

アスレティックトレーナー概論

担当教員 平崎 和雄

配当年次 1年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、スポーツ環境でのアスレティックトレーナーの役割と業務を具体的に示し、日体協会公認アスレティックトレーナー養成の趣旨や設立の背景、歴史的背景や諸外国の状況を理解し、アスレティックトレーナーの組織的な活動に触れ、その位置づけや運営管理について学び、コーチ、スポーツドクターなど様々な専門家といかに連携を取って選手をサポートしていくかなどアスレティックトレーナーが現場で活動する上で必要な知識を養うとともに、社会的秩序や倫理観を身につけることができる。

【授業の展開計画】

以下の項目について講義、グループディスカッション、レポートにて学習を進める。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	アスレティックトレーナー制度の歴史
3	日本体育協会公認アスレティックトレーナー養成事業制度とカリキュラム
4	諸外国のアスレティックトレーナー制度
5	アスレティックトレーナーの任務と役割
6	アスレティックトレーナーの業務（求められる知識・技能）
7	アスレティックトレーナー活動 総論
8	アスレティックトレーナー活動の実際（スプリント系）
9	アスレティックトレーナー活動の実際（球技系）
10	アスレティックトレーナー活動の実際（冬期競技）
11	アスレティックトレーナーとスポーツドクターとの関わりについて
12	アスレティックトレーナーと医科学スタッフ等他のスタッフとの連携
13	アスレティックトレーナーの組織運営と各種管理
14	アスレティックトレーナー関連資格について
15	アスレティックトレーナーと倫理

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナーを目指す学生は、必ず受講のこと。
科目受講を通し、社会的秩序や倫理観を身につけるようするため出席、受講態度も重視する。
授業前に前回のレポートの関連事項を調べて授業に望み、授業後は終了時のレポートとテキストの関づけをすること

【評価方法】

受講態度、提出物、定期試験等を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1巻 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

基礎分野 「スポーツ社会学」のテキスト

アスレティックリハビリテーション論

担当教員 常盤 直孝

配当年次 3年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第1学期

授業形態 講義

単位数 2

【授業のねらい】

アスレティックリハビリテーションの意味を理解し、歴史や現場における活動内容を解説する。アスレティックリハビリテーションを実施していくにあたり、必要な専門的基礎知識と計画の立案やリスク管理、医療行為との境界など必要な考え方を実行出来るようになる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	アスレティックリハビリテーションの概念と定義
2	アスレティックリハビリテーションの概要
3	アスレティックリハビリテーションの歴史
4	アスレティックリハビリテーションに必要な評価・検査
5	現場におけるATの活動と役割
6	科学としてのアスレティックリハビリテーションの捉え方
7	機能評価の考え方（目的、役割）
8	アスレティックリハビリテーションの進め方・組み立て方
9	痛みとアスレティックリハビリテーション
10	アスレティックリハビリテーションで用いる手法（筋力トレーニング、ストレッチング）
11	アスレティックリハビリテーションで用いる手法（物理療法、装具、テーピング）
12	スポーツ障害、外傷の管理
13	医療行為とアスレティックリハビリテーション
14	リスク管理の基礎知識
15	リスク管理・トレーナー倫理

【履修上の注意事項】

レポート等の提出期限の遵守と受講中の態度に注意すること。アスレティックリハビリテーションの歴史等について予習をしっかりと行い、また授業後の復習も行うこと。

【評価方法】

試験80%、課題レポート10%、自主的学習態度10%。

【テキスト】

アスレティックリハビリテーション 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7 日本体育協会

【参考文献】

スポーツリハビリテーションー最新の理論と実践ー G. Sコルト、L. スナイダー=マクラー編 守屋秀繁 監訳 西村書店

アスレティックリハビリテーションⅠ

担当教員 常盤 直孝

配当年次 3年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

アスレティックリハビリテーションを実践していく上で必要な運動療法に関する基礎知識を習得する事が出来る。現場に必要な物理療法や装具に関する基礎知識を習得し、選手に正しい指導が出来るような理論と技術を習得することが出来る。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	運動療法とは
2	筋力トレーニングの基礎知識
3	ストレッチング、関節可動域改善エクササイズの基礎知識
4	神経筋協調エクササイズ
5	全身持久力回復・向上のエクササイズ
6	身体組成管理のためのエクササイズ
7	外傷予防のためのエクササイズ
8	再発予防、外傷予防のためのエクササイズ
9	物理療法総論
10	温熱療法と寒冷療法
11	各種電気療法、水治療法
12	装具総論
13	テーピングの効果と欠点
14	足底板療法
15	まとめ

【履修上の注意事項】

レポート等の提出期限の遵守と受講中の態度に注意すること。授業前にしっかりテキストを読み文献等で調べてくること。予習、復習をしっかりと行うこと。

【評価方法】

試験80%、課題レポート10%、自主的学習態度10%。

【テキスト】

アスレティックリハビリテーション 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7 日本体育協会

【参考文献】

スポーツリハビリテーションー最新の理論と実践ー G. Sコルト、L. スナイダー=マクラー編 守屋秀繁 監訳 西村書店

アスレティックリハビリテーションⅡ

担当教員 常盤 直孝

配当年次 3年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

アスレティックリハビリテーションの考え方と実技を学び、対象者に正しい指導が実践できる知識と技術の習得することが出来る。部位別や各疾患毎の病態や機能的問題の特徴を理解し、情報収集から機能評価、プログラムの実施まで実践出来るようになる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	外傷のアスレティックリハビリテーションの考え方
2	肩関節前方脱臼のアスレティックリハビリテーション
3	投球障害肩へのアスレティックリハビリテーション
4	肘関節、手関節障害へのアスレティックリハビリテーション
5	頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション
6	腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション
7	足関節捻挫へのアスレティックリハビリテーション
8	膝靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション
9	肉離れへのアスレティックリハビリテーション
10	慢性スポーツ外傷へのアスレティックリハビリテーション
11	アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性の考え方
12	動作特性と機能的要素
13	競技種目ごとの受傷機転と予防
14	競技種目ごとのリハビリテーションプログラム
15	まとめ

