄養学」<br>トレーニング実践①<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「栄養学」のポイントを理解する                                                                | 27.28  | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション⑦<br><br>【到達目標】<br>模擬問題集を中心に模擬試験を行う                                                                                                         |      |                                                 |      |        |      |       |
| 13.14                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズテクニック」<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズテクニック」のポイントを理解する                                                             | 29.30  | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>前期実施した内容について筆記試験を実施する。                                                                                                               |      |                                                 |      |        |      |       |
| 15.16                                                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>試験対策「プログラムデザイン」<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「プログラムデザイン」のポイントを理解する                                                                 |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                                 |      |        |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |
| 特になし                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                 |      |        |      |       |

## 授業概要

| 科目名   | コンディショニングスペシャリスト基礎Ⅱ | 必修選択の別 | 必修選択 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 古賀 賢一郎 |      |       |
|-------|---------------------|--------|------|------|----|------|--------|------|-------|
| 学科コース | スポーツトレーナースペシャリスト科   | 学年     | 4年   | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 4 単位   | 総時間数 | 60 時間 |

### 【授業を通じての到達目標】

## NSCA-CSCSの資格取得のための知識を身につける 資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

トレーニング指導者として、主に育成年代（中学～大学）を中心に10年間指導を行い、現在も複数のチーム等でトレーニングプログラム作成、トレーニング指導をおこなっている教員が授業する。

トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。

| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                           |                                                                                                                     | 【授業時間外における学習】                                 |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック |                                                                                                                     | 授業外においても、週に1~2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨 |                                                                                                                                                                                 |
| コマ                                                                                        | 授業計画                                                                                                                | コマ                                            | 授業計画                                                                                                                                                                            |
| 1.2                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>NSCA-CSCS試験の振り返り<br/>トレーニング指導者の現場の実際</p> <p>【到達目標】<br/>NSCA-CSCS試験の振り返りを行う<br/>トレーニング指導者の現場の実際を学ぶ</p> | 17,18                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「エクササイズサイエンス」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「エクササイズサイエンス」の理解を深める</p>                                                                                                  |
| 3.4                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>グループワーク①<br/>ムーブメントトレーニングの実践①</p> <p>【到達目標】<br/>グループワークでトレーニング指導の理解を深める<br/>ムーブメントトレーニングのポイントを学ぶ</p>  | 19,20                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「栄養学」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「栄養学」の理解を深める</p>                                                                                                                  |
| 5.6                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>グループワーク②<br/>ムーブメントトレーニングの実践②</p> <p>【到達目標】<br/>グループワークでトレーニング指導の理解を深める<br/>ムーブメントトレーニングのポイントを学ぶ</p>  | 21,22                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「エクササイズテクニック」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「エクササイズテクニック」の理解を深める</p>                                                                                                  |
| 7.8                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>グループワーク③<br/>ムーブメントトレーニングの実践③</p> <p>【到達目標】<br/>グループワークでトレーニング指導の理解を深める<br/>ムーブメントトレーニングのポイントを学ぶ</p>  | 23,34                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「プログラムデザイン」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「プログラムデザイン」の理解を深める</p>                                                                                                      |
| 9.10                                                                                      | <p>【授業単元】<br/>ストレングストレーニングの実践①</p> <p>【到達目標】<br/>ストレングストレーニングの理解を深める</p>                                            | 25,26                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「組織と運営」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「組織と運営」の理解を深める</p>                                                                                                              |
| 11,12                                                                                     | <p>【授業単元】<br/>ストレングストレーニングの実践②</p> <p>【到達目標】<br/>ストレングストレーニングの理解を深める</p>                                            | 27,28                                         | <p>【授業単元】<br/>試験対策「テストと評価」</p> <p>【到達目標】<br/>試験項目「テストと評価」の理解を深める</p>                                                                                                            |
| 13,14                                                                                     | <p>【授業単元】<br/>コンディショニングトレーニングの実践①</p> <p>【到達目標】<br/>コンディショニングトレーニングの理解を深める</p>                                      | 29,30                                         | <p>【授業単元】<br/>定期試験(作成した問題の中から定期試験)</p> <p>【到達目標】<br/>定期試験の振り返りと後期のフィードバック</p>                                                                                                   |
| 15,16                                                                                     | <p>【授業単元】<br/>コンディショニングトレーニングの実践②</p> <p>【到達目標】<br/>コンディショニングトレーニングの理解を深める</p>                                      |                                               | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                         |                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                 |
| 特になし                                                                                      |                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                 |

## 授業概要

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

1. 公認アスレティックトレーナー理論試験および総合実技試験に合格する。
  2. アスレティックトレーナーとして現場で即戦力となるための知識や技術を習得する。
  3. アスレティックトレーナーとしてプロジェクトを計画的に推進するためのスキルを身につける。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかを記載する)

30年以上民間企業の人事・人材育成分野にて様々なプロジェクトを企画・立案・実施してきた経験のある教員が、公認アスレティックトレーナー理論試験や実技試験の内容を踏まえながら、学生自ら計画を立て、定期的に見直しを行い、着実に試験準備を進められるよう個別にサポートする

【使用教科書・教材・参考図書】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨  
スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド

### 【授業時間外における学習】

授業で学んだ手法を用い、自らの学習計画に沿って過去問を解くとともに、苦手科目を克服する

| コマ    | 授業計画                                                                                                                                                    | コマ    | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/2   | <p>【授業単元】<br/>学習計画の振り返り、出典探しおよび面談</p> <p>【到達目標】<br/>・8月の学習計画の進捗状況を振り返り、必要な見直しを行い提出する<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p> | 17/18 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り②</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 3/4   | <p>【授業単元】<br/>出典探し、弱点強化および面談</p> <p>【到達目標】<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの学習計画に従い、弱点の強化を図る<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p>                  | 19/20 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り③</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 5/6   | <p>【授業単元】<br/>学習計画の振り返り、出典探しおよび面談</p> <p>【到達目標】<br/>・9月の学習計画の進捗状況を振り返り、必要な見直しを行い提出する<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p> | 21/22 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り④</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 7/8   | <p>【授業単元】<br/>出典探し、弱点強化および面談</p> <p>【到達目標】<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの学習計画に従い、弱点の強化を図る<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p>                  | 23/24 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り⑤</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 9/10  | <p>【授業単元】<br/>出典探し、弱点強化および面談</p> <p>【到達目標】<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの学習計画に従い、弱点の強化を図る<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p>                  | 25/26 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り⑥</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 11/12 | <p>【授業単元】<br/>出典探し、弱点強化および面談</p> <p>【到達目標】<br/>・学生同士で協力しながら過去問の出典を特定できる<br/>・自らの学習計画に従い、弱点の強化を図る<br/>・自らの現状や学習計画の進捗状況について論理的に説明できる</p>                  | 27/28 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り⑦</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p>                                                                                                                                           |
| 13/14 | <p>【授業単元】<br/>理論試験受験後アンケート、実技試験概論、メニュー作り体験</p> <p>【到達目標】<br/>・理論試験やこれまでの学習方法を振り返る<br/>・実技試験の実態および合格のために何が必要かを理解する<br/>・メニュー作りのポイントを理解する</p>             | 29/30 | <p>【授業単元】<br/>期末試験および振り返り</p> <p>【到達目標】<br/>・60点満点で55点以上を得点できる<br/>・卒業後のトレーナー活動や様々な仕事に対して、プロフェッショナルとしての自覚が身につく</p>                                                                                                                                                                                |
| 15/16 | <p>【授業単元】<br/>カテゴリーⅠ／Ⅱの過去問のメニュー作り⑧</p> <p>【到達目標】<br/>・グループに分かれ担当する過去問のメニューを作成する<br/>・作成したメニューのポイントを分かりやすくプレゼンする<br/>・全体での質疑応答や議論を通じてメニューをブラッシュアップする</p> |       | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定期テストは筆記試験で行う</li> <li>授業点(40点満点)=2点×出席日数+加点</li> <li>加点(10点満点)は課題提出状況や授業参加態度により決定する</li> </ul> |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|------------------------------|------|------|----|------|--------|------|--------|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | スポーツコラボ実習Ⅲ        |  | 必修選択の別                       | 必修選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |        |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | アスレティックトレーナー実習    |  | 学年                           | 4年   | 授業形態 | 実習 | 総単位数 | 13 単位  | 総時間数 | 390 時間 |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | スポーツトレーナースペシャリスト科 |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b><br>スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【学習内容】</b> (実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b><br>特に無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |  | <b>【授業時間外における学習】</b><br>特に無し |      |      |    |      |        |      |        |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 授業計画              |  | コマ                           | 授業計画 |      |    |      |        |      |        |
| <b>【実習概要】</b><br><br>学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。なお、この科目では原則としてアスレティックトレーナーに類する役割に該当するスポーツ現場を想定している。<br><br><b>&lt;現場種類&gt;</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>● プロスポーツチーム</li> <li>● 社会人チーム</li> <li>● 中学、高等学校、大学等の学校チーム</li> <li>● スポーツジム</li> <li>● スポーツテクノロジー関連企業</li> </ul><br><b>&lt;実習職種&gt;</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>● アスレティックトレーナー或いは類する役割</li> <li>● 指導者或いは類する役割</li> <li>● 企画営業</li> <li>● カスタマーサポートサービス</li> </ul> |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【成績評価の方法と基準】</b><br/>           講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。評価は実習評価基準による。D以上で合格として単位認定する。         </div>                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【履修に当たっての心構え・留意点】</b><br>スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |                              |      |      |    |      |        |      |        |

## 授業概要

|                                                                                                                                                     |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|----------------------|------|------|----|------|--------|------|--------|
| 科目名                                                                                                                                                 | スポーツコラボ実習Ⅳ         |  | 必修選択の別               | 必修選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |        |
| サブ科目名                                                                                                                                               | ストレングス＆コンディショニング実習 |  | 学年                   | 4年   | 授業形態 | 実習 | 総単位数 | 13 単位  | 総時間数 | 390 時間 |
| 学科・専攻                                                                                                                                               | スポーツトレーナースペシャリスト科  |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b><br>スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ                                                                     |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【学習内容】</b> (実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く                                              |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                                                              |                    |  | <b>【授業時間外における学習】</b> |      |      |    |      |        |      |        |
| 特に無し                                                                                                                                                |                    |  | 特に無し                 |      |      |    |      |        |      |        |
| コマ                                                                                                                                                  | 授業計画               |  | コマ                   | 授業計画 |      |    |      |        |      |        |
| <b>【実習概要】</b>                                                                                                                                       |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| 学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。なお、この科目では原則としてストレングス＆コンディショニングに類する役割に該当するスポーツ現場を想定している。                                          |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>&lt;現場種類&gt;</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●プロスポーツチーム</li> <li>●社会人チーム</li> <li>●中学、高等学校、大学等の学校チーム</li> <li>●スポーツジム</li> <li>●スポーツテクノロジー関連企業</li> </ul> |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>&lt;実習職種&gt;</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレングス＆コンディショニング或いは類する役割</li> <li>●指導者或いは類する役割</li> <li>●企画営業</li> <li>●カスタマーサポートサービス</li> </ul>            |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【成績評価の方法と基準】</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。評価は実習評価基準による。D以上で合格として単位認定する。                                             |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| <b>【履修に当たっての心構え・留意点】</b>                                                                                                                            |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |
| スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事                                                                                                           |                    |  |                      |      |      |    |      |        |      |        |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|---------------|------|------|----|------|--------|------|--------|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | スポーツコラボ実習Ⅳ        |  | 必修選択の別        | 必修選択 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |        |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | アスレティックトレーナー実習    |  | 学年            | 4年   | 授業形態 | 実習 | 総単位数 | 13 単位  | 総時間数 | 390 時間 |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | スポーツトレーナースペシャリスト科 |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 【授業を通じての到達目標】<br>スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  | 【授業時間外における学習】 |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 特に無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |  | 特に無し          |      |      |    |      |        |      |        |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 授業計画              |  | コマ            | 授業計画 |      |    |      |        |      |        |  |
| 【実習概要】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| <p>学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。なお、この科目では原則としてアスレティックトレーナーに類する役割に該当するスポーツ現場を想定している。</p> <p><b>&lt;現場種類&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● プロスポーツチーム</li> <li>● 社会人チーム</li> <li>● 中学、高等学校、大学等の学校チーム</li> <li>● スポーツジム</li> <li>● スポーツテクノロジー関連企業</li> </ul> <p><b>&lt;実習職種&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アスレティックトレーナー或いは類する役割</li> <li>● 指導者或いは類する役割</li> <li>● 企画営業</li> <li>● カスタマーサポートサービス</li> </ul> |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。評価は実習評価基準による。D以上で合格として単位認定する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |  |               |      |      |    |      |        |      |        |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                     |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|----------------------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| 科目名                                                                                                                                                 | スポーツコラボ運営実習Ⅰ       |  | 必修選択の別               | 必修選択 | 開講区分 | 通年(後期) | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |        |
| サブ科目名                                                                                                                                               | ストレングス＆コンディショニング実習 |  | 学年                   | 4年   | 授業形態 | 実習     | 総単位数 | 13 単位  | 総時間数 | 390 時間 |
| 学科・専攻                                                                                                                                               | スポーツトレーナースペシャリスト科  |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b><br>スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ                                                                     |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>【学習内容】</b> (実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く                                              |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                                                              |                    |  | <b>【授業時間外における学習】</b> |      |      |        |      |        |      |        |
| 特に無し                                                                                                                                                |                    |  | 特に無し                 |      |      |        |      |        |      |        |
| コマ                                                                                                                                                  | 授業計画               |  | コマ                   | 授業計画 |      |        |      |        |      |        |
| <b>【実習概要】</b>                                                                                                                                       |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| 学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。なお、この科目では原則としてストレングス＆コンディショニングに類する役割に該当するスポーツ現場を想定している。                                          |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>&lt;現場種類&gt;</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●プロスポーツチーム</li> <li>●社会人チーム</li> <li>●中学、高等学校、大学等の学校チーム</li> <li>●スポーツジム</li> <li>●スポーツテクノロジー関連企業</li> </ul> |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>&lt;実習職種&gt;</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレングス＆コンディショニング或いは類する役割</li> <li>●指導者或いは類する役割</li> <li>●企画営業</li> <li>●カスタマーサポートサービス</li> </ul>            |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>【成績評価の方法と基準】</b>                                                                                                                                 |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況などを)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。評価は実習評価基準による。D以上で合格として単位認定する。                                            |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| <b>【履修に当たっての心構え・留意点】</b>                                                                                                                            |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |
| スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事                                                                                                           |                    |  |                      |      |      |        |      |        |      |        |

スポーツトレーナー

スペシャリスト科

2022 入学

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

- ・編集された動画・静止画が視聴者にもたらす機能と効果を理解し説明ができる。
  - ・Macを使用してプレゼンテーションができるようになる。

## 【學習內容】

映像とスポーツ業界にて編集や現場でのオペレーション経験を積んだ教員が、映像がもたらす機能、映像編集に必要な基礎知識、映像編集ソフトウェアAdobe Premiere Pro、静止画編集ソフトウェアのAdobe Photoshopの具体的な編集操作方法について講義を実施する。

| 【使用教科書・教材・参考図書】<br>Mac keynote,Pages,Numbers(学校側用意) |                                                                                    | 【授業時間外における学習】<br>予習:大手企業CMやプロスポーツチームのプロモーション、モチベーションアップ映像、デザインをよく見て分析する。 |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コマ                                                  | 授業計画                                                                               | コマ                                                                       | 授業計画                                                                                                                                                                                             |
| 1                                                   | 【授業単元】<br>リテラシー<br><br>【到達目標】ITリテラシーに関する正しい情報や知識を身につけて、適正かつ有効に活用できる。               | 9                                                                        | 【授業単元】<br>keynoteプレゼンテーション①<br><br>【到達目標】keynoteを使用し、プレゼンテーションを行う。1人につき10分間のプレゼンテーション・5分間の質疑応答とする。                                                                                               |
|                                                     | 【授業単元】<br>データリテラシー<br><br>【到達目標】著作権など、Macを使用するうえで、データを適正かつ有効に活用できるようにする。           |                                                                          | 10 【授業単元】<br>keynoteプレゼンテーション②<br><br>【到達目標】keynoteを使用し、プレゼンテーションを行う。1人につき10分間のプレゼンテーション・5分間の質疑応答とする。                                                                                            |
| 3                                                   | 【授業単元】<br>Macの基本的なソフトウェア紹介<br><br>【到達目標】Windowsとの違いについて理解する。                       | 11                                                                       | 【授業単元】<br>keynoteプレゼンテーション③<br><br>【到達目標】keynoteを使用し、プレゼンテーションを行う。1人につき10分間のプレゼンテーション・5分間の質疑応答とする。                                                                                               |
|                                                     | 【授業単元】<br>keynoteの基本動作①<br><br>【到達目標】keynoteの基本作業について理解することができる                    |                                                                          | 12 【授業単元】<br>Pagesについて<br><br>【到達目標】Wordとの違いについて理解する。また、互換性についても理解する。                                                                                                                            |
| 5                                                   | 【授業単元】<br>keynoteの基本動作②<br><br>【到達目標】keynoteの基本作業について理解することができる                    | 13                                                                       | 【授業単元】<br>Numberesについて<br><br>【到達目標】Excelとの違いについて理解する。また、互換性についても理解する。                                                                                                                           |
|                                                     | 【授業単元】<br>keynote上でのアニメーション、動画作成<br><br>【到達目標】kyenote上で動画作成ができるようになる。              |                                                                          | 14 【授業単元】<br>Numberesについて②<br><br>【到達目標】Numbersで使用される代表的な関数について理解する。                                                                                                                             |
| 7                                                   | 【授業単元】<br>keynote作成①<br><br>【到達目標】keynoteにて、これまで学校で学んできた内容、将来目標に関するkeynoteを作成していく。 | 15                                                                       | 【授業単元】<br>前期振り返り<br><br>【到達目標】前期全体を振り返り、学んできた内容について総復習を行う。                                                                                                                                       |
|                                                     | 【授業単元】<br>keynote作成②<br><br>【到達目標】keynoteにて、これまで学校で学んできた内容、将来目標に関するkeynoteを作成していく。 |                                                                          | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は課題提出内容で行う。<br><br>試験はプレゼンテーション試験で行う。 |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>特になし。                          |                                                                                    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

- ・編集された動画・静止画が視聴者にもたらす機能と効果を理解し説明ができる。
  - ・Macを使用してプレゼンテーションができるようになる。

## 【学习内容】

映像とスポーツ業界にて編集や現場でのオペレーション経験を積んだ教員が、映像がもたらす機能、映像編集に必要な基礎知識、映像編集ソフトウェアAdobe Premiere Pro、静止画編集ソフトウェアのAdobe Photoshopの具体的な編集操作方法について講義を実施する。現場レベルで、基礎的な編集作業ができるようになる。

### 【使用教科書・教材・参考図書】

Mac Illustrator, Adobe Premiere Pro

### 【授業時間外における学習】

予習：大手企業CMやプロスポーツチームのプロモーション、モチベーションアップ映像、デザインをよく見て分析する。

| コマ                                    | 授業計画                                                                                                 | コマ                                                                                                                                                                                | 授業計画                                                                                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorについて</p> <p>【到達目標】<br/>Illustratorができる内容について総合的に理解する。</p>                   | 9                                                                                                                                                                                 | <p>【授業単元】<br/>Illustratorでの作品作り④</p> <p>【到達目標】<br/>Illustratorでのポスターを作成する。</p>                                            |
| 2                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorの基本操作①</p> <p>【到達目標】<br/>図形の組み合わせで絵を描く方法を理解する。</p>                          | 10                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>Illustratorでの作品作り⑤</p> <p>【到達目標】<br/>Illustratorでのポスターを作成する。</p>                                            |
| 3                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorの基本操作②</p> <p>【到達目標】<br/>アイコンの作成する方法を理解する。</p>                              | 11                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>Adobe Premire Proの操作復習</p> <p>【到達目標】<br/>Adobe Premire Proでの機能面について操作復習を行う。</p>                             |
| 4                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorの基本操作③</p> <p>【到達目標】<br/>メニューなど印刷物の作成方法を理解する。</p>                           | 12                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ作成</p> <p>【到達目標】<br/>ポートフォリオを作成。デュレーションに応じた構成を組み立てて編集を実施する。</p>                                      |
| 5                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorの基本操作④</p> <p>【到達目標】<br/>ブラシツールでイラストを描く方法を理解する。</p>                         | 13                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ作成</p> <p>【到達目標】<br/>ブラッシュアップし、完成したポートフォリオを指定の通り書き出し提出する。</p>                                        |
| 6                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorでの作品作り①</p> <p>【到達目標】<br/>Illustratorでロゴを作成し、完成させること</p>                    | 14                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ発表とブラッシュアップ</p> <p>【到達目標】<br/>参加者の作品を視聴し、良かった点と改善点をそれぞれコミュニケーションでヒアリングを実施する。挙がった修正点を改善するところまで実施。</p> |
| 7                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorでの作品作り②</p> <p>【到達目標】<br/>Illustratorでメニューを作成し、完成させること</p>                  | 15                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>後期振り返り</p> <p>【到達目標】<br/>後期全体を振り返り、学んできた内容について総復習を行う。</p>                                                   |
| 8                                     | <p>【授業単元】<br/>Illustratorでの作品作り③</p> <p>【到達目標】<br/>これまでIllustratorで作成してきた作品について、意図や成果についてシェアを行う。</p> | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全休を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は課題提出内容で行う。</p> |                                                                                                                           |
| <p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>特になし。</p> |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |

## 授業概要

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-------|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                     | 競技別フィジカルトレーニング実践 I                                                                                                                                 | 必修選択の別 | 必修 | 開講区分                                                                                                                                                                 | 前期                                                                                   | 担当教員 | 古賀 賢一郎 |      |       |  |  |  |
| 学科コース                                                                                                                                                   | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                                                  | 学年     | 3年 | 授業形態                                                                                                                                                                 | 演習                                                                                   | 総単位数 | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 競技特性に応じたトレーニングの重要性を理解し実践することができる<br>資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける                                                                                       |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                               |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| トレーニング指導者として、主に育成年代（中学～大学）を中心に10年間指導を行い、現在も複数のチーム等でトレーニングプログラム作成、トレーニング指導をおこなっている教員が授業する。<br>トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。 |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      | 【授業時間外における学習】                                                                        |      |        |      |       |  |  |  |
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック                                                               |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      | 授業時間外においても、週に1～2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                      | 授業計画                                                                                                                                               |        |    | コマ                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                 |      |        |      |       |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>オリエンテーション<br>ストレングストレーニングの基礎<br><br>【到達目標】<br>ストレングストレーニングにおける基礎的なエクササイズが実施できる                                                           |        |    | 9                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>下半身エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>下半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際①<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                                    |        |    | 10                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>パワー系エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>パワー系エクササイズを適切なフォームで実施できる                    |      |        |      |       |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際②<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                                    |        |    | 11                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>パワー系エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>パワー系エクササイズを適切なフォームで実施できる                    |      |        |      |       |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際③<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                                    |        |    | 12                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>フィールドトレーニングの基礎<br><br>【到達目標】<br>フィールドトレーニングを適切なフォームで実施できる                  |      |        |      |       |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング指導者としての心構え<br>ウォームアップ、アクティベーションの基礎と応用<br><br>【到達目標】<br>トレーニング指導者として必要な心構えや、資格を取得する目的やメリットを理解する ウォームアップ、アクティベーションの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ |        |    | 13                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>競技別トレーニングのシミュレーション①<br><br>【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心に競技特性に応じたトレーニング内容を考え実施する |      |        |      |       |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>上半身エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>上半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                                                                                    |        |    | 14                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>競技別トレーニングのシミュレーション②<br><br>【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心に競技特性に応じたトレーニング内容を考え実施する |      |        |      |       |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>上半身エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>上半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                                                                                    |        |    | 15                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>前期実施した内容について筆記試験を実施する。                               |      |        |      |       |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>下半身エクササイズの基礎<br><br>【到達目標】<br>下半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                                                                                    |        |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                                      |      |        |      |       |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                         |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-------|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                     | 競技別フィジカルトレーニング実践Ⅱ                                                                 | 必修選択の別 | 必修 | 開講区分                                                                                                                                                                 | 後期                                                                         | 担当教員 | 古賀 賢一郎 |      |       |  |  |  |
| 学科コース                                                                                                                                                   | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                 | 学年     | 3年 | 授業形態                                                                                                                                                                 | 演習                                                                         | 総単位数 | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                           |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| 競技特性に応じたトレーニングの重要性を理解し実践することができる<br>資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける                                                                                       |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                               |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| トレーニング指導者として、主に育成年代(中学~大学)を中心に10年間指導を行い、現在も複数のチーム等でトレーニングプログラム作成、トレーニング指導をおこなっている教員が授業する。<br>トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。 |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                         |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      | 【授業時間外における学習】                                                              |      |        |      |       |  |  |  |
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック                                                               |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      | 授業時間外においても、週に1~2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨                            |      |        |      |       |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                      | 授業計画                                                                              |        |    | コマ                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>ストレングストレーニングの基礎<br><br>【到達目標】<br>ストレングストレーニングにおける基礎的なエクササイズを再確認する       |        |    | 9                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>下半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>下半身エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ    |      |        |      |       |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際④<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ   |        |    | 10                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>下半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>下半身エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ    |      |        |      |       |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際⑤<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ   |        |    | 11                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>パワー系エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>パワー系エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ  |      |        |      |       |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際⑥<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ   |        |    | 12                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>パワー系エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>パワー系エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ  |      |        |      |       |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>トレーニング計画の立案<br>グループワーク①<br><br>【到達目標】<br>トレーニングを計画する際の基礎的な考え方と現場での応用を学ぶ |        |    | 13                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>競技別トレーニング指導①<br><br>【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心にトレーニングを計画し実行することができる |      |        |      |       |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>測定・フィードバックの理論と実際<br>グループワーク②<br><br>【到達目標】<br>測定・フィードバックの基礎と現場での応用を学ぶ   |        |    | 14                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>競技別トレーニング指導②<br><br>【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心にトレーニングを計画し実行することができる |      |        |      |       |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>上半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>上半身エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ           |        |    | 15                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>後期実施した内容について筆記試験を実施する。                     |      |        |      |       |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>上半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>上半身エクササイズの実践を通して、競技別の指導法や考え方を学ぶ           |        |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                       |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                    |                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                      |                                                                            |      |        |      |       |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                   |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 科目名                                                                                                               | トレーニング分析 I                                                                                                        | 必修選択の別 | 必修                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 前期                                 | 担当教員 | 川越 康平 |      |       |
| サブ科目名                                                                                                             |                                                                                                                   | 学年     | 3年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                                 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |
| 学科・専攻                                                                                                             | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                     |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| スポーツパフォーマンスや人体の基礎動作、トレーニング動作の分析を行い、分析に基づいたコンディショニングの立案及び指導が、対象となるチーム全体や個人に対してできる。                                 |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                         |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 動作分析装置を用いた身体機能やトレーニング分析及びトレーニング指導、スポーツチームでのフィジカルテストにおいてデータ収集及びフィードバックなどを6年間経験した教員が「トレーニング分析」について基礎的な理論を講義する授業である。 |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                   |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                      |      |       |      |       |
| 必要な際にオリジナルのプリントを配布します。                                                                                            |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      | 授業時間外の予習等について、必要な場合は、その都度授業で案内します。 |      |       |      |       |
| コマ                                                                                                                | 授業計画                                                                                                              | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                    |      |       |      |       |
| 1                                                                                                                 | 【授業単元】<br>ガイダンス、人体運動科学についての講義<br><br>【到達目標】<br>トレーニング分析をするうえで必要となる人体運動の仕組みについて理解する。                               | 9      | 【授業単元】<br>跳躍動作についての講義<br><br>【到達目標】<br>跳躍動作についての理論を理解し、跳躍動作の分析を行う。                                                                                                   |      |                                    |      |       |      |       |
| 2                                                                                                                 | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーとしてのトレーニングの考え方についての講義<br><br>【到達目標】<br>ファンクショナルストレングストレーニングについて理解する。                        | 10     | 【授業単元】<br>走動作についての講義<br><br>【到達目標】<br>走動作についての理論を理解し、走動作の分析を行う。                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 3                                                                                                                 | 【授業単元】<br>姿勢分析及び動作分析の実践<br><br>【到達目標】<br>姿勢分析および動作分析のポイントを学び、実践する。                                                | 11     | 【授業単元】<br>スプリント動作についての講義<br><br>【到達目標】<br>スプリント動作の理論を理解し、スプリント動作の分析を行う。                                                                                              |      |                                    |      |       |      |       |
| 4                                                                                                                 | 【授業単元】<br>機能評価及びコレクティブエクササイズについての講義<br><br>【到達目標】<br>身体機能の評価方法及び機能改善エクササイズを学び、実際に個人を対象に機能評価を行い、評価に基づくエクササイズを処方する。 | 12     | 【授業単元】<br>アローズラボでの体力測定 I<br><br>【到達目標】<br>アローズラボで個人を対象に体力測定を行う。                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 5                                                                                                                 | 【授業単元】<br>呼吸と柔軟性トレーニングについての講義<br><br>【到達目標】<br>呼吸の理論と柔軟性トレーニングについて学び、個人に対して呼吸の分析を行い必要な柔軟性トレーニングを処方する。             | 13     | 【授業単元】<br>アローズラボでの体力測定 II<br><br>【到達目標】<br>アローズラボで個人を対象に体力測定を行う。                                                                                                     |      |                                    |      |       |      |       |
| 6                                                                                                                 | 【授業単元】<br>コアトレーニングとバランストレーニングについての講義<br><br>【到達目標】<br>コアトレーニングとバランストレーニングについての理論を学び、トレーニング分析に基づいたエクササイズ処方をする。     | 14     | 【授業単元】<br>アローズラボでの体力測定の結果の見方と考え方についての講義<br><br>【到達目標】<br>体力測定とともに結果のフィードバック及び対象者に対して今後のトレーニング立案を行う。                                                                  |      |                                    |      |       |      |       |
| 7                                                                                                                 | 【授業単元】<br>中間試験<br><br>【到達目標】<br>今までの授業で行った内容を理解する。                                                                | 15     | 【授業単元】<br>期末試験<br><br>【到達目標】<br>9回目～14回目までの授業について、知識の定着度を確認する。                                                                                                       |      |                                    |      |       |      |       |
| 8                                                                                                                 | 【授業単元】<br>ムーブメントトレーニングについての講義<br><br>【到達目標】<br>スポーツパフォーマンスの基礎となる動きを学び、個人を対象に分析及び指導をする。                            | 16     | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失したとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                    |      |       |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                 |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |
| 動作分析を行うには見る目を養うことが必要です。細かい動きに注目しながら授業に取り組むようお願いします。                                                               |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |       |      |       |

## 授業概要

|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|------|------|------|-------|
| 科目名                                                                                                                | トレーニング分析 II                                                                                                 | 必修選択の別 | 必修                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                                 | 担当教員 | 川越康平 |      |       |
| サブ科目名                                                                                                              |                                                                                                             | 学年     | 3年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                                 | 総単位数 | 2 単位 | 総時間数 | 30 時間 |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b>                                                                                               |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| スポーツパフォーマンスや人体の基礎動作、トレーニング動作の分析を行い、分析に基づいたコンディショニングの立案及び指導が、対象となるチーム全体や個人に対してできる。                                  |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| <b>【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)</b>                                                   |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 動作分析装置を用いた身体機能やトレーニング分析及びトレーニング指導、スポーツチームでのフィジカルテストにおいてデータ収集及びフィードバックなどを6年間程経験した教員が「トレーニング分析」について基礎的な理論を講義する授業である。 |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                             |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      | <b>【授業時間外における学習】</b>               |      |      |      |       |
| 必要な際にオリジナルのプリントを配布します。                                                                                             |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      | 授業時間外の予習等について、必要な場合は、その都度授業で案内します。 |      |      |      |       |
| コマ                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                        | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                    |      |      |      |       |
| 1                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツや健康に対するトレーニングについて講義<br><br>【到達目標】<br>スポーツや健康とトレーニングの関連性を理解する。                                 | 9      | 【授業単元】<br>トレーニング指導の一連の流れについて講義<br><br>【到達目標】<br>トレーニング分析に必要な流れを把握し、個人に対して実践する。                                                                                       |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 2                                                                                                                  | 【授業単元】<br>ビリオダイゼーションとトレーニングの組み方について講義<br><br>【到達目標】<br>ビリオダイゼーションとトレーニングの組み方を理解し、スポーツと競技レベルを設定しトレーニングを立案する。 | 10     | 【授業単元】<br>トレーニング分析の管理について講義<br><br>【到達目標】<br>トレーニング分析の管理方法を理解し個人に対して実践する。                                                                                            |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 3                                                                                                                  | 【授業単元】<br>外傷障害とトレーニングの関連性について講義<br><br>【到達目標】<br>外傷障害とトレーニングの関連性を理解し、個人を対象に障害のリスクを見分けトレーニングを処方する。           | 11     | 【授業単元】<br>トレーニング実践<br><br>【到達目標】<br>個人を対象にトレーニング分析を行なながらトレーニング指導をする。                                                                                                 |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 4                                                                                                                  | 【授業単元】<br>アジリティーについて講義<br><br>【到達目標】<br>スポーツを選択しアジリティー動作の分析およびトレーニングの立案を行う。                                 | 12     | 【授業単元】<br>チームを対象とした場合のトレーニング分析 I<br><br>【到達目標】<br>スポーツチームを対象としたトレーニング分析について理解する。                                                                                     |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 5                                                                                                                  | 【授業単元】<br>野球とサッカーの動作分析<br><br>【到達目標】<br>野球またはサッカーの動作分析を行い、必要なトレーニングをプレゼン資料にまとめて発表する。                        | 13     | 【授業単元】<br>チームを対象としたトレーニング分析 II<br><br>【到達目標】<br>スポーツチームを対象としたトレーニング分析を実践する。                                                                                          |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 6                                                                                                                  | 【授業単元】<br>バスケットボールとテニスの動作分析<br><br>【到達目標】<br>バスケットボールまたはテニスの動作分析を行い、必要なトレーニングをプレゼン資料にまとめて発表する。              | 14     | 【授業単元】<br>個人を対象としたトレーニング分析の実践<br><br>【到達目標】<br>相手のニーズを聞き出し、トレーニング指導及び分析をする。                                                                                          |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 7                                                                                                                  | 【授業単元】<br>中間試験<br><br>【到達目標】<br>今までの授業で行った内容を理解する。                                                          | 15     | 【授業単元】<br>期末試験<br><br>【到達目標】<br>9回目～14回目までの授業について、知識の定着度を確認する。                                                                                                       |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    |                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |
| 8                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニングの種類について講義<br><br>【到達目標】<br>トレーニングの種類を把握し適切なトレーニング分析及び指導ができる。                                |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失したとする。<br>試験は筆記試験を行う。 |      |                                    |      |      |      |       |
|                                                                                                                    | 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>動作分析を行うには見る目を養うことが必要です。細かい動きに注目しながら授業に取り組むようお願いします。                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                                    |      |      |      |       |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

- ・編集された動画・静止画が視聴者にもたらす機能と効果を理解し説明ができる。
  - ・編集に必要な能力をもった機材を比較し、選択することができる。
  - ・動画や画像編集で欠かせない基本的なソフトウェアの操作をすることができる。
  - ・撮影した動画、写真、モーショングラフィックスを用いてポートフォリオを作成することができる。

## 【学习内容】

スポーツ分析の代表的企業のデータフィッシュやその他企業でWEBディレクター、プログラマー、デザイナーの経験を経て、独立してWEB制作、映像制作等をおこなっている講師が担当する。  
映像がもたらす機能、映像編集に必要な基礎知識、映像編集ソフトウェアAdobe Premiere Pro、静止画編集ソフトウェアのAdobe Photoshopの具体的な編集操作方法について講義を実施する。

### 【使用教科書・教材・参考図書】

|                                      |                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adobe Premiere Pro, Photoshop(学校側用意) | 【授業時間外における子音】<br>予習: 大手企業CMやプロスポーツチームのプロモーション、モチベーションアップ映像、デザインをよく見て分析する。<br>復習: 自身のポートフォリオ作成 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

| コマ                                               | 授業計画                                                                                                                                                                      | コマ    | 授業計画                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2                                              | <p><b>【授業単元】</b><br/>・目で見る情報「映像・画像・文字」の機能<br/>・必要な機材とツールを知る ・良い編集と悪い編集</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>映像・画像・文字が与える情報量と機能の違いを説明できる。快適に編集ができる機材を選ぶことができる。良い編集のポイントを理解できる。</p>     | 17,18 | <p><b>【授業単元】</b><br/>静止画編集「優れたデザイン」、「優れないデザイン」1</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>ポートフォリオ制作に向けて、デザインの基礎知識を学び、シンプルで見やすい見せ方や配置・配色を選択し根拠を説明できる。</p>                                                |
| 3.4                                              | <p><b>【授業単元】</b><br/>・動画編集における重要なキーワードを知る<br/>・編集の流れを知ってプロジェクトを作成する</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>編集時に必要な基礎知識と単語の意味を答えることができる。<br/>映像編集ができるまでの過程を理解し、編集初期段階のプロジェクト作成を実施する。</p> | 19,20 | <p><b>【授業単元】</b><br/>静止画編集「優れたデザイン」、「優れないデザイン」2</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>伝えたい目的・ターゲットに応じた適正のデザインの分類ができる。<br/>見づらい優れていないデザインの問題点をあげて、改善点の提案ができる。</p>                                    |
| 5.6                                              | <p><b>【授業単元】</b><br/>シーケンスとは？基本シーケンス操作を知る</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>編集で必ず必要なシーケンスという考え方や役割を理解し、編集ソフトウェア上で基礎操作をすることができる。</p>                                                | 21,22 | <p><b>【授業単元】</b><br/>ワイプ、セーフマージンでTVレベルの編集を行う</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>アマチュアとプロフェッショナルの作品の大きな違いとしてよくある、セーフマージンを理解し、適切に設定をして使いこなすことができる。ワイプを使い、2クリップの映像を1画面に表示することができる。</p>              |
| 7.8                                              | <p><b>【授業単元】</b><br/>映像をカットして保存をする。コーデックの知識を理解して適切な形に保存をする</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>映像のカットを理解し、実際の依頼を想定したカット編集を実施する。<br/>媒体に合う適切なコーデックや保存形式を選択し、書き出すことができる。</p>           | 23,24 | <p><b>【授業単元】</b><br/>ポートフォリオ作成</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>ポートフォリオを作成。デュレーションに応じた構成を組み立てて編集を実施する。</p>                                                                                     |
| 9.10                                             | <p><b>【授業単元】</b><br/>テロップを追加する。映像にテキストを追加し、表現する方法を学ぶ。</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>映像にテキストをインサートし、文字での表現手法を学ぶ。<br/>テロップについても理解し、使い分けることができるようになる。</p>                         | 25,26 | <p><b>【授業単元】</b><br/>ポートフォリオ作成</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>ブラッシュアップし、完成したポートフォリオを指定の通り書き出し提出する。</p>                                                                                       |
| 11,12                                            | <p><b>【授業単元】</b><br/>効果音とBGMを追加する。映像に音を追加し、表現する方法を学ぶ。</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>音の有無での表現の違いや、音がもたらす効果を知り、適切な場所で音素材をインサートして表現することができる。</p>                                  | 27,28 | <p><b>【授業単元】</b><br/>ポートフォリオ発表とブラッシュアップ</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>参加者の作品を観聴し、良かった点と改善点をそれぞれコミュニケーションでヒアリングを実施する。挙がった修正点を改善するところまで実施。</p>                                                |
| 13,14                                            | <p><b>【授業単元】</b><br/>画像のインサート。映像に画像を追加し、表現する方法を学ぶ。</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>映像と文字のみならず、画像という要素を加えることで表現の幅を大きく広げる役割を知り、適切な場所でインサートすることができる。</p>                            | 29,30 | <p><b>【授業単元】</b><br/>まとめ・定期テスト</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>定期テスト実施後、全講義の重要なポイントを説明。</p>                                                                                                   |
| 15,16                                            | <p><b>【授業単元】</b><br/>モーションで躍動感を加える。モーショングラフィックを学ぶ。</p> <p><b>【到達目標】</b><br/>モーションの有無で受ける印象の違いを知る。モーションの基本的なパターンを知り、プロの作品でどのモーションパターンが使われているのか分析する。</p>                    |       | <p><b>【成績評価の方法と基準】</b><br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                |                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                        |
| 映像・画像編集は一つひとつの作業において、基礎知識が大いに役立つことを講義を通じて体感すること。 |                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                        |

## 授業概要

|       |                   |        |    |      |    |      |       |      |       |
|-------|-------------------|--------|----|------|----|------|-------|------|-------|
| 科目名   | ゲーム分析基礎Ⅱ          | 必修選択の別 | 必修 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 佐々木征央 |      |       |
| サブ科目名 |                   | 学年     | 3年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 4 単位  | 総時間数 | 60 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツトレーナースペシャリスト科 |        |    |      |    |      |       |      |       |

### 【授業を通じての到達目標】

- ・動画や画像編集で欠かせない基本的なソフトウェアの操作を短時間で効率よくすることができる。
- ・プロフェッショナルの作成した映像や画像で用いている手法や機能の分析をすることができる。
- ・撮影した動画、写真、モーショングラフィックスを用いて簡単なコマーシャル映像を作成することができる。

### 【学習内容】

スポーツ分析の代表的企業のデータフィッシュやその他企業でWEBディレクター、プログラマー、デザイナーの経験を経て、独立してWEB制作、映像制作等をおこなっている講師が担当する。  
映像がもたらす機能、映像編集に必要な基礎知識、映像編集ソフトウェアAdobe Premiere Pro、静止画編集ソフトウェアのAdobe Photoshopの具体的な編集操作方法について講義を実施する。現場レベルで、基礎的な編集作業ができるようになる。

### 【使用教科書・教材・参考図書】

Adobe Premiere Pro, Photoshop(学校側用意)

### 【授業時間外における学習】

予習: 大手企業CMやプロスポーツチームのプロモーション、モチベーションアップ映像をよく見て分析する。  
復習: 1分程度のコマーシャル映像の作成

| コマ                                                                                    | 授業計画                                                                                                                                                     | コマ    | 授業計画                                                                                                                                                                            |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.2                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>・目で見る情報「映像・画像・文字」の機能<br/>・フレーム、解像度を学び、最新のトレンドを知る</p> <p>【到達目標】<br/>映像・画像・文字が与える情報量と機能の違いを説明できる。映像を扱う上で重要なフレームと解像度について深く知り説明ができる。</p>       | 17,18 | <p>【授業単元】<br/>静止画編集「優れたデザイン」のトレース</p> <p>【到達目標】<br/>第一線のデザインはどういったレイヤーや構成で作成されているのか、最小単位まで分析し、再現することができる。</p>                                                                   |  |
|                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>・動画編集における重要なキーワードを知る<br/>・編集の流れを知って既存プロジェクトを開く</p> <p>【到達目標】<br/>編集時に必要な基礎知識と単語の意味を現場レベルで答えることができる。映像編集ができるまでの過程を理解し、既存のプロジェクト作成を実施する。</p> |       | <p>【授業単元】<br/>静止画編集「優れないデザイン」から「優れたデザイン」へ</p> <p>【到達目標】<br/>指定したターゲットや目的に応じたデザインのブラッシュアップ、提案をすることができる。映像コンテンツに応用することができる。</p>                                                   |  |
| 3.4                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>テロップを追加する。映像にテキストを追加し、表現する方法を学ぶ。</p> <p>【到達目標】<br/>手打ちではなく、自動で文字を起こし、短時間でインタビュー映像に必要なテロップを作成する。</p>                                        | 19,20 | <p>【授業単元】<br/>CMを作る。絵コンテ作りと撮影を実践。</p> <p>【到達目標】<br/>学校を紹介する15-30秒程度のコマーシャルを作成。構成を絵コンテで作成し、コンテに則って映像を撮影する。</p>                                                                   |  |
|                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>映像をカットして保存をする。コーデックの知識を理解して適切な形に保存をする</p> <p>【到達目標】<br/>短時間でインタビュー映像を作成する。限られた時間でショートカットキーを使いこなしてカット編集を行う。</p>                             |       | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ作成</p> <p>【到達目標】<br/>ポートフォリオを作成。デュレーションに応じた構成を組み立てて編集を実施する。</p>                                                                                            |  |
| 5.6                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>TVレベルのテロップ、効果音、BGMを追加する</p> <p>【到達目標】<br/>映像にテレビ番組で用いられる手法でクオリティーの高い編集を学び、実践する。体裁を整える調整方法も知ることができる。</p>                                    | 21,22 | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ作成</p> <p>【到達目標】<br/>ブラッシュアップし、完成したポートフォリオを指定の通り書き出し提出する。</p>                                                                                              |  |
|                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>BGMを加工して、テンポ感をあげる</p> <p>【到達目標】<br/>ジングルを作成し、映像にインサートすることができる。CMなど短い動画にも応用することができます。</p>                                                   |       | <p>【授業単元】<br/>ポートフォリオ発表とブラッシュアップ</p> <p>【到達目標】<br/>参加者の作品を視聴し、良かった点と改善点をそれぞれコミュニケーションでヒアリングを実施する。挙がった修正点を改善するところまで実施。</p>                                                       |  |
| 7.8                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>画像のインサート。映像に画像を追加し、表現する方法を学ぶ。</p> <p>【到達目標】<br/>映像と文字のみならず、画像という要素を加えることで表現の幅を大きく広げる役割を知り、適切な場所でインサートすることができる。</p>                         | 23,24 | <p>【授業単元】<br/>まとめ・定期テスト</p> <p>【到達目標】<br/>定期テスト実施後、全講義の重要なポイントを説明。</p>                                                                                                          |  |
|                                                                                       | <p>【授業単元】<br/>様々なエフェクトでシチュエーションに合う編集方法を学ぶ。</p> <p>【到達目標】<br/>現場レベルで非常に活用するブラー、クロマキーについて理解し、編集で活用できる。映像のシチュエーションに応じて適切なエフェクトの設定ができる。</p>                  |       | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                     |                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                 |  |
| 映像編集は一つひとつの作業において、基礎知識が大いに役立つことを講義を通じて体感すること。長期間の制作期間には、緻密なスケジューリングが欠かせないことを学ぶことができる。 |                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                 |  |

## 授業概要

| 科目名                                                                   | アスレティックトレーナー資格対策講座 I                                                                                                  | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                 | 開講区分 | 前期                 | 担当教員 | 手塚 賢二 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                 |                                                                                                                       | 学年     | 3年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                 | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                         |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー試験において、頻出の問題で誤答を減らす                             |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)             |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本代表チームのトレーナーとしてサポートを行ってきた教員が、トレーナーの役割や実務例などを踏まえ、テキストを中心に理論試験対策を実施する。 |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                       |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】      |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト                                            |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      | 事前に配布する過去問題集の回答を行う |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                    | 授業計画                                                                                                                  | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト①<br>ATの役割<br><br>【到達目標】<br>日本国内のトレーナーの現状を踏まえ、ATの役割について理解する。                                          | 9      | 【授業単元】<br>ATテキスト④<br>健康管理とスポーツ医学<br><br>【到達目標】<br>内臓疾患、感染症、病的現象、特殊環境のスポーツ医学、年齢・性別による特徴、メディカルチェック、ドーピングコントロールについて理解する。                                                |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト①ATの役割<br>ATテキスト⑨スポーツと栄養<br><br>【到達目標】<br>①ATの役割について理解する<br>⑨身体組成とウエイトコントロール、競技特性と食事について理解する。         | 10     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>ATに必要な評価・測定・評価の方法について理解する。                                                                                            |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト①・⑨<br>ATの役割・スポーツと栄養<br><br>【到達目標】<br>「トレーナーの役割」と「栄養」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説を行う。                          | 11     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>ATに必要な評価・測定・評価の方法について理解する。                                                                                            |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑨<br>スポーツと栄養<br><br>【到達目標】<br>栄養欠陥に基づく疾病、栄養ケア、サプリメント、栄養指導について理解する。                                    | 12     | 【授業単元】<br>ATテキスト④<br>健康管理とスポーツ医学<br><br>【到達目標】<br>「健康管理とスポーツ医学」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説を行う。                                                                               |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑧<br>救急処置<br><br>【到達目標】<br>救急処置の基本的知識とスポーツ現場における救急処置、外傷時・緊急時・内科的疾患における救急処置、現場体制について理解する。              | 13     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>ATに必要な評価・測定・評価の方法について理解する。                                                                                            |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑧<br>救急処置<br><br>【到達目標】<br>救急処置の基本的知識とスポーツ現場における救急処置、外傷時・緊急時・内科的疾患における救急処置、現場体制について理解する。              | 14     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>「ATに必要な評価・測定・評価の方法」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説を行う。                                                                            |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑧・⑨<br>スポーツと栄養・救急処置<br><br>【到達目標】<br>「栄養」と「救急処置」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説を行う。                               | 15     | 【授業単元】<br>29: ATテキスト⑤<br>30: 定期テスト<br><br>【到達目標】<br>29: ATに必要な評価・測定・評価の方法について理解する。<br>30: 定期テストにより習熟度を測る                                                             |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト④<br>健康管理とスポーツ医学<br><br>【到達目標】<br>内臓疾患、感染症、病的現象、特殊環境のスポーツ医学、年齢・性別による特徴、メディカルチェック、ドーピングコントロールについて理解する。 |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                     |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特に無し                                                                  |                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                       |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                   | アスレティックトレーナー資格対策講座Ⅱ                                                                                                                            | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                 | 開講区分 | 後期                 | 担当教員 | 手塚 賢二 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                 |                                                                                                                                                | 学年     | 3年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                 | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                         |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー試験において、頻出の問題で誤答を減らす                             |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)             |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本代表チームのトレーナーとしてサポートを行ってきた教員が、トレーナーの役割や実務例などを踏まえ、テキストを中心に理論試験対策を実施する。 |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                       |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】      |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト                                            |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      | 事前に配布する過去問題集の回答を行う |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                    | 授業計画                                                                                                                                           | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>「ATに必要な評価・測定・評価の方法」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説                                                          | 9      | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②上肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③上肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦上肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑤<br>検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>「ATに必要な評価・測定・評価の方法」に関して過去の頻出問題を解き、回答解説                                                          | 10     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②上肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③上肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦上肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑥<br>コンディショニング<br><br>【到達目標】<br>競技種目特性とコンディショニングについて理解する。                                                                      | 11     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②上肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③上肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦上肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑥<br>コンディショニング<br><br>【到達目標】<br>コンディショニングの把握と管理、方法と実際について理解する。                                                                 | 12     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②下肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③下肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦下肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑥<br>コンディショニング<br><br>【到達目標】<br>コンディショニングの把握と管理、方法と実際について理解する。                                                                 | 13     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②下肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③下肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦下肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト⑦<br>アスレティックリハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>アスレティックリハビリテーションの考え方、運動療法、物理療法と補装具について理解する。                                             | 14     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②下肢の機能解剖と運動について理解する。<br>③下肢のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦下肢のリハビリテーションについて理解する。                        |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②体幹の機能解剖と運動について理解する。<br>③体幹のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦体幹部のリハビリテーションについて理解する。 | 15     | 【授業単元】<br>29:定期テスト<br>30:解説<br><br>【到達目標】<br>定期テストにより習熟度を測る                                                                                                          |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                     | 【授業単元】<br>ATテキスト②・③・⑦<br>体幹部の解剖、スポーツ外傷・障害、リハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>②体幹の機能解剖と運動について理解する。<br>③体幹のスポーツ外傷・障害について理解する。<br>⑦体幹部のリハビリテーションについて理解する。 |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                     |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特に無し                                                                  |                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                                                | NSCA-CSCS対策講座 I                                                                          | 必修選択の別 | 必修選択 | 開講区分 | 前期                                                                                                                                                                   | 担当教員                                                                | 古賀 賢一郎 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 学科コース                                                                                                                                                              | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                        | 学年     | 3年   | 授業形態 | 演習                                                                                                                                                                   | 総単位数                                                                | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                      |                                                                                          |        |      |      |                                                                                                                                                                      |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| NSCA-CSCSの資格取得のための知識を身につける<br>資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける                                                                                                        |                                                                                          |        |      |      |                                                                                                                                                                      |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>トレーニング指導者として、主に育成年代(中学~大学)を中心に指導を行なっている教員が、トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。 |                                                                                          |        |      |      |                                                                                                                                                                      |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                    |                                                                                          |        |      |      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                        |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック                                                                          |                                                                                          |        |      |      | 授業外においても、週に1~2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨                                                                                                                        |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                     |        |      |      | コマ                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>オリエンテーション NSCA-CSCS試験に向けたポイント<br>ストレングストレーニングの基礎                               |        |      |      |                                                                                                                                                                      | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズテクニック」<br>下半身エクササイズの基礎                         |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>受験ガイドブックを元に、試験の全体像を理解する<br>ストレングストレーニングにおける基礎的なエクササイズが実施できる                    |        |      |      | 9                                                                                                                                                                    | 【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズテクニック」のポイントを理解する<br>下半身エクササイズを適切なフォームで実施できる |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際①                                                             |        |      |      | 10                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「組織と運営」<br>パワー系エクササイズの基礎                              |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                              |        |      |      | 10                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>出題範囲である「組織と運営」のポイントを理解する<br>パワー系エクササイズを適切なフォームで実施できる      |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際②                                                             |        |      |      | 11                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「組織と運営」<br>パワー系エクササイズの基礎                              |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                              |        |      |      | 11                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>出題範囲である「組織と運営」のポイントを理解する<br>パワー系エクササイズを適切なフォームで実施できる      |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際③                                                             |        |      |      | 12                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「テストと評価」<br>フィールドトレーニングの基礎                            |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                              |        |      |      | 12                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>出題範囲である「テストと評価」のポイントを理解する<br>フィールドトレーニングを適切なフォームで実施できる    |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング指導者としての心構え<br>ウォームアップ、アクティベーションの基礎と応用                                    |        |      |      | 13                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション①                                          |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>トレーニング指導者として必要な心構えや、資格を取得する目的やメリットを理解する<br>ウォームアップ、アクティベーションの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ |        |      |      | 13                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心に模擬試験を行う                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズサイエンス①」<br>上半身エクササイズの基礎                                             |        |      |      | 14                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>模擬問題の実施                                                   |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズサイエンス」のポイントを理解する<br>上半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                      |        |      |      | 14                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>模擬問題を解き、得意分野、不得意分野を理解する                                   |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズサイエンス②」<br>上半身エクササイズの基礎                                             |        |      |      | 15                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>定期試験                                                      |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                  | 【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズサイエンス」のポイントを理解する<br>上半身エクササイズを適切なフォームで実施できる                      |        |      |      | 15                                                                                                                                                                   | 【到達目標】<br>前期実施した内容について筆記試験を実施する。                                    |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>試験対策「栄養学」<br>下半身エクササイズの基礎                                                      |        |      |      | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                  |                                                                                          |        |      |      |                                                                                                                                                                      |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                               |                                                                                          |        |      |      |                                                                                                                                                                      |                                                                     |        |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|------|--------|------|-------|
| 科目名                                                                                                                                                                | NSCA-CSCS対策講座Ⅱ                                                                                                                     | 必修選択の別                                                                                                                                                               | 必修選択                                                                                                                        | 開講区分 | 後期                                            | 担当教員 | 古賀 賢一郎 |      |       |
| 学科コース                                                                                                                                                              | スポーツトレーナースペシャリスト科                                                                                                                  | 学年                                                                                                                                                                   | 3年                                                                                                                          | 授業形態 | 演習                                            | 総単位数 | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
| NSCA-CSCSの資格取得のための知識を身につける<br>資格取得の先にある、実際の現場活動に必要な知識を身につける                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>トレーニング指導者として、主に育成年代(中学～大学)を中心に指導を行なっている教員が、トレーニング指導者として必要な知識、現場での実際を講義し、NSCA-CSCSの資格試験合格に向けての対策授業を行う。 |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      | 【授業時間外における学習】                                 |      |        |      |       |
| 第4版 NSCA決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング<br>NSCA資格認定試験 CSCS模擬問題集<br>NSCA資格認定試験 CSCS認定試験受験ガイドブック                                                                          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      | 授業外においても、週に1～2回のトレーニングの実践、模擬問題集を解く機会を設けることを推奨 |      |        |      |       |
| コマ                                                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                                               | コマ                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                                                        |      |                                               |      |        |      |       |
| 1                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>NSCA-CSCS試験に向けたポイントの復習<br>ストレングストレーニングの基礎<br><br>【到達目標】<br>NSCA-CSCS試験に向けたポイントを再確認する<br>ストレングストレーニングにおける基礎的なエクササイズを再確認する | 9                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズテクニック②」<br>下半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズテクニック」のポイントを理解する<br>下半身エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ |      |                                               |      |        |      |       |
| 2                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際④<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                    | 10                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「プログラムデザイン②」<br>下半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「プログラムデザイン」のポイントを理解する<br>下半身エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ     |      |                                               |      |        |      |       |
| 3                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際⑤<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                    | 11                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「組織と運営②」<br>パワー系エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「組織と運営」のポイントを理解する<br>パワー系エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ           |      |                                               |      |        |      |       |
| 4                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング実践から学ぶ現場の実際⑥<br><br>【到達目標】<br>現場で実際に行われるトレーニングを体験し、指導の視点や考え方を学ぶ                                                    | 12                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>試験対策「テストと評価②」<br>パワー系エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「テストと評価」のポイントを理解する<br>パワー系エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ         |      |                                               |      |        |      |       |
| 5                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>トレーニング計画の立案<br>グループワーク①<br><br>【到達目標】<br>トレーニングを計画する際の基礎的な考え方と現場での応用を学ぶ                                                  | 13                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>CSCS試験のシミュレーション②<br><br>【到達目標】<br>授業内で実施した内容を中心に模擬試験を行う                                                           |      |                                               |      |        |      |       |
| 6                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>測定・フィードバックの理論と実際<br>グループワーク②<br><br>【到達目標】<br>測定・フィードバックの基礎と現場での応用を学ぶ                                                    | 14                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>模擬問題の実施<br><br>【到達目標】<br>模擬問題を解き、得意分野、不得意分野を理解する                                                                  |      |                                               |      |        |      |       |
| 7                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>試験対策「エクササイズサイエンス③」<br>上半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「エクササイズサイエンス」のポイントを理解する<br>上半身エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ        | 15                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>後期実施した内容について筆記試験を実施する。                                                                      |      |                                               |      |        |      |       |
| 8                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>試験対策「栄養学②」<br>上半身エクササイズの応用<br><br>【到達目標】<br>出題範囲である「栄養学」のポイントを理解する<br>上半身エクササイズの実践を通して、指導法や考え方を学ぶ                        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |
| 特になし                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |      |                                               |      |        |      |       |

## 授業概要

|       |                   |        |      |      |    |      |             |      |       |
|-------|-------------------|--------|------|------|----|------|-------------|------|-------|
| 科目名   | 日本赤十字 救急法救急員      | 必修選択の別 | 必修選択 | 開講区分 | 集中 | 担当教員 | 日本赤十字社 東京支部 |      |       |
| サブ科目名 |                   | 学年     | 3年   | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 1 単位        | 総時間数 | 15 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツトレーナースペシャリスト科 |        |      |      |    |      |             |      |       |

【授業を通じての到達目標】

日本スポーツ協会アスレティックトレーナー受験要件を満たすために受講する。  
授業内容は日本赤十字の基準に順ずる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

アスレティックトレーナーの受験資格の要件を満たす。

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 【使用教科書・教材・参考図書】         | 【授業時間外における学習】 |
| 適宜、プリント配布<br>赤十字救急法講習教本 | 特になし          |
| コマ 授業計画                 | コマ 授業計画       |

【授業概要】

赤十字救急法とは、病気やけがや災害から自分自身を守り、けが人や急病人を正しく救助し医師または救急隊員などに引き継ぐまでの救命の手当て及び応急の手当をいいます。  
救急法を学ぶ目的は、誰もが事故を防止、緊急時に必要な救助や手当ができるように、正しい救急法の知識と技術を身につける。

集中講義で行います。第一日目は救急法基礎講習と「理論」および「実技」を学習します。

第二目は「止血法」について理論を学習した後、「包帯法」の実技を行います。

第三日目は「搬入」「固定法」の理論および実技を学習した後、救急法講習の実技試験及び筆記試験を行います。

授業項目

①赤十字社救急法

赤十字法とその目的や範囲及び救助者が守るべきことを学習します。

②救急法実施上の一般的注意

手当の必要な場合、手当の基本、傷病者への接し方の注意、現場での留意点などについて学習します。

③心肺蘇生法 I・II

心肺蘇生とその手順、重要性、必要な場合、範囲などを学習します。

④一次救命処置

心肺蘇生法、AEDを用いた除細動、気道異物の除去)の実技

⑤きずと止血

きずの種類やきずの危険性について学びます。

⑥包帯 I

保護ガーゼ(きずの覆い)や、三角巾の使用方法などを学習します。

⑦包帯 II

絆創膏、ハンカチ等の使用方法などを学習します。

⑧骨折

骨折の分類、その観察や手当、固定法について学習します。

⑨脱臼

脱臼、捻挫、打撲、肉離、腱断裂、突き指の症状や手当

⑩急病

心臓発作、心不全、脳卒中、呼吸困難の症状や手当について学習します。

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【成績評価の方法と基準】                                                                                         |
| 講座全体を100点満点とし、課題レポートを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。期間中の出席率及び、振り返りワークシートに基づく。 |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                    |
| 特になし                                                                                                 |

## 授業概要

|       |                   |        |    |      |    |      |        |      |        |
|-------|-------------------|--------|----|------|----|------|--------|------|--------|
| 科目名   | スポーツ現場実習 I        | 必修選択の別 | 必修 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |        |
| サブ科目名 |                   | 学年     | 3年 | 授業形態 | 実習 | 総単位数 | 4 単位   | 総時間数 | 120 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツトレーナースペシャリスト科 |        |    |      |    |      |        |      |        |

【授業を通じての到達目標】

スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く

【使用教科書・教材・参考図書】

特に無し

【授業時間外における学習】

特に無し

|    |      |    |      |
|----|------|----|------|
| コマ | 授業計画 | コマ | 授業計画 |
|----|------|----|------|

【実習概要】

学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。なお、原則として以下に該当するスポーツ現場を想定している。

<現場種類>

- プロスポーツチーム
- 社会人チーム
- 中学、高等学校、大学等の学校チーム
- スポーツジム
- スポーツテクノロジー関連企業

<実習職種>

- アスレティックトレーナー或いは類する役割
- ストレングス＆コンディショニング或いは類する役割
- 指導者或いは類する役割
- 企画営業
- カスタマーサポートサービス

【成績評価の方法と基準】

全体を100点満点とし、A～Fの6段階で評価する。評価については実習評価表に基づき実施する。

D以上で合格として単位認定する。

70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。

【履修に当たっての心構え・留意点】

スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--------|---------------|------|----|------|--------|----|------|--------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | スポーツ現場実習Ⅱ         |  | 必修選択の別 | 必修            | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |  | 学年     | 3年            | 授業形態 | 実習 | 総単位数 | 4      | 単位 | 総時間数 | 120 時間 |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | スポーツトレーナースペシャリスト科 |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】<br>スポーツ現場や医療機関などにおいてスポーツドクターや指導者との連携、トレーナー施設、整備、運営方法について学ぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>実際の現場での実習を積むことでスポーツトレーナーとしての業務に就く                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |        | 【授業時間外における学習】 |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特に無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |  |        | 特に無し          |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 授業計画              |  |        | コマ            | 授業計画 |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【実習概要】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>学生各々が選択したスポーツ現場でのトレーナー活動を行うことで、プロのトレーナーに近い経験を積んでいく。<br/>     なお、原則として以下に該当するスポーツ現場を想定している。</p> <p>&lt;現場種類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● プロスポーツチーム</li> <li>● 社会人チーム</li> <li>● 中学、高等学校、大学等の学校チーム</li> <li>● スポーツジム</li> <li>● スポーツテクノロジー関連企業</li> </ul> <p>&lt;実習職種&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アスレティックトレーナー或いは類する役割</li> <li>● ストレングス＆コンディショニング或いは類する役割</li> <li>● 指導者或いは類する役割</li> <li>● 企画営業</li> <li>● カスタマーサポートサービス</li> </ul> |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">【成績評価の方法と基準】</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">全体を100点満点とし、A～Fの6段階で評価する。評価については実習評価表に基づき実施する。</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">D以上で合格として単位認定する。</td> </tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</td> </tr> </table>                                |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        | 【成績評価の方法と基準】 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 全体を100点満点とし、A～Fの6段階で評価する。評価については実習評価表に基づき実施する。 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | D以上で合格として単位認定する。 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【成績評価の方法と基準】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 全体を100点満点とし、A～Fの6段階で評価する。評価については実習評価表に基づき実施する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D以上で合格として単位認定する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ現場での実習となるため、服務規定や規律については各現場のルールに順守する事                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |        |               |      |    |      |        |    |      |        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

スポーツ科学

トレーナー科

2023 入学

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                                                                             | キャリア教育講座Ⅲ                                                                                                                     | 必修<br>選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                | 開講<br>区分 | 前期                                                                                             | 担当<br>教員 | 若泉 風沙 |      |       |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               | 学年         | 2年                                                                                                                                                                                | 授業<br>形態 | 講義                                                                                             | 総単位数     | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                           | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 職業人として業界に求められる人材になるために、<br>①コミュニケーションの大切さを理解した上で自己理解・他者理解を深めることでクラスの仲間と協働できるようになる<br>②自立した職業人としてのスキル「挨拶」「返事」「言葉遣い」、「報告・連絡・相談」を実践できるようになる<br>③実習や業界と繋がる場に向けて身構え・気構え・心構えを養う                       |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)<br>スポーツ業界での就職経験があり、保健体育教員免許を保持する教員が様々な方法でコミュニケーション能力や実習・就職活動に向けて備えるべき力等を修得する授業を行う。<br>主体的・対話的で深い学びを通して自ら考え学ぶ力を身につけ、実習先など現場で実践できるようにする。 |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          | 【授業時間外における学習】                                                                                  |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| iPad,PC等のデバイス<br>必要であればプリントを配布                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          | 学習した内容はその日のうちに振り返りを行うこと。<br>学校行事や長期休暇の課題に対して積極的に取り組むこと。<br>また、クラスの仲間と日頃から話し合える習慣を身に付けることが望ましい。 |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                              | 授業計画                                                                                                                          | コマ         | 授業計画                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>2年生を迎えるにあたって-個人目標の設定-<br><br>【到達目標】<br>目標を明確にすることで目的意識を持ち行動ができる<br>学業に対するモチベーションを高め、意欲的に学ぶ姿勢をつくる                    | 9          | 【授業単元】<br>自己分析②-業界研究&SWOT分析-                                                                                                                                                      |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>コミュニケーション力・チームワーク力・相互支援関係を高めるワーク<br><br>【到達目標】<br>活発な相互コミュニケーションを促し、チームビルディングを行うことで授業を行う<br>に向けて安心の場をつくる            | 10         | 【授業単元】<br>自己分析-自分自身を客観的に見る-<br><br>【到達目標】<br>自身を客観的に見ることで自分が認識している自分と周りから見た自分の違いを<br>知ることで新しい自分、気づけていなかった自分に気づくことができる。                                                            |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>キャリア教育とは<br><br>【到達目標】<br>キャリア教育にどのような目的や意義があるのかを理解することで以降の授業に<br>意欲的に各自が意識を持って取り組める態度を養う                           | 11         | 【授業単元】<br>プレゼンテーション①-プレゼンの基本・内容の構築-<br><br>【到達目標】<br>プレゼンテーションの基礎・基本を振り返り理解することができる<br>聞き手側が聞きたくなるような発表の考案及び組み立てができる                                                              |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>働くとは-職業観・勤労観について考える-<br><br>【到達目標】<br>「働く」ということについて1人1人が考えることで職業観及び勤労観を養う                                           | 12         | 【授業単元】<br>プレゼンテーション②-発表資料の作成-<br><br>【到達目標】<br>1年次で学んだPowerPointの知識を応用して見やすくより効果的な資料作りができる                                                                                        |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>球技大会に向けて-目的・目標・役割決め-<br><br>【到達目標】<br>コミュニケーションを取り合い、主体的に話し合いを行うことで球技大会の役割決<br>め等をすることができる                          | 13         | 【授業単元】<br>プレゼンテーション③-発表に向けて-<br><br>【到達目標】<br>発表を通して改善点を見つけ修正をする<br>仲間と協働しながら発表に向けての準備に取り組むことができる                                                                                 |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>就職について-就職先の選び方から内定まで-<br><br>【到達目標】<br>職に就くまでの道のりを理解することで将来の為に今自分が何をしなければなら<br>ないのかを明確に思い描くことができる                   | 14         | 【授業単元】<br>前期試験(プレゼンテーション)<br><br>【到達目標】<br>事前に明示する評価基準に沿った発表をすることができる<br>正しい姿勢で発表を聞くことができる                                                                                        |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>学園祭に向けて<br><br>【到達目標】<br>活発な話し合いの中で1人1人が主体性を持ち、内容・役割・運営の流れを決定す<br>ることができる                                           | 15         | 【授業単元】<br>前期試験の続き(プレゼンテーション)<br><br>【到達目標】<br>事前に明示する評価基準に沿った発表をすることができる<br>正しい姿勢で発表を聞くことができる                                                                                     |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>自己分析①-自分史の作成-<br><br>【到達目標】<br>自分のこれまでの人生を振り返ることで自分自身の行動や考え方、大切にしてい<br>る価値観に気づくことができる<br>自身をより深く理解するための土台をつくることができる |            | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況<br>など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験はプレゼンテーション筆記試験で行う。 |          |                                                                                                |          |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                   |          | 毎授業においてメモを取り主体的に参加すること。<br>授業の進捗や場面に応じて授業内容の入れ替えや変更をする場合がある。                                   |          |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

# 授業概要

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                | 英会話Ⅲ                                                                                                                                                                 | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                       | 開講区分 | 前期                                                                                     | 担当教員 | 椎名 陽介<br>(株式会社FAST ENGLISH) |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      | 学年     | 2年                                                                                                                                                                       | 授業形態 | 演習                                                                                     | 総単位数 | 2 単位                        | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                              | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 同時通訳者も実施するスピーキング・リスニングメソッドを導入することで、①基礎的な英語力の養成 ②自己学習の習慣化 ③グローバルな視点を養成が達成できるようレッスンを実施する。                                            |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                          |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 大学から英文科を専攻し、留学を経て英会話レッスンの講師を長きに渡り務めた経験のあるバイリンガル講師(日本人)がレッスンを行う。<br>FAST ENGLISHが得意とする「第二言語習得理論のメカニズム」に則った実践的リスニング・スピーキングレッスンを実施する。 |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      | 【授業時間外における学習】                                                                          |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| FAST ENGLISHが製作した独自の教材を使用                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      | 各授業毎に宿題を与え、自宅で毎日実施。<br>レッスン中に宿題チェックを行い、学習の習慣化を図る。<br>課題: タン・ツイスター(必須フレーズ100選)の音読トレーニング |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                                                                                 | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                     |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>英会話が出来るメカニズムとは?スピーキングの実践トレーニングを練習してみよう<br><br>【到達目標】<br>第二言語習得理論に基づいた英会話習得ロジックの理解および、同理論に基づいたレッスンの習得効果と今後のカリキュラムの説明。                                       | 9      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:監督・コーチとの会話編(トレーナーから選手の状態を伝える場面)<br><br>【到達目標】<br>大会前に選手の状態を確認し、監督とコーチに状態を英語で伝える練習を行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                  |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>Show and Tell:動画や画像を見て、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br>Read and Tell:文章を読んで、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジック(概念化→文章化→音声化)に基づいた発話訓練を行い、徐々にスピーキングに慣れていく。 | 10     | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                        |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手とトレーナーの会話<br><br>【到達目標】<br>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                               | 11     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:プレー中の会話(サッカー・バスケ)<br><br>【到達目標】<br>練習中に、チームメイトと実践的な英会話を。コミュニケーションの取り方や受け方、英語での交流の仕方を学び、実践していく。                                                      |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジムの電話応対、受付(クレーム対応)<br><br>【到達目標】<br>クレーム対応の方法を学ぶ。ジムの利用客と受付スタッフとの会話の中で、突如顧客からクレームが発生したときの対処法を学ぶ。                                                 | 12     | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                        |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジムのリピーターとの会話<br><br>【到達目標】<br>長年ジムに通っている顧客との込み入った会話ができるようになる、写真描写、フレーズ練習など用いて実践的なトレーニングを行う。                                                     | 13     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手の緊急事態編<br><br>【到達目標】<br>選手が緊急事態に巻き込まれた際の対処法や応対の仕方を学ぶ。                                                                                             |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手とトレーナーの会話<br><br>【到達目標】<br>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                               | 14     | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>習熟度チェックおよび、次期カリキュラム作成における苦手分野の把握。                                                                                                       |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:トレーニング全般編<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジックに基づいて、実際に使うトレーニングを想定した英単語やフレーズを学ぶ。トレーニングに関連する情景を描写(スピーキング)することで実際にアウトプットすることで、更に理解を深める。                    | 15     | 【授業単元】<br>前期の総復習<br><br>【到達目標】<br>前期レッスンの総復習を行い、学んだ英単語やフレーズをおさらいする。前週のテストのフィードバックも実施。                                                                                    |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:トレーニング前後のストレッチの指示<br><br>【到達目標】<br>トレーニング前後のストレッチの指示練習(「前に手を伸ばして、、、「踵を地面につけながら、、、」)を行い、実際に英語でストレッチの指示練習を行う。                                     |        | 【成績評価の方法と基準】<br><br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |
| 毎回宿題(スピーキング練習)を課しているので、欠かさず毎日実施すること。                                                                                               |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                          |      |                                                                                        |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|------|-------|
| 科目名                                                                                                                                                                                             | 英会話IV                                                                                                                                                                | 必修選択の別 | 必修                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                                                                                                       | 担当教員 | 椎名 陽介<br>(株式会社FAST ENGLISH) |      |       |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                                                                                                       | 総単位数 | 2 単位                        | 総時間数 | 30 時間 |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 同時通訳者も実施するスピーキング・リスニングメソッドを導入することで、①基礎的な英語力の養成 ②自己学習の習慣化 ③グローバルな視点を養成ができるようレッスンを実施する。                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>大学から英文科を専攻し、留学を経て英会話レッスンの講師を長きに渡り務めた経験のあるバイリンガル講師(日本人)がレッスンを行う。<br>FAST ENGLISHが得意とする「第二言語習得理論のメカニズム」に則った実践的リスニング・スピーキングレッスンを実施する。 |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】<br>FAST ENGLISHが製作した独自の教材を使用                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】<br>各授業毎に宿題を与える、自宅で毎日実施。<br>レッスン中に宿題チェックを行い、学習の習慣化を図る。<br>課題: タン・ツイスター(必須フレーズ100選)の音読トレーニング |      |                             |      |       |
| コマ                                                                                                                                                                                              | 授業計画                                                                                                                                                                 | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 1                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>英会話が出来るメカニズムとは?スピーキングの実践トレーニングを練習してみよう<br><br>【到達目標】<br>第二言語習得理論に基づいた英会話習得ロジックの理解および、同理論に基づいたレッスンの習得効果と今後のカリキュラムの説明。                                       | 9      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:監督・コーチとの会話編(トレーナーから選手の状態を伝える場面)<br><br>【到達目標】<br>大会前に選手の状態を確認し、監督とコーチに状態を英語で伝える練習を行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                              |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 2                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>Show and Tell:動画や画像を見て、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br>Read and Tell:文章を読んで、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジック(概念化→文章化→音声化)に基づいた発話訓練を行い、徐々にスピーキングに慣れていく。 | 10     | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                    |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 3                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手とトレーナーの会話<br><br>【到達目標】<br>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                               | 11     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:プレー中の会話(サッカー・バスケ)<br><br>【到達目標】<br>練習中に、チームメイトと実践的な英会話を実践。コミュニケーションの取り方や受け方、英語での交流の仕方を学び、実践していく。                                                |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 4                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジムの電話応対、受付(クレーム対応)<br><br>【到達目標】<br>クレーム対応の方法を学ぶ。ジムの利用客と受付スタッフとの会話の中で、突如顧客からクレームが発生したときの対処法を学ぶ。                                                 | 12     | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                    |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 5                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジムのリピーターとの会話<br><br>【到達目標】<br>長年ジムに通っている顧客との込み入った会話ができるようになる、写真描写、フレーズ練習など用いて実践的なトレーニングを行う。                                                     | 13     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手の緊急事態編<br><br>【到達目標】<br>選手が緊急事態に巻き込まれた際の対処法や応対の仕方を学ぶ。                                                                                         |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 6                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:選手とトレーナーの会話<br><br>【到達目標】<br>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                               | 14     | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>習熟度チェックおよび、次期カリキュラム作成における苦手分野の把握。                                                                                                   |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 7                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:トレーニング全般編<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジックに基づいて、実際に使うトレーニングを想定した英単語やフレーズを学ぶ。トレーニングに関連する情景を描写(スピーキング)することで実際にアウトプットすることで、更に理解を深める。                    | 15     | 【授業単元】<br>後期の総復習<br><br>【到達目標】<br>後期レッスンの総復習を行い、学んだ英単語やフレーズをおさらいする。前週のテストのフィードバックも実施。                                                                                |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 8                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:トレーニング前後のストレッチの指示<br><br>【到達目標】<br>トレーニング前後のストレッチの指示練習(「前に手を伸ばして、、、「踵を地面につけながら、、、」)を行い、実際に英語でストレッチの指示練習を行う。                                     |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>毎回宿題(スピーキング練習)を課しているので、欠かさず毎日実施すること。                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                                          |      |                             |      |       |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                                                | スポーツ科学計測Ⅲ                                                                                                                                                                                                                  | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 前期                                                 | 担当教員 | 井出 遼己 |      |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--|
| サブ科目名                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 演習                                                 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                              | スポーツ科学トレーナー科 <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| スポーツ科学に関する知識を身につけ、スポーツ現場でも活かせる知識を習得する。スポーツや運動について疑問に思ったことは調べ解決できる知識、方法の取得する。運動能力の測定・評価ができる。                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| スポーツ科学を用いた、パフォーマンスアップ・健康の質向上を目的としたサービスを提供する企業で、指導・測定・マネジメントを経験した教員が担当する。                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| スポーツに携わる上で必要となるスポーツ科学の知識を講義および実技を通して学んでもらうための授業を行う。授業では各測定の「測定方法」「測定被験者」「フィードバック演習」・「測定実施者」の講義を行う。専門用語や複雑な機器操作が多いため、単元ごとに理解度の確認をする。学生には、わからないところがあれば逐一質問をするよう指導する。 |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                                      |      |       |      |       |  |
| SPORTS SCIENCE REFERENCE GUIDE                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      | 前期に学んだスポーツ科学の知識が身についていることを前提とした授業になるため、随時前期の復習を行う。 |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      | 実技後は技術を身につけるため復習を行う。                               |      |       |      |       |  |
| コマ                                                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                                                                                                                                       | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 1                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>視力(スポーツビジョン)測定【講義・実技】<br><br>【到達目標】<br>試験までの授業フローを理解する<br>視力測定を被験者として実践する<br>ARROWZ EYEの測定手順を理解し測定者としての技能を習得する                                                                                                   | 9      | 【授業単元】<br>持久力測定【講義】<br><br>【到達目標】<br>持久力測定(C-PET)の操作・測定方法を理解する                                                                                                       |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 2                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>視力(スポーツビジョン)測定【実技】<br><br>【到達目標】<br>視力測定を被験者として実践する<br>KVA・DVA・眼と手の協応動作の測定手順を理解し<br>測定者としての技能を習得する                                                                                                               | 10     | 【授業単元】<br>持久力測定【実技】<br><br>【到達目標】<br>持久力測定を被験者として実践する<br>または測定を見学する                                                                                                  |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 3                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>視力(スポーツビジョン)測定のフィードバック【講義】<br><br>【到達目標】<br>測定結果用紙の各項目について理解する<br>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)                                                                                      | 11     | 【授業単元】<br>持久力測定のフィードバック【講義】<br><br>【到達目標】<br>測定結果用紙の各項目について理解する<br>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)                                         |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 4                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>筋力測定【講義】<br><br>【到達目標】<br>筋力測定(BIODEX)の操作・測定方法を理解する                                                                                                                                                              | 12     | 【授業単元】<br>持久力測定【実技】<br><br>【到達目標】<br>持久力測定を測定者として実践する<br>または測定を見学する                                                                                                  |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 5                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>筋力測定【実技】<br><br>【到達目標】<br>筋力測定を被験者として実践する                                                                                                                                                                        | 13     | 【授業単元】<br>持久力測定のフィードバック【講義】<br><br>【到達目標】<br>前回測定の結果を踏まえた縦断的なデータ分析ができる<br>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)                                  |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 6                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>筋力測定のフィードバック【講義】<br><br>【到達目標】<br>測定結果用紙の各項目について理解する<br>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)                                                                                                | 14     | 【授業単元】<br>後期講義の振り返り【講義】<br><br>【到達目標】<br>後期講義の要点復習                                                                                                                   |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 7                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>筋力測定【実技】<br><br>【到達目標】<br>筋力測定を測定者として実践する                                                                                                                                                                        | 15     | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>定期試験の実施<br>試験の振り返り                                                                                                                   |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 8                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>筋力測定のフィードバック【講義】<br><br>【到達目標】<br>前回測定の結果を踏まえた縦断的なデータ分析ができる<br>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)                                                                                         |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は実技試験で行う。 |      |                                                    |      |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |
| 単純な知識やスキルの習得だけでなく、「スポーツ科学をお客様に還元する」というサービスとしての観点も意識すること。                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                    |      |       |      |       |  |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

スポーツ科学に関する知識を身につけ、スポーツ現場でも生かせる知識と技術を習得する。スポーツや運動について疑問に思ったことは調べ解決できる知識、方法の取得する。運動能力の測定・評価ができる。研究のためだけではなく、測定者のパフォーマンスや健康の質を向上させるために、測定したデータをフィードバックができる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

スポーツ科学を用いた、パフォーマンスアップ・健康の質向上を目的としたサービスを提供する企業で、指導・測定・マネジメントを経験した教員が担当する

スポーツに携わる上で必要となるスポーツ科学の知識を講義および実技を通して学んでもらうための授業を行う。授業では各測定の「測定方法」「測定被験者」「フィードバック演習」「測定実施者」の講義を行う。専門用語や複雑な機器操作が多いため、単元ごとに理解度の確認をする。学生には、わからないところがあれば逐一質問をするよう指導する。

【使用教科書・教材・参考図書】

### 【授業時間外における学習】

【使用操作指南 教育 参考指南】  
SPORTS SCIENCE REFERENCE GUIDE

【授業時間外における学習】

専門用語が多数出てくるため、音韻複音を1  
審技術者は技術を身につけるため復習を行う

| コマ | 授業計画                                                                                                                                              | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>【授業単元】<br/>瞬発力測定【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>瞬発力測定(スプリントマシン)の操作・測定方法を理解する</p>                                                                     | 9  | <p>【授業単元】<br/>跳躍力測定【実技】</p> <p>【到達目標】</p> <p>跳躍力測定を測定者として実践する</p>                                                                                                                  |
| 2  | <p>【授業単元】<br/>瞬発力測定【実技】</p> <p>【到達目標】</p> <p>瞬発力測定を被験者として実践する</p>                                                                                 | 10 | <p>【授業単元】<br/>跳躍力測定のフィードバック【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>前回測定の結果を踏まえた総合的なデータ分析ができる<br/>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br/>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)</p>                                  |
| 3  | <p>【授業単元】<br/>瞬発力測定のフィードバック【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>測定結果用紙の各項目について理解する<br/>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br/>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)</p>        | 11 | <p>【授業単元】<br/>身体組成の測定【実技】</p> <p>【到達目標】</p> <p>身体組成の測定手順を理解し測定者としての技能を習得する</p>                                                                                                     |
| 4  | <p>【授業単元】<br/>瞬発力測定【実技】</p> <p>【到達目標】</p> <p>瞬発力測定を測定者として実践する</p>                                                                                 | 12 | <p>【授業単元】<br/>身体組成のフィードバック【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>Inbody測定結果用紙の各項目について理解する<br/>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる</p>                                                                      |
| 5  | <p>【授業単元】<br/>瞬発力測定のフィードバック【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>前回測定の結果を踏まえた総合的なデータ分析ができる<br/>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br/>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)</p> | 13 | <p>【授業単元】<br/>測定結果のフィードバック方法【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>全ての測定を総合的に分析できる<br/>測定被験者の個人的な背景にフォーカスしたフィードバックができる<br/>チーム・団体などの集団の背景にフォーカスしたフィードバックができる</p>                                |
| 6  | <p>【授業単元】<br/>跳躍力測定【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>跳躍力測定(OPTO JUMP)の操作・測定方法を理解する</p>                                                                    | 14 | <p>【授業単元】<br/>後期講義の振り返り【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>後期講義の要点復習</p>                                                                                                                     |
| 7  | <p>【授業単元】<br/>跳躍力測定【実技】</p> <p>【到達目標】</p> <p>跳躍力測定を被験者として実践する</p>                                                                                 | 15 | <p>【授業単元】<br/>定期試験</p> <p>【到達目標】</p> <p>定期試験の実施<br/>試験の振り返り</p>                                                                                                                    |
| 8  | <p>【授業単元】<br/>跳躍力測定のフィードバック【講義】</p> <p>【到達目標】</p> <p>測定結果用紙の各項目について理解する<br/>測定被験者の目的に合わせたフィードバックができる<br/>各項目を伸ばすためのトレーニングが提案できる(条件・方法)</p>        |    | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>試験は実技試験で行う。</p> |
|    | <p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>単純な知識やスキルの習得だけでなく、「スポーツ科学をお客様に還元する」というサービスとしての観点も意識すること。</p>                                                          |    |                                                                                                                                                                                    |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                 | アスレティックトレーナーの役割                                                                           | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                                                                                                    | 開講区分 | 前期                               | 担当教員 | 尾垣 孝博 |      |       |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                                               |                                                                                           | 学年     | 2年                                                                                                                                                                                                                                                                    | 授業形態 | 講義                               | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                               | スポーツ科学トレーナー科                                                                              |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                       |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(以下、AT)資格取得に向けて、ATの歴史や倫理、各競技におけるコンディショニングについてどのように活動されているかを理解できる              |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                           |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして10年以上に渡って、スポーツ現場に携わってきた教員が、ATの役割や業務内容について経験談を交えながら実際のスポーツ現場を想像させ、机上の空論となる実践的な授業を展開する |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                     |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 【授業時間外における学習】                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会専門科目テキスト①アスレティックトレーナーの役割                                                                    |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | 前日までに該当授業の予習をし、授業後は復習すること        |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                  | 授業計画                                                                                      | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                   | 【授業単元】<br>オリエンテーション<br><br>【到達目標】<br>授業の進め方、授業ルールなどを共有し、評価について理解する                        | 9      | 【授業単元】<br>ATの役割⑤:検査・測定と評価<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場における検査・測定と評価について目的や方法を理解できる                                                                                                                                                                                          |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                     | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーの歴史・諸外国のトレーナー制度の理解<br><br>【到達目標】<br>アスレティックトレーナーの歴史と諸外国のATについて理解できる |        | 【授業単元】<br>ATの役割⑥:健康管理と組織運営<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場における健康管理と組織運営について目的や方法を理解できる                                                                                                                                                                                        |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                   | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーの業務<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場におけるATの業務を理解できる                          | 11     | 【授業単元】<br>ATの役割⑦:教育的指導<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場における教育的指導について目的や方法を理解できる                                                                                                                                                                                                |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                     | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーの任務と役割<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場におけるATの任務と役割が理解できる                    |        | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーの業務①:合宿・遠征・試合<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場における合宿・遠征・試合を円滑に運営するための準備や心構えなどを理解できる                                                                                                                                                                      |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                   | 【授業単元】<br>ATの役割①:スポーツ外傷・障害の予防<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場におけるスポーツ外傷・障害の予防について目的や方法を理解できる      | 13     | 【授業単元】<br>アスレティックトレーナーの業務②:競技別ATの活動<br><br>【到達目標】<br>各競技におけるATの活動の違いを理解し、それぞれの競技のATの考え方を理解する                                                                                                                                                                          |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                     | 【授業単元】<br>ATの役割②:スポーツ現場における救急処置<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場における救急処置について目的や方法を理解できる            |        | 【授業単元】<br>期末テスト<br><br>【到達目標】<br>60点満点を取る                                                                                                                                                                                                                             |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                   | 【授業単元】<br>ATの役割③:アスレティックリハビリテーション<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場におけるコンディショニングについて目的や方法を理解できる     | 15     | 【授業単元】<br>振り返り<br><br>【到達目標】<br>テストの返却および振り返りとこれまでの学習内容の確認をし、アスレティックトレーナーの役割が身に付いているかを確認する                                                                                                                                                                            |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                     | 【授業単元】<br>ATの役割④:コンディショニング<br><br>【到達目標】<br>スポーツ現場におけるアスレティックリハビリテーションについて目的や方法を理解できる     |        | 【成績評価の方法と基準】<br>・授業点:40点満点<br>出席によって評価、欠席1回につき3点減点、遅刻は1回につき1点減点<br>・定期試験:60点満点<br>14回目の定期試験(筆記)によって評価、授業内の内容で出題<br>・合計100点満点<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |      |                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                   |                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |      | アスレティックトレーナーの資格取得のために必要不可欠な内容となる |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                            |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                        | スポーツ科学(運動生理学) I                                                        | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 前期                         | 担当教員 | 川島 光貴 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                      |                                                                        | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                         | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                      | スポーツ科学トレーナー科                                                           |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                              |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 筋収縮とエネルギー供給系、筋線維の種類とその特徴に関する基本的事項を理解する                                     |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)                   |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 大学の運動部でのトレーナー経験が豊富な教員が、とエネルギーの生産、神経系の働きなど人体の運動に関わる運動生理学について講義を中心に授業を進めていく。 |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                            |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 入門運動生理学 第4版 杏林書院 勝田 茂編著                                                    |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      | 予めテキストを読み、他の科目との関わりを予習しておく |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                         | 授業計画                                                                   | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                          | 【授業単元】<br>イントロダクション・運動生理学とは<br><br>【到達目標】<br>運動生理学の必要性について学ぶ           | 9      | 【授業単元】<br>神経系の役割②<br><br>【到達目標】<br>中枢神経系の基本事項を理解する                                                                                                                   |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                            | 【授業単元】<br>筋収縮とエネルギー供給①<br><br>【到達目標】<br>横紋筋と平滑筋について理解する                |        | 【授業単元】<br>神経系の役割③<br><br>【到達目標】<br>記憶や言語の仕組みを理解する                                                                                                                    |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                          | 【授業単元】<br>筋収縮とエネルギー供給②<br><br>【到達目標】<br>タンパク質・糖質・脂質それぞれの特徴を理解する        | 11     | 【授業単元】<br>神経系の役割④<br><br>【到達目標】<br>運動神経の仕組み                                                                                                                          |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                            | 【授業単元】<br>筋収縮とエネルギー供給③<br><br>【到達目標】<br>ATP産生のメカニズムを理解する               |        | 【授業単元】<br>神経系の役割⑤<br><br>【到達目標】<br>知覚神経の基本事項を理解する                                                                                                                    |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                          | 【授業単元】<br>筋収縮とエネルギー供給④<br><br>【到達目標】<br>筋収縮とクロスブリッジなどの基本事項を理解する        | 13     | 【授業単元】<br>神経系の役割⑥<br><br>【到達目標】<br>自律神経の働きを理解する                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                            | 【授業単元】<br>筋線維の種類と特徴<br><br>【到達目標】<br>速筋と遅筋の基本事項を理解する                   |        | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>第1～13回までの範囲による問題                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                          | 【授業単元】<br>筋の収縮様式と筋力<br><br>【到達目標】<br>等尺性・等張性(短縮・伸張)・等速性など筋収縮の基本事項を理解する | 15     | 【授業単元】<br>定期試験の振り返り<br><br>【到達目標】<br>定期試験をもとに解説し、内容を理解できるようになる                                                                                                       |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                            | 【授業単元】<br>神経系の役割①<br><br>【到達目標】<br>神経細胞と運動単位の基礎を理解する                   |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                          |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                       |                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                       |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                   | スポーツ科学(運動生理学)Ⅱ                                                     | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                  | 開講区分 | 後期                         | 担当教員 | 川島 光貴 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                 |                                                                    | 学年     | 2年                                                                                                                                                                  | 授業形態 | 講義                         | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                 | スポーツ科学トレーナー科                                                       |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                         |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 筋収縮とエネルギー供給系、筋線維の種類とその特徴に関する基本的事項を理解する                                                                                                |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)<br>大学の運動部でのトレーナー経験が豊富な教員が、エネルギーの生産、神経系の働きなど人体の運動に関わる運動生理学について講義を中心に授業を進めていく。 |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                       |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      | 【授業時間外における学習】              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 入門運動生理学 第4版 杏林書院 勝田 茂編著                                                                                                               |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      | 予めテキストを読み、他の科目との関わりを予習しておく |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                    | 授業計画                                                               | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と循環①<br><br>【到達目標】<br>心臓の仕組みを理解する                      | 9      | 【授業単元】<br>運動とホルモン③<br><br>【到達目標】<br>インスリンの働きから糖尿病を理解する                                                                                                              |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と循環②<br><br>【到達目標】<br>心拍数・心拍出量・血圧など基礎的事項を理解する          | 10     | 【授業単元】<br>身体組成と肥満<br><br>【到達目標】<br>BMIや体脂肪率の測定方法と肥満についての問題を理解する                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と循環③<br><br>【到達目標】<br>循環器系に対する運動の効果を理解する               | 11     | 【授業単元】<br>体温調節<br><br>【到達目標】<br>産熱と放熱の基礎を理解する                                                                                                                       |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と呼吸①<br><br>【到達目標】<br>呼吸の基礎を理解する                       | 12     | 【授業単元】<br>高温・低温環境への反応<br><br>【到達目標】<br>環境に応じた体内のメカニズムを理解する                                                                                                          |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と呼吸②<br><br>【到達目標】<br>肺活量・酸素摂取量・呼吸商など基本事項を理解する         | 13     | 【授業単元】<br>筋・神経系とトレーニング<br><br>【到達目標】<br>トレーニングによる短期的適応と長期的適応について理解する                                                                                                |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動と呼吸③<br><br>【到達目標】<br>AT・VT・LTについて理解する                 | 14     | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>第1～13回までの範囲による問題                                                                                                                    |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動とホルモン①<br><br>【到達目標】<br>情報伝達におけるホルモンの特徴と神経伝達との相違点を理解する | 15     | 【授業単元】<br>定期試験の振り返り<br><br>【到達目標】<br>定期試験をもとに解説し、内容を理解できるようになる                                                                                                      |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>運動とホルモン②<br><br>【到達目標】<br>様々なホルモンに関する基本的事項を理解する          |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況などを40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                     |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                  |                                                                    |        |                                                                                                                                                                     |      |                            |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |

| 授業概要                                                                                                                                                                                    |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|-------|----|------|----|----|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                     | スポーツ科学(バイオメカニクス)                                                   |  | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分                                                                                                                                                                     | 後期                                                      | 担当教員 | 土黒 秀則 |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 学科コース                                                                                                                                                                                   | スポーツ科学トレーナー科                                                       |  | 学年     | 2年 | 授業形態                                                                                                                                                                     | 講義                                                      | 総単位数 | 2     | 単位 | 総時間数 | 30 | 時間 |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                           |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 将来、トレーナーとして現場での指導に繋げるためにバイオメカニクスの知識をしっかりと習得し、理解できるようにする。さらに、機能解剖、運動学の知識も加えてトレーナーの最も重要な資質である「観察力」を高めてもらいたい。                                                                              |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                               |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 実業団バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がパーソナルトレーナーの役割・業務について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。 |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                         |                                                                    |  |        |    | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                            |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| オリジナル学習プリントを配布<br>「基礎バイオメカニクス」、「使えるバイオメカニクス」<br>「エッセンシャルキネシオロジー」、「アнатミートレイン」など                                                                                                         |                                                                    |  |        |    | 授業で学んだことを是非、クラブTSRのセクションなど授業時間外の指導に役立て欲しい。                                                                                                                               |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                      | 授業計画                                                               |  |        |    | コマ                                                                                                                                                                       | 授業計画                                                    |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>オリエンテーション。「バイオメカニクスとは」                                   |  |        |    | 9                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表のためのグループワーク①                    |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>トレーナーの重要な観察能力の基礎となる「バイオメカニクス」を理解する。                      |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>競技を決めてグループワークを行い、発表(定期試験)のための準備を行う。           |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>「スクワット」のバイオメカニクス                                         |  |        |    | 10                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表のためのグループワーク②                    |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>スクワットトレーニングを通してバイオメカニクスの要因である「重心線」、「モーメント」、「床反力」などを理解する。 |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>競技を決めてグループワークを行い、発表(定期試験)のための準備を行う。           |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>「ベンチプレス」のバイオメカニクス                                        |  |        |    | 11                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表のためのグループワーク③                    |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>バイオメカニクスの観点からベンチプレスを詳細に理解する。                             |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>競技を決めてグループワークを行い、発表(定期試験)のための準備を行う。           |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>「デッドリフト」のバイオメカニクス                                        |  |        |    | 12                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表①=「定期試験」                        |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>バイオメカニクスの観点からデッドリフトを詳細に理解する。                             |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>発表内容、質疑応答を通してその競技に対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。 |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>背中のトレーニングのバイオメカニクス                                       |  |        |    | 13                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表②=「定期試験」                        |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>バイオメカニクスの観点から背中のトレーニングを詳細に理解する。                          |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>発表内容、質疑応答を通してその競技に対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。 |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>肩のトレーニングのバイオメカニクス                                        |  |        |    | 14                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクスの発表③=「定期試験」                        |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>バイオメカニクスの観点から肩のトレーニングを詳細に理解することで肩の障害予防に繋げる。              |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>発表内容、質疑応答を通してその競技に対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。 |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>体幹トレーニングのバイオメカニクス                                        |  |        |    | 15                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>競技別バイオメカニクス④「定期試験」                            |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>バイオメカニクスの観点から体幹トレーニングを通して脊柱の機能と働きを理解する。                  |  |        |    |                                                                                                                                                                          | 【到達目標】<br>発表内容、質疑応答を通してその競技に対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。 |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>歩行、走動作のバイオメカニクス                                          |  |        |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は「発表内容」で評価する。 |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>運動の基礎となる「歩行」と「走動作」のバイオメカニクスを理解する。                        |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                       |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |
| 授業では眠らずに、真摯に受講してもらいたい。<br>進捗状況によって臨機応変に内容を変更していく。                                                                                                                                       |                                                                    |  |        |    |                                                                                                                                                                          |                                                         |      |       |    |      |    |    |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

| 科目名   | スポーツ科学(トレーニング科学) | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 土黒 秀則 |    |      |    |    |
|-------|------------------|--------|----|------|----|------|-------|----|------|----|----|
| 学科コース | スポーツ科学トレーナー科     | 学年     | 2年 | 授業形態 | 講義 | 総単位数 | 2     | 単位 | 総時間数 | 30 | 時間 |

### 【授業を通じての到達目標】

トレーニングの理論や原則などをAT教本「予防とコンディショニング」を使用してオンラインにて講義する。将来、トレーナーとして現場での指導に繋がるように知識をしっかりと習得し、理解できる。

### 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)

実業団・バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がトレーナーの役割・業務について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。

### 【使用教科書・教材・参考図書】

- ・AT教本「予防とコンディショニング」
- ・オリジナル学習プリントを配布

### 【授業時間外における学習】

授業で学んだことを是非、授業時間外の指導に役立てて欲しい。

| コマ                                                                                 | 授業計画                                                                                                           | コマ                                                                                                                                                                              | 授業計画                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>オリエンテーション。「コンディショニングとは」</p> <p>【到達目標】<br/>トレーナーの仕事である「コンディショニング」を理解する。トレーナーの資質を理解してもらう。</p>      | 9                                                                                                                                                                               | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング⑤</p> <p>【到達目標】<br/>プログラム作成に必要な「ビリオダイゼーションの基礎」を理解する。</p>              |
| 2                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>コンディションの要素①(身体的因子)</p> <p>【到達目標】<br/>コンディションの一つである「身体的因子」の具体的な内容を理解する。</p>                       | 10                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング⑥</p> <p>【到達目標】<br/>プログラム作成に必要な「レジスタンストレーニングのビリオダイゼーションモデル」を理解する。</p> |
| 3                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>コンディションの要素②(環境的因子)</p> <p>【到達目標】<br/>コンディションの一つである「環境的因子」の具体的な内容を理解する。特に「シーザー」の重要性を理解し指導できる。</p> | 11                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング⑦</p> <p>【到達目標】<br/>プログラム作成の具体的な「立案と設計」を理解する。</p>                     |
| 4                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>コンディションの要素③(心因的因子)</p> <p>【到達目標】<br/>現場での事例を交えて選手との関わり方を伝えることで生徒自身がイメージすることができる。</p>             | 12                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング⑧</p> <p>【到達目標】<br/>「立案と設計」を理解した上で項目に沿って具体的に立案と設計を行ってより理解度を深める。</p>   |
| 5                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング①</p> <p>【到達目標】<br/>トレーニングの基礎である「超回復」、「筋収縮メカニズム」他を理解する。</p>                    | 13                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>トレーニングカテゴリー①</p> <p>【到達目標】<br/>レジスタンストレーニングを理解する。</p>                                   |
| 6                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング②</p> <p>【到達目標】<br/>トレーニングの基礎である「エネルギー供給系」、「筋繊維タイプ」他を理解する。</p>                 | 14                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>トレーニングカテゴリー②</p> <p>【到達目標】<br/>スピードトレーニング、有酸素トレーニングを理解する。</p>                           |
| 7                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング③</p> <p>【到達目標】<br/>プログラム作成に必要な「トレーニングの原則」①を理解する。</p>                          | 15                                                                                                                                                                              | <p>【授業単元】<br/>定期試験および解説</p> <p>【到達目標】<br/>1～14回目までの授業についての理解度と習得度および実践力を評価する。</p>                     |
| 8                                                                                  | <p>【授業単元】<br/>トレーニング計画とコンディショニング④</p> <p>【到達目標】<br/>プログラム作成に必要な「トレーニングの原則」②を理解する。</p>                          | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |                                                                                                       |
| <p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>授業では眠らずに、真摯に受講してもらいたい。<br/>進歩状況によって臨機応変に内容を変更していく。</p> |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |

## 授業概要

|                                                                                             |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------|------|------|------|-------|
| 科目名                                                                                         | 運動器の解剖と機能 I                                                                                                    | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 前期                           | 担当教員 | 南俊行  |      |       |
| サブ科目名                                                                                       |                                                                                                                | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                           | 総単位数 | 4 単位 | 総時間数 | 60 時間 |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b>                                                                        |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| 全身の運動器の解剖と機能を理解し、説明できる。他科目において活用できる知識とする                                                    |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| <b>【学習内容】</b> (実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                           |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| 学生(大学)時代からトレーナーとして活動し、整形外科でのリハビリスタッフ経験(3年間)を活かしながら、育成年代(小学~大学)を中心にトレーナー活動を行なっている教員が授業をおこなう。 |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| アスレティックトレーナーにとって必要な基礎的な運動器の解剖と機能について講義し、実際の運動を交えながら授業を行う                                    |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                      |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      | <b>【授業時間外における学習】</b>         |      |      |      |       |
| 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テキスト②<br>スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド<br>エッセンシャルキネシオロジー 原書第3版           |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      | 他科目において解剖学の資料を活用しながら予習や復習を行う |      |      |      |       |
| コマ                                                                                          | 授業計画                                                                                                           | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                              |      |      |      |       |
| 1                                                                                           | 【授業単元】<br>学びの流れを掴もう<br><br>【到達目標】<br>授業の全体像を理解し、学びのリズムを掴める                                                     | 9      | 【授業単元】<br>足部・足関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第8回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる<br>第8回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                        |      |                              |      |      |      |       |
| 2                                                                                           | 【授業単元】<br>全身の主要部位の名称を覚えよう<br><br>【到達目標】<br>体表区分(下腿・大腿など)について理解する<br>全身の骨・関節の名称を覚え、説明できる<br>運動の面と軸、基本運動について理解する | 10     | 【授業単元】<br>膝関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>膝関節の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>膝関節に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                         |      |                              |      |      |      |       |
| 3                                                                                           | 【授業単元】<br>全身の主要部位の名称を覚えよう<br><br>【到達目標】<br>第2回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる                        | 11     | 【授業単元】<br>膝関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第10回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる<br>第10回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                         |      |                              |      |      |      |       |
| 4                                                                                           | 【授業単元】<br>骨・関節・靭帯・筋肉の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>それぞれの「主な役割」を理解し、説明できる                                              | 12     | 【授業単元】<br>骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>骨盤・股関節に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                |      |                              |      |      |      |       |
| 5                                                                                           | 【授業単元】<br>骨・関節・靭帯・筋肉の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>第4回資料を読み返し、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる                         | 13     | 【授業単元】<br>骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第12回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる<br>第12回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                      |      |                              |      |      |      |       |
| 6                                                                                           | 【授業単元】<br>全身の主要な靭帯の名称・制動力を理解する<br><br>【到達目標】<br>各部位に存在する靭帯の名称・制動力を覚え、説明できる                                     | 14     | 【授業単元】<br>骨盤・腰椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>骨盤・腰椎の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>骨盤・腰椎に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                   |      |                              |      |      |      |       |
| 7                                                                                           | 【授業単元】<br>全身の主要な靭帯の名称・制動力を理解する<br><br>【到達目標】<br>全身の関節運動に対し、靭帯がどのような役割を果たしているのかを2人組で話し合い、理解し説明できる               | 15     | 【授業単元】<br>骨盤・腰椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第14回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合うことで理解し、学びを深められる<br>第14回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                       |      |                              |      |      |      |       |
| 8                                                                                           | 【授業単元】<br>足部・足関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>足関節・足部の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>足関節に関わる筋肉を理解し、説明できる             |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                              |      |      |      |       |
| <b>【履修に当たっての心構え・留意点】</b>                                                                    |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |
| 特になし                                                                                        |                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |

## 授業概要

| 科目名                                                                                         | 運動器の解剖と機能 I                                                                                                                                                                            | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 前期                           | 担当教員 | 南 俊行 |      |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------|------|------|------|-------|--|
| サブ科目名                                                                                       |                                                                                                                                                                                        | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                           | 総単位数 | 4 単位 | 総時間数 | 60 時間 |  |
| 学科・専攻                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科 <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th></th> <th></th> <th></th> |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                               |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 全身の運動器の解剖と機能を理解し、説明できる。他科目において活用できる知識とする                                                    |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                   |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 学生(大学)時代からトレーナーとして活動し、整形外科でのリハビリスタッフ経験(3年間)を活かしながら、育成年代(小学~大学)を中心にトレーナー活動を行なっている教員が授業をおこなう。 |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| アスレティックトレーナーにとって必要な基礎的な運動器の解剖と機能について講義し、実際の運動を交えながら授業を行う                                    |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                             |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                |      |      |      |       |  |
| 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テキスト②<br>スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド<br>エッセンシャルキネシオロジー 原書第3版           |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      | 他科目において解剖学の資料を活用しながら予習や復習を行う |      |      |      |       |  |
| コマ                                                                                          | 授業計画                                                                                                                                                                                   | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                              |      |      |      |       |  |
| 16                                                                                          | 【授業単元】<br>胸椎・胸郭の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                          | 24     | 【授業単元】<br>手関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                          |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>胸椎・胸郭の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>胸椎・胸郭に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                                                                          |        | 【到達目標】<br>手関節の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>手関節に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                                                            |      |                              |      |      |      |       |  |
| 17                                                                                          | 【授業単元】<br>胸椎・胸郭の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                          | 25     | 【授業単元】<br>手関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                          |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第16回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合ふことで理解し、学びを深められる<br>第16回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                                                                              |        | 【到達目標】<br>第24回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合ふことで理解し、学びを深められる<br>第24回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                                                            |      |                              |      |      |      |       |  |
| 18                                                                                          | 【授業単元】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                             | 26     | 【授業単元】<br>下肢の復習                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>頸椎に関わる筋肉を理解し、説明できる<br>生理的弯曲について                                                                                                                   |        | 【到達目標】<br>下肢の理解度の低い範囲を重点的に再授業を実施し、理解し説明できる                                                                                                                           |      |                              |      |      |      |       |  |
| 19                                                                                          | 【授業単元】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                             | 27     | 【授業単元】<br>体幹の復習                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第18回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合ふことで理解し、学びを深められる<br>第18回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                                                                              |        | 【到達目標】<br>体幹の理解度の低い範囲を重点的に再授業を実施し、理解し説明できる                                                                                                                           |      |                              |      |      |      |       |  |
| 20                                                                                          | 【授業単元】<br>肩関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                            | 28     | 【授業単元】<br>上肢の復習                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>肩関節の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>肩関節に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                                                                              |        | 【到達目標】<br>上肢の理解度の低い範囲を重点的に再授業を実施し、理解し説明できる                                                                                                                           |      |                              |      |      |      |       |  |
| 21                                                                                          | 【授業単元】<br>肩関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                            | 29     | 【授業単元】<br>定期試験                                                                                                                                                       |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第20回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合ふことで理解し、学びを深められる<br>第20回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                                                                              |        | 【到達目標】<br>第1回～28回範囲における選択問題                                                                                                                                          |      |                              |      |      |      |       |  |
| 22                                                                                          | 【授業単元】<br>肘関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                            | 30     | 【授業単元】<br>定期試験の振り返り                                                                                                                                                  |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>肘関節の骨格・関節・靭帯について理解し説明できる<br>肘関節に関わる筋肉を理解し、説明できる                                                                                                                              |        | 【到達目標】<br>定期試験の結果をもとに理解をより深める                                                                                                                                        |      |                              |      |      |      |       |  |
| 23                                                                                          | 【授業単元】<br>肘関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                                                                                                                                            |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                              |      |      |      |       |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第22回範囲の教科書を読み、生徒同士で問題を作成し、解き合ふことで理解し、学びを深められる<br>第22回で学びが足らなかった範囲を再授業し、理解し説明できる                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                           |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |
| 特になし                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |

## 授業概要

|                                                                                             |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                         | 運動器の解剖と機能 II                                                                                                       | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                           | 担当教員 | 南 俊行 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                       |                                                                                                                    | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                           | 総単位数 | 4 単位 | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                               |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 全身の運動器の解剖と機能を理解し、説明できる。他科目において活用できる知識とする                                                    |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                   |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 学生(大学)時代からトレーナーとして活動し、整形外科でのリハビリスタッフ経験(3年間)を活かしながら、育成年代(小学～大学)を中心にトレーナー活動を行なっている教員が授業をおこなう。 |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーにとって必要な基礎的な運動器の解剖と機能について講義し、実際の運動を交えながら授業を行う                                    |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                             |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 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テキスト②<br>スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド<br>エッセンシャルキネシオロジー 原書第3版           |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      | 他科目において解剖学の資料を活用しながら予習や復習を行う |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                          | 授業計画                                                                                                               | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                           | 【授業単元】<br>前期の復習<br><br>【到達目標】<br>前期に習った範囲を2人組で話し、説明できる部位と説明できない部位を理解し、互いにもしくは講師が説明できない部位に対し、授業をすることで、前期範囲を理解し説明できる | 9      | 【授業単元】<br>膝関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第8回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                                |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                           | 【授業単元】<br>骨の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>骨の構造と機能について理解し、説明できる<br>関節の構造と機能を理解する                                           | 10     | 【授業単元】<br>骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる                                                               |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                           | 【授業単元】<br>骨の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>第2回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                        | 11     | 【授業単元】<br>骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第10回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                            |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                           | 【授業単元】<br>靭帯・筋・腱の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>靭帯の構造と機能について理解し、説明できる<br>筋・腱の構造と機能について理解し、説明できる                            | 12     | 【授業単元】<br>骨盤・腰椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>ヘルニアなどの外傷・障害に繋がるアライメントを理解する                                                               |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                           | 【授業単元】<br>靭帯・筋・腱の構造と機能<br><br>【到達目標】<br>第4回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                   | 13     | 【授業単元】<br>骨盤・腰椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第12回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                             |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                           | 【授業単元】<br>足部・足関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる             | 14     | 【授業単元】<br>胸椎・胸郭の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>胸郭の働きについて理解し、説明できる                                                                        |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                           | 【授業単元】<br>足部・足関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第6回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める           | 15     | 【授業単元】<br>胸椎・胸郭の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>第14回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                             |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                           | 【授業単元】<br>膝関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など<br><br>【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる                |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                           |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                        |                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                             |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                         | 運動器の解剖と機能Ⅱ                                                          | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分                         | 後期 | 担当教員 | 南 俊行 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                       |                                                                     | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態                         | 講義 | 総単位数 | 4 単位 | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科                                                        |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                               |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 全身の運動器の解剖と機能を理解し、説明できる。他科目において活用できる知識とする                                                    |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                   |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学生(大学)時代からトレーナーとして活動し、整形外科でのリハビリスタッフ経験(3年間)を活かしながら、育成年代(小学~大学)を中心にトレーナー活動を行なっている教員が授業をおこなう。 |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーにとって必要な基礎的な運動器の解剖と機能について講義し、実際の運動を交えながら授業を行う                                    |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                             |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      | 【授業時間外における学習】                |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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テキスト②<br>スポーツ外傷・障害の理学診断 理学療法ガイド<br>エッセンシャルキネシオロジー 原書第3版           |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      | 他科目において解剖学の資料を活用しながら予習や復習を行う |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                          | 授業計画                                                                | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16                                                                                          | 【授業単元】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                          | 24     | 【授業単元】<br>骨格筋の神経支配①                                                                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯・筋肉について理解し説明できる<br>頭部の位置におけるアライメントへの影響も理解する    |        | 【到達目標】<br>骨格筋の神経支配について理解し、説明できる<br>骨格筋について復習                                                                                                                         |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17                                                                                          | 【授業単元】<br>頸椎の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                          | 25     | 【授業単元】<br>骨格筋の神経支配①                                                                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第16回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める |        | 【到達目標】<br>第24回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18                                                                                          | 【授業単元】<br>肩関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         | 26     | 【授業単元】<br>骨格筋の神経支配②                                                                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる    |        | 【到達目標】<br>骨格筋の神経支配について理解し、説明できる<br>骨格筋について復習                                                                                                                         |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19                                                                                          | 【授業単元】<br>肩関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         | 27     | 【授業単元】<br>骨格筋の神経支配②                                                                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第18回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める |        | 【到達目標】<br>第26回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20                                                                                          | 【授業単元】<br>肘関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         | 28     | 【授業単元】<br>総復習                                                                                                                                                        |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる    |        | 【到達目標】<br>わからない範囲を重点的に再授業し、理解を深める                                                                                                                                    |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                                                                                          | 【授業単元】<br>肘関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         | 29     | 【授業単元】<br>定期試験                                                                                                                                                       |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第20回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める |        | 【到達目標】<br>第1回～28回範囲における選択問題                                                                                                                                          |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22                                                                                          | 【授業単元】<br>手関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         | 30     | 【授業単元】<br>定期試験の振り返り                                                                                                                                                  |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>各骨や関節・靭帯・筋肉の特徴を理解し、説明できる<br>アライメントを理解し、マルアライメントを見分けられる    |        | 【到達目標】<br>定期試験の結果をもとに理解をより深める                                                                                                                                        |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23                                                                                          | 【授業単元】<br>手関節の骨格・関節・靭帯・筋肉など                                         |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                             | 【到達目標】<br>第22回の振り返り、ディベート、教科書の範囲を読み問題を出題しあってアウトプットの機会を設けることで、理解を深める |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                           |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                        |                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                              |    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                     | 予防とコンディショニング<br>(エクササイズ) I                                   | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分                                                                                                                                                                                       | 前期                                                                                                    | 担当教員 | 石郷岡 旭 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                   | 学科・専攻                                                        | 学年     | 2年 | 授業形態                                                                                                                                                                                       | 演習                                                                                                    | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                           |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コンディショニングの要素(代謝系、筋力、コーディネーション、アジリティ)について説明することができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きを自身で行うことができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きの実技指導及び競技特性を踏まえた各種動きの選択ができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きを指導するなかで、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。 |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして、幼児～高齢者、運動愛好者～スポーツ選手など、多世代・多志向・多種目の指導経験がある教員が、コンディショニングの要素における各種理論について講義するとともに、各種動きを実技形式で紹介しながら授業を行う。                                                                                                    |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                         |                                                              |        |    | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                                              |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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テキスト⑥                                                                                                                                                                                         |                                                              |        |    | コンディショニングの要素における各種動きの実技授業を行うにあたり、当該テキストを参照し事前に予習する。また授業で習った各種動きを自分で正確に行えるようにするため復習する。                                                                                                      |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                      | 授業計画                                                         |        |    | コマ                                                                                                                                                                                         | 授業計画                                                                                                  |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>授業の概要説明(コンディショニング)について                             |        |    | 9                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>スタビリティトレーニングの理論                                                                             |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>授業の流れ・ルール・前期に到達すべき目標等について理解する。                     |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>スタビリティトレーニングの理論について理解する。                                                                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>代謝系トレーニングの理論                                       |        |    | 10                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>スタビリティトレーニングの実技                                                                             |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>代謝系トレーニングの理論及び各競技のエネルギー供給系等についてグループワークを通じて理解する。    |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>スタビリティトレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。                                                 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>代謝系トレーニングの実技                                       |        |    | 11                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの要素を考える                                                                 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>代謝系トレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。           |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、自分が経験したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素を洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明することができる。       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>筋力トレーニングの理論                                        |        |    | 12                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの要素を考える                                                                 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>筋力トレーニングの理論について理解する。                               |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明することができる。    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>筋力トレーニングの実技                                        |        |    | 13                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの指導                                                                     |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>上半身・体幹・下半身の筋力トレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。 |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明し指導することができる。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>筋力トレーニングの実技                                        |        |    | 14                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの指導                                                                     |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>上半身・体幹・下半身の筋力トレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。 |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明し指導することができる。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>コーディネーショントレーニングの理論                                 |        |    | 15                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>授業の総復習及びスポーツ現場における実際について                                                                    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>コーディネーショントレーニングの理論及び種類について理解する。                    |        |    |                                                                                                                                                                                            | 【到達目標】<br>これまでの学習内容を整理するとともに、スポーツ現場で実際に用いる際のポイントや応用方法等について実技を通じて講義する。                                 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>コーディネーショントレーニングの実技                                 |        |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況※授業態度含・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は単元13・14のグループワークの内容を踏まえて評価する。 |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>コーディネーショントレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。     |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                       |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 指導上、自身も適切な動きを見せられるよう各動きを正確に習得する。<br>スマートフォンの使用は原則禁止。授業内容はメモ及びタブレット・PCで資料を確認すること。<br>授業の進行状況、理解度を鑑み、単元が変更することもあり得る。<br>運動ができる服装、シューズを持参すること。                                                                             |                                                              |        |    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                           | 予防とコンディショニング<br>(エクササイズ)Ⅱ                                                                  | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                             | 開講区分 | 後期                                                                                    | 担当教員 | 石郷岡 旭 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            | 学年     | 2年                                                                                                                                                                                             | 授業形態 | 演習                                                                                    | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                         | スポーツ科学トレーナー科                                                                               |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コンディショニングの要素(アジャリティ、スプリント、エンデュアランス、サーフィット)について説明することができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きを自身で行うことができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きの実技指導及び競技特性を踏まえた各種動きの選択ができる。<br>コンディショニングの要素における各種動きを指導するなかで、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。 |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして、幼児～高齢者、運動愛好者～スポーツ選手など、多世代・多志向・多種目の指導経験がある教員が、コンディショニングの要素における各種理論について講義するとともに、各種動きを実技形式で紹介しながら授業を行う。                                                                                                          |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      | 【授業時間外における学習】                                                                         |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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テキスト⑥                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      | コンディショニングの要素における各種動きの実技授業を行うにあたり、当該テキストを参考し事前に予習する。また授業で習った各種動きを自身で正確に行えるようにするため復習する。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                            | 授業計画                                                                                       | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>授業の概要説明(コンディショニング)について<br><br>【到達目標】<br>コンディショニングの要素及び後期に到達すべき目標等について理解する。       | 9      | 【授業単元】<br>サーフィットトレーニングの実技<br><br>【到達目標】<br>サーフィットトレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。                                                                                                         |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>アジャリティトレーニングの理論<br><br>【到達目標】<br>アジャリティトレーニングの理論について理解する。                        | 10     | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの要素を考える<br><br>【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、自分が経験したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素を洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明することができる。                                                   |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>アジャリティトレーニングの実技<br><br>【到達目標】<br>アジャリティトレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。     | 11     | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの要素を考える<br><br>【到達目標】<br>これまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明することができる。                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>スプリントトレーニングの理論<br><br>【到達目標】<br>スプリントトレーニングの理論について理解する。                          | 12     | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの要素を考える<br><br>【到達目標】<br>前期も含めこれまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明することができる。                                           |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>スプリントトレーニングの実技<br><br>【到達目標】<br>スプリントトレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。       | 13     | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの指導<br><br>【到達目標】<br>前期も含めこれまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明し指導することができる。                                            |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>エンデュアランストレーニングの理論<br><br>【到達目標】<br>エンデュアランストレーニングの理論について理解する。                    | 14     | 【授業単元】<br>各スポーツ競技に必要なコンディショニングの指導<br><br>【到達目標】<br>前期も含めこれまでの学習内容を通じて、指定したスポーツ競技において必要となるコンディショニングの要素をグループにて洗い出し、プログラムを作成するとともに、その根拠を説明し指導することができる。                                            |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>エンデュアランストレーニングの実技<br><br>【到達目標】<br>エンデュアランストレーニングの動きを実技を踏まえて経験することで、動きの特性等を理解する。 | 15     | 【授業単元】<br>授業の総復習及びスポーツ現場における実際について<br><br>【到達目標】<br>これまでの学習内容を整理するとともに、スポーツ現場で実際に用いる際のポイントや応用方法等について実技を通じて講義する。                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>サーフィットトレーニングの理論<br><br>【到達目標】<br>サーフィットトレーニングの理論について理解する。                        |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況×授業態度含・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br><br>試験は単元13・14のグループワークの内容を踏まえて評価する。 |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 指導上、自身も適切な動きを見せられるよう各動きを正確に習得する。<br>スマートフォンの使用は原則禁止。授業内容はメモ及びタブレット・PCで資料を確認すること。<br>授業の進行状況、理解度を鑑み、単元が変更することもあり得る。<br>運動ができる服装、シューズを持参すること。                                                                                   |                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                       |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                                                                         | 予防とコンディショニング<br>(ストレッチ)Ⅰ                                                                      | 必修<br>選択の別                                                                                                                                                                 | 選択                                                                                                                                                | 開講<br>区分 | 前期                                                                                        | 担当<br>教員 | 石郷岡 旭 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                                                                                                                                       |                                                                                               | 学年                                                                                                                                                                         | 2年                                                                                                                                                | 授業<br>形態 | 演習                                                                                        | 総単位数     | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科                                                                                  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 運動器の解剖と機能を理解し、説明できる。<br>運動器の解剖と機能を理解したうえで、自身で各部位のスタティックストレッチを行うことができる。<br>運動器の解剖と機能を理解したうえで、適切な各部位のスタティックストレッチの実技指導ができる。<br>スタティックストレッチの指導をするうえで、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。 |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして、幼児～高齢者、運動愛好者～スポーツ選手など、多世代・多志向・多種目の指導経験がある教員が、ストレッチ指導に必要な「運動器の解剖と機能」や「ストレッチの理論、種類」について講義するとともに、各部位のスタティックストレッチを実技形式で紹介しながら授業を行う。                                             |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          | 【授業時間外における学習】                                                                             |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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テキスト②<br>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テキスト⑥                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          | 各部位のスタティックストレッチの実技授業を行うにあたり、各テキストを参照し運動器の解剖と機能を事前に予習する。また授業で習った各部位のスタティックストレッチを自身で行い復習する。 |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                          | 授業計画                                                                                          | コマ                                                                                                                                                                         | 授業計画                                                                                                                                              |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>授業の概要説明<br><br>【到達目標】<br>授業の流れ・ルール・前期に到達すべき目標について理解する。                              | 9                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>下半身ストレッチ<br><br>【到達目標】<br>下半身の各部位の解剖と機能を理解したうえで、自身で対象の筋肉を伸ばす(スタティックストレッチ)ことができる。                                                        |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>問診<br><br>【到達目標】<br>相手の情報を的確に聞き出すとともに、円滑なコミュニケーションを行い信頼関係を築ける。                      | 10                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>下半身ストレッチ<br><br>【到達目標】<br>下半身の各部位の解剖と機能を理解したうえで、自身で対象の筋肉を伸ばす(スタティックストレッチ)ことができる。                                                        |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>問診の復習及び視診<br><br>【到達目標】<br>問診：前回授業の課題をクリアすること。<br>視診：ランドマークを理解し、お互いの姿勢の特徴を理解する。     | 11                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>スタティックストレッチ指導<br><br>【到達目標】<br>対象となる筋肉の解剖と機能を説明したうえで、ポイント・注意点を含めスタティックストレッチの実技指導ができる。また指導に際し、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。 |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>視診の復習及びストレッチ概論<br><br>【到達目標】<br>視診：前回授業の課題をクリアすること。<br>ストレッチの目的・種類・生理学的反応等について理解する。 | 12                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>スタティックストレッチ指導<br><br>【到達目標】<br>対象となる筋肉の解剖と機能を説明したうえで、ポイント・注意点を含めスタティックストレッチの実技指導ができる。また指導に際し、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。 |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>ストレッチ概論<br><br>【到達目標】<br>ストレッチの目的・種類・生理学的反応等について理解する。                               | 13                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>競技特性を踏まえたスタティックストレッチ指導<br><br>【到達目標】<br>指定した競技の特性を踏まえて、対象となる筋肉のスタティックストレッチの実技指導ができる。また指導に際し、選択したスタティックストレッチの根拠や競技の特性等について説明することができる。    |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>上半身ストレッチ<br><br>【到達目標】<br>上半身の各部位の解剖と機能を理解したうえで、自身で対象の筋肉を伸ばす(スタティックストレッチ)ことができる。    | 14                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>競技特性を踏まえたスタティックストレッチ指導<br><br>【到達目標】<br>指定した競技の特性を踏まえて、対象となる筋肉のスタティックストレッチの実技指導ができる。また指導に際し、選択したスタティックストレッチの根拠や競技の特性等について説明することができる。    |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>上半身ストレッチ<br><br>【到達目標】<br>上半身の各部位の解剖と機能を理解したうえで、自身で対象の筋肉を伸ばす(スタティックストレッチ)ことができる。    | 15                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>対象となる筋肉の解剖と機能を説明したうえで、ポイント・注意点を含めスタティックストレッチの実技指導ができる。また指導に際し、相手に対し分かりやすく適切な言葉を用い、円滑なコミュニケーションをとることができる。         |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>体幹ストレッチ<br><br>【到達目標】<br>体幹の各部位の解剖と機能を理解したうえで、自身で対象の筋肉を伸ばす(スタティックストレッチ)ことができる。      | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況※授業態度含・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は実技試験で行う。 |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 指導上、自身も適切なストレッチを見せられるよう各筋肉の柔軟性を高める。<br>スマートフォンの使用は原則禁止。授業内容はメモ及びタブレット・PCで資料を確認すること                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |          |                                                                                           |          |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                        | 予防とコンディショニング(テーピング) I                                                                               | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 前期                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 担当教員                                                                                                       | 川島光貴 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | 学年     | 2年 | 授業形態 | 演習                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 総単位数                                                                                                       | 2 単位 | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                      | スポーツ科学トレーナー科                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツトレーナーに求められる人間性を身につけ、授業を通じて実践する。教本に載っているテーピングの基礎的知識を学科試験で表現できるように学ぶ。膝関節内側副靭帯損傷・膝関節前十字靭帯損傷、股関節及び腰部のテーピングを習得する。前期に実施した部位を含めて、教本に載っているすべての部位のテーピングを復習する。身体各部のテーピングが、対象となる外傷・障害名から的確に実施できる。 |                                                                                                     |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                  |                                                                                                     |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 大学競技団体にてトレーナーとして経験を積んできた教員が、テーピングの基礎的知識と、必要な解剖学や外傷・障害の知識を踏まえて効果的なテーピングが行えるようにする授業を行う。                                                                                                      |                                                                                                     |        |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |        |    |      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 公認アスレティックトレーナー専門科目教本⑥予防とコンディショニング<br>教員が用意するプリント。テーピング一式(前回授業時に服装を含め通知)                                                                                                                    |                                                                                                     |        |    |      | 授業の終わりに、次の授業のテーマを発表します。必ずその範囲の教科書を読んで要点を確認しておきましょう。<br>授業で習ったテーピングを出来るだけ繰り返し練習しましょう。                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                         | 授業計画                                                                                                |        |    |      | コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 授業計画                                                                                                       |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>テーピングの基礎知識<br><br>【到達目標】<br>テーピングの総論(目的・効果、種類と特性、主な名称)と、注意事項を知る。非伸縮性テープの切り、貼り、剥がしができる。    |        |    |      | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足関節その他のテーピング②<br><br>【到達目標】<br>底屈制限・背屈制限テーピングの位置・走行・強度を理解し、実施できる。                                |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>足関節の骨・靭帯・筋肉の位置作用の確認。捻挫とは何か。アンダーラップ・アンカー・スターアップを習得する。      |        |    |      | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>アキレス腱・シンスプリントのテーピング<br><br>【到達目標】<br>アキレス腱・シンスプリントのテーピングの目的、位置・走行・強度を理解し、実施できる。                  |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング②<br><br>【到達目標】<br>アンダーラップ・アンカー・スターアップ、ホースシュー・サーキュラーを習得する。                   |        |    |      | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>下腿三頭筋・ハムストリング、大腿四頭筋のテーピング<br><br>【到達目標】<br>下腿三頭筋・ハムストリング、大腿四頭筋のテーピングの目的、位置・走行・強度を理解し、実施できる。      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング③<br><br>【到達目標】<br>ヒールロック・フィギュアエイトを習得し、全工程を制限時間以内に実施できる。                     |        |    |      | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>肘関節内側副靭帯損傷・過伸展制限のテーピング<br><br>【到達目標】<br>肘関節のテーピングの目的・効果、アンカー・Xサポート・スパイラルテープの位置・走行・強度を理解し、実施できる。  |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足底アーチのテーピング<br><br>【到達目標】<br>足底アーチのテーピング①・②の全行程の目的、貼る位置・テープの走行・強度を理解し実施できる。               |        |    |      | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>手関節捻挫に対するテーピング①<br><br>【到達目標】<br>手関節背屈制限・掌屈制限、母指MP関節のテーピング(フィギュアエイトの内転・外転制限)の位置・走行・強度を理解し、実施できる。 |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>母趾・踵・アキレス腱のテーピング<br><br>【到達目標】<br>母趾のテーピング、踵のテーピング、アキレス腱のテーピングの目的、位置・走行・強度を理解し、実施できる。     |        |    |      | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>期末テスト(肘関節内側副靭帯損傷のテーピング)<br><br>【到達目標】<br>設定時間(4分)以内に手順・技法・位置・走行を間違えずに機能的に巻く。(評価詳細は事前に通知します)      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>中間テスト(足関節基本のテーピング)<br><br>【到達目標】<br>アンダーラップからの全工程を4分以内に、手順・技法を間違えず、きれいに巻く。(評価詳細は事前に通知します) |        |    |      | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>手関節捻挫に対するテーピング②指のテーピング<br><br>【到達目標】<br>前腕部回内制限・回外制限のテーピング、指のテーピングを、位置・走行・強度を理解し、実施できる。          |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>足関節その他のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>オープンバスケットシュー・Xサポート・トライジアナラップ、バスケットシューの位置・走行・強度を理解し、実施できる。  |        |    |      | 【成績評価の方法と基準】<br><br>平常点40点は、出席により $40 \div 15 \times (15\text{日} - 1\text{次席日数})$ で算出します。<br>さらに、出席していてもテーピングなど用品を持参しない・実技や練習を行わない等、授業態度により、その都度注意を与え、改善しない場合は平常点から減点します。<br><br>成果点は7回目と14回目の授業で行う実技試験(それぞれ持ち点30点から、減点方式で採点します。減点1項目につき3点ずつ減点)で算出します。<br><br>実技試験2回とも減点がなければ成果点は60点となります。 |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |        |    |      | 資料はプリントアウトが望ましい。教科書は必ず持参し、説明文の中で重要なポイントに印をつけ、理解を深める一助とすること。                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                            |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                        | 予防とコンディショニング(テーピング)Ⅱ                                                                                       | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 開講区分 | 後期                                                                                   | 担当教員 | 川島光貴 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            | 学年     | 2年                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 授業形態 | 演習                                                                                   | 総単位数 | 2 単位 | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                      | スポーツ科学トレーナー科                                                                                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツトレーナーに求められる人間性を身につけ、授業を通じて実践する。教本に載っているテーピングの基礎的知識を学科試験で表現できるように学ぶ。膝関節内側副靭帯損傷・膝関節前十字靱帯損傷・股関節及び腰部のテーピングを習得する。前期に実施した部位を含めて、教本に載っているすべての部位のテーピングを復習する。身体各部のテーピングが、対象となる外傷・障害名から的確に実施できる。 |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)</b>                                                                                                                            |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大学競技団体にてトレーナーとして経験を積んできた教員が、テーピングの基礎的知識と、必要な解剖学や外傷・障害の知識を踏まえて効果的なテーピングが行えるようにする授業を行う。                                                                                                      |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | <b>【授業時間外における学習】</b>                                                                 |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 公認アスレティックトレーナー専門科目教本⑥予防とコンディショニング<br>教員が用意するプリント。テーピング一式(前回授業時に服装を含め通知)                                                                                                                    |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 授業の終わりに、次の授業のテーマを発表します。必ずその範囲の教科書を読んで要点を確認しておきましょう。<br>授業で習ったテーピングを出来るだけ繰り返し練習しましょう。 |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                         | 授業計画                                                                                                       | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>膝関節内側副靱帯損傷のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>膝関節内側副靱帯損傷に対するテーピングの目的を理解し、手順を覚え、巻く。                          | 9      | 【授業単元】<br>総復習①足部アーチ・母趾・踵部アキレス腱のテーピング<br><br>【到達目標】<br>足部アーチ・母趾・踵部アキレス腱のテーピングを実施。教本の説明文を読み、実際にテーピングを実施する際に役立てる。                                                                                                                                                                          |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>膝関節内側副靱帯損傷のテーピング②<br><br>【到達目標】<br>膝関節内側副靱帯損傷のテーピングを効果的に、素早くきれいに手順・手技を間違えず巻く。                    | 10     | 【授業単元】<br>総復習②足関節のテーピング<br><br>【到達目標】<br>教本に載っている各種、足関節のテーピングを時間内にすべて巻く。教科書の説明文を読み、再確認する。                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>膝関節内側副靱帯損傷のテーピング③<br><br>【到達目標】<br>非伸縮テープを用いた技法を習得する。                                            | 11     | 【授業単元】<br>総復習③下肢のテーピング<br><br>【到達目標】<br>下腿部肉離れ・シンスプリント・大腿部肉離れ打撲・股関節のテーピング。教本の説明文を読み、実際に実施する際に役立てる。                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>膝関節前十字靱帯損傷のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>膝関節前十字靱帯損傷のテーピングの目的を理解し、手順を追って巻く。                             | 12     | 【授業単元】<br>総復習④膝関節のテーピング<br><br>【到達目標】<br>膝関節のテーピングの復習。教本に載っている説明文を読み、実際にテーピングを実施する際に役立てる。                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>膝関節前十字靱帯損傷のテーピング②<br><br>【到達目標】<br>膝関節前十字靱帯損傷のテーピングを効果的に、素早くきれいに手順・手技を間違えず巻く。                    | 13     | 【授業単元】<br>総復習⑤上肢・上肢帯のテーピング<br><br>【到達目標】<br>肘関節のテーピングの復習。教本に載っている説明文を読み、実際にテーピングを実施する際に役立てる。                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>腰部・股関節、腸骨稜打撲・肋軟関節分離のテーピング<br><br>【到達目標】<br>腰部・股関節、腸骨稜打撲・・肋軟関節分離に対するテーピングの目的を理解し手順・手技を間違えず効果的に巻く。 | 14     | 【授業単元】<br>期末テスト(足底アーチのテーピング①および②)<br><br>【到達目標】<br>①および②を連続で巻く。4分以内に、技法・手順を間違えず、きれい(しわ・隙間・たるみが無い)に効果的に巻く。                                                                                                                                                                               |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>中間テスト(膝関節内側副靱帯損傷テーピング)<br><br>【到達目標】<br>アンダーラップからの全工程を5分以内に、手順・技法を間違えず、きれいに巻く。(評価詳細は事前に通知します)    | 15     | 【授業単元】<br>総復習⑥手関節・指のテーピングの復習<br><br>【到達目標】<br>手関節のテーピング、指のテーピング。教本に載っている説明文を読み、実際にテーピングを実施する際に役立てる。                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>肩鎖関節捻挫・肩関節反復性前方脱臼のテーピング<br><br>【到達目標】<br>肩鎖関節捻挫・肩関節反復性前方脱臼に対するテーピングの効果を理解し、効果的に巻く。               |        | 【成績評価の方法と基準】<br>平常点40点は、出席により $40 \div 15 \times (15\text{日} - 1\text{欠席日数})$ =で算出します。<br>さらに、出席していてもテーピングなど用品を持参しない・実技や練習を行わない等、授業態度により、その都度注意を与え、改善しない場合は平常点から減点します。<br><br>成果点は7回目と14回目の授業で行う実技試験(それぞれ持ち点30点から、減点方式で採点します。減点1項目につき3点ずつ減点)で算出します。<br><br>実技試験2回とも減点がなければ成果点は60点となります。 |      |                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 資料はプリントアウトが望ましい。教科書は必ず持参し、説明文の中で重要なポイントに印をつけ、理解を深める一助とすること。                          |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                           | スポーツ外傷・障害の基礎知識 I                                                                          | 必修<br>選択の別 | 選択                                                                                                                                                   | 開講<br>区分 | 前期                                                                                      | 担当<br>教員 | 三田村 真希 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                         |                                                                                           | 学年         | 2年                                                                                                                                                   | 授業<br>形態 | 講義                                                                                      | 総単位数     | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                         | スポーツ科学トレーナー科                                                                              |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして1人でスポーツ現場に立ち、競技種目に関わらず、医師・理学療法士など医療機関やコーチングスタッフと連携をとりながら、競技者に対するスポーツ外傷・障害の予防や応急処置、外傷発生から競技に戻るためのアスレティックリハビリテーション、コンディショニングに役立てることが出来る。<br>資格試験において、理論を理解・解釈し表現出来る。             |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)</b>                                                                                                                              |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 整形外科ではどのように競技者にアスレティックリハビリテーションを実施していくかの部分を実例を踏まえながら伝えていきます。<br>またパーソナルトレーニングを通して個人の選手とどうケガと向き合いながら競技に復帰するかアスレティックリハビリテーションから復帰のためのコンディショニングを伝えていきます。<br>現場で使える知識・技術を習得し必要とされるトレーナーを目指してください。 |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          | <b>【授業時間外における学習】</b>                                                                    |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| ①公認アスレティックトレーナー専門科目教本3「スポーツ外傷・障害の基礎知識」<br>②教員が用意するプリント(Teams上の資料はプリントアウトして持参)<br>③実技・運動が出来る服装                                                                                                 |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          | 授業の終わりに次の授業のテーマを発表しますので、その範囲の教科書を読んで要点を確認しておきましょう。<br>授業で習った評価・リハビリテーション技術を繰り返し練習しましょう。 |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                            | 授業計画                                                                                      | コマ         | 授業計画                                                                                                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>1年次の復習①                                                                         | 9          | 【授業単元】<br>肩関節の外傷・障害②                                                                                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>外傷・障害総論<br>足関節・足部外傷・障害と下腿の外傷・障害<br>確認テスト                                        |            | 【到達目標】<br>投球障害肩、その他の外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                                                  |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>1年次の復習②                                                                         | 10         | 【授業単元】<br>肘関節の外傷・障害                                                                                                                                  |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>膝関節の外傷・障害<br>確認テスト                                                              |            | 【到達目標】<br>肘関節内側副韌帯損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、その他の外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>頸部のスポーツ外傷・障害①                                                                   | 11         | 【授業単元】<br>手・手指の外傷・障害                                                                                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>頸部捻挫、バーナー症候群について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                          |            | 【到達目標】<br>手関節捻挫、TFCC損傷、手指捻挫、その他の外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>頸部のスポーツ外傷・障害②                                                                   | 12         | 【授業単元】<br>大腿部の外傷・障害①                                                                                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>頸椎椎間板ヘルニア、その他の外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                   |            | 【到達目標】<br>大腿四頭筋肉離れ、ハムストリング肉離れについて、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                                              |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>腰・背骨・骨盤の外傷・障害①                                                                  | 13         | 【授業単元】<br>大腿部の外傷・障害②                                                                                                                                 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、筋・筋膜性腰痛について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる               |            | 【到達目標】<br>大脛部打撲、その他の外傷障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                                                   |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>腰・背骨・骨盤の外傷・障害②                                                                  | 14         | 【授業単元】<br>期末テスト前対策                                                                                                                                   |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>鼠径部痛症候群、その他の外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                     |            | 【到達目標】<br>13限まで行った授業の範囲をまとめ、試験のポイント解説を行います                                                                                                           |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>中間テスト                                                                           | 15         | 【授業単元】<br>期末テスト                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>導入から6限までの範囲から出題します<br>出題形式は理論試験に準じます                                            |            | 【到達目標】<br>期末テスト後、テスト解説                                                                                                                               |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>中間テストの解説。肩関節の外傷・障害①                                                             |            | <b>【成績評価の方法と基準】</b>                                                                                                                                  |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>中間テストの解答及び解説。<br>肩関節前方脱臼、肩腱板断裂、肩鎖関節脱臼について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる |            | 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Eの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【履修に当たっての心構え・留意点】</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                                                          |                                                                                           |            |                                                                                                                                                      |          |                                                                                         |          |        |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                         | スポーツ外傷・障害の基礎知識Ⅱ                                                                                                                          | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                                                                                      | 担当教員 | 三田村 真希 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                          | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                                                                                      | 総単位数 | 2 単位   | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして1人でスポーツ現場に立ち、競技種目に関わらず、医師・理学療法士など医療機関やコーチングスタッフと連携をとりながら、競技者に対するスポーツ外傷・障害の予防や応急処置、外傷発生から競技に戻るためのアスレティックリハビリテーション、コンディショニングに役立てることが出来る。<br>資格試験において、理論を理解・解釈し表現出来る。           |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 整形外科ではどのように競技者にアスレティックリハビリテーションを実施していくかの部分を実例を踏まえながら伝えています。<br>またパーソナルトレーニングを通して個人の選手とどうケガと向き合いながら競技に復帰するかアスレティックリハビリテーションから復帰のためのコンディショニングを伝えています。<br>現場で使える知識・技術を習得し必要とされるトレーナーを目指してください。 |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                                                                           |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| ①公認アスレティックトレーナー専門科目教本3「スポーツ外傷・障害の基礎知識」<br>②教員が用意したプリント(Teams上の資料はプリントアウトして持参)<br>③実技・運動が出来る服装                                                                                               |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      | 授業の終わりに次の授業のテーマを発表しますので、その範囲の教科書を読んで要点を確認しておきましょう。<br>授業で習った評価・リハビリテーション技術を繰り返し練習しましょう。 |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                          | 授業計画                                                                                                                                     | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>重篤な外傷<br><br>【到達目標】<br>脊髄損傷・胸腹部外傷・大出血について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                | 9      | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>膝関節の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>その他の外傷①<br><br>【到達目標】<br>顔面、目、鼻、耳の外傷について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                                                 | 10     | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>大腿部の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>その他の外傷②、年齢・性別による特徴①<br><br>【到達目標】<br>耳、歯の外傷について及び女性に特徴的なスポーツ外傷・障害について、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる                    | 11     | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>腰部の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                                                       |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>年齢・性別による特徴②、メディカルチェック<br><br>【到達目標】<br>成長期、高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害について及びスポーツ整形外科のメディカルチェックについて、教本を中心に学習し、スポーツ現場で必要な説明、処置、対応が出来るようになる | 12     | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>肩関節前方脱臼に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                                                        |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>中間テスト<br><br>【到達目標】<br>目前に控えた理論試験に向けて、全範囲から模擬試験                                                                                | 13     | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>肘関節の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>中間テスト及び理論試験の解説<br><br>【到達目標】<br>中間テスト・理論試験の解説。全範囲から模擬試験                                                                        | 14     | 【授業単元】<br>期末テスト<br><br>【到達目標】<br>身体各部の外傷・障害に対する評価・処置について、その方法を手順に沿って記述                                                                                               |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>足関節の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                          | 15     | 【授業単元】<br>期末テスト<br><br>【到達目標】<br>期末テスト後のテストの解説                                                                                                                       |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>資格試験実技試験対策<br><br>【到達目標】<br>足部及び下腿の外傷・障害に対する評価・処置についてグループワークで実施・討論し理解を深め、実技試験で表現出来るようにする                                       |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                       |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                   | 救急処置                                             | 必修<br>選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                                                                                        | 開講区分                             | 後期 | 担当教員 | 尾垣 孝博 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                 |                                                  | 学年         | 2年                                                                                                                                                                                                                                                        | 授業形態                             | 演習 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                 | スポーツ科学トレーナー科                                     |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                         |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(以下、AT)資格取得に向けて、スポーツ現場における救急処置の実際について理解し、正確に心肺蘇生法を実施でき、AEDの操作を確実にできる技術を身につける    |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                             |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| アスレティックトレーナーとして10年以上に渡って、スポーツ現場に携わってきた教員が、選手生命と人命の大切さを学生一人ひとりに考えさせ、スポーツ現場における救急処置の重要性を講義と演習で身に付けていく授業 |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                       |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           | 【授業時間外における学習】                    |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本スポーツ協会専門科目テキスト⑧救急処置                                                                                 |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           | 前日までに該当授業の予習をし、授業後は復習をすること       |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                    | 授業計画                                             | コマ         | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                     | 【授業単元】<br>オリエンテーション                              | 9          | 【授業単元】<br>一次救命処置(AED)                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>授業の進め方、授業ルールなどを共有し、評価について理解する          |            | 【到達目標】<br>AEDについての知識が理解でき、正確に操作をすることができる                                                                                                                                                                                                                  |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                     | 【授業単元】<br>救急法の概念と意義                              | 10         | 【授業単元】<br>一次救命処置(異物除去)                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>救急処置の概念と意義を理解する                        |            | 【到達目標】<br>異物除去の適切な方法と注意点を理解し実践することができる                                                                                                                                                                                                                    |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                     | 【授業単元】<br>緊急時の評価手順                               | 11         | 【授業単元】<br>BLS+AED                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>スポーツ現場における緊急事の対応の際の評価方法を理解し、実践できるようになる |            | 【到達目標】<br>救命の連鎖を意識した一連の流れがスムーズにできる                                                                                                                                                                                                                        |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                     | 【授業単元】<br>皮膚などに傷のない怪我の処置                         | 12         | 【授業単元】<br>BLS+AED                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>RICE処置について理解し、各外傷に応じた適切な救急処置が実践できる     |            | 【到達目標】<br>救命の連鎖を意識した一連の流れがスムーズにできる                                                                                                                                                                                                                        |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                     | 【授業単元】<br>皮膚などに傷のある怪我の処置                         | 13         | 【授業単元】<br>実技練習                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>各創傷の状態が理解でき、その状態に合わせた適切な止血法を実践できる      |            | 【到達目標】<br>BLS+AEDについて問題なく、安全に実施できる                                                                                                                                                                                                                        |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                     | 【授業単元】<br>熱中症について                                | 14         | 【授業単元】<br>期末テスト(実技)                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>熱中症の病態や予防方法について理解し、各重症度に応じて救急処置が実践できる  |            | 【到達目標】<br>40点満点を取る                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                     | 【授業単元】<br>頭頸部・脊椎外傷                               | 15         | 【授業単元】<br>期末テスト(筆記)                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>頭頸部および脊椎外傷の病態を理解し、適切な救急処置が実践できる        |            | 【到達目標】<br>60点満点を取る                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                     | 【授業単元】<br>一次救命処置(BLS)                            |            | 【成績評価の方法と基準】                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                       | 【到達目標】<br>一次救命処置の概念、手順、注意点などを理解でき、正確に実践することができる  |            | ・授業点: 40点満点<br>実技試験によって評価、欠席1回につき3点減点、遅刻は1回につき1点減点<br>・定期試験: 60点満点<br>15回目の定期試験(筆記)によって評価、授業内の内容で出題<br>・合計100点満点<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                     |                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                           | アスレティックトレーナーの資格取得のために必要不可欠な内容となる |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                               | ゲーム分析応用Ⅱ                                                                                                                                        | 必修選択の別 | 必修選択                                                                                                                                                                                                                                                               | 開講区分 | 後期                                                                              | 担当教員 | 石山祐輔<br>(株式会社ダートフィッシュ・ジャパン) |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 | 学年     | 2年                                                                                                                                                                                                                                                                 | 授業形態 | 演習                                                                              | 総単位数 | 2 単位                        | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                             | スポーツ科学トレーナー科<br>アナリスト専攻                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 映像撮影、キャプチャー、管理、分析共有の知識とオペレーションを習得、アナリストに求められるスキルを習得、分析を見立てることができる。                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ分析の代表企業であるダートフィッシュで活躍する講師がスポーツ界における映像活用アナリストに必要な知識と技能を学び、競技現場でチームをサポートできる実践力を培う。スポーツアナリスティックスの基礎学習をし、実践フィールドで使用実績が多いダートフィッシュソフトウェアの分析ソフトウェアを通じて、スポーツアナリスティックスを理解する。単元ごとに簡単な振り返り理解度チェックを実施します。 |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 【授業時間外における学習】                                                                   |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| myDartfish ProS、Dartfish.TVダートフィッシュ社所有のデジタル教材。                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | コーチやチームが必要とする分析項目、スキルを、見立てる、提案力をみにつけること、最新テクノロジーを学ぶ、トップパフォーマンスの分析を見立てることが望ましい。  |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                | 授業計画                                                                                                                                            | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>スポーツパフォーマンス分析演習<br><br>【到達目標】<br>パフォーマンス分析の定義/なぜパフォーマンス分析が必要なのか、スポーツパフォーマンス分析に必要なスキル/パフォーマンス分析の種類とコーチング、ゲーム分析と動作分析の特徴、違い、類似点を学び、理解する。 | 9      | 【授業単元】<br>フィードバックについて<br><br>【到達目標】<br>フィードバックのタイミング、フィードバックの効果について、インジアクション機能を学び、実践する。                                                                                                                                                                            |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>映像ファイルのインポート、管理方法<br><br>【到達目標】<br>映像ファイルの基本的な知識、多機能再生プレイヤーを学ぶ、ファイルの管理について学ぶ、マルチビュー設定、映像の同期について操作を学ぶ。                                 | 10     | 【授業単元】<br>プレゼンテーション機能<br><br>【到達目標】<br>プレゼンテーション機能を使用したコンテンツ映像の作成し、映像フィードバックの分析結果を映像で提示する方法を習得する。                                                                                                                                                                  |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>ライブキャプチャーについて<br><br>【到達目標】<br>スポーツ分析にフォーカスしたカメラやスマートフォン、周辺機材の操作技術、マルチカメラのLIVEキャプチャーについて。必要機材の選定、撮影に必要な設定について学び、実践する。                 | 11     | 【授業単元】<br>分析シチュエーションを考えた実践①<br><br>【到達目標】<br>タギングの集計から、オートルールを用いて映像のハイライト、ハイライトした映像をダートフィッシュTVへパブリッシュ。ルールの定義、ハイライト要望をフィードバックできることを実践習得する。                                                                                                                          |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>ダートフィッシュTVの機能と管理<br><br>【到達目標】<br>映像共有のストリーミングサービスを利用した、映像閲覧のマネージメント、閲覧範囲のマネージメントを設定する。                                               | 12     | 【授業単元】<br>分析シチュエーションを考えた分析の実践②<br><br>【到達目標】<br>タギングの集計から、オートルールを用いて映像のハイライト、ハイライトした映像へプレゼンテーション機能を使用してフィードバック映像をダートフィッシュTVへアップロード方法を実践、発表する。                                                                                                                      |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>ゲーム分析の演習<br><br>【到達目標】<br>映像の撮影・録画に関するガイドラインについて学ぶ<br>ゲーム分析アプローチを学び、分析するために必要な集計項目を具体的に考える。様々な競技におけるゲーム分析を実践する。                       | 13     | 【授業単元】<br>分析シチュエーションを考えた分析の実践③<br><br>【到達目標】<br>タギングの集計から、オートルールを用いて映像のハイライト、ハイライトした映像へプレゼンテーション機能を使用してフィードバック映像をダートフィッシュTVへアップロード方法を実践、発表する。                                                                                                                      |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>より実用的なタギングボタンのデザイン<br><br>【到達目標】<br>より詳細なデータを集計できる方法を学ぶ<br>ゾーンツールによるエリア情報の集計、チームマネージを使ってチームと選手を登録・読み込み、タグ付け作業がしやすい画像レイアウトからの分析        | 14     | 【授業単元】<br>ファイナルレポートの成果発表<br><br>【到達目標】<br>8コマで提示したファイナルレポートの発表。分析結果のプレゼンテーションを実践する。                                                                                                                                                                                |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>3Dアナライザーを用いたパフォーマンス分析<br><br>【到達目標】<br>3Dアナライザーの基本操作を学ぶ、モニタージュ機能、キャリブレーション、フィールド座標の設定、最適な3D分析映像の作成方法の基本を習得する。                         | 15     | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>これまで学んできた内容や復習テストを整理し、わからない内容の洗い出しをし、特定させる。復習や質問を通じて、課題解決を行う。                                                                                                                                                                      |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                 | 【授業単元】<br>3Dアナライザーの分析機能<br><br>【到達目標】<br>様々な種目の競技フィールド情報からカスタムした座標を設定して、オリジナルフィールド座標を設定して、奥行のあるデータの取得を習得する。ファイナルレポートの課題提示                       |        | 【成績評価の方法と基準】<br><br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験はKahootと課題のプレゼンテーションを実施します。<br>1年、2年次すべての授業のダートフィッシュソフトウェアの操作に準じたテストに合格した方へダートフィッシュソフトウェア認定書を発行します。 |      |                                                                                 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 授業開始前までに、パソコンの準備、起動を実施すること、授業記録メモ、ソフト操作は必ず設けます。振り返りのテストでは、スマートフォンまたはパソコンを使用します。 |      |                             |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----|------|---------------------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                           | ゲーム分析応用Ⅲ                                                                                                            | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                        | 開講区分                                   | 前期 | 担当教員 | 飯島千冬 / 木下偉一<br>(SPORTLIGHT株式会社) |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                     | 学年     | 2年                                                                                                                                                        | 授業形態                                   | 演習 | 総単位数 | 4 単位                            | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                         | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                        |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| Hudlスポーツコードを使用し、映像撮影、キャプチャー、管理、分析共有の知識とオペレーションを習得、アーリストに求められるスキルを習得、分析基礎知識を学ぶ。前期後期を通じて学ぶことで、3年次以降に個人がHudlスポーツコードで分析するためのスキルを身につけ終わっていることを到達目標とする。                                                             |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 所属チームにてアーリストとして活動している教員が、課題解決のための「応用可能なスキルの獲得」をテーマに講義を行う。前期の単元ではHudl Sportscodeの基礎を学習する。後期ではHudl Sportscodeの応用知識、その他のソフトウェアとの組み合わせ、ロジカルシンキングなど発展的な内容を、実習やインターン活動で得た問題をケーススタディしながら学習する。 |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           | 【授業時間外における学習】                          |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| Hudl Sportscode<br>iWork                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           | 実習・インターンシップ先などで解決できそうな/解決してみたい問題を見つける。 |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                            | 授業計画                                                                                                                | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                      |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 1.2                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>スポーツパフォーマンス分析とは / Hudl Sporscdeの基本操作①                                                                     | 17.18  | 【授業単元】<br>スクript入門                                                                                                                                        |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>パフォーマンス分析の定義、ゲーム分析と動作分析の違い、手作業による記述分析を学ぶ。映像ファイルの基本的な知識、ファイルの管理について学ぶ。Hudl Sportscodeに映像を取り込み、基本的な再生機能を学ぶ。 |        | 【到達目標】<br>スクript機能、コードウインドウにスタッツを表示する方法、スタティスティカルウインドウについて学ぶ。                                                                                             |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 3.4                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>Hudl Sporscdeの基本操作② / 分析環境に合わせたカメラの設置                                                                     | 19.20  | 【授業単元】<br>ライフキャプチャー② / 中間課題② 内容の発表                                                                                                                        |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>複数のアングルから撮影した映像を並行して取り込む方法、各映像の時間軸を揃える手法を学ぶ。目的と分析環境に合わせたアングルの選び方やカメラの設置について学ぶ。                            |        | 【到達目標】<br>ネットワークの基礎、ライフキャプチャーした映像を他のPC端末に共有する方法を学ぶ。後半では、中間課題②の内容を発表し、課題に向けた復習を行う。                                                                         |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 5.6                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>コーディング入門①                                                                                                 | 21.22  | 【授業単元】<br>中間課題②(アウトプット実践)                                                                                                                                 |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>コードウインドウを作成し、コードボタン、ラベルボタン、ラベル機能の役割を学習する。                                                                 |        | 【到達目標】<br>授業内で提示された課題に対し、実際にコーディングを行い、収集した映像・データのアウトプットを提出する。                                                                                             |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 7.8                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>コーディング入門②                                                                                                 | 23.24  | 【授業単元】<br>期末課題内容の発表 / これまでの復習                                                                                                                             |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>コードウインドウのリンク機能、既習のコードボタン、ラベルボタンと組み合わせた活用方法を学習する。                                                          |        | 【到達目標】<br>期末課題の内容を発表する。これまでに学んだ映像・データの収集とアウトプットの手法を復習する。                                                                                                  |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 9.10                                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>中間課題① 内容の発表                                                                                               | 25.26  | 【授業単元】<br>スクript応用                                                                                                                                        |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>次の授業で行う中間課題の内容を発表する。練習問題を通して、課題に向けた準備をする。                                                                 |        | 【到達目標】<br>スクript機能の応用的な内容(ボタンを動かす、チャート機能など)を学ぶ。                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 11.12                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>ライフキャプチャー①                                                                                                | 27.28  | 【授業単元】<br>期末課題に取り組む                                                                                                                                       |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>ライフキャプチャー機能について学ぶ。教室内の空間を利用し、実際にライフキャプチャーを行い、ライブコーディングを経験する。後半では、中間課題①に向けた復習を行う。                          |        | 【到達目標】<br>期末課題に取り組む時間とし、これまでの授業内でわからなかったことを復習する。                                                                                                          |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 13.14                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>中間課題①(コーディング実践)                                                                                           | 29.30  | 【授業単元】<br>期末課題(パフォーマンス分析発表)                                                                                                                               |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>授業内で提示された課題に対し、実際にコーディングを行い、収集した映像・データを提出する。                                                              |        | 【到達目標】<br>期末課題の発表を行う。今まで学習した映像・データ収集とアウトプットする手法を実践する。                                                                                                     |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 15.16                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>収集した映像・データのアウトプット                                                                                         |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とする。<br>中間課題① - 20点満点<br>中間課題② - 20点満点<br>期末課題 - 30点満点<br>授業評価(小テスト・出席状況など) - 30点満点<br>以上3項目の合計点でA~Fの6段階で評価する。定期テストは行わないものとする。 |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【到達目標】<br>検索機能、マトリックス機能、プレイリスト機能、動画の書き出しを活用し、収集した映像・データをアウトプットする方法を学ぶ。                                              |        | 期末課題では各自が選んだ競技に関する分析プレゼンテーションを課題とする。分析対象に使える映像を最低1試合分、各自用意しておくこと。競技は問わない。用意されていない場合は教員が指定した映像で課題を行うこととする。詳細は授業内で提示する。                                     |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 積極的にHudl Sportscodeを活用し、授業の復習をすること推奨する。                                                                                                                                                                       |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |    |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                           | ゲーム分析応用IV                                                                                                           | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                        | 開講区分                                   | 後期                                                                                                                    | 担当教員 | 飯島千冬 / 木下偉一<br>(SPORTLIGHT株式会社) |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                     | 学年     | 2年                                                                                                                                                        | 授業形態                                   | 演習                                                                                                                    | 総単位数 | 4 単位                            | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                         | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                        |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| Hudlスポーツコードを使用し、映像撮影、キャプチャー、管理、分析共有の知識とオペレーションを習得、アナリストに求められるスキルを習得、分析基礎知識を学ぶ。前期後期を通じて学ぶことで、3年次以降に個人人がHudlスポーツコードで分析するためのスキルを身に付け終わっていることを到達目標とする。                                                            |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 所属チームにてアナリストとして活動している教員が、課題解決のための「応用可能なスキルの獲得」をテーマに講義を行う。前期の単元ではHudl Sportscodeの基礎を学習する。後期ではHudl Sportscodeの応用知識、その他のソフトウェアとの組み合わせ、ロジカルシンキングなど発展的な内容を、実習やインターン活動で得た問題をケーススタディしながら学習する。 |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           | 【授業時間外における学習】                          |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| Hudl Sportscode<br>iWork                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           | 実習・インターンシップ先などで解決できそうな/解決してみたい問題を見つける。 |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                            | 授業計画                                                                                                                | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 1.2                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>前期の復習<br><br>【到達目標】<br>前期で取り扱った内容を復習する。                                                                   | 17,18  | 【授業単元】<br>複数人での作業分担①(グループワーク)<br><br>【到達目標】<br>実際の現場で多く発生する複数人の作業を担を学ぶ。また、実際にグループに分かれて授業内で提示された課題を通して、実践力を身につける。                                          |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>ロジカルシンキング入門<br><br>【到達目標】<br>ロジカルシンキングの基礎的な考え方を、教員の経験や学生の実習経験をケーススタディとして学習する。                             |        | 【授業単元】<br>中間課題内容の発表<br><br>【到達目標】<br>次の授業で行う中間課題の内容を発表する。練習問題を通して、課題に向けた準備をする。                                                                            |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 3.4                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>他のソフトウェアと組み合わせた活用①<br><br>【到達目標】<br>Keynoteの基本的な使い方、Hudl Sportscodeから書き出した動画組み合わせたプレゼンテーションの方法を学ぶ。        | 19,20  | 【授業単元】<br>複数人での作業分担②(グループワーク)<br><br>【到達目標】<br>グループに分かれて、授業内で提示された課題に取り組む。                                                                                |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>他のソフトウェアと組み合わせた活用②<br><br>【到達目標】<br>Numbersの基本的な使い方、基本的な関数、マトリックスやアウトプットウィンドウと組み合わせて使用することで計算を効率化する方法を学ぶ。 |        | 【授業単元】<br>中間課題②(レポート作成応用)<br><br>【到達目標】<br>授業内で提示された課題に対し、実際にHudl Sportscodeと他のソフトウェアを組み合わせ、ロジカルに分析結果を提示する。                                               |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 7.8                                                                                                                                                                                                           | 【授業単元】<br>中間課題内容の発表<br><br>【到達目標】<br>次の授業で行う中間課題の内容を発表する。練習問題を通して、課題に向けた準備をする。                                      | 23,24  | 【授業単元】<br>期末課題内容の発表 / これまでの復習<br><br>【到達目標】<br>期末課題の内容を発表する。一年間で学習した内容を復習する。                                                                              |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>中間課題①(レポート作成基礎)<br><br>【到達目標】<br>授業内で提示された課題に対し、実際にHudl Sportscodeと他のソフトウェアを組み合わせ、ロジカルに分析結果を提示する。         |        | 【授業単元】<br>ゲストスピーカー<br><br>【到達目標】<br>ゲストスピーカーを招き、現場での経験やキャリアについて話を聞く。                                                                                      |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 11,12                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>モチベーションビデオ入門①<br><br>【到達目標】<br>モチベーションビデオをテーマにコンセプトに沿った映像の抽出を学ぶ。また、自分が良かったと思うモチベーションビデオを探し、競技ごとの特徴を発表する。  | 27,28  | 【授業単元】<br>期末課題(パフォーマンス分析発表)<br><br>【到達目標】<br>期末課題として、今まで学習した、Hudl Sportscode、他のソフトウェア、ロジカルシンキングなどを総合的に活用し、プレゼンテーションを行う。                                   |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>モチベーションビデオ入門②<br><br>【到達目標】<br>実際に作成したモチベーションビデオを発表する。                                                    |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とする。<br>中間課題① - 20点満点<br>中間課題② - 20点満点<br>期末課題 - 30点満点<br>授業評価(小テスト・出席状況など) - 30点満点<br>以上3項目の合計点でA~Fの6段階で評価する。定期テストは行わないものとする。 |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        | 期末課題では各自が選んだ競技に関する分析プレゼンテーションを課題とする。分析対象に使える映像を最低1試合分、各自用意しておくこと。競技は問わない。用意されていない場合は教員が指定した映像で課題を行うこととする。詳細は授業内で提示する。 |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |
| 積極的にHudl Sportscodeを活用し、授業の復習をすること推奨する。                                                                                                                                                                       |                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                       |      |                                 |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                          | 統計学基礎Ⅰ                                                                                                                                                | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                          | 開講区分                                                                                                                                                                               | 前期                                                      | 担当教員 | 伊藤 智也<br>(和から株式会社) |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       | 学年     | 2年                                                                                                                                                          | 授業形態                                                                                                                                                                               | 演習                                                      | 総単位数 | 4 単位               | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                        | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| データ分析の流れを理解し、統計学や分析用のツールを適切に活用することができる。記述統計学によるデータの要約・可視化方法を理解して、実務的なデータに対してExcelを使って実践することができる。機械学習分野の基本的な分析手法について、そのコンセプトを説明できるようになり、ツールによる実践と結果の評価を行えるようになる。データを用いて問題解決を行う意識を持ち、データ分析に活用することができる。         |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 医療、スポーツなど幅広いデータを扱った経験があり、データ分析を行うための必要な知識や技術を習得するための社会人向けセミナーを実施している講師が、初学者向けの統計学から、統計検定合格のための統計学・機械学習まで実際の業務で活用するための講義を行う。本講義では、Excelを用いて、実務に活用するためのデータ分析を学ぶ。また、統計検定を受験するにあたって必要となる知識や思考方法を、実務との関連も含め学んでいく。 |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    | 【授業時間外における学習】                                           |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本統計学会公式認定 統計検定 3級・4級 公式問題集[2018~2021年]                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    | 学んだ内容を定着させるために、興味がある業界や身の回りのデータについて調べて、データ分析を実践してみましょう。 |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                           | 授業計画                                                                                                                                                  | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 1・2                                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>記述統計学の基礎① 代表値<br><br>【到達目標】<br>統計学の役割について理解する。代表値とは何かを理解し、平均値や標準偏差などといった指標を計算できるようになる。統計検定で出題される問題に適切に解答できるようになる。                           | 17・18  | 【授業単元】<br>アクセスデータの分析/RFM分析/確率分布①<br><br>【到達目標】<br>アクセス数データを用いて自ら問題解決を行うことができる。ピボットテーブルを用いて、RFM分析により顧客情報の抽出を行うことができる。<br>二項分布について理解し、正規分布との違いを説明することができる。    |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                              | 【授業単元】<br>記述統計学の基礎② グラフ<br><br>【到達目標】<br>各種統計グラフの意味や使い方の違いを理解し、状況に応じて適切なグラフを選択することができる。統計検定で出題される問題に適切に解答できるようになる。                                    |        | 19・20                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>決定木分析の概要/確率分布②<br><br>【到達目標】<br>機械学習の考え方方に触れ、これらの分野の目的を理解する。決定木分析の概要を理解し、決定木を用いた分類をツールを用いて実践することができる。二項分布の期待値や分散について理解し、確率の計算に応用することができる。                                |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 5・6                                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>記述統計学の基礎③ 相関と確率<br><br>【到達目標】<br>確率の概要と計算方法を理解し、基本的な問題に解答できるようになる。相関関係の意味を理解し、データの傾向を読み解くことができる。相関関係と因果関係の違いを説明することができる。                    | 21・22  | 【授業単元】<br>決定木分析の応用/統計検定対策①<br><br>【到達目標】<br>決定木分析を回帰問題に応用することができる。データの可視化と組み合わせることにより、売り上げ分析に活用することができる。過去に出題された統計検定の問題を通して、的確にデータを読み取れるようになる。              |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                              | 【授業単元】<br>データ分析の流れ/Excel関数による代表値の計算/条件付き確率<br><br>【到達目標】<br>データ分析の流れを理解する。Excel関数を利用し、平均値や標準偏差などといった代表値を計算することができる。条件付き確率の概念について理解し、確率の計算に応用することができる。 |        | 23・24                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>ソルバーによる最適化①/統計検定対策②<br><br>【到達目標】<br>方程式問題と最適化問題について理解し、Excelツール「ソルバー」を用いて基本的な問題を解くことができる。過去に出題された統計検定の問題を通して、的確にデータを読み取れるようになる。                                         |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 9・10                                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>ピボットテーブルを用いたデータの集計/確率変数<br><br>【到達目標】<br>Excelのピボットテーブルを用いたデータの集計を理解し、データの分解の考え方をもとに集計と可視化を行うことができる。確率変数と意味や期待値・分散について理解し、分布の特徴をつかむことができる。  | 25・26  | 【授業単元】<br>ソルバーによる最適化②/統計検定対策③<br><br>【到達目標】<br>ソルバーを用いて発展的な最適化問題を解けるようになる。決定木分析と組み合わせることにより、売上分析において最適化問題を活用することができる。過去に出題された統計検定の問題を通して、的確にデータを読み取れるようになる。 |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                              | 【授業単元】<br>クロス集計表の作成/感度分析/母集団と標本<br><br>【到達目標】<br>ピボットテーブルを用いてクロス集計表を作成し、積み上げ棒グラフを用いて可視化することができる。時系列プロットを理解する。<br>母集団と標本について理解し、それぞれの違いを説明できる。         |        | 27・28                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>定期試験を実施し、これまでの学習成果を計る                                                                                                                              |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 13・14                                                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>2重ピボットの活用/正規分布①<br><br>【到達目標】<br>2重ピボットの使い方を理解し、重複を削除した件数のカウントを適切に行うことができる。<br>正規分布の特徴やその意味を理解し、説明することができる。                                 | 29・30  | 【授業単元】<br>定期試験/学期振り返り<br><br>【到達目標】<br>振り返りを実施し、統計検定3級合格に向けての授業とする。                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                              | 【授業単元】<br>データを用いた問題解決/正規分布②<br><br>【到達目標】<br>データの分解の考え方をもとに、データから問題発見をする力を身に着ける。<br>グラフを作成し、データを問題発見に活かすことができる。<br>正規分布を活用し、確率の計算を実践することができる。         |        |                                                                                                                                                             | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>評価は筆記試験およびExcelによる演習にて行う。 |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 予習復習を行うこと                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                         |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                         | 統計学基礎Ⅱ                                                                                                                                                                         | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                             | 開講区分                                                                                                                                            | 後期                                                                                                                                                     | 担当教員 | 伊藤 智也<br>(和から株式会社) |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                | 学年     | 2年                                                                                                                                             | 授業形態                                                                                                                                            | 演習                                                                                                                                                     | 総単位数 | 4 単位               | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                       | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【授業を通じての到達目標】</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| データ同士の関連性を表す際の相関関係と因果関係の違いを明確に理解し、因果関係を評価する手法を理解してExcel上で実践できる。推定、検定、回帰分析といった推測統計学の手法を学び、標本を用いた統計的な推測を実践も踏まえつつ理解する。与えられたデータに対して目的を設定し、どの分析手法を利用するか自分で選択して実践し、分析結果を評価できるようになる。               |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【学習内容】</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 医療、スポーツなど幅広いデータを扱った経験があり、データ分析を行うための必要な知識や技術を習得するための社会人向けセミナーを実施している講師が、初学者向けの統計学から、統計検定合格のための統計学・機械学習まで、理論や数学的な内容だけでなく実際の業務で活用するための講義を行う。本講義では、統計検定を受験するにあたって必要となる知識や思考方法を、実務との関連も含め学んでいく。 |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| <b>【使用教科書・教材・参考図書】</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | <b>【授業時間外における学習】</b>                                                                                                                                   |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本統計学会公式認定 統計検定 3級・4級 公式問題集[2018~2021年]                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | 学んだ内容を定着させるために、興味がある業界や身の回りのデータについて調べて、データ分析を実践してみましょう。                                                                                                |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                          | 授業計画                                                                                                                                                                           | コマ     | 授業計画                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 1・2                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>ガイドンス/ビジネスデータと統計学/分布の収束と対数の法則<br><br>【到達目標】<br>ビジネスデータを用いてデータ分析を実践し、意思決定に利用することができる。推測統計学を学ぶための基礎固めを行う。分布の収束の概念を理解し、標本分布の振る舞いについて理解する。                               | 17・18  | 【授業単元】<br>因果関係と相関関係の違い/推測統計総合演習<br><br>【到達目標】<br>相関関係と因果関係の違いを理解し、説明することができる。RCTの手法を理解し、因果関係をデータから把握するための方法を学ぶ。推測統計範囲について、統計検定の過去問題を用いて理解を深める。 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>ヒストグラムと確率/正規分布/中心極限定理<br><br>【到達目標】<br>ヒストグラムを用いてデータの分布を把握することができる。正規分布の概念を理解し、分布の特徴を説明することができる。正規分布を活用して、確率の計算を行うことができる。中心極限定理の概要を理解し、標本分布の振る舞いについてより深い考察ができるようになる。 |        | 19・20                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>層別解析/推測統計総合演習<br><br>【到達目標】<br>層別解析を用いた因果推論を学ぶ。ピボットテーブルを用いて層別解析を実践し、データの背景にある構造を読み解くことができる。推測統計範囲について、統計検定の過去問題を用いて理解を深める。            |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 3・4                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>推測統計学の基礎/推定①<br><br>【到達目標】<br>記述統計と推測統計の違いを説明できるようになる。推測統計学における分析の目的を理解し、定量的な意思決定をするための準備をする。推定の概念を理解し、得られた結果の解釈を適切に行えるようになる。                                        | 21・22  | 【授業単元】<br>回帰分析と因果推論/統計検定総合演習①<br><br>【到達目標】<br>回帰分析を因果推論に応用する方法を学ぶ。データ間の関係性を正確に把握し、バスを用いて適切に回帰分析を行うことができる。統計検定の過去問題を用いて総合的な演習を行う。              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>推測統計学の基礎/推定②<br><br>【到達目標】<br>推定の考え方を応用し、母集団の情報を適切に把握することができる。p値や有意水準などといった言葉の意味を説明することができる。統計検定で出題される問題に触れ、様々な種類の問題に対応できるようになる。                                     |        | 23・24                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>ロジスティック回帰分析と因果推論/統計検定総合演習②<br><br>【到達目標】<br>質的変数に対して予測を行う手法について理解する。分析ツールを用いてロジスティック回帰分析を実践し、結果を適切に読み取ることができる。統計検定の過去問題を用いて総合的な演習を行う。 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 5・6                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>統計的仮説検定①<br><br>【到達目標】<br>仮説検定の概念を理解し、p値や有意水準に対する理解を深める。状況に応じて適切な仮説を設定し、仮説検定の考え方を活用することができる。                                                                         | 25・26  | 【授業単元】<br>統計検定総合演習③<br><br>【到達目標】<br>統計検定の過去問題を用いて総合的な演習を行う。                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>統計的仮説検定②<br><br>【到達目標】<br>推定の考え方を応用し、母集団の情報を適切に検証することができる。統計検定で出題される問題に触れ、様々な種類の問題に対応できるようになる。                                                                       |        | 27・28                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>統計検定3級合格に向けた定期試験を実施する。                                                                                          |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 7・8                                                                                                                                                                                         | 【授業単元】<br>回帰分析①<br><br>【到達目標】<br>相関関係についての理解を深め、データの傾向を読み解く。回帰分析の考え方を理解し、Excelを用いてp値や回帰係数を計算することができる。                                                                          | 29・30  | 【授業単元】<br>定期試験/学期振り返り<br><br>【到達目標】<br>統計検定3級合格に向けた最終準備とする。                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br>回帰分析②<br><br>【到達目標】<br>重回帰分析をビジネスデータに活用することができる。単回帰分析の数学的な背景を理解し、統計検定で出題される問題に解答することができる。                                                                            |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | <b>【成績評価の方法と基準】</b>                                                                                                                                    |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |
| 予習復習を行うこと                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位認定する。70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。評価は筆記試験およびExcelによる演習にて行う。 |      |                    |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

クワントムの身体を正しく評価し、その評価に沿った根柢のあるトレーニング指導ができるようになる。指導する選手がどの年代や競技であっても臨機応変に対応できるような知識や技術を学ぶことで、目の前の選手またはチームに最適なトレーニングプランを提供できるようになる。ただ選手たちにトレーニング指導するだけでなく、選手のモチベーションを上げチームの雰囲気を変えることが出来るような指導法を身につける。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

トレーニングコーチとして様々な年代や、多種目におけるスポーツ選手に対してトレーニング指導をしてきた経験があり、すぐに対応できるトレーナーを目指してトレーニング基礎知識、指導方法、トレーニングプログラミングを学習し実演していく授業を行う。生徒自身が指導したい現場を想定しながら受講することが望ましい。将来、実際に指導する現場は生徒自身が希望するものと異なっていることが多いため、他の生徒の実演も自分の事のように感じて聞くようにして欲しい。実技が中心となる授業のため、遅刻や欠席はせずに少しでも指導経験を積んで欲しい。

【使用教科書・教材・参考図書】

## ・フェイスタオル

筋肉に対してのトレーニング指導を学ぶため、予め解剖学の教科書を読み予習しておく。

| コマ | 授業計画                                                                                                                                                        | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>【授業単元】<br/>肩甲骨の評価</p> <p>【到達目標】<br/>クライアントの肩甲骨のアライメントを評価できるようになる。また、肩甲骨のアライメント不良によって身体のどの部分に不調が生じているかを説明できるようになる。</p>                                    | 9  | <p>【授業単元】<br/>肩痛に対するアプローチ方法</p> <p>【到達目標】<br/>肩痛のクライアントに対しての評価するポイントを理解し、トレーニングやストレッチでアプローチできるようになる。</p>                                                                        |
| 2  | <p>【授業単元】<br/>僧帽筋のトレーニングやストレッチ方法と実践</p> <p>【到達目標】<br/>僧帽筋をアプローチするために必要な動きやポイントを理解し実践する。僧帽筋を正しく使えるようにすることで日常生活や競技パフォーマンスがどのように変わらかを学ぶことができる。</p>             | 10 | <p>【授業単元】<br/>腰痛に対するアプローチ方法</p> <p>【到達目標】<br/>腰痛のクライアントに対しての評価するポイントを理解し、トレーニングやストレッチでアプローチできるようになる。</p>                                                                        |
| 3  | <p>【授業単元】<br/>小胸筋、前鋸筋のトレーニングやストレッチ方法と実践</p> <p>【到達目標】<br/>小胸筋、前鋸筋をアプローチするために必要な動きやポイントを理解し実践する。小胸筋、前鋸筋を正しく使えるようにすることで日常生活や競技パフォーマンスがどのように変わらかを学ぶことができる。</p> | 11 | <p>【授業単元】<br/>股関節痛に対するアプローチ方法</p> <p>【到達目標】<br/>股関節痛のクライアントに対しての評価するポイントを理解し、トレーニングやストレッチでアプローチできるようになる。</p>                                                                    |
| 4  | <p>【授業単元】<br/>ロータークーフの理解とトレーニングの実践</p> <p>【到達目標】<br/>ロータークーフを理解し、正しいトレーニングの方法を学ぶ。ロータークーフが正常に働くメリットを理解することで肩のリハビリトレーニングに応用することができる。</p>                      | 12 | <p>【授業単元】<br/>トレーニングプログラミングの実践</p> <p>【到達目標】<br/>これまで学んできた内容を復習し、クライアントに対しての指導を一連の流れで実践できるようにする。</p>                                                                            |
| 5  | <p>【授業単元】<br/>パーソナルストレッチ①</p> <p>【到達目標】<br/>主に上半身の筋肉のパーソナルストレッチを学び実践する。正しいポジショニングや声かけを身につけることでより効果的に筋肉を伸ばすことができる。</p>                                       | 13 | <p>【授業単元】<br/>後期試験①</p> <p>【到達目標】<br/>クラスの半数の生徒の実技試験を行う。次週に試験を受けるものは別室で試験内容を復習をする。</p>                                                                                          |
| 6  | <p>【授業単元】<br/>パーソナルストレッチ②</p> <p>【到達目標】<br/>主に下半身の筋肉のパーソナルストレッチを学び実践する。正しいポジショニングや声かけを身につけることでより効果的に筋肉を伸ばすことができる。</p>                                       | 14 | <p>【授業単元】<br/>後期試験②</p> <p>【到達目標】<br/>クラスの半数の生徒の実技試験を行う。先週に試験を受けたものは別室で自習して待機すること。</p>                                                                                          |
| 7  | <p>【授業単元】<br/>ラダートレーニングの理論と実践、指導方法</p> <p>【到達目標】<br/>ラダートレーニングの理論と指導方法を学ぶ。また、自分でも正しいフォームで実践できるようにする。</p>                                                    | 15 | <p>【授業単元】<br/>後期試験のフィードバック</p> <p>【到達目標】<br/>前期試験の中で見えた課題を抽出しクラス全員でフィードバックをする。現場でアウトプットする際に同じ過ちをしないように復習する。</p>                                                                 |
| 8  | <p>【授業単元】<br/>パートナートレーニングの理論と実践、指導方法</p> <p>【到達目標】<br/>パートナートレーニングの理論と指導方法を学ぶ。また、自分でも正しいフォームで実践できるようにする。</p>                                                |    | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は実技試験で行う。</p> |
|    | <p>【履修に当たっての心構え・留意点】<br/>この授業ではプリントを配布しないため、ホワイトボードに書いた内容をメモを取ること。<br/>また、学んだ内容を少しでも現場でアウトプットすること。</p>                                                      |    |                                                                                                                                                                                 |

## 授業概要

## 授業概要

|                                                                          |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                      | NSCA-CPT対策講座Ⅱ                                                                                | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                                         | 担当教員 | 曾谷英之 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                    |                                                                                              | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                                         | 総単位数 | 2 単位 | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                    | スポーツ科学トレーナー科                                                                                 |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                            |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| パーソナルトレーナーに必要な知識を理解し、NSCA-CPT認定試験に合格する。                                  |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2014年よりNSCA-CSCSを保有してパーソナルトレーナーとしての実務を続ける教員によって、NSCA-CPT取得のための受験対策を講義する。 |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                          |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                              |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識                                                   |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      | 授業で指定する練習問題や課題作成を通して講義内容を復習し、理解度を確認してください。 |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                       | 授業計画                                                                                         | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                        | 【授業単元】<br>試験概要の理解<br><br>【到達目標】<br>NSCA-CPT認定試験の概要を理解することで学習すべきことを明確にする。                     | 9      | 【授業単元】<br>エクササイズテクニック(フリーウエイトエクササイズ)<br><br>【到達目標】<br>フリーウエイトエクササイズのテクニックを説明できるようになる。                                                                                |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                          | 【授業単元】<br>面談と評価(初回面談)<br><br>【到達目標】<br>クライアントとの初回面談について要点を説明できるようになる。                        |        | 【授業単元】<br>エクササイズテクニック(心臓血管系エクササイズ)<br><br>【到達目標】<br>心臓血管系エクササイズのテクニックを説明できるようになる。                                                                                    |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                        | 【授業単元】<br>面談と評価(健康評価、体力評価)<br><br>【到達目標】<br>クライアントの健康評価および体力評価について要点を説明できるようになる。             | 11     | 【授業単元】<br>安全管理(安全な手順)<br><br>【到達目標】<br>エクササイズの安全な手順について要点を説明できるようになる。                                                                                                |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                          | 【授業単元】<br>面談と評価(栄養調査)<br><br>【到達目標】<br>クライアントの栄養調査について要点を説明できるようになる。                         |        | 【授業単元】<br>安全管理(緊急時の対応)<br><br>【到達目標】<br>パーソナルトレーニングにおける緊急時の対応について要点を説明できるようになる。                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                        | 【授業単元】<br>プログラムプランニング(目標設定)<br><br>【到達目標】<br>パーソナルトレーニングにおける目標設定について要点を説明できるようになる。           | 13     | 【授業単元】<br>安全管理(法的・倫理的責任)<br><br>【到達目標】<br>パーソナルトレーニングにおける法的・倫理的責任について要点を説明できるようになる。                                                                                  |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                          | 【授業単元】<br>プログラムプランニング(プログラムデザイン)<br><br>【到達目標】<br>パーソナルトレーニングにおけるプログラムデザインについて要点を説明できるようになる。 |        | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>本講義の内容を踏まえて筆記試験を実施し、各項目への理解度を確認する。                                                                                                   |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                        | 【授業単元】<br>プログラムプランニング(特別なクライアント)<br><br>【到達目標】<br>特別なクライアントに対するトレーニングプログラムの要点を説明できるようになる。    | 15     | 【授業単元】<br>試験解説、総括<br><br>【到達目標】<br>定期試験の解説を通してNSCA-CPT認定試験への理解を深め、合格に向けた課題を見つける。                                                                                     |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                          | 【授業単元】<br>エクササイズテクニック(マシンエクササイズ)<br><br>【到達目標】<br>マシンエクササイズのテクニックを説明できるようになる。                |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                        |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スライドおよび指定のテキストを使用して進行します。メモや課題作成のためのノートを用意することを推奨します。                    |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JATI-ATI 対策講座 I                                                                                           | 必修選択の別                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 選択                                                                                                                       | 開講区分                                                                              | 前期 | 担当教員 | 平田 昂大 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                           | 学年                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2年                                                                                                                       | 授業形態                                                                              | 講義 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                 | スポーツ科学トレーナー科                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI) 認定試験の合格水準まで到達する。                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上級トレーニング指導者(日本トレーニング指導者協会)、アスレティックトレーナー(日本スポーツ協会)、健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団)、障がい者スポーツトレーナー(日本パラスポーツ協会)として、スポーツクラブ、スポーツチーム(中学生へプロ)、整形外科(リハビリテーション)、障がい者スポーツ(デフ:聴覚障がいスポーツ)などで現場指導に携わってきた教員がJATI-ATI認定試験の合格を目指とした試験対策授業を行う。授業では解説を交えながら試験問題に取り組み、認定試験の合格を目指す。欠席・遅刻早退を極力せずに、予習復習に努めて授業に臨んでほしい。 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          | 【授業時間外における学習】                                                                     |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| トレーニング指導者テキスト 理論編・改訂版<br>トレーニング指導者テキスト 実践編・改訂版<br>JATI認定トレーニング指導者 認定試験模擬問題集 改訂版<br>(NPO法人日本トレーニング指導者協会)                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          | 1. 前回の授業の復習(小テストで不正解だった箇所の見直し)<br>2. 次回の授業の予習(教科書に目を通しておくこと)<br>※予習復習が前提で授業を進めます。 |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 授業計画                                                                                                      | コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業計画                                                                                                                     |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>オリエンテーション<br><br>【到達目標】<br>授業で扱う範囲と進め方を理解し、年間を通じたスケジュールを意識した学習目標と計画を立てることができる。                  | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>7章 運動と医学・1節 救急処置法／2節 スポーツ選手の整形外科の傷害と予防<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                 |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>1章 体力学総論・1節 体力学総論／2章 機能解剖・1節 上肢<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                         | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>7章 運動と医学・3節 生活習慣病とその予防／8章 運動指導の科学・1節 運動指導の科学<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                           |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>2章 機能解剖・2節 脊柱と胸郭／3節 下肢<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                  | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>1章 トレーニング指導者論・1節 トレーニング指導者の役割／2章 各種トレーニング法の理論とプログラム・1節 トレーニング計画の立案(総論)<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>3章 バイオメカニクス・1節 バイオメカニクスの基礎理論／2節 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>2章 各種トレーニング法の理論とプログラム・2節 筋力トレーニングのプログラム作成／3節 パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する    |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>4章 運動生理学・1節 呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動／2節 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する       | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>定期テスト対策<br><br>【到達目標】<br>定期試験(前期で扱った内容)の復習を行う<br>前期の授業内容の70%以上を正しく理解する                                         |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>5章 運動と栄養・1節 運動と栄養に関する基礎理論／2節 スポーツ選手の競技力向上と栄養<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>筆記試験(選択回答式)<br>前期で扱った内容に関するテストで70%以上の正答率を獲得する                                           |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>5章 運動と栄養・3節 健康増進と栄養／6章 運動と心理・1節 運動と心理に関する基礎理論<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する           | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>フィードバック<br><br>【到達目標】<br>定期テストと前期の授業に関する評価をフィードバックする                                                           |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>6章 運動と心理・2節 スポーツ選手の競技力向上への活用／3節 一般人の健康増進への活用<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する            | 【成績評価の方法と基準】<br>出席日数が規定を満たしている者について、講義全体を100点満点とし、定期テスト×1を60点、授業評価※2(小テスト)を40点の配点とし、定期テストと授業評価の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>※1 定期テスト(100点満点): 得点 × 0.6<br>※2 授業評価(小テスト): 毎授業5点満点の小テスト実施: 得点(各授業の小テストの合計点を100点換算) × 0.4<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 授業進度についていけなくなりそう、理解できなかつたところがある、より深く学びたいことがあるなどした際は積極的に相談に来ること。                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                   |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JATI-ATI 対策講座Ⅱ                                                                                                                          | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 開講区分 | 後期                                                                                | 担当教員 | 平田 昂大 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         | 学年     | 2年                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業形態 | 講義                                                                                | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                                 | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI) 認定試験の合格水準まで到達する。                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するかも記載する)                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上級トレーニング指導者(日本トレーニング指導者協会)、アスレティックトレーナー(日本スポーツ協会)、健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団)、障がい者スポーツトレーナー(日本パラスポーツ協会)として、スポーツクラブ、スポーツチーム(中学生～プロ)、整形外科(リハビリテーション)、障がい者スポーツ(デフ・聴覚障がいスポーツ)などで現場指導に携わってきた教員がJATI-ATI認定試験の合格を目指した試験対策授業を行なう。授業では解説を交えながら試験問題に取り組み、認定試験の合格を目指す。欠席・遅刻早退を極力せずに、予習復習に努めて授業に臨んでほしい。 |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      | 【授業時間外における学習】                                                                     |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| トレーニング指導者テキスト 理論編・改訂版<br>トレーニング指導者テキスト 実践編・改訂版<br>JATI認定トレーニング指導者 認定試験模擬問題集 改訂版<br>(NPO法人日本トレーニング指導者協会)                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      | 1. 前回の授業の復習(小テストで不正解だった箇所の見直し)<br>2. 次回の授業の予習(教科書に目を通しておくこと)<br>※予習復習が前提で授業を進めます。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 授業計画                                                                                                                                    | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>【専門科目】2章 各種トレーニング法の理論とプログラム・4節 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成／5節 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する      | 9      | 【授業単元】<br>前期5・6・7回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>2章 各種トレーニング法の理論とプログラム・6節 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム／7節 特別な対象のためのトレーニングプログラム<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する | 10     | 【授業単元】<br>前期8・9・10回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>2章 各種トレーニング法の理論とプログラム・8節 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成／3章 各種トレーニング法の実際・1節 筋力トレーニングの実際<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する    | 11     | 【授業単元】<br>前期11・12・後期1回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>3章 各種トレーニング法の実際・2節 パワー向上トレーニングの実際／3節 持久力向上トレーニングの実際<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                   | 12     | 【授業単元】<br>後期2・3・4回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>3章 各種トレーニング法の実際・4節 スピード向上トレーニングの実際／5節 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップの実際<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                         | 13     | 【授業単元】<br>後期5・6・7回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>4章 トレーニング効果の測定と評価・1節 トレーニング効果の測定と評価の実際／2節 測定データの活用とフィードバックの実際<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                         | 14     | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>筆記試験(選択回答式)<br>前期・後期で扱った内容に関するテストで70%以上の正答率を獲得する                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>5章 トレーニングの運営と情報活用・1節 トレーニングの運営／2節 運動指導のための情報収集と活用<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                     | 15     | 【授業単元】<br>フィードバック<br><br>【到達目標】<br>定期テストと後期の授業に関する評価をフィードバックする                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>前期2・3・4回授業の復習<br><br>【到達目標】<br>授業範囲の問題で70%以上の正答率を獲得する                                                                         |        | 【成績評価の方法と基準】<br>出席日数が規定を満たしている者について、講義全体を100点満点とし、定期テスト※1を80点、授業評価※2(小テスト)を40点の配点とし、定期テストと授業評価の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>※1 定期テスト(100点満点): 得点 × 0.6<br>※2 授業評価(小テスト): 每授業5点満点の小テスト実施: 得点(各授業の小テストの合計点を100点換算) × 0.4<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 授業進度についていけなくなりそう、理解できなかったところがある、より深く学びたいことがあるなどした際は積極的に相談に来ること。                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                 | 健康運動実践指導者資格対策講座 I                                                                                                    | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分                                                                            | 前期                           | 担当教員 | 三田村修志 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態                                                                            | 講義                           | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                               | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 日本国内の疾病などの罹患率やその対策、また諸外国と日本国内の健康運動指導の政策などについての知識を高めて生活習慣病について説明する<br>人間の発育・発達、そして老化の過程を説明する<br>健康運動指導の各種方法を理解し、「健康運動実践指導者」の資格取得のための学力向上を目指す                                         |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                           |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 運動指導やトレーニング指導における30年近くの現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ資格取得教育の経験から「健康運動実践指導者」の資格取得に必要な、日本国内の疾病などの罹患率やその対策、また諸外国と日本国内の健康運動指導の政策などを講義する。<br>人間の発育・発達、そして老化の過程を提示し、その時節に適した健康運動指導の方法論を教授する |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 | 【授業時間外における学習】                |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 『健康運動実践指導者 養成用テキスト』『図解・やさしい運動生理学』                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 | 1年次に既に学習している項目を把握し、しっかりと復習する |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                  | 授業計画                                                                                                                 | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>『健康運動実践指導者』の資格の特徴とバックボーンについて<br><br>【到達目標】<br>健康運動実践指導者の資格の特徴と出題範囲の傾向などを把握する                               | 9      | 【授業単元】<br>成長期と体格の発育<br><br>【到達目標】<br>成長期の体格の発育を理解し、「成長期に適した運動とは何か」への理解を高め説明できる                                                                                       |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>健康管理概論①<br><br>【到達目標】<br>健康状態はどのように判定されるのかを理解を高めて説明できる                                                     |        | 10                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>成長期と体力の発達<br><br>【到達目標】<br>成長期の体力の発達を理解し、「成長期に適した運動とは何か」への理解を高め説明できる  |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>健康管理概論②<br><br>【到達目標】<br>健康状態はどのように判定されるのかを理解を高めて説明できる                                                     | 11     | 【授業単元】<br>老化と運動①<br><br>【到達目標】<br>加齢によるからだの変化を理解し、「中高齢者に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>健康づくり施策概論①<br><br>【到達目標】<br>諸外国の健康づくりをすすめる施策のあらましについて理解を高めて説明できる                                           |        | 12                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>老化と運動②<br><br>【到達目標】<br>加齢によるからだの変化を理解し、「中高齢者に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>健康づくり施策概論②<br><br>【到達目標】<br>日本における健康づくりをすすめる施策のあらましについて理解を高めて説明できる                                         | 13     | 【授業単元】<br>運動時の内科疾患の障害①<br><br>【到達目標】<br>運動時に発生が考えられる内科的疾患の徴候・症状・特徴について理解を高めて説明できる                                                                                    |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>健康づくりとウォーミングアップとクーリングダウンのプログラミング<br><br>【到達目標】<br>ウォーミングアップとクーリングダウンの生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明できる |        | 14                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>運動時の内科疾患の障害②<br><br>【到達目標】<br>運動時に発生が考えられる循環器系の疾患について理解を高めて説明できる      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>健康づくりと有酸素運動<br><br>【到達目標】<br>有酸素運動の生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明できる                                   | 15     | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>前期中に学んだ内容を定期試験にて確認する。                                                                                                                |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>健康づくりと無酸素運動<br><br>【到達目標】<br>無酸素運動の生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明でき                                    |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| テキストは必ず持参するように                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                          |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                      | 健康運動実践指導者資格対策講座Ⅱ                                                                             | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                           | 担当教員 | 三田村修志 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                    |                                                                                              | 学年     | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                           | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                    | スポーツ科学トレーナー科                                                                                 |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                            |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 健康運動指導における各種運動・トレーニング方法についての知識を高めて説明できる<br>各種運動と健康との関連性についての知識を高めて「健康運動実践指導者」の資格取得のための学力向上を目指す                                                                           |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 運動指導やトレーニング指導における30年近くの現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ資格取得教育の経験から「健康運動実践指導者」の資格取得に必要な、健康運動指導と疾病の予防や改善の関係性などについてを提示し、その具体的な方法論を教授する。<br>中高齢者や生活習慣病の予防と改善に適した健康運動指導の方法論を教授する。 |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                          |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 『健康運動実践指導者 養成用テキスト』『図解・やさしい運動生理学』                                                                                                                                        |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      | 1年次に既に学習している項目を把握し、しっかりと復習する |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                       | 授業計画                                                                                         | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>ストレッチングが生まれた歴史的背景について<br><br>【到達目標】<br>スタティック・ストレッチングが生まれてきたその歴史的背景の理解を高めて説明できる    | 9      | 【授業単元】<br>アエロビックエクササイズの実際について<br><br>【到達目標】<br>アエロビックエクササイズの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる                                                                                |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>ストレッチングの関わる生理学的背景について<br><br>【到達目標】<br>各ストレッチ方法の生理学的背景について理解を高めて説明できる              | 10     | 【授業単元】<br>資格試験対策・練習問題①<br><br>【到達目標】<br>筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す                                                                                              |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>各種ストレッチ法の実際について<br><br>【到達目標】<br>各ストレッチングの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる                | 11     | 【授業単元】<br>資格試験対策・練習問題②<br><br>【到達目標】<br>筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す                                                                                              |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>エアロビックエクササイズが生まれた歴史的背景について<br><br>【到達目標】<br>エアロビックエクササイズが生まれてきたその歴史的背景の理解を高めて説明できる | 12     | 【授業単元】<br>資格試験対策・練習問題③<br><br>【到達目標】<br>筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す                                                                                              |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>エアロビックエクササイズの関わる生理学的背景について<br><br>【到達目標】<br>エアロビックエクササイズの生理学的背景について理解を高めて説明できる     | 13     | 【授業単元】<br>資格試験対策・練習問題④<br><br>【到達目標】<br>筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す                                                                                              |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>エアロビックエクササイズの実際について<br><br>【到達目標】<br>エアロビックエクササイズの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる        | 14     | 【授業単元】<br>資格試験対策・練習問題⑤<br><br>【到達目標】<br>筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す                                                                                              |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>中高齢者とアエロビックエクササイズ<br><br>【到達目標】<br>中高齢者におけるアエロビックエクササイズの有用性について理解を高めて説明できる         | 15     | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>健康運動実践指導者資格合格に向けた最終準備を行う                                                                                                             |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br>アエロビックエクササイズの関わる生理学的背景について<br><br>【到達目標】<br>アエロビックエクササイズの生理学的背景について理解を高めて説明できる     |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                        |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| テキストは必ず持参するように                                                                                                                                                           |                                                                                              |        |                                                                                                                                                                      |      |                              |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                            | ITパスポート資格対策講座 I                                                                                               | 必修選択の別   | 選択                                                                                                                                                                       | 開講区分 | 前期                                | 担当教員 | 大高 理佳 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                          |                                                                                                               | 学年       | 2年                                                                                                                                                                       | 授業形態 | 講義                                | 総単位数 | 4 単位  | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                          | スポーツ科学トレーナー科                                                                                                  |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                  |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| ITパスポート試験の対象範囲であるストラテジ系(企業と法務・経営戦略・システム戦略)およびマネジメント系(プロジェクトマネジメント・サービスマネジメント・システム監査)について学習し、ストラテジ系、マネジメント系の問題が解ける。             |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                         |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| IT系、ビジネス系の専門学校、高校、大学および企業の社員教育講師歴30年。<br>IT系(MS-Office、VBA、ITパスポート)、ビジネス系(簿記、秘書、サービス接遇)の検定対策講座を多数経験している教員が基本知識から実践力を習得する講義を行う。 |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      | 【授業時間外における学習】                     |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 徹底攻略ITパスポート教科書+模擬問題 令和6年度                                                                                                      |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      | Webの過去問題サイトを利用し、学習した単元ごとに反復練習を行う。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                             | 授業計画                                                                                                          | コマ       | 授業計画                                                                                                                                                                     |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1<br>2                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第1章 企業活動<br><br>【到達目標】<br>経営・組織論について説明できる<br>IE、ORについて説明できる                                         | 17<br>18 | 【授業単元】<br>第6章 システム戦略<br><br>【到達目標】<br>情報システム戦略、ビジネスモデルについて理解できる<br>業務プロセスの分析手法が説明できる                                                                                     |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3<br>4                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第1章 企業活動<br>第2章 業務分析・データ活用<br><br>【到達目標】<br>品質管理技法について説明できる<br>データを図解化し業務分析ができる<br>財務会計、損益分岐点が理解できる | 19<br>20 | 【授業単元】<br>第6章 システム戦略<br><br>【到達目標】<br>ソリューションビジネスについて説明できる                                                                                                               |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5<br>6                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第2章 業務分析・データ活用<br>第3章 法務<br><br>【到達目標】<br>損益分岐点、財務諸表が理解できる<br>知的財産権が説明できる                           | 21<br>22 | 【授業単元】<br>第7章 システム開発技術<br><br>【到達目標】<br>システム化計画、要件定義、調達計画について理解できる                                                                                                       |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7<br>8                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第3章 法務<br><br>【到達目標】<br>セキュリティ関連法規、労働法規、取引関連法規が説明できる<br>標準化組織と規格、データの標準化について説明できる                   | 23<br>24 | 【授業単元】<br>第8章 プロジェクトマネジメント<br><br>【到達目標】<br>プロジェクトマネジメント、PMBOKの概要を説明できる                                                                                                  |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 9<br>10                                                                                                                        | 【授業単元】<br>第4章 経営・技術戦略マネジメント<br><br>【到達目標】<br>経営情報分析手法、用語について説明できる<br>マーケティングについて理解できる                         | 25<br>26 | 【授業単元】<br>第9章 サービスマネジメント<br><br>【到達目標】<br>サービスの運用と移行、戦略と設計のプロセスについて理解できる                                                                                                 |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 11<br>12                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第4章 経営・技術戦略マネジメント<br><br>【到達目標】<br>ビジネス戦略、経営戦略について理解できる<br>戦略手法が説明できる                               | 27<br>28 | 【授業単元】<br>第10章 システム監査<br><br>【到達目標】<br>システムの監査の概要、実施、監査のポイントと監査技法<br>内部統制について理解できる                                                                                       |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 13<br>14                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第4章 経営・技術戦略マネジメント<br>第5章 ビジネスインダストリ<br><br>【到達目標】<br>技術戦略の立案・計画、用語が理解できる                            | 29<br>30 | 【授業単元】<br>総合演習<br>期末テスト<br><br>【到達目標】<br>検定試験の合格基準点(ストラテジ系、マネジメント系)を取得できる                                                                                                |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 15<br>16                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第5章 ビジネスインダストリ<br><br>【到達目標】<br>POS、ICカードほか、エンジニアリングシステムが理解できる<br>e-ビジネス、民生機器、産業機器について説明できる         |          | 【成績評価の方法と基準】<br><br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                              |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 学習する範囲がとても多いため、単元ごとの反復練習をする。<br>過去問題、模擬問題をたくさん解くことで、検定試験を取得できる。                                                                |                                                                                                               |          |                                                                                                                                                                          |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                            | ITパスポート資格対策講座Ⅱ                                                                         | 必修選択の別   | 選択                                                                                                                                                                   | 開講区分 | 後期                                | 担当教員 | 大高 理佳 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                          |                                                                                        | 学年       | 2年                                                                                                                                                                   | 授業形態 | 講義                                | 総単位数 | 4 単位  | 総時間数 | 60 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                          | スポーツ科学トレーナー科                                                                           |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                  |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| ITパスポート試験の対象範囲であるテクノロジ系(基礎理論、プログラミング、ハードウェア、ソフトウェア、データベース、ネットワーク、情報セキュリティ)について学習し、ITパスポート試験合格レベルになる。                           |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】                                                                                                                         |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| IT系、ビジネス系の専門学校、高校、大学および企業の社員教育講師歴30年。<br>IT系(MS-Office、VBA、ITパスポート)、ビジネス系(簿記、秘書、サービス接遇)の検定対策講座を多数経験している教員が基本知識から実践力を習得する講義を行う。 |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      | 【授業時間外における学習】                     |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 徹底攻略ITパスポート教科書+模擬問題 令和6年度                                                                                                      |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      | Webの過去問題サイトを利用し、学習した単元ごとに反復練習を行う。 |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                             | 授業計画                                                                                   | コマ       | 授業計画                                                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1<br>2                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第11章 基礎理論<br><br>【到達目標】<br>離散数学の問題が解ける                                       | 17<br>18 | 【授業単元】<br>第15章 情報デザインと情報メディア<br><br>【到達目標】<br>ヒューマンインターフェース、インターフェース設計が理解できる                                                                                         |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3<br>4                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第11章 基礎理論<br><br>【到達目標】<br>応用数学、情報に関する理論の問題が解ける                              | 19<br>20 | 【授業単元】<br>第15章 情報デザインと情報メディア<br><br>【到達目標】<br>マルチメディア技術が理解できる                                                                                                        |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5<br>6                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第12章 アルゴリズムとプログラミング<br><br>【到達目標】<br>データとデータ構造を理解できる<br>流れ図(フローチャート)を理解し、書ける | 21<br>22 | 【授業単元】<br>第16章 データベース<br><br>【到達目標】<br>データベース方式、設計を理解できる<br>データ操作、トランザクション処理が理解できる                                                                                   |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7<br>8                                                                                                                         | 【授業単元】<br>第12章 アルゴリズムとプログラミング<br><br>【到達目標】<br>様々なプログラミング言語が理解できる                      | 23<br>24 | 【授業単元】<br>第17章 ネットワーク<br><br>【到達目標】<br>ネットワーク方式、通信プロトコルについて理解できる                                                                                                     |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 9<br>10                                                                                                                        | 【授業単元】<br>第13章 コンピュータシステムとハードウェア<br><br>【到達目標】<br>コンピュータの構成要素が理解できる<br>(プロセッサ、記憶装置)    | 25<br>26 | 【授業単元】<br>第18章 情報セキュリティ<br><br>【到達目標】<br>情報資産、脅威と脆弱性について説明できる<br>セキュリティの管理、対策について理解できる                                                                               |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 11<br>12                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第13章 コンピュータシステムとハードウェア<br><br>【到達目標】<br>コンピュータの構成要素が理解できる<br>(入出力デバイス、他デバイス) | 27<br>28 | 【授業単元】<br>第18章 情報セキュリティ<br>模擬試験、シラバスV6.3 対策<br><br>【到達目標】<br>暗号技術について説明できる<br>新しい用語について理解できる                                                                         |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 13<br>14                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第14章 ソフトウェア<br><br>【到達目標】<br>OS、ファイル管理が理解できる                                 | 29<br>30 | 【授業単元】<br>模擬試験<br>期末試験<br><br>【到達目標】<br>検定試験の合格基準点(ストラテジ系、マネジメント系、テクノロジ系)を取得できる                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 15<br>16                                                                                                                       | 【授業単元】<br>第14章 ソフトウェア<br><br>【到達目標】<br>オフィスツール、OSS(オープンソフトウェア)が理解できる                   |          | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                              |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 学習する範囲がとても多いため、単元ごとの反復練習をする。<br>過去問題、模擬問題をたくさん解くことで、検定試験を取得できる。                                                                |                                                                                        |          |                                                                                                                                                                      |      |                                   |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

スポーツトレーナー又はに関する知識、技術を身につけると共に、JSAプログラムの実践の場で、PDCAサイクルをまわせるようになることで問題発見から問題解決を出来るようになる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのか記載する)

今後の就職に対する準備を行い、即戦力の力を身に着ける。  
振り返りを行いPDCAサイクルをまわせるようにする

【使用教科書・教材・参考図書】

【使用教科書 教材 参照図  
適宜 授業にてプリント配布

### 【授業時間外における学習】

受講前に必ず機能解剖学の知識を定着させておくことが前提となる。

|        |      |    |      |
|--------|------|----|------|
| コマ     | 授業計画 | コマ | 授業計画 |
| 【中間評定】 |      |    |      |

### 【実習概要】

選手や地域のお客様に対しての計測や分析を行うことにより、トレーナー又はアナリストの業務の基礎を学ぶ。実習についてはいくつかの種類があり、適宜、学生に通達していく。

### ●TSRアローズラボ計測会実習

「スポーツ科学計測」の授業で学んだ内容を、TSRアローズラボ計測会の被験者に対してアウトプットを行う。計測するスキルの他、言葉遣い、立ち居振る舞いを実践的に行っていく。

## ● フィジカル計測実習

産学連携先の株式会社F&V、もしくは株式会社S-CADEと連携し、外部チームのフィジカル計測を実施していく。計測結果については分析を行い、スポーツ現場におけるフィールドテストについて実践的に学んでいく。

## ● アナリスト分析実習

スポーツチームにおけるアナリスト分析実習を現地で行うことで、アナリストとしての業務について基礎から学ぶ。アナリスト業務である収集・分析・伝達について基礎から学び、1年生の間では収集・分析を主に行なっていく。

### 【成績評価の方法と基準】

**【成績評定における方法・基準】**  
科目全体を100点満点とし、定期(指導)テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。D以上で単位認定する。70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。

#### 試験は実技(指道)試験で行う

#### 【医療に当たつての心構え - 留意点】

【選択肢】  
A. うれしくて喜んでいた  
B. 気分が悪くて泣いていた  
C. うれしくて笑っていた  
D. 気分が悪くて泣いていた

## 授業概要

スポーツ科学科

2024 入学

## 授業概要

| 科目名   | 導入教育Ⅰ   | 必修選択の別 | 必修 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |       |
|-------|---------|--------|----|------|----|------|--------|------|-------|
| サブ科目名 |         | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 1 単位   | 総時間数 | 15 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科 |        |    |      |    |      |        |      |       |

## 【授業を通じての到達目標】

- ①将来の職業像の明確化ができる
  - ②目標設定ができる
  - ③クラスの相互支援関係ができる(安心安全な場所を作る)

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

他業種での現場経験を積んだ後、クラス運営や担任業務に携わってきた教員が様々な手法を用いて、コミュニケーション力や社会人基礎力を修得する授業を行う。入学期の不安や迷いをのり越え、自分が選択した進路に自信持つ。

将来の自己イメージと目標を見つけて出し、職業人としての身構え・気構え・心構えを学び、その必要性を理解する。開講に向けた姿勢やマインドを学び準備をする。

| 【使用教科書・教材・参考図書】<br>学生便覧、iPad,PC等のデバイス<br>必要に応じて授業資料を配布します |                                                                                                                            | 【授業時間外における学習】<br>配布資料の見直しと学生便覧・学則を読み込み、学校生活について理解を深める。                                                                                                                                   |      |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| コマ                                                        | 授業計画                                                                                                                       | コマ                                                                                                                                                                                       | 授業計画 |
| 1                                                         | <p>【授業単元】<br/>新入生オリエンテーション</p> <p>【到達目標】<br/>導入研修Ⅰの目的を理解しすることができる/仲間や環境を知る</p>                                             |                                                                                                                                                                                          |      |
| 2・3                                                       | <p>【授業単元】<br/>相互支援関係の構築①</p> <p>【到達目標】<br/>ゲスト講師：佐藤純子先生<br/>新しい仲間を知る/感情抑制を外し、主体的に楽しむ</p>                                   |                                                                                                                                                                                          |      |
| 4                                                         | <p>【授業単元】<br/>スポーツ×テクノロジー体験</p> <p>【到達目標】<br/>HADOを体験しスポーツとテクノロジーの融合を肌で感じる/新しい仲間と共に楽しむ</p>                                 |                                                                                                                                                                                          |      |
| 5                                                         | <p>【授業単元】<br/>学則について、授業に向けた身構え・気構え・心構え</p> <p>【到達目標】<br/>学校生活におけるルールを理解し、守ることを約束する<br/>授業に臨むにあたっての姿勢を学び開講に向けた準備をする</p>     |                                                                                                                                                                                          |      |
| 6                                                         | <p>【授業単元】<br/>業界講話</p> <p>【到達目標】<br/>ゲスト講師：ヴィッセル神戸 梅木様</p>                                                                 |                                                                                                                                                                                          |      |
| 7                                                         | <p>【授業単元】<br/>入学式に向けて/学校生活におけるPCの活用法を学ぶ</p> <p>【到達目標】<br/>将来像の明確化/自分が選択した進路に自信を持つ/PCを使用したオリエンテーションを行い、勉強をスムーズに始める準備をする</p> |                                                                                                                                                                                          |      |
| 8                                                         | <p>【授業単元】<br/>球技大会に向けた練習/相互支援関係の構築②</p> <p>【到達目標】<br/>レクリエーションを楽しむための心構えができる/相互支援関係を深め協力関係を構築することができる</p>                  |                                                                                                                                                                                          |      |
|                                                           |                                                                                                                            | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講座全体を100点満点とし、課題レポートを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。期間中の出席率及び、振り返りワークシートに基づく。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しとする。</p> |      |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |      |
| 将来像を意識しながら主体的に取り組んでほしい。                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |      |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                          | 導入教育Ⅱ                                                                        | 必修選択の別                                                                                                                                                                                 | 必修   | 開講区分 | 後期                                                                      | 担当教員 | 土信田 結衣 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                        |                                                                              | 学年                                                                                                                                                                                     | 1年   | 授業形態 | 演習                                                                      | 総単位数 | 1 単位   | 総時間数 | 15 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                        | スポーツ科学科                                                                      |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| ①報い、認め、讃えあえるチームである<br>②一人ひとりがリーダーシップ・フェローシップを發揮する<br>③スポーツ科学への興味・理解を深め、体現できるようになる                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                    |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 他業種での現場経験を積んだ後、クラス運営や担任業務に携わってきた教員が様々な手法を用いて、コミュニケーション力や社会人基礎力を修得する授業を行う。<br>将来の自己イメージと目標を見つけ出し、職業人としての身構え・気構え・心構えを学び、その必要性を身に付ける<br>コミュニケーションの難しさと大切さを感じ、自己理解・他者理解を深めることでクラスの仲間と協働できるようになる。 |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      | 【授業時間外における学習】                                                           |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 学生便覧、iPad,PC等のデバイス<br>必要に応じて授業資料を配布します                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      | それぞれの学校行事やイベントを振り返り、実生活に活かして欲しい。<br>また、クラスの仲間と日頃から話し合える習慣を身に付けることが望ましい。 |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                           | 授業計画                                                                         | コマ                                                                                                                                                                                     | 授業計画 |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>学園祭<br><br>【到達目標】<br>学園祭の目的を理解する/学園祭への参加で学びのイメージを明確にする             |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 2・3                                                                                                                                                                                          | 【授業単元】<br>球技大会 (BumB東京スポーツ文化館)<br><br>【到達目標】<br>スポーツを通じた交流とレクリエーション行う        |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>現場見学実習<br><br>【到達目標】<br>現場での知見を広げる。今後の実習や進路選択に繋げることができる            |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>夏休み後授業/現場見学振り返り<br><br>【到達目標】<br>夏休み中の自分の活動を振り返る。仲間の活動報告を聞き刺激を受ける。 |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>スポーツ大会<br><br>【到達目標】<br>リーダーシップ・フェローシップ・フォローワーシップを発揮する             |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>業界講話<br><br>【到達目標】<br>後期に向けたモチベーションアップを図る                          |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>業界講話<br><br>【到達目標】<br>後期に向けたモチベーションアップを図る                          |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                              | <b>【成績評価の方法と基準】</b><br>講座全体を100点満点とし、課題レポートを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。期間中の出席率及び、振り返りワークシートに基づく。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 学校行事やイベントの目的を意識しながら主体的に取り組んでほしい。                                                                                                                                                             |                                                                              |                                                                                                                                                                                        |      |      |                                                                         |      |        |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

- ・ITリテラシー 新しいテクノロジーや情報を扱うための基礎的な知識や注意点を理解し、正しく活用できる
  - ・マナーを守ってメールを作成できる
  - ・Wordを利用して効率的に実践的な複合文書を作成できる
  - ・Excelを利用した基本的なデータ処理や、表・グラフを活用した実践的な資料作成ができる

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

滋慶学園グループ内のコンピュータ関連企業、(株)ブレーンスタッフコンサルタンツに所属。複数の専門学校にて学生へのPC講義や教職員への研修を実施。卒業研究や就職後に必須となるwordやexcelの基本的な操作について、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用して学習する。

| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                 |                                                                                                              | 【授業時間外における学習】                                 |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 滋慶学園グループの学生に必要なスキルに特化した、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用                                                      |                                                                                                              | e-learning(インターネット上のテキスト)で次回講義までに不明な操作を確認しておく |                                                                                                                                                                                               |
| コマ                                                                                                              | 授業計画                                                                                                         | コマ                                            | 授業計画                                                                                                                                                                                          |
| 1                                                                                                               | 【授業単元】<br>CCT入門1<br>web検索、マウスの操作、PCトラブル時の解決方法<br><br>【到達目標】<br>情報の正しい検索力を身につけ、問題を解決できる                       | 9                                             | 【授業単元】<br>Excel基礎1<br>基本操作<br><br>【到達目標】<br>企業や施設が求める表計算ソフトの操作ができる                                                                                                                            |
|                                                                                                                 | 【授業単元】<br>CCT入門2<br>ITリテラシー 滋慶学園 ITリテラシー理解度テスト<br><br>【到達目標】<br>新しいテクノロジーや情報を扱うための基礎的な知識や注意点を理解し、正しく上手に活用できる |                                               | 10<br>【授業単元】<br>Excel基礎2<br>数式と関数基礎<br><br>【到達目標】<br>関数を駆使した資料を作成できる                                                                                                                          |
| 3                                                                                                               | 【授業単元】<br>メールマナー<br><br>【到達目標】<br>メールの構成を理解し、マナーを守ってメールを作成できる                                                | 11                                            | 【授業単元】<br>Excel基礎3<br>グラフ基礎<br><br>【到達目標】<br>グラフを駆使した資料を作成できる                                                                                                                                 |
|                                                                                                                 | 【授業単元】<br>Word基礎1<br>基本操作<br><br>【到達目標】<br>文書作成ソフトを使って、効率的にビジネス文書を作ることができる                                   |                                               | 12<br>【授業単元】<br>Excel応用A<br>データベース<br><br>【到達目標】<br>データベース機能を理解し活用できる                                                                                                                         |
| 5                                                                                                               | 【授業単元】<br>Word基礎2<br>画像や图形<br><br>【到達目標】<br>画像や图形を駆使した文書を作成できる                                               | 13                                            | 【授業単元】<br>Excel試験対策<br><br>【到達目標】<br>Excel講座で学習した操作を繰り返し練習して、設問指示に従った操作を実践できる                                                                                                                 |
|                                                                                                                 | 【授業単元】<br>Word基礎3<br>表の作成<br><br>【到達目標】<br>表を駆使した文書を作成できる                                                    |                                               | 14<br>【授業単元】<br>TSR Excel実践<br><br>【到達目標】<br>Excel講座で学習した操作を活用して、実践に即した資料作成ができる                                                                                                               |
| 7                                                                                                               | 【授業単元】<br>TSR Word実践<br>スポーツイベントカレンダー作成<br><br>【到達目標】<br>Word講座で学習した操作を活用して、実践に即した資料作成ができる                   | 15                                            | 【授業単元】<br>Excel定期テスト<br><br>【到達目標】<br>Excel授業で習ったことを操作指示に従い実践できる                                                                                                                              |
|                                                                                                                 | 【授業単元】<br>CCT入門4<br>Officeの基本操作<br><br>【到達目標】<br>Excelの基本的な操作ができる                                            |                                               | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験はPCを使用して、設問の操作指示に従いExcel資料作成をおこなう。 |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                               |                                                                                                              |                                               |                                                                                                                                                                                               |
| 使用するPCについて、初期設定や、Office(Word、Excel、PowerPoint)を使用できる環境を整えた上で授業に参加してください。設定が分からぬ場合は講師に質問して、2回目の講義までに設定を完了させましょう。 |                                                                                                              |                                               |                                                                                                                                                                                               |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

- ・AIリテラシーやAI機械学習に関する正しい情報や知識を身につけて、適正かつ有効に活用できる
  - ・図解や画像を駆使した、訴求力の高いプレゼン資料を作成して発表できる

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

滋慶学園グループ内のコンピュータ関連企業、(株)ブレーンスタッフコンサルタントに所属。複数の専門学校にて学生へのPC講義や教職員への研修を実施。

卒業研究や就職後に必須となるPowerPointの基本的な操作について、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用して学習する。

### 【使用教科書・教材・参考図書】

滋慶学園グループの学生に必要なスキルに特化した、  
オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用

## 【授業時間外における学習】

e-learningテキストで操作方法を確認し、操作を繰返し練習してスキルを定着させる

| コマ                                                                                                        | 授業計画                                                                              | コマ                                                                                                                                                                                                                | 授業計画                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>AIリテラシー</p> <p>【到達目標】<br/>AIに関する正しい情報や知識を身につけて、適正かつ有効に活用できる</p>     | 9                                                                                                                                                                                                                 | <p>【授業単元】<br/>プレゼン基礎1<br/>発表シナリオ作成</p> <p>【到達目標】<br/>何を伝えるかを簡潔に示したスライド作成の設計ができる<br/>発表用のシナリオを作成できる</p>                   |
| 2                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>AI機械学習体験</p> <p>【到達目標】<br/>AI機械学習を体験する</p>                          | 10                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>プレゼン基礎2、プレゼン基礎3<br/>発表スライド作成</p> <p>【到達目標】<br/>レイアウト、配色等、デザインに考慮した図解を作成できる<br/>表の活用・図表の効果的な表現をすることができる</p> |
| 3                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>データリテラシー</p> <p>【到達目標】<br/>データを読み解くための基本的な知識を身につけて、適正かつ有効に活用できる</p> | 11                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>PowerPoint ブラッシュアップ<br/>発表スライド作成</p> <p>【到達目標】<br/>フォントや配色を工夫して見やすいスライドを作成できる</p>                          |
| 4                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>Excel応用B(関数応用1)</p> <p>【到達目標】<br/>応用的な関数を活用できる1</p>                 | 12                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>PowerPoint 発表資料作成<br/>PowerPoint発表</p> <p>【到達目標】<br/>発表スライドを完成させリハーサルを行える<br/>作成したスライドを使って発表できる</p>        |
| 5                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>Excel応用C(関数応用2)</p> <p>【到達目標】<br/>応用的な関数を活用できる2</p>                 | 13                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>PowerPoint発表</p> <p>【到達目標】<br/>作成したスライドを使って発表できる</p>                                                       |
| 6                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>Excel応用D(グラフ応用)</p> <p>【到達目標】<br/>的に合ったグラフを選択し、作成することができる</p>       | 14                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>PowerPoint試験対策</p> <p>【到達目標】<br/>PowerPoint講座で学習した操作を繰り返し練習して、設問指示に従った操作を実践できる</p>                         |
| 7                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>Excel応用E(ブックの活用)</p> <p>【到達目標】<br/>ブックを活用するさまざまな機能を理解し活用できる</p>     | 15                                                                                                                                                                                                                | <p>【授業単元】<br/>PowerPoint定期テスト</p> <p>【到達目標】<br/>設問指示に従った操作を実践して、PowerPoint資料を作成できる</p>                                   |
| 8                                                                                                         | <p>【授業単元】<br/>PowerPointダイジェスト</p> <p>【到達目標】<br/>スライド作成の基本的な操作ができる</p>            | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験はPCを使用して、設問の操作指示に従いPowerPointプレゼン資料作成をおこなう。</p> |                                                                                                                          |
| <p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>PC操作は日々繰り返すことでタイピング速度が上がり、効率的な資料作成やデータ処理が可能になります。できるだけ日常にPCを取り入れて活用してください</p> |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

同時通訳者も実施するスピーキング・リスニングメソッドを導入することで、①基礎的な英語力の養成 ②自己学習の習慣化 ③グローバルな視点を養成が達成できるようレッスンを実施する。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

大学から英文科を専攻し、留学を経て英会話レッスンの講師を長きに渡り務めた経験のあるバイリンガル講師(日本人)がレッスンを行う。

FAST ENGLISHが得意とする「第二言語習得理論のメカニズム」に則った実践的リスニング・スピーチингレッスンを実施する

| 【使用教科書・教材・参考図書】                      |                                                                                                                                                    | 【授業時間外における学習】                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FAST ENGLISHが製作した独自の教材を使用            |                                                                                                                                                    | 各授業毎に宿題を与え、自宅で毎日実施。<br>レッスン中に宿題チェックを行い、学習の習慣化を図る。<br>課題: タン・ツイスター(必須フレーズ100選)の音読トレーニング |                                                                                                                                                                       |
| コマ                                   | 授業計画                                                                                                                                               | コマ                                                                                     | 授業計画                                                                                                                                                                  |
| 1                                    | 【授業単元】<br>英会話が出来るメカニズムとは?簡単な自己紹介をしよう<br><br>【到達目標】<br>第二言語習得理論に基づいた英会話習得ロジックの理解および、同理論に基づいたレッスンの習得効果と今後のカリキュラムの説明。                                 | 9                                                                                      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:監督・コーチとの会話編<br><br>【到達目標】<br>リアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                                                                         |
|                                      | 【授業単元】<br>Show and Tell:動画や画像を見て、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジック(概念化→文章化→音声化)に基づいた発話訓練を行い、徐々にスピーキングに慣れていく。                          |                                                                                        | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。<br>自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                 |
| 3                                    | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:プレー中の会話(野球)<br><br>【到達目標】<br>練習中に、チームメイトと英語で会話ができるようになる。                                                                      | 11                                                                                     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:チームメイト編<br><br>【到達目標】<br>リアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                                                                             |
|                                      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジムの電話応対、受付<br><br>【到達目標】<br>ジムでの予約の取り方や施設の利用の仕方を受け答えが出来るようになる。                                                                |                                                                                        | 【授業単元】<br>テーマ別ディスカッション<br><br>【到達目標】<br>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。<br>自分の意見を英語で発話する練習を行う。                                                                                 |
| 5                                    | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:利用客同士の会話(ジム)<br><br>【到達目標】<br>ジムに通っている外国人との日常会話ができるようになる、写真描写、フレーズ練習など。                                                       | 13                                                                                     | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:緊急事態編<br><br>【到達目標】<br>リアルに近いシチュエーションを想定し、実践力を高める。                                                                                               |
|                                      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:プレー中の会話(サッカー)<br><br>【到達目標】<br>練習中に、チームメイトと英語で会話ができるようになる。                                                                    |                                                                                        | 【授業単元】<br>定期テスト<br><br>【到達目標】<br>習熟度チェックおよび、次期カリキュラム作成における苦手分野の把握。                                                                                                    |
| 7                                    | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:トレーニング全般編<br><br>【到達目標】<br>スピーキングロジックに基づいて、実際に行うトレーニングを想定した英単語やフレーズを学ぶ。トレーニングに関連する情景を描写(スピーキング)することで実際にアップグレードすることで、更に理解を深める。 | 15                                                                                     | 【授業単元】<br>前期の総復習<br><br>【到達目標】<br>前期レッスンの総復習を行い、学んだ英単語やフレーズをおさらいする。<br>前週のテストのフィードバックも実施。                                                                             |
|                                      | 【授業単元】<br>シチュエーション会話:ジム機械の使い方<br><br>【到達目標】<br>トレーニングマシーンの利用方法を英語で説明できる。                                                                           |                                                                                        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況などを)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>定期試験は筆記で行う。 |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                    |                                                                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                       |
| 毎回宿題(スピーキング練習)を課しているので、欠かさず毎日実施すること。 |                                                                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                       |

## 授業概要

|       |         |        |    |      |    |      |                             |      |       |
|-------|---------|--------|----|------|----|------|-----------------------------|------|-------|
| 科目名   | 英会話ⅡA   | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 椎名 陽介<br>(株式会社FAST ENGLISH) |      |       |
| 学科コース | スポーツ科学科 | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 2 単位                        | 総時間数 | 30 時間 |

【授業を通じての到達目標】

同時通訳者も実施するスピーキング・リスニングメソッドを導入することで、①基礎的な英語力の養成 ②自己学習の習慣化 ③グローバルな視点を養成が達成ができるようレッスンを実施する。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

大学から英文科を専攻し、留学を経て英会話レッスンの講師を長きに渡り務めた経験のあるバイリンガル講師(日本人)がレッスンを行う。

FAST ENGLISHが得意とする「第二言語習得理論のメカニズム」に則った実践的リスニング・スピーキングレッスンを実施する。

【使用教科書・教材・参考図書】

FAST ENGLISHが製作した独自の教材を使用

【授業時間外における学習】

各授業毎に宿題を与え、自宅で毎日実施。

レッスン中に宿題チェックを行い、学習の習慣化を図る。

課題: タン・ツイスター(必須フレーズ100選)の音読トレーニング

| コマ                                                                   | 授業計画                                                                                                                                                                             | コマ                                                                                                                                                                                          | 授業計画                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                    | <p>【授業単元】<br/>英会話が出来るメカニズムとは?スピーキングの実践トレーニングを練習してみよう</p> <p>【到達目標】<br/>第二言語習得理論に基づいた英会話習得ロジックの理解および、同理論に基づいたレッスンの習得効果と今後のカリキュラムの説明。</p>                                          | 9                                                                                                                                                                                           | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: 監督・コーチとの会話編(トレーナーから選手の状態を伝える場面)</p> <p>【到達目標】<br/>大会前に選手の状態を確認し、監督とコーチに状態を英語で伝える練習を行う。よりリアルに近いシミュレーションを想定し、実践力を高める。</p> |
| 2                                                                    | <p>【授業単元】<br/>Show and Tell: 動画や画像を見て、自分の思ったこと、意見を英語で伝える<br/>Read and Tell: 文章を読んで、自分の思ったこと、意見を英語で伝える</p> <p>【到達目標】<br/>スピーキングロジック(概念化→文章化→音声化)に基づいた発話訓練を行い、徐々にスピーキングに慣れていく。</p> | 10                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>テーマ別ディスカッション</p> <p>【到達目標】<br/>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。</p>                                                        |
| 3                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: 選手とトレーナーの会話</p> <p>【到達目標】<br/>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシミュレーションを想定し、実践力を高める。</p>                                                 | 11                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: プレー中の会話(サッカー・バスケ)</p> <p>【到達目標】<br/>練習中に、チームメイトと実践的な英会話をを行う。コミュニケーションの取り方や受け方、英語での交流の仕方を学び、実践していく。</p>                  |
| 4                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: ジムの電話応対、受付(クレーム対応)</p> <p>【到達目標】<br/>クレーム対応の方法を学ぶ。ジムの利用客と受付スタッフとの会話の中で、突如顧客からクレームが発生したときの対処法を学ぶ。</p>                                                   | 12                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>テーマ別ディスカッション</p> <p>【到達目標】<br/>テーマに沿って、クラス内でペアワークを実施。自分の意見を英語で発話する練習を行う。</p>                                                        |
| 5                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: ジムのリピーターとの会話</p> <p>【到達目標】<br/>長年ジムに通っている顧客との込み入った会話ができるようになる、写真描写、フレーズ練習など用いて実践的なトレーニングを行う。</p>                                                       | 13                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: 選手の緊急事態編</p> <p>【到達目標】<br/>選手が緊急事態に巻き込まれた際の対処法や応対の仕方を学ぶ。</p>                                                            |
| 6                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: 選手とトレーナーの会話</p> <p>【到達目標】<br/>選手とトレーナーの会話をパターン練習し、実践で使えるようにトレーニングを行う。よりリアルに近いシミュレーションを想定し、実践力を高める。</p>                                                 | 14                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>定期テスト</p> <p>【到達目標】<br/>習熟度チェックおよび、次期カリキュラム作成における苦手分野の把握。</p>                                                                       |
| 7                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: トレーニング全般編</p> <p>【到達目標】<br/>スピーキングロジックに基づいて、実際に行うトレーニングを想定した英単語やフレーズを学ぶ。トレーニングに関連する情景を描写(スピーキング)することで実際にアウトプットすることで、更に理解を深める。</p>                      | 15                                                                                                                                                                                          | <p>【授業単元】<br/>前期の総復習</p> <p>【到達目標】<br/>前期レッスンの総復習を行い、学んだ英単語やフレーズをおさらいする。前週のテストのフィードバックも実施。</p>                                                    |
| 8                                                                    | <p>【授業単元】<br/>シミュレーション会話: トレーニング前後のストレッチの指示</p> <p>【到達目標】<br/>トレーニング前後のストレッチの指示練習(「前に手を伸ばして、、、」「踵を地面につけながら、、、」)を行い、実際に英語でストレッチの指示練習を行う。</p>                                      | <p>【成績評価の方法と基準】</p> <p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。</p> <p>D以上で合格として単位認定する。</p> <p>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>定期試験は筆記で行う。</p> |                                                                                                                                                   |
| <p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>毎回宿題(スピーキング練習)を課しているので、欠かさず毎日実施すること。</p> |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |

## 授業概要

|                                                           |                                                                               |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|----|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|------|------------|
| 科目名                                                       | 国際教育                                                                          | 必修<br>選択の別 | 選択 | 開講<br>区分 | 後期                                                                                                                                                                      | 担当<br>教員                                                             | 土信田 結衣 |      |            |
| サブ科目名                                                     |                                                                               |            | 学年 | 1年       | 授業<br>形態                                                                                                                                                                | 演習                                                                   | 総単位数   | 1 単位 | 総時間数 15 時間 |
| 学科・専攻                                                     | スポーツ科学科                                                                       |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
| 【授業を通じての到達目標】                                             |                                                                               |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
| グローバル化している社会の中で活躍できる人材になるために海外を視点にしたビジネスを学ぶ。              |                                                                               |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) |                                                                               |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
| インバウンドや海外に向けたビジネス視点を身に付けて、提案ができるようになる。                    |                                                                               |            |    |          |                                                                                                                                                                         |                                                                      |        |      |            |
| 【使用教科書・教材・参考図書】<br>なし                                     |                                                                               |            |    |          | 【授業時間外における学習】<br>学習内容の振り返りを行うこと。                                                                                                                                        |                                                                      |        |      |            |
| コマ                                                        | 授業計画                                                                          |            |    |          | コマ                                                                                                                                                                      | 授業計画                                                                 |        |      |            |
| 1                                                         | 【授業単元】<br>国際大会帯同時におけるアスレティックトレーナーの役割                                          |            |    |          | 5                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>海外の最新のトレーニング事情について学ぶ                                       |        |      |            |
|                                                           | 【到達目標】<br>国際大会帯同時におけるアスレティックトレーナーの業務と注意事項について理解する／国際大会帯同における注意事項をまとめ、帯同計画を立てる |            |    |          |                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>海外での活動を中心に活躍するアスレティックトレーナーから、直接レクチャーを受け、日本と海外の違いを学ぶ        |        |      |            |
| 2                                                         | 【授業単元】<br>国際大会帯同時におけるアスレティックトレーナーの役割                                          |            |    |          | 6                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>海外の最新のアナリティクスについて学ぶ                                        |        |      |            |
|                                                           | 【到達目標】<br>国際大会帯同時におけるアスレティックトレーナーの業務と注意事項について理解する／国際大会帯同における注意事項をまとめ、帯同計画を立てる |            |    |          |                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>海外での活動を中心に活躍するアナリストから、直接レクチャーを受け、日本と海外の違いを学ぶ               |        |      |            |
| 3                                                         | 【授業単元】<br>国際大会帯同時におけるアナリストの役割                                                 |            |    |          | 7                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>持続可能な社会の実現に向けて、スポーツが出来ることを学ぶ                               |        |      |            |
|                                                           | 【到達目標】<br>国際大会帯同時におけるアナリストの業務と注意事項について理解する／国際大会帯同における注意事項をまとめ、帯同計画を立てる        |            |    |          |                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>SDGsの観点を理解すること／その観点から、スポーツに置き換えて出来ることについて自身の言葉でまとめて伝えられること |        |      |            |
| 4                                                         | 【授業単元】<br>国際大会帯同時におけるアナリストの役割                                                 |            |    |          | 8                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br>持続可能な社会の実現に向けて、スポーツが出来ることを学ぶ                               |        |      |            |
|                                                           | 【到達目標】<br>国際大会帯同時におけるアナリストの業務と注意事項について理解する／国際大会帯同における注意事項をまとめ、帯同計画を立てる        |            |    |          |                                                                                                                                                                         | 【到達目標】<br>SDGsの観点を理解すること／その観点から、スポーツに置き換えて出来ることについて自身の言葉でまとめて伝えられること |        |      |            |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>特になし                                 |                                                                               |            |    |          | 【成績評価の方法と基準】<br>講座全体を100点満点とし、課題レポートを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。期間中の出席率及び、振り返りワークシートに基づく。D以上で合格として単位認定する。70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |                                                                      |        |      |            |

## 授業概要

## 授業概要

|       |         |        |    |      |    |      |       |      |       |
|-------|---------|--------|----|------|----|------|-------|------|-------|
| 科目名   | スポーツ社会学 | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 後期 | 担当教員 | 竹澤 恵菜 |      |       |
| サブ科目名 |         | 学年     | 1年 | 授業形態 | 講義 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科 |        |    |      |    |      |       |      |       |

【授業を通じての到達目標】

- 1) スポーツに関連した具体的な事例を通して、社会学的理論に対する知識を深めていくことができる。
- 2) 国内外のスポーツに関連する事象に関する知識を深め、グローバルな視点からスポーツを論じることができるようになる。
- 3) 社会学的な視点から、スポーツ関連の現象を多角的に見ることができるようにになる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

大学等の研究機関で実績がある教員より授業を行う。社会学をは、我々が実際に暮らしている社会を考えるにあたって、自分の経験だけでは獲得できないような様々な視点を提供してくれる。そうしたツールを利用して、スポーツの光と影、様々な局面を多角的に検討していく。受講生がスポーツに対してより深い造詣を持てるようになる。

【使用教科書・教材・参考図書】

JSPO発行レファレンスブック

【授業時間外における学習】

授業で扱った内容については、知識として定着していることを前提に授業を進める。そのため、各授業の復習を次の授業までに行っておくこと。

| コマ | 授業計画                                                                                                 | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 【授業単元】<br>スポーツ社会学とは<br><br>【到達目標】<br>スポーツとは、スポーツ社会学とは、について理解する                                       | 9  | 【授業単元】<br>スポーツをめぐる社会問題<br><br>【到達目標】<br>スポーツにおける暴力、ドーピング等の逸脱行為を社会学的に考える                                                                                                |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 2  | 【授業単元】<br>グローバル社会の中でのスポーツ<br><br>【到達目標】<br>高度化、ビジネス化等のキーワードからグローバル社会でのスポーツの変容を探る                     | 10 | 【授業単元】<br>スポーツとテクノロジー<br><br>【到達目標】<br>スポーツ用具の進化、AI時代とスポーツ、障害者スポーツとテクノロジー等に関して検討する。                                                                                    |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 3  | 【授業単元】<br>スポーツと人種・階級<br><br>【到達目標】<br>スポーツによる人種や階級の分断、または融合に関して考える。                                  | 11 | 【授業単元】<br>スポーツを支える産業界<br><br>【到達目標】<br>スポーツを一つの産業界と捉えたとき、現状の業界構造について理解する。                                                                                              |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 4  | 【授業単元】<br>スポーツと政治・権力<br><br>【到達目標】<br>スポーツと政治の関わり合いに関して、歴史社会学的な研究経緯を示した上で、現代的問題に関して考える。              | 12 | 【授業単元】<br>スポーツと経済<br><br>【到達目標】<br>プロスポーツ、地域活性化、スポーツビジネスについて理解する。                                                                                                      |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 5  | 【授業単元】<br>スポーツと教育<br><br>【到達目標】<br>スポーツと体育の関係性、学校の課外活動におけるスポーツのあり方等を国内外の事例から考える。                     | 13 | 【授業単元】<br>メガスポーツイベントの招致・開発・レガシー<br><br>【到達目標】<br>オリンピックやW杯などの国際的なスポーツ大会を誘致する意義、メリットとデメリットを考える。                                                                         |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 6  | 【授業単元】<br>スポーツと地域社会<br><br>【到達目標】<br>地域におけるスポーツのあり方を、社会学的観点から考える。                                    | 14 | 【授業単元】<br>前期試験<br><br>【到達目標】<br>授業内容の重要なポイントを学べているかを確認する。                                                                                                              |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 7  | 【授業単元】<br>スポーツ政策とスポーツ振興<br><br>【到達目標】<br>我が国のスポーツ政策とスポーツ振興に関する問題を、諸外国の事例と比較して検討する。                   | 15 | 【授業単元】<br>講義の振り返り<br><br>【到達目標】<br>前期授業内容を振り返り、将来、スポーツ業界に携わる人材としての造詣を深める。                                                                                              |
|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                        |
| 8  | 【授業単元】<br>メディア化するスポーツ<br><br>【到達目標】<br>スポーツとメディアの密接な関係、スポーツ・ジャーナリズム、テレビと放映権、ソーシャルメディアとスポーツ等に関して検討する。 |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>定期試験は筆記試験で行う。 |
|    | 【履修に当たっての心構え・留意点】<br>毎授業において、感想と質問の記入を求める。                                                           |    |                                                                                                                                                                        |

## 授業概要

|       |         |        |    |      |    |      |       |      |       |
|-------|---------|--------|----|------|----|------|-------|------|-------|
| 科目名   | トレーニング論 | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 干泥 公吉 |      |       |
| サブ科目名 |         | 学年     | 1年 | 授業形態 | 講義 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科 |        |    |      |    |      |       |      |       |

【授業を通じての到達目標】

トレーニングの成果を生み出すための基礎となる科学的知識を習得し活用できる  
全身の各筋肉を主働筋としたトレーニング種目名を理解している  
様々なトレーニング種目の運動ポイントや注意点、呼吸方法などを踏まえ説明できる

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

現役のパーソナルトレーナーとして一般の方からトップアスリートまで広く運動指導を行っている講師が、トレーニングの成果を生み出すための理論についてトレーニングの科学的根拠を基に詳しい講義を実施する。  
トレーナーにとって確実な効果を導くための基盤となる内容であるため十分に取り組むことを願う。  
座学中心の授業の中で現場での現実的な状況を想定しながら進行する授業である。

【使用教科書・教材・参考図書】

Teamsにて授業用資料を提示。

【授業時間外における学習】

より高い理解のためにトレーニング学のみならず運動生理学的内容についても十分な予習を行うことが望ましい。

| コマ                                                | 授業計画                                                                                                                            | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                                                              |  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1                                                 | 【授業単元】<br>ガイドンス<br><br>【到達目標】<br>授業の目的的理解と評価基準を理解している<br>トレーニングの成果を生み出すために必要な3大要素を理解し説明できる                                      | 9  | 【授業単元】<br>筋収縮様式<br>基本的種目の理解④上腕二頭筋<br><br>【到達目標】<br>筋収縮様式を理解し具体的に説明できる<br>上半身の小筋群である上腕二頭筋を主働筋とするトレーニング種目名を理解している                                                                                                   |  |
|                                                   | 【授業単元】<br>トレーニング基礎用語<br><br>【到達目標】<br>ウェイトトレーニングにおいて用いられる基本的な専門用語を説明できる                                                         |    | 【授業単元】<br>筋肉痛と超回復<br>基本的種目の理解⑤上腕三頭筋<br><br>【到達目標】<br>筋肉痛の種類や超回復について理解し、説明できる<br>上半身の小筋群である上腕三頭筋を主働筋とするトレーニング種目名を理解している                                                                                            |  |
| 3                                                 | 【授業単元】<br>トレーニング方法と筋肉名<br><br>【到達目標】<br>トレーニングの柱となるウエイトトレーニングと有酸素トレーニングの方法を理解するとともに主な上半身の骨格筋について理解し説明できる                        | 11 | 【授業単元】<br>%1RM法<br>基本的種目の理解⑥大殿筋、大腿四頭筋、内転筋、外転筋<br><br>【到達目標】<br>%1RM法を理解し指導に直接的に反映できる能力を習得している<br>下半身の大筋群である大殿筋や大腿四頭筋、内転筋、外転筋が主働筋となるトレーニング種目名を理解している                                                               |  |
|                                                   | 【授業単元】<br>フリーウエイトとマシンの違い<br>基本的種目の理解①大胸筋<br><br>【到達目標】<br>マシンとフリーウエイトの違いを理解し、活用方法を知っている<br>上半身の大筋群である大胸筋を主働筋とするトレーニング種目名を理解している |    | 【授業単元】<br>分割法<br>基本的種目の理解⑦下腿部、ハムストリングス<br><br>【到達目標】<br>分割法を理解し、効率的な指導方法のための知識を習得している<br>下腿部、ハムストリングスを主働筋とするトレーニング種目名を理解している                                                                                      |  |
| 5                                                 | 【授業単元】<br>トレーニングの原理原則<br>基本的種目の理解②広背筋<br><br>【到達目標】<br>トレーニングの原理原則を知り、効果を生み出す知識を獲得する<br>上半身の大筋群である広背筋を主働筋とするトレーニング種目名を理解している    | 13 | 【授業単元】<br>有酸素運動<br><br>【到達目標】<br>有酸素運動の指導のための運動方法の選択や強度の設定の知識を獲得している                                                                                                                                              |  |
|                                                   | 【授業単元】<br>セットの考え方<br>基本的種目の理解③三角筋<br><br>【到達目標】<br>セットの種類、セットの展開方法の知識を獲得している<br>上半身の小筋群である三角筋を主働筋とするトレーニング種目名を理解している            |    | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える                                                                                                                              |  |
| 7                                                 | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>前期前半までの内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り中間テストに備える                                           | 15 | 【授業単元】<br>期末試験と解説<br><br>【到達目標】<br>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う                                                                                                                                            |  |
|                                                   | 【授業単元】<br>中間試験と解説<br><br>【到達目標】<br>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う                                                          |    | 【成績評価の方法と基準】<br>授業点40点(中間試験15点含む)、期末テスト60点の合計100点で判定する。<br>評価はA～Fの6段階で評価する。<br>授業点は小テスト(2～3点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。<br>中間試験と期末試験は筆記試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                 |                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                   |  |
| レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的にメモをとること。 |                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                   |  |

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

アスレティックトレーナーとして栄養素の種類と役割を理解し、選手・クライアントに説明、指導することができる。

## 【学习内容】

管理栄養士・公認スポーツ栄養士としてジュニアから育成年代、社会人、ランナーなどスポーツ現場に栄養指導・教育で携わってきた教員が担当する。基礎栄養学についてスポーツ現場での情報を交えながら授業を行う。

| 【使用教科書・教材・参考図書】                                 | 【授業時間外における学習】                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 「Reference Book」公益財団法人日本スポーツ協会<br>栄養の基本が分かる図解辞典 | 授業後は範囲について復習を行い、理解を深めた上で次回受講することが望ましい。 |

| コマ                                                          | 授業計画                                                                                                                        | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                           | <p>【授業単元】<br/>オリエンテーション・スポーツ栄養の仕事の実際について</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツ栄養の仕事の実際を知り、トレーナーとして行う栄養サポートをイメージすることでこれからの学びに繋げることができる。</p> | 9  | <p>【授業単元】<br/>水分について</p> <p>【到達目標】<br/>体内での水分の役割と適切な水分摂取、熱中症対策について説明することができる。</p>                                                                                                        |
| 2                                                           | <p>【授業単元】<br/>栄養・栄養素について</p> <p>【到達目標】<br/>栄養・栄養素について知り、栄養素同士の関係を説明することができる。<br/>日本人の食事摂取基準(2020年版)、栄養表示について理解する。</p>       | 10 | <p>【授業単元】<br/>栄養素の消化と吸収について</p> <p>【到達目標】<br/>栄養素の消化と吸収のしくみや栄養素ごとの違いを説明することができる。</p>                                                                                                     |
| 3                                                           | <p>【授業単元】<br/>エネルギーに関わる栄養素について①</p> <p>【到達目標】<br/>エネルギーに関わる糖質の種類と役割を説明することができる。</p>                                         | 11 | <p>【授業単元】<br/>代謝の仕組みについて</p> <p>【到達目標】<br/>糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがからだでどの様に使われているかを説明することができる。</p>                                                                                         |
| 4                                                           | <p>【授業単元】<br/>エネルギーに関わる栄養素について②</p> <p>【到達目標】<br/>エネルギーに関わる脂質の種類と役割を説明することができる。</p>                                         | 12 | <p>【授業単元】<br/>自分を知る。</p> <p>【到達目標】<br/>自分の身長、体重を使い、BMIや標準体重、摂取エネルギー量を算出し、何をどのくらい食べたら良いかを知る。</p>                                                                                          |
| 5                                                           | <p>【授業単元】<br/>エネルギーに関わる栄養素について③<br/>からだ作りに関わる栄養素について</p> <p>【到達目標】<br/>エネルギー、からだ作りに関わるたんぱく質の種類と役割を説明することができる。</p>           | 13 | <p>【授業単元】<br/>自分の食事内容、栄養摂取状況を知る。</p> <p>【到達目標】<br/>食事記録を通して、栄養摂取状況を把握し、課題の抽出、改善案を考えることができる。</p>                                                                                          |
| 6                                                           | <p>【授業単元】<br/>からだの調子を整える栄養素について①</p> <p>【到達目標】<br/>からだの調子を整えるビタミンの種類と役割を説明することができる。</p>                                     | 14 | <p>【授業単元】<br/>食事記録の発表。授業振り返り。</p> <p>【到達目標】<br/>対象者の食事摂取状況から課題を抽出し、改善策を考え目標の提示ができる。</p>                                                                                                  |
| 7                                                           | <p>【授業単元】<br/>からだの調子を整える栄養素について②</p> <p>【到達目標】<br/>からだの調子を整えるミネラルの種類と役割を説明することができる。</p>                                     | 15 | <p>【授業単元】<br/>定期試験、解説・授業振り返り</p> <p>【到達目標】<br/>試験をすることで苦手分野について課題を抽出し、アスレティックトレーナー試験までの勉強に繋げる</p>                                                                                        |
| 8                                                           | <p>【授業単元】<br/>前半振り返り</p> <p>【到達目標】<br/>中間テストを行い、前半の重要事項を再確認する。</p>                                                          |    | <p>【成績評価の方法と基準】</p> <p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・中間テストなど)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                           |                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                          |
| 現場に栄養スタッフがいなくてもトレーナーとして栄養・食事について何が出来るか考えながら学び、実際の指導に繋げてほしい。 |                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                          |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------------|
| 科目名                                                                                                                                                                 | スポーツ心理学                                                                                                                                            | 必修選択の別                                                                                                                                                                                         | 選択                   | 開講区分                                                                                                                                | 後期   | 担当教員 | 酒井 佑 |      |            |
| サブ科目名                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | 学年                   | 1年                                                                                                                                  | 授業形態 | 講義   | 総単位数 | 1 単位 | 総時間数 15 時間 |
| 学科・専攻                                                                                                                                                               | スポーツ科学科                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| トレーナーがクライエントへ指導する際に有用な心理学的知見を学習し、その知識・技術・態度を身につける。<br>さらにメンタルトレーニングの1つである目標設定技法を実施し、スポーツにおける効果的な目標設定について理解することができる。                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 【学習内容】                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| スポーツ心理学を専門とし研究を行っている教員が、スポーツ心理学の概要を講義する。<br>講義の前半では運動を指導する際に有用な指導者の心理について講義を行う。<br>講義の後半ではメンタルトレーニングの1つである目標設定技法を実施し、スポーツにおける効果的な目標設定について学習する。                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                       |      |      |      |      |            |
| 1)日本スポーツ心理学会編(2016)スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版 大修館書店<br>2)國部雅大・雨宮 恵・江田香織・中須賀 編(2023)これからの体育・スポーツ心理学 講談社<br>3)特定非営利活動法人 NSCAジャパン(2013)NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版 pp137-160. |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      | 適宜課題を課す。<br>課題の内容は講義内容について、日常生活やトレーナーの実践活動に応用可能であると考えた点や自身の意見や事例を述べるものであり、正解・不正解は存在しない。日々講義内容の応用可能性や自身の意見について考えておき、課題に回答することが求められる。 |      |      |      |      |            |
| コマ                                                                                                                                                                  | 授業計画                                                                                                                                               | コマ                                                                                                                                                                                             | 授業計画                 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 1                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>スポーツ心理学とは<br><br>【到達目標】<br>トレーナーを目指すにあたり、スポーツ心理学を学ぶ必要性を理解することができる                                                                        | 9                                                                                                                                                                                              | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 2                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>指導者の心理<br><br>【到達目標】<br>指導場面における指導者と学習者の心理について理解することができる<br>現在求められているコーチング像について意見を述べることができる<br>コーチングのダークサイドや体罰についての現状を理解することができる         | 10                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 3                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>リーダーシップ1<br><br>【到達目標】<br>グループワークを通して、リーダーシップの基本的理論について理解を深めることができます<br>身近なリーダーについて意見交換を行い、リーダーシップの諸理論に関する理解を深めることができます                  | 11                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 4                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>リーダーシップ2<br><br>【到達目標】<br>様々なリーダーシップ理論について説明することができる<br>リーダーシップに関する心理尺度への回答を行い自己理解を深めることができます<br>リーダーシップのダークサイドやそれに関連する要因について理解することができます | 12                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 5                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>メンタルトレーニング(目標設定)<br><br>【到達目標】<br>メンタルトレーニングの1つである目標設定技法を実践し、理解を深めることができます<br>根拠に基づいた効果的な目標設定を理解し、実践することができます                            | 13                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 6                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>スポーツと目標設定<br><br>【到達目標】<br>達成目標理論について説明することができる<br>スポーツの場面における有効な目標設定技法について理解することができる<br>トレーナーとして、クライエントの目標設定に携わる際の注意点を理解することができます       | 14                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 7                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>運動の心理的効果<br><br>【到達目標】<br>運動による様々な心理的効果を説明することができる<br>運動による心理的効果の限界を説明することができる                                                           | 15                                                                                                                                                                                             | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 8                                                                                                                                                                   | 【授業単元】<br>前半の講義のまとめ<br><br>【到達目標】<br>運動を指導する職業であるトレーナーにとって、前半の講義がどのように活用できるか考えることができます                                                             | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>定期試験は筆記試験で行う。 |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |
| 適宜講義内容について参加者に意見を求める(感じたこと、意見、身近な事例など)<br>正解・不正解はないため積極的な参加が求められる。                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                     |      |      |      |      |            |

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要

### 【授業を通じての到達目標】

実施する様々なトレーニング種目の特性や運動ポイント、注意点、呼吸方法などを踏まえた説明ができる  
実技におけるフォームを確認し、実施者の問題点を見抜きフィードバックができる  
問題点に対し適切な修正方法を用いて改善に導くことができる

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

現役のパーソナルトレーナーとして一般の方からトップアスリートまで広く運動指導を行っている講師が、トレーニングの成果を生み出すための理論についてトレーニングの科学的根拠を基に詳しい講義を実施する。

トレーナーにとって確実な効果を導くための基盤となる内容であるため十分に取り組むことを願う。

座学中心の授業の中で現場での現実的な状況を想定しながら進行する授業である。

【使用教科書・教材・参考図書】

Teamsにて授業用資料を提示

## 【授業時間外における学習】

より高い理解のためにトレーニング種目の特性や運動方法、呼吸方法、注意点などについて十分な予習を行うことが望ましい。

| コマ | 授業計画                                                                                                                              | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>【授業単元】<br/>ガイドンス</p> <p>【到達目標】<br/>授業の目的の理解と評価基準を理解している<br/>トレーニングの成果を生み出すために必要な3大要素を理解し説明できる</p>                              | 9  | <p>【授業単元】<br/>プッシュアップの科学</p> <p>【到達目標】<br/>上半身のプッシュ系多関節運動であるプッシュアップにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>                                                                                           |
| 2  | <p>【授業単元】<br/>スクワットの科学</p> <p>【到達目標】<br/>下半身の基本種目であるスクワットにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>        | 10 | <p>【授業単元】<br/>ペントオーバーロウの科学</p> <p>【到達目標】<br/>上半身のブル系多関節運動であるペントオーバーロウにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>                                                                                         |
| 3  | <p>【授業単元】<br/>デッドリフトの科学</p> <p>【到達目標】<br/>下半身の基本種目であるデッドリフトにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>      | 11 | <p>【授業単元】<br/>ショルダープレスの科学</p> <p>【到達目標】<br/>肩部のプレス系多関節運動であるバーベルショルダープレスにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>                                                                                       |
| 4  | <p>【授業単元】<br/>フロントランジの科学</p> <p>【到達目標】<br/>下半身の片側性運動種目であるフロントランジにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p> | 12 | <p>【授業単元】<br/>アップライトロウの科学</p> <p>【到達目標】<br/>肩部のロウティング系多関節運動であるアップライトロウにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>                                                                                        |
| 5  | <p>【授業単元】<br/>サイドランジの科学</p> <p>【到達目標】<br/>下半身の片側性運動種目であるサイドランジにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>   | 13 | <p>【授業単元】<br/>アームカールの科学</p> <p>【到達目標】<br/>上腕部前面の単関節運動であるアームカールにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>                                                                                                |
| 6  | <p>【授業単元】<br/>クランチの科学</p> <p>【到達目標】<br/>体幹部の強化種目であるクランチにおける問題点の発見・抽出とフィードバックが出来るとともに、修正方法を理解し活用することで正しいフォームに導くことができる</p>          | 14 | <p>【授業単元】<br/>まとめ</p> <p>【到達目標】<br/>今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える</p>                                                                                                                                  |
| 7  | <p>【授業単元】<br/>まとめ</p> <p>【到達目標】<br/>前期前半までの内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り中間テストに備える</p>                                    | 15 | <p>【授業単元】<br/>期末試験と解説</p> <p>【到達目標】<br/>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う</p>                                                                                                                                                |
| 8  | <p>【授業単元】<br/>中間試験と解説</p> <p>【到達目標】<br/>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う</p>                                                   |    | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>授業点40点(中間試験15点含む)、期末テスト60点の合計100点で判定する。<br/>評価はA～Fの6段階で評価する。<br/>授業点は小テスト(2～3点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>中間試験と期末試験は筆記試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。</p> |
|    | 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                |
|    | レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的にメモをとること。                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                |

## 授業概要

|       |                |        |    |      |    |      |                                  |      |       |
|-------|----------------|--------|----|------|----|------|----------------------------------|------|-------|
| 科目名   | コミュニケーションスキル I | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 田中誠忠<br>(株式会社アイディアヒューマンサポートサービス) |      |       |
| サブ科目名 |                | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 2 単位                             | 総時間数 | 30 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科        |        |    |      |    |      |                                  |      |       |

【授業を通じての到達目標】

アイディア式メンタルトレーニングの中から、基本の必須プログラムを理解できる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

多くのトップアスリートからジュニアアスリート、また企業で働く方のメンタルトレーニング。受験生から学校行き渋りのお子さん、SNSカウンセリングまで幅広く活動している現役のメンタルトレーナーが授業をおこなう。

レクチャー形式ではなく、グループメンタルトレーニング形式で授業を進める。グループメンタルトレーニング形式のため、専門用語の暗記というよりは、自己理解を深めるディスカッションやワークなどを通して、体感しながらアイディア式メンタルトレーニングの基本プログラムの理解を深めていく。

【使用教科書・教材・参考図書】

参考図書  
スポーツで120%の力を出す！メンタル強化メソッド45  
著者：浮世満理子  
実業之日本社

【授業時間外における学習】

本授業で学んだことを振り返り、意識して日常生活を過ごすことで自己理解と他者理解を深め、主体的にメンタルトレーニングの基礎を身に着けてほしい。

| コマ                                                                    | 授業計画                                                             | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1                                                                     | 【授業単元】<br>メンタルトレーニングの基本                                          | 9  | 【授業単元】<br>脳科学とイメージトレーニング                                                                                                                                             |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>アイディア式メンタルトレーニングの基本の3つの要素を理解できる。                       |    | 【到達目標】<br>イメージと感情、身体の反応を理解し、なぜイメージしたことがパフォーマンスに影響するかを理解できる。                                                                                                          |  |
| 2                                                                     | 【授業単元】<br>行動のマネジメント                                              | 10 | 【授業単元】<br>緊張とプレッシャーの解放                                                                                                                                               |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>得意ないこと、好きなことではなく結果に必要な行動の意味が説明できる。                     |    | 【到達目標】<br>緊張とプレッシャーの違いを理解できる。                                                                                                                                        |  |
| 3                                                                     | 【授業単元】<br>感情のマネジメント                                              | 11 | 【授業単元】<br>脱力誘導                                                                                                                                                       |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>なぜ感情をコントロールした方がいいのか、パフォーマンスにどんな影響を与えるのかを理解できる。         |    | 【到達目標】<br>緊張時の余分な力を脱力することが、なぜパフォーマンス向上に必要かを理解できる。                                                                                                                    |  |
| 4                                                                     | 【授業単元】<br>ミッションマネジメント                                            | 12 | 【授業単元】<br>ポジショニング                                                                                                                                                    |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>実際に選手に対してのポジショニングや脱力誘導のプレゼンができる、誘導ができる。                |    | 【到達目標】<br>どんなときでもいつもの自分に戻すスイッチであるポジショニングについて理解できる。                                                                                                                   |  |
| 5                                                                     | 【授業単元】<br>GRIT～やり抜く力～                                            | 13 | 【授業単元】<br>ケガや病気からの回復                                                                                                                                                 |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>やり抜く力であるGRITに必要な要素を理解できる。                              |    | 【到達目標】<br>ケガや病気はどんなメンタルから発生するのかを理解できる。                                                                                                                               |  |
| 6                                                                     | 【授業単元】<br>レジリエンス～生き延びる力～                                         | 14 | 【授業単元】<br>原体験/モチベーション                                                                                                                                                |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>ストレスに対するしなやかな強さであるレジリエンス力がなぜアスリートに必要かを理解できる。           |    | 【到達目標】<br>だれか次第や環境次第のモチベーションではなく、周りに左右されない自分次第のモチベーションの見つけ方をつかむ。                                                                                                     |  |
| 7                                                                     | 【授業単元】<br>アンガーマネジメント                                             | 15 | 【授業単元】<br>前期定期テスト                                                                                                                                                    |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>アンガーマネジメントとは怒らない技術ではない。アンガーマネジメントとはそもそもどういったものかを理解できる。 |    | 【到達目標】<br>前期の振り返りにより、自身の課題を確認する。                                                                                                                                     |  |
| 8                                                                     | 【授業単元】<br>アドラー心理学                                                |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |  |
|                                                                       | 【到達目標】<br>うまくいかない過去の原因にとらわれずに、出したい結果から逆算する考え方を理解できる。             |    |                                                                                                                                                                      |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                     |                                                                  |    |                                                                                                                                                                      |  |
| ディスカッションや発表などでは、他の人の意見を聞くことで、ご自身の観点や視点を広げていく意識で積極的にご発言などに取り組んでいきましょう。 |                                                                  |    |                                                                                                                                                                      |  |

## 授業概要

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツ業界概論 I                                                                                                                        | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分                                                                                                                                                                             | 前期                                                                                                                 | 担当教員 | 中川敬介 |      |       |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   | 学年     | 1年 | 授業形態                                                                                                                                                                             | 演習                                                                                                                 | 総単位数 | 2 単位 | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                              | スポーツ科学科                                                                                                                           |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ業界の構造、現状や課題問題、仕事や職種、求められる人財、スポーツマーケティング、スポーツビジネスの未来と将来などを学び、理解し、自分の言葉で説明できるようにする。そして自分が挑戦する実習先や就活先を選出できるようにする。また業界で働くスタッフ(サッカー協会、バスケットボール協会、ラグビー協会スポーツ、Jリーグ、Bリーグ、Xリーグ、トレーナー、スポーツアナリスト、スポーツチーム、スポーツメーカー、スポーツエージェント、スポーツメディア、OBOGなど)によるセミナーや座談会を通じ今後のキャリアプランの参考となる最新情報を積極的に収集する。 |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| スポーツメーカーのナイキジャパンでマーケティング職(広告広報、販売促進、チームや選手の販促、イベント、商品開発など)や担当部署のスタッフ採用、教育、マネジメントを16年間担当し売り上げ向上とプランニングに貢献してきた教員が授業をおこなう。                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ業界で働く上で必要となる知識や応用力を習得する授業を展開する。                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  | 【授業時間外における学習】                                                                                                      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 「最新スポーツビジネスの基礎(第2版)」                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  | 授業前までにテキストを読み予習を行い学習後はノートやテキストを読み返し理解を深め定着する。また常にスポーツ業界のニュースや店頭、市場をリサーチし最新の情報収集を行う。                                |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                                              |        |    | コマ                                                                                                                                                                               | 授業計画                                                                                                               |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>授業の目的、スケジュール、内容などの説明<br><br>【到達目標】<br>授業の目的、今後のスケジュール、評価方法などを理解し現時点での自分が目指す職種や目的、理由、行動スケジュール等をレポートにまとめ自分の言葉で説明できるようにする。 |        |    | 9                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>リスクへの対応②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。      |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツビジネスの世界①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。                 |        |    | 10                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツ用品ビジネス①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。   |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツビジネスの世界②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。                 |        |    | 11                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツ用品ビジネス②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。   |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>日本のスポーツビジネスのビジョン①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。            |        |    | 12                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツメディアビジネス①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。 |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>日本のスポーツビジネスのビジョン②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。            |        |    | 13                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツメディアビジネス②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。 |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>企業のスポーツ活用①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。                   |        |    | 14                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>テスト<br><br>【到達目標】<br>評価テストの合格                                                                            |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>企業のスポーツ活用②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。                   |        |    | 15                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>テスト内容の解説と前期の振り返りを行い学んだ事の理解と定着化を図る。そして後期に学ぶ内容を把握、理解する。                               |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>リスクへの対応①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようにする。                     |        |    | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験(Teamsを活用する)で行う。 |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |        |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |      |      |      |       |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツ業界概論Ⅱ                                                                                                              | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 後期                                                                                                                                                                               | 担当教員                                                                                                                   | 中川 敬介 |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                        | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習                                                                                                                                                                               | 総単位数                                                                                                                   | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                                                                              | スポーツ科学科                                                                                                                |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ業界の構造、現状や課題問題、仕事や職種、求められる人財、スポーツマーケティング、スポーツビジネスの未来と将来などを学び、理解し、自分の言葉で説明できるようにする。そして自分が挑戦する実習先や就活先を選出できるようにする。また業界で働くスタッフ(サッカー協会、バスケットボール協会、ラグビー協会スポーツ、Jリーグ、Bリーグ、Xリーグ、トレーナー、スポーツアナリスト、スポーツチーム、スポーツメーカー、スポーツエージェント、スポーツメディア、OBOGなど)によるセミナーや座談会を通じ今後のキャリアプランの参考となる最新情報を積極的に収集する。 |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツメーカーのナイキジャパンでマーケティング職(広告広報、販売促進、チームや選手の販促、イベント、商品開発など)や担当部署のスタッフ採用、教育、マネジメントを16年間担当し売り上げ向上とプランニングに貢献してきた教員が授業をおこなう。                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| スポーツ業界で働く上で必要となる知識や応用力を習得する授業を展開する。                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |        |    |      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 「最新スポーツビジネスの基礎(第2版)」                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |        |    |      | 授業前までにテキストを読み予習を行い学習後はノートやテキストを読み返し理解を深め定着する。また常にスポーツ業界のニュースや店頭、市場をリサーチし最新の情報収集を行う。                                                                                              |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 授業計画                                                                                                                   |        |    |      | コマ                                                                                                                                                                               | 授業計画                                                                                                                   |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>前期の振り返り、今後のスケジュール等の確認<br><br>【到達目標】<br>半期の振り返りを行い学んだ事の理解と定着化を図る。そして夏休みの期間に行なった事の検証と後期に学ぶ内容を確認する。             |        |    |      | 9                                                                                                                                                                                | 【授業単元】<br>選手のマネジメント、エージェント②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。 |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツイベントビジネス①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。     |        |    |      | 10                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>日本と海外のスポーツビジネス①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。   |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツイベントビジネス②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。     |        |    |      | 11                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>日本と海外のスポーツビジネス②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。   |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツ施設建設、スタジアム経営①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。 |        |    |      | 12                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツビジネスの創出①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>スポーツ施設建設、スタジアム経営②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。 |        |    |      | 13                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>スポーツビジネスの創出②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。      |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>プロスポーツビジネス①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。       |        |    |      | 14                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>テスト<br><br>【到達目標】<br>評価テストの合格                                                                                |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>プロスポーツビジネス②<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。       |        |    |      | 15                                                                                                                                                                               | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>テスト内容の解説と前期の振り返りを行い学んだ事の理解と定着化を図る。そして後期に学ぶ内容を把握、理解する。                                   |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【授業単元】<br>選手のマネジメント、エージェント①<br><br>【到達目標】<br>テキストを元に内容の理解とグループワークや個人で現状のリサーチを行いパワーポイントにまとめ自分の言葉で説明(プレゼンテーション)できるようになる。 |        |    |      | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験(Teamsを活用する)で行う。 |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |        |    |      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |       |      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|------|-------|------|-------|--|--|--|--|--|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                  | スポーツ科学計測Ⅰ                                                                           | 必修選択の別 | 必修                                                                                                                                                                   | 開講区分                                           | 前期 | 担当教員 | 尾垣 孝博 |      |       |  |  |  |  |  |
| サブ科目名                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     | 学年     | 1年                                                                                                                                                                   | 授業形態                                           | 演習 | 総単位数 | 2 単位  | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                                                                                | スポーツ科学科                                                                             |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| スポーツ科学に関する知識を身につけ、スポーツ現場でも活かせる知識を習得する。スポーツや運動について疑問に思ったことは調べ解決できる知識、方法の取得する。運動能力の測定・評価ができる。                                                                                                                          |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                                                                                                            |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| サッカーリーグのチームでアカデミーからJ1トップチームまでのアスレティックトレーナーとしての経験、サッカー男子日本代表トレーナーとしてワールドカップやオリンピックへの帯同歴も豊富な教員が担当する。<br>スポーツに携わる上で必要となるスポーツ科学の知識を講義および実技を通して学んでもらうための授業を行う。<br>授業では身体組成、視力、筋力、持久力、跳躍力、瞬発力について生理学やバイオメカニクスの知見をもって講義を行う。 |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      | 【授業時間外における学習】                                  |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 株式会社 日本スポーツ科学の準備した教科書                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      | 専門用語が多數出てくるため、予習復習を行う。<br>実技後は技術を身につけるため復習を行う。 |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                 |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>スポーツ科学とは(講義)<br><br>【到達目標】<br>スポーツ科学に対する理解・興味を深める                         | 9      | 【授業単元】<br>運動とエネルギー代謝(講義)<br><br>【到達目標】<br>運動に対するエネルギーの再合成について理解する。                                                                                                   |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>スポーツビジョンと運動パフォーマンス(講義)<br><br>【到達目標】<br>スポーツビジョンが運動パフォーマンスに与える影響について理解する。 | 10     | 【授業単元】<br>運動とエネルギー代謝(講義)<br><br>【到達目標】<br>全身持久力の決定因子について理解する。                                                                                                        |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>身体組成と食事(講義)<br><br>【到達目標】<br>身体組成に対する知識と食事が与える影響について理解する。                 | 11     | 【授業単元】<br>運動とエネルギー代謝(実技)<br><br>【到達目標】<br>持久力測定の方法を身につける。<br>測定結果の評価方法を身につける。                                                                                        |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>身体組成とパフォーマンス(講義)<br><br>【到達目標】<br>身体組成が運動パフォーマンスに与える影響について理解する。           | 12     | 【授業単元】<br>スプリントインターバルトレーニング(講義)<br><br>【到達目標】<br>最高速度と間欠的持久力について理解する。                                                                                                |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>筋力とパワー(講義)<br><br>【到達目標】<br>筋の収縮様式と筋力の決定要因について理解する。                       | 13     | 【授業単元】<br>スプリントインターバルトレーニング(実技)<br><br>【到達目標】<br>スプリント測定の方法を身につける。<br>測定結果の評価方法を身につける。                                                                               |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>筋力とパワー(講義)<br><br>【到達目標】<br>筋力およびパワーと運動パフォーマンスについて理解する。                   | 14     | 【授業単元】<br>前期試験<br><br>【到達目標】<br>前期試験                                                                                                                                 |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>筋力とパワーの違い(実技)<br><br>【到達目標】<br>筋力測定の方法を身につける。<br>測定結果の評価方法を身につける。         | 15     | 【授業単元】<br>前期の振り返り<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>前期試験振り返り                                                                                                                  |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                    | 【授業単元】<br>跳躍能力とSSC(講義)<br><br>【到達目標】<br>跳躍能力と運動パフォーマンスについて理解する。                     |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |
| 特に無し                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |        |                                                                                                                                                                      |                                                |    |      |       |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

スポーツ科学に関する知識を身につけ、スポーツ現場でも活かせる知識を習得する。スポーツや運動について疑問に思ったことは調べ解決できる知識、方法の取得する。運動能力の測定・評価ができる。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

サッカーリーグのチームでアカデミーからJ1トップチームまでのアスレティックトレーナーとしての経験、サッカー男子日本代表トレーナーとしてワールドカップやオリンピックへの帯同歴も豊富な教員が担当する。

スポーツに携わる上で必要となるスポーツ科学の知識を講義および実技を通して学んでもらうための授業を行う。

授業では身体組成、視力、筋力、持久力、跳躍力、瞬発力について生理学やハイオメカニクスの知識をもって講義を行う。

【使用教科書・教材・参考図書】【授業時間外における学習】

【使用教材書・教材・参考図書】

#### 【授業時間外における学習】

専門用語が多数出てくるため、予習復習を行う。  
実技後は技術を身につけるため復習を行う。

| コマ                | 授業計画                                                                                            | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツビジョンとは(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツビジョンの歴史、意義について理解する</p>                       | 9  | <p>【授業単元】<br/>スプリントインターバル中の生理学的応答(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>最高速度の決定因子・間欠的持久力の決定因子について理解する。</p>                                                                                      |
| 2                 | <p>【授業単元】<br/>ものが見えるメカニズム(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>眼球の構造について理解する</p>                               | 10 | <p>【授業単元】<br/>間欠的持久力と運動パフォーマンス(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>間欠的持久力と運動パフォーマンスの関係について理解する。</p>                                                                                           |
| 3                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツビジョンの測定と評価(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツビジョン測定・評価実習</p>                          | 11 | <p>【授業単元】<br/>全身持久力と間欠的持久力の違い(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>全身持久力と間欠的持久力の生理学的違いについて理解する。</p>                                                                                            |
| 4                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツビジョンのトレーニング(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツビジョントレーニングの原則、時間、頻度、期間について理解し、体験する。</p> | 12 | <p>【授業単元】<br/>最高速度と間欠的持久力のトレーニング方法(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>間欠的持久力の決定因子に対するトレーニングについて理解する。</p>                                                                                     |
| 5                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツビジョン測定実習(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>測定方法を理解し、測定できるようになる。</p>                       | 13 | <p>【授業単元】<br/>スプリント測定実習(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>スプリント測定の方法を身につける。<br/>測定結果の評価方法を身につける。</p>                                                                                        |
| 6                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツビジョン測定実習(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>測定方法を理解し、測定できるようになる。</p>                       | 14 | <p>【授業単元】<br/>後期試験</p> <p>【到達目標】<br/>後期試験</p>                                                                                                                                   |
| 7                 | <p>【授業単元】<br/>視力矯正と眼の保護(講義)</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツ選手の視力の実態、アイガードでの保護についての知識をつける。</p>            | 15 | <p>【授業単元】<br/>後期の振り返り<br/>定期試験</p> <p>【到達目標】<br/>後期試験振り返り</p>                                                                                                                   |
| 8                 | <p>【授業単元】<br/>運動とエネルギー代謝(実技)</p> <p>【到達目標】<br/>エネルギー供給系について理解する。</p>                            |    | <p>【成績評価の方法と基準】<br/>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験は筆記試験で行う。</p> |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】 |                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                 |
| 特に無し              |                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                 |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                       | 身体の仕組みと動き                                                                                                                             | 必修選択の別 | 選択                                                                                                  | 開講区分  | 前期                                                                                                                                                                   | 担当教員 | 川越 康平 |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| サブ科目名                                                                                                     |                                                                                                                                       | 学年     | 1年                                                                                                  | 授業形態  | 演習                                                                                                                                                                   | 総単位数 | 4 単位  | 総時間数 | 60 時間 |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                             |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 動作分析の基礎となる運動器の解剖と機能を理解する。                                                                                 |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                 |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 動作分析装置を用いた身体機能分析及びトレーニング指導、スポーツチームでのフィジカルテストにおいてデータ収集及びフィードバックを6年間経験した教員が「運動器の解剖と機能」について基礎的な理論を講義する授業である。 |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                           |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                        |      |       |      |       |
| 医道の日本社出版<身体運動の機能解剖>                                                                                       |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       | 授業時間外の予習等について、必要な場合は、その都度授業で案内します。                                                                                                                                   |      |       |      |       |
| コマ                                                                                                        | 授業計画                                                                                                                                  | コマ     | 授業計画                                                                                                |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 1.2                                                                                                       | 【授業単元】<br>機能解剖学の基本的な知識<br><br>【到達目標】<br>具体的な関節の動き、筋肉の収縮様式と関節の動きに関わる筋肉の働き、筋肉の動きに対する神経筋機能の基本的概念について理解する。                                | 17.18  | 【授業単元】<br>体幹と下肢の動きの分析<br><br>【到達目標】<br>体幹と下肢の動きに関与する関節および筋肉の収縮を理解する。                                |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
|                                                                                                           | 3.4                                                                                                                                   |        | 【授業単元】<br>肩甲帯と肩関節<br><br>【到達目標】<br>肩甲帯と肩関節の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。肩甲骨の骨格上のポイントを示せるようにする。               | 19.20 | 【授業単元】<br>バイオメカニクスの基本的な要素と概念<br><br>【到達目標】<br>人体の機能について運動学の観点から理解する。                                                                                                 |      |       |      |       |
| 5.6                                                                                                       | 【授業単元】<br>肘関節と桡尺関節<br><br>【到達目標】<br>肘関節と桡尺関節の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。肘関節と桡尺関節の骨格上のポイントを示せるようにする。                                          | 21.22  | 【授業単元】<br>筋収縮とエネルギー供給系<br><br>【到達目標】<br>筋の種類と構造とエネルギーについて理解する。                                      |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
|                                                                                                           | 7.8                                                                                                                                   |        | 【授業単元】<br>手関節と手<br><br>【到達目標】<br>手関節と手の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。手関節と手の骨格上のポイントを示せるようにする。                 | 23.24 | 【授業単元】<br>筋収縮の種類とその特徴、筋収縮様式と筋力<br><br>【到達目標】<br>筋収縮について理解する。筋の収縮様式および筋力について理解する。                                                                                     |      |       |      |       |
| 9.10                                                                                                      | 【授業単元】<br>上肢の動きの分析<br><br>【到達目標】<br>上肢の動きに関与する関節および筋肉の収縮を理解する。                                                                        | 25.26  | 【授業単元】<br>運動と循環・呼吸・ホルモン<br><br>【到達目標】<br>心肺機能や血液循環、運動時の循環機能の変化、運動時の呼吸、ホルモンについて、働きや種類、メカニズムについて理解する。 |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
|                                                                                                           | 11.12                                                                                                                                 |        | 【授業単元】<br>股関節と骨盤帶<br><br>【到達目標】<br>股関節と骨盤帶の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。股関節と骨盤帶の骨格上のポイントを示せるようにする。           | 27.28 | 【授業単元】<br>身体組成と肥満<br><br>【到達目標】<br>身体組成の見方と肥満のタイプを理解する。                                                                                                              |      |       |      |       |
| 13.14                                                                                                     | 【授業単元】<br>膝関節、足関節と足<br><br>【到達目標】<br>膝関節の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。膝関節の骨格上のポイントを示せるようにする。足関節と足の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。足関節と足の骨格上のポイントを示せるようにする。 | 29.30  | 【授業単元】<br>定期試験<br><br>【到達目標】<br>これまでの授業について、知識の定着度を確認する。                                            |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
|                                                                                                           | 15.16                                                                                                                                 |        | 【授業単元】<br>体幹と脊柱<br><br>【到達目標】<br>体幹と脊柱の主な骨格及び筋肉の名前と構造を理解する。体幹と脊柱の骨格上のポイントを示せるようにする。                 |       | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失したとする。<br>試験は筆記試験で行う。 |      |       |      |       |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                         |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |
| 身体の仕組みは難しい言葉が多く出てきますが何が理解できて、何が理解できていないのかを確認しながら取り組んでください。                                                |                                                                                                                                       |        |                                                                                                     |       |                                                                                                                                                                      |      |       |      |       |

## 授業概要

## 【授業を通じての到達目標】

アナリストという職業の業務内容理解と、アナリストを目指す上で必要な要素を認識する。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

リーグNECレッドロケッツのアナリスト及び、東京2020オリンピック女子バレーボール競技日本代表サポートアナリストの経験をしてきた講師が以下について講義する。

①スポーツアナリストという職業の概要 ②複数競技のアナリストの実際の業務内容 ③アナリストに必要なスキル

| 【使用教科書・教材・参考図書】   |                                                                                                                                      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特になし              |                                                                                                                                      | SAJ 2023(スポーツアナリティクスジャパン)に、可能であれば現地参加、またはオンラインで興味のあるセッションの視聴を推奨する。<br>また、自身の興味の強い競技の情報収集、観戦、戦術的考察、情報発信を行うことも推奨する。未知の競技についてもアンテナを張って情報収集をするなどよい。                                                      |                                                                                                                                 |
| コマ                | 授業計画                                                                                                                                 | コマ                                                                                                                                                                                                   | 授業計画                                                                                                                            |
| 1                 | <p>【授業単元】<br/>オリエンテーション</p> <p>【到達目標】<br/>本コースについての全体像を理解する</p>                                                                      | 9                                                                                                                                                                                                    | <p>【授業単元】<br/>競技別のアナリスト活動について2</p> <p>【到達目標】<br/>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。</p> |
| 2                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツチームにおけるアナリストの位置づけ</p> <p>【到達目標】<br/>スポーツチームを構成する役割メンバーを理解し、アナリストが果たす必要がある役割について理解する</p>                            | 10                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>競技別のアナリスト活動について3</p> <p>【到達目標】<br/>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。</p> |
| 3                 | <p>【授業単元】<br/>スポーツアナリストとデータサイエンティストの違いについて</p> <p>【到達目標】<br/>分析を行うスポーツアナリストとデータサイエンティストを掘り下げ、両者の違いと役割の違いについて理解する</p>                 | 11                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>競技別のアナリスト活動について4</p> <p>【到達目標】<br/>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。</p> |
| 4                 | <p>【授業単元】<br/>アナリストに必要な3要素について</p> <p>【到達目標】<br/>アナリストに必要な情報収集力、分析力、伝達力について概要を理解する</p>                                               | 12                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>競技別のアナリスト活動について5</p> <p>【到達目標】<br/>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。</p> |
| 5                 | <p>【授業単元】<br/>アナリストに必要なスキル1 収集</p> <p>【到達目標】<br/>アナリストが情報収集を行うための手段と手法について理解する<br/>分析対象として必要な情報、データの種類やその計測方法について理解する</p>            | 13                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>アナリストと他チームスタッフの連携について</p> <p>【到達目標】<br/>アナリストと、トレーナーなどの他の専門領域を持つスタッフとの理想的なかかわりについて理解する</p>                        |
| 6                 | <p>【授業単元】<br/>アナリストに必要なスキル2 分析</p> <p>【到達目標】<br/>アナリストが分析する際の手段と手法、留意すべき点について理解する<br/>入手した情報やデータをどう活用するか、具体事例を基に理解する</p>             | 14                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>前期のまとめと期末試験準備</p> <p>【到達目標】<br/>前期中の授業で学んできた内容を振り返るためのスライドまたはレポート作成を行</p>                                         |
| 7                 | <p>【授業単元】<br/>アナリストに必要なスキル3 伝達</p> <p>【到達目標】<br/>アナリストが伝達する際の対象や手段手法、伝達の際に留意すべき点について理解する</p>                                         | 15                                                                                                                                                                                                   | <p>【授業単元】<br/>前期試験実施</p> <p>【到達目標】<br/>前期中の授業で学んできた内容をスライドまたはレポートとして提出する</p>                                                    |
| 8                 | <p>【授業単元】<br/>競技別のアナリスト活動について1</p> <p>【到達目標】<br/>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解する<br/>ゲスト講師またはビデオ教材を用いる。</p> | <p>【成績評価の方法と基準】</p> <p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br/>D以上で合格として単位認定する。<br/>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br/>試験評価は個人におけるスライドまたはレポートの内容で行う。</p> |                                                                                                                                 |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】 |                                                                                                                                      | 特になし                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                   | アナリスト入門Ⅱ                                                                                                               | 必修選択の別 | 選択                                                                                                                                                                                                                     | 開講区分 | 後期                                                                                                                              | 担当教員 | 藤原 稔<br>(日本電気株式会社<br>スポーツビジネス統括部) |      |       |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|------|-------|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                                                                                 |                                                                                                                        | 学年     | 1年                                                                                                                                                                                                                     | 授業形態 | 演習                                                                                                                              | 総単位数 | 2 単位                              | 総時間数 | 30 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                 | スポーツ科学科                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                         |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| アナリストという職業の業務内容理解と、アナリストを目指す上で必要な要素を認識する。                                                                                             |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)                                                                             |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| VリーグNECレッドロケッツのアナリスト及び、東京2020オリンピック女子バレー競技日本代表サポートアナリストの経験をしてきた講師が以下について講義する。<br>①スポーツアナリストという職業の概要 ②複数競技のアナリストの実際の業務内容 ③アナリストに必要なスキル |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】                                                                                                                       |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      | 【授業時間外における学習】                                                                                                                   |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                  |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      | JSAA Labなどコミュニティに参加し、アナリストの先輩や同世代と幅広く交流することを推奨する。<br>また、自身の興味の強い競技の情報収集、観戦、戦術的考察、情報発信を行うことも推奨する。未知の競技についてもアンテナを張って情報収集をするとなおよい。 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                    | 授業計画                                                                                                                   | コマ     | 授業計画                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>後期オリエンテーション<br><br>【到達目標】<br>前期を振り返り、後期開始に向けたオリエンテーションを通じて1年次終了時点の達成目標を再確認する。                                | 9      | 【授業単元】<br>グループ演習:課題の言語化(情報収集に関する演習)<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、スポーツチームが抱える課題を洗い出しを行っていく。なお、題材としての競技は自由とする。                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>SAJ2024を通したアナリスト業界について①<br><br>【到達目標】<br>SAJ2024を終え、日本国内におけるアナリスト業界の現況について解説する                               | 10     | 【授業単元】<br>グループ演習:解決策の立案①(分析に関する演習)<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、スポーツチームが抱える課題に対する解決策を立案していく。                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>SAJ2024を通したアナリスト業界について②<br><br>【到達目標】<br>SAJ2024を終え、日本国内におけるアナリスト業界の現況について解説する                               | 11     | 【授業単元】<br>グループ演習:解決策の立案②(分析に関する演習)<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、スポーツチームが抱える課題に対する解決策を立案していく                                                                                                                          |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>SAJ2024を通したアナリスト業界について③<br><br>【到達目標】<br>SAJ2024を終え、日本国内におけるアナリスト業界の現況について解説する                               | 12     | 【授業単元】<br>グループ演習:解決策の提案①(伝達に関する演習)<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、スポーツチームが抱える課題に対する解決策を伝達するための提案書を作成する。                                                                                                                |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>競技別のアナリスト活動について6<br><br>【到達目標】<br>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。 | 13     | 【授業単元】<br>グループ演習:解決策の提案②(伝達に関する演習)<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、スポーツチームが抱える課題に対する解決策を伝達するための提案書を作成する。                                                                                                                |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>競技別のアナリスト活動について7<br><br>【到達目標】<br>各競技のアナリストの活動内容や分析内容、心構えを学び、競技ごとのアナリストとしての共通点、相違点について理解するゲスト講師またはビデオ教材を用いる。 | 14     | 【授業単元】<br>グループプレゼンテーション(伝達に関する演習実践)①<br><br>【到達目標】<br>後期試験の位置づけとして、グループプレゼンテーションを実施する。                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>グループ演習:テーマの設定<br><br>【到達目標】<br>グループプレゼンテーションのためのグループ分けを実施し、グループメンバー内において、対象とする競技やテーマを設定する。                   | 15     | 【授業単元】<br>グループプレゼンテーション(伝達に関する演習実践)②<br><br>【到達目標】<br>後期試験の位置づけとして、グループプレゼンテーションを実施する。                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                     | 【授業単元】<br>グループ演習:課題の調査<br><br>【到達目標】<br>グループメンバー内において、テーマに関連する課題としてどういったものがあるかを洗い出し、それを解くべき重要性は高いかどうかを検討する。            |        | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>試験評価はグループにおけるスライド発表内容で行う。なお、グループ内で誰が何を担当したかの貢献度についても評価の対象とする。 |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                     |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |
| 特になし                                                                                                                                  |                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                 |      |                                   |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|       |           |        |    |      |    |      |                              |      |       |
|-------|-----------|--------|----|------|----|------|------------------------------|------|-------|
| 科目名   | ゲーム分析入門 I | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 石山 祐輔<br>(株式会社ダートフィッシュ・ジャパン) |      |       |
| サブ科目名 |           | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 4 単位                         | 総時間数 | 60 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科   |        |    |      |    |      |                              |      |       |

【授業を通じての到達目標】

映像撮影、キャプチャー、管理、分析共有の知識とオペレーションを習得、Analystに求められるスキルを習得、分析基礎知識を学ぶ

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

スポーツデータ分析・解析の先端企業であるDartfishJapanにてスポーツアナリストとして多くの競技の分析に立ち会った現役の講師による授業。

スポーツアナリスティックスの基礎学習をし、実践フィールドで使用実績が多いダートフィッシュソフトウェアの分析ソフトウェアを通じて、スポーツアナリスティックスを理解するための授業を行う。単元ごとに簡単な振り返りクイズを実施します。

【使用教科書・教材・参考図書】

myDartfish ProS, Dartfish.TV、デジタル教材。

【授業時間外における学習】

コーチやチームが必要とする分析項目、スキルを見立てる、提案力を身に付けること、最新テクノロジーを学ぶ、トップパフォーマンスの分析を見立てることが望ましい。

| コマ                                                                              | 授業計画                                                                                                     | コマ    | 授業計画                                                                                                                                                                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.2                                                                             | 【授業単元】<br>スポーツパフォーマンス分析入門                                                                                | 17.18 | 【授業単元】<br>動作を比較する入門                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>パフォーマンス分析の定義/なぜパフォーマンス分析が必要なのか、スポーツパフォーマンス分析に必要なスキル/パフォーマンス分析の種類とコーチング、ゲーム分析と動作分析の特徴、違い、類似点を学ぶ |       | 【到達目標】<br>パフォーマンス評価で、2つの動作映像を使用して、動作比較をする方法を学ぶ。動作の違いをドローイングで表現し、分析した映像をクラウドサービスを活用してフィードバック方法を学び、実戦力を身につける。                                                            |  |
| 3.4                                                                             | 【授業単元】<br>ライブキャプチャーについて学ぶ 基礎①                                                                            | 19.20 | 【授業単元】<br>トラッキングを活用した動作分析 入門                                                                                                                                           |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>映像ファイルの基本的な知識、多機能再生プレイヤーを学ぶ、ファイルの管理について学び操作する。スマートクラウド、アプリの知識を身につける。                           |       | 【到達目標】<br>映像内の動作や物体の移動からスピードを計算表示するトラッキング機能を学ぶ。キャリブレーションを実施して、トラッキングの精度を上げるテクニックを学び、実践する。                                                                              |  |
| 5.6                                                                             | 【授業単元】<br>ライブキャプチャーについて学ぶ 基礎②                                                                            | 21.22 | 【授業単元】<br>トラッキングを活用した動作分析 入門                                                                                                                                           |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>スポーツ分析にフォーカスしたカメラやスマートフォン、周辺機材の操作技術を学ぶ。必要機材の選定、撮影に必要な設定について学び、実践する。                            |       | 【到達目標】<br>動作に対して設定したオブジェクトの座標データ取得、定量データ分析、データエクスポートを学び分析評価の基礎を習得する。                                                                                                   |  |
| 7.8                                                                             | 【授業単元】<br>ライブキャプチャーについて学ぶ 基礎③                                                                            | 23.24 | 【授業単元】<br>定性的分析について基礎①                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>スポーツ分析にフォーカスしたカメラやスマートフォン、周辺機材の操作技術を学ぶ。必要機材の選定、撮影に必要な設定について学び、実践する。                            |       | 【到達目標】<br>カメラに動きがある映像を用いて、パフォーマンスの内容に合わせて、軌跡を表示する高度な処理の操作の基礎を理解して習得する。                                                                                                 |  |
| 9.10                                                                            | 【授業単元】<br>フィードバック環境について学ぶ                                                                                | 25.26 | 【授業単元】<br>定性的な分析について基礎②                                                                                                                                                |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>インジアクション機能を使用して、コーチング現場の環境に役立つフィードバックの必要性、Analystの役割を学び、機能を操作する。                               |       | 【到達目標】<br>2つの異なる、カメラに動きがある映像を用いて、高度な映像合成処理を学び、分析する                                                                                                                     |  |
| 11.12                                                                           | 【授業単元】<br>分析環境に合わせたマシン設定(固定映像)                                                                           | 27.28 | 【授業単元】<br>動作分析の課題発表                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>教室の空間を使用して、カメラ設置、設定、動きの測定をする環境を設定する。分析する項目に関して見立て道理に映像を取得できるように操作する。                           |       | 【到達目標】<br>ファイナルレポートの課題発表、分析結果の提示を学び実践する。                                                                                                                               |  |
| 13.14                                                                           | 【授業単元】<br>分析環境に合わせたマシン設定(カメラ動作)                                                                          | 29.30 | 【授業単元】<br>定期試験                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>教室内で、取得した映像を使用して、分析を実施する。分析する項目に関して見立て道理に映像を取得できるように操作する。                                      |       | 【到達目標】<br>定期試験に向けてこれまで学んできた内容や復習テストを整理し、わからない内容の洗い出しをし、特定させる。復習や質問を通じて、課題解決を行う。                                                                                        |  |
| 15.16                                                                           | 【授業単元】<br>動作分析のアプローチ                                                                                     |       | 【成績評価の方法と基準】<br>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>定期試験は筆記試験で行う。 |  |
|                                                                                 | 【到達目標】<br>動作分析の目的を学ぶ<br>アナライザ機能を中心に、ドローイング(距離、角度、丸、四角マークラインなど)を学び、分析する。ファイナルレポートの課題提示                    |       |                                                                                                                                                                        |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                               |                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                        |  |
| 授業開始前までに、パソコンの準備、起動を実施すること、授業記録メモ、ソフト操作は必ず設けます。振り返りのテストでは、スマートフォンまたはパソコンを使用します。 |                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                        |  |

## 授業概要

授業概要

## 授業概要

| 科目名                                                                                                                                                          | テーピング基礎                                                                                           | 必修選択の別                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 選択                   | 開講区分 | 後期                                                                                                    | 担当教員 | 大屋 研志朗 |      |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|
| サブ科目名                                                                                                                                                        |                                                                                                   | 学年                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1年                   | 授業形態 | 演習                                                                                                    | 総単位数 | 1 単位   | 総時間数 | 15 時間 |  |  |  |  |  |
| 学科・専攻                                                                                                                                                        | スポーツ科学科                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【授業を通じての到達目標】                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| スポーツトレーナーに求められる人間性を身につけ、授業を通じて実践する。教本に載っているテーピングの基礎的知識を学科試験で表現できるように学ぶ。足関節のテーピングを習得する。                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)<br>AT取得後8年を経て野球現場に関わりながらATに関する教員経験もある教員が、テーピングの基礎的知識と、必要な解剖学や外傷・障害の知識を踏まえて効果的なテーピングが行えるようにする授業を行う。 |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【使用教科書・教材・参考図書】<br>教員が用意するプリント。テーピング一式(前回授業時に服装を含め通知)                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      | 【授業時間外における学習】<br>授業の終わりに、次の授業のテーマを発表します。必ずその範囲の教科書を読んで要点を確認しておきましょう。<br>授業で習ったテーピングを出来るだけ繰り返し練習しましょう。 |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| コマ                                                                                                                                                           | 授業計画                                                                                              | コマ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 授業計画                 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>テーピングの基礎知識<br><br>【到達目標】<br>テーピングの総論(目的・効果、種類と特性、主な名称)と、注意事項を知る。非伸縮性テープの切り、貼り、剥がしができる。  | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 2                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>足関節の骨・韌帯・筋肉の位置作用の確認。捻挫とは何か。アンダーラップ・アンカー・スターアップを習得する。    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 3                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング②<br><br>【到達目標】<br>アンダーラップ・アンカー・スターアップ、ホースシュー・サーキュラーを習得する。                 | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 4                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>足関節捻挫基本のテーピング③<br><br>【到達目標】<br>ヒールロック・フィギュアエイトを習得し、全工程を制限時間以内に実施できる。                   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 5                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>足底アーチのテーピング<br><br>【到達目標】<br>足底アーチのテーピング1・2の全行程の目的、貼る位置・テープの走行・強度を理解し実施できる。             | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 6                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>母趾・踵・アキレス腱のテーピング<br><br>【到達目標】<br>母趾のテーピング、踵のテーピング、アキレス腱のテーピングの目的、位置・走行・強度を理解し、実施できる。   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 7                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>足関節その他のテーピング①<br><br>【到達目標】<br>オーブンバスケットシュー・Xサポート・ルイジアナラップ、バスケットシューの位置・走行・強度を理解し、実施できる。 | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【授業単元】<br><br>【到達目標】 |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 8                                                                                                                                                            | 【授業単元】<br>テスト(足関節基本のテーピング)<br><br>【到達目標】<br>アンダーラップからの全工程を4分以内に、手順・技法を間違えず、きれいに巻く。(評価詳細は事前に通知します) | 【成績評価の方法と基準】<br>平常点40点は、出席により $40 \div 15 \times (15\text{日} - \text{欠席日数})$ で算出します。<br>さらに、出席していてもテーピングなど用品を持参しない・実技や練習を行わない等、授業態度により、その都度注意を与え、改善しない場合は平常点から減点します。<br><br>残る60点については8回目授業時に実施するテストの実技内容にて評価します。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。<br>総合計100点満点でA-Fで成績評価を付けます。 |                      |      |                                                                                                       |      |        |      |       |  |  |  |  |  |
| 【履修に当たっての心構え・留意点】                                                                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |      | 資料はプリントアウトが望ましい。教科書は必ず持参し、説明文の中で重要なポイントに印をつけ、理解を深める一助とすること。                                           |      |        |      |       |  |  |  |  |  |

## 授業概要

|       |               |        |    |      |    |      |       |    |      |    |    |
|-------|---------------|--------|----|------|----|------|-------|----|------|----|----|
| 科目名   | フィジカルトレーニング I | 必修選択の別 | 選択 | 開講区分 | 前期 | 担当教員 | 千泥 公吉 |    |      |    |    |
| サブ科目名 |               | 学年     | 1年 | 授業形態 | 演習 | 総単位数 | 2     | 単位 | 総時間数 | 30 | 時間 |
| 学科・専攻 | スポーツ科学科       |        |    |      |    |      |       |    |      |    |    |

【授業を通じての到達目標】

フィジカルトレーニングの基礎となる科学的知識を習得し、成果を生み出すための方法を体現し説明できる  
フィジカルトレーニング種目のバリエーションを獲得し、選択肢を増やすことで指導の幅を広げる  
運動指導者としての姿勢、視点を身に付ける

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

現役のパーソナルトレーナーとして一般の方からトップアスリートまで広く運動指導を行っている講師が、筋肉の特性をもとに自重を用いたボディエイトレーニング指導やその先に続くフリーエイトレーニングへと反映させる詳しい講義及び実技を実施する。  
運動指導者にとってより高い効果を導くための土台となる内容であるため十分に取り組むことを願う。  
実技中心の授業の中で現場での様々な状況を思考しながら行う授業である。

【使用教科書・教材・参考図書】

Teamsにて授業用資料を提示

【授業時間外における学習】

より高い理解のためにトレーニングの専門用語や筋収縮様式、トレーニング種目について十分な予習を行うことが望ましい。

| コマ | 授業計画                                                                                                                  | コマ | 授業計画                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 【授業単元】<br>ガイダンス<br>機能解剖学<br><br>【到達目標】<br>授業の目的の理解と評価基準を理解している<br>機能解剖学を用いて主要な筋肉とその働きを理解している                          | 9  | 【授業単元】<br>大殿筋、ハムストリングスのトレーニング:ヒップリフト<br><br>【到達目標】<br>ヒップリフトの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる                                                                                                                                    |
|    | 【授業単元】<br>大胸筋のトレーニング:プッシュアップ<br><br>【到達目標】<br>プッシュアップの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる       |    | 【授業単元】<br>肺腹筋のトレーニング:カーフレイズ<br><br>【到達目標】<br>カーフレイズの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる                                                                                                                                             |
| 3  | 【授業単元】<br>大腿四頭筋、大殿筋のトレーニング:スクワット<br><br>【到達目標】<br>スクワットの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる     | 11 | 【授業単元】<br>脊柱起立筋、大殿筋のトレーニング:デッドリフト<br><br>【到達目標】<br>デッドリフトの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる                                                                                                                                       |
|    | 【授業単元】<br>大腿四頭筋、大殿筋のトレーニング:フロントランジ<br><br>【到達目標】<br>フロントランジの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる |    | 【授業単元】<br>三角筋のトレーニング:サイドレイズ<br><br>【到達目標】<br>サイドレイズの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる                                                                                                                                             |
| 5  | 【授業単元】<br>腹直筋のトレーニング:クランチ<br><br>【到達目標】<br>クランチの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる             | 13 | 【授業単元】<br>広背筋のトレーニング:ペントオーバーロウ<br><br>【到達目標】<br>ペントオーバーロウの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を説明し、適切に負荷が掛けられる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる                                                                                                                                 |
|    | 【授業単元】<br>腹横筋のトレーニング:フロントプランク<br><br>【到達目標】<br>フロントプランクの作用筋を理解している<br>正しい運動方法を体現し、説明できる<br>バリエーションを提示し、その効果を説明できる     |    | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える                                                                                                                                                                      |
| 7  | 【授業単元】<br>まとめ<br><br>【到達目標】<br>前期前半までの内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り中間テストに備える                                 | 15 | 【授業単元】<br>期末試験と解説<br><br>【到達目標】<br>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う                                                                                                                                                                                    |
|    | 【授業単元】<br>中間試験と解説<br><br>【到達目標】<br>理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う                                                |    | 【成績評価の方法と基準】<br>授業点25点(前期前半15点、前期後半10点)、中間テスト15点、期末テスト60点の合計100点の獲得点で判定する。(A~Fの6段階評価)<br>授業点は小テストを実施し、都度授業の理解度を確認する。<br>中間試験及び期末試験は実技試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。<br>さらに解説を行い、より理解を深める。A~Fの6段階で評価する。<br>D以上で合格として単位認定する。<br>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 |
| 8  | 【履修に当たっての心構え・留意点】<br><br>レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的にメモをとること。                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 授業概要

## 授業概要

## 授業概要