【履修上の注意事項】

レポート等の提出期限の遵守と受講中の態度に注意すること。テキストをしっかりと読み、文献等で調べ学習、復習をしっかりとすること。

【評価方法】

試験80%、課題レポート10%、自主的学習態度10%。

【テキスト】

アスレティックリハビリテーション 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト7 日本体育協会

【参考文献】

スポーツリハビリテーションー最新の理論と実践ー G. Sコルト、L. スナイダー=マクラー編 守屋秀繁監訳 西村書店

スポーツコンディショニング

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 3年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、様々な競技スポーツ特性を現場を通し見極め理解し、その競技特性にあったコンディショニングプログラムを立案できる能力を習得することができる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (平崎・井手)
2	記録系競技のコンディショニング (1) 水泳競技 (平崎・井手)
3	記録系競技のコンディショニング (2) 陸上競技、自転車競技 (平崎・井手)
4	記録系競技のコンディショニング (3) ボート・カッター (平崎・井手)
5	記録系競技のコンディショニング (4) まとめと発表 (平崎・井手)
6	球技系競技のコンディショニング (1) サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール (同上)
7	球技系競技のコンディショニング (2) バスケットボール、バレーボール、ハンドボール (同上)
8	球技系競技のコンディショニング (3) 野球、ソフトボール (平崎・井手)
9	球技系競技のコンディショニング (4) テニス、バドミントン (平崎・井手)
10	球技系競技のコンディショニング (5) まとめと発表 (平崎・井手)
11	採点系競技のコンディショニング (器械体操、新体操) (平崎・井手)
12	格技系競技のコンディショニング (柔道、レスリング、ボクシング) (平崎・井手)
13	採点・格技系競技のコンディショニング (まとめと発表) (平崎・井手)
14	冬季競技のコンディショニング (氷上種目、雪上種目) (平崎・井手)
15	冬季競技のコンディショニング (まとめと発表) (平崎・井手)

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー資格取得の学生は履修すること
グループに分かれスポーツの現場を実際に体験・調査し発表する形式をとるので、校外の活動と校内活動のプレゼンテーションができるようにすること。授業前には、テーマとなる種目について調べ、授業後は資料を整理しておくこと

【評価方法】

調査・発表の内容、定期試験等を総合的に判断し評価する。

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門テキスト 第6巻 予防とコンディショニング 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

テーピングコンディショニング

担当教員 岩上 明治、井手 裕子

配当年次 2年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

本講義では、学修者が障害予防および再発予防としてスポーツ現場で広く普及しているアスレティック・テーピング・テーピングについて学ぶ。講義の内容は、アスレティック・テーピングの特徴および効果、注意事項を把握し、傷害特性および競技特性について理解しながらテーピング技術を高める事ができるようになる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	ガイダンス (アスレティックトレーナーが行うテーピングについて) (岩上・井手)
2	アスレティック・テーピング総論 (外傷の予防、応急処置、再発予防、効果、有効性等) (同上)
3	足関節のテーピング 基本 (足関節内反捻挫 その他) (岩上・井手)
4	足関節のテーピング 応用 (足関節外反捻挫 その他) (岩上・井手)
5	足関節のテーピング (中足部、足底部) (岩上・井手)
6	下腿部のテーピング (下腿筋群、アキレス腱) (岩上・井手)
7	膝関節のテーピング (内反、外反に対するの固定) (岩上・井手)
8	膝関節のテーピング (前十字靭帯の固定) (岩上・井手)
9	太腿部・股関節のテーピング (大腿部の捻挫・打撲、股関節のバンテージ) (岩上・井手)
10	肩関節のテーピング (肩鎖関節、肩甲上腕関節) (岩上・井手)
11	肘関節のテーピング (内反及び外反屈伸障害) (岩上・井手)
12	手関節・手指のテーピング (母指、四指のDIP、PIP等) (岩上・井手)
13	応用的なテーピング (1～12の症状別テーピングを考慮する) (岩上・井手)
14	応用的なテーピング (総合して対応力をつけ反復練習) (岩上・井手)
15	まとめ (時間内に基本的なテーピングを巻ける様に) (岩上・井手)

【履修上の注意事項】

- ・以下の項目を受講していることが望ましい 「運動器の解剖と機能」「スポーツ外傷・障害の基礎知識」
- ・授業前にテキストのテーピングコンディショニングについて調べてくること。授業後に実習の内容を理解し反復練習すること。
- ・講義、および実習を行う際には適した服装で受講すること。適宜指示は行う。

【評価方法】

授業中の理解度30%、定期試験70%

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門テキスト⑥

【参考文献】

ファンクショナルテーピング：川野哲英：ブックハウス エイチ デイ

アスレティックトレーナー専門実習 I

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 2・3年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、主にアスレティックトレーナーの活動するスポーツ現場および医療現場等へ出向き、その活動を見学しアスレティックトレーナーの活動を知ることができる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (90分)
2	スポーツ現場活動実習 (900分)
3	医療施設現場活動実習 (720分)
4	まとめ (90分)
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー資格取得希望者は履修のこと。
実習日誌をつけレポートの提出を義務付ける。
すでに「アスレティックトレーナー概論」を履修していることを条件とする。

【評価方法】

実習態度、実習日誌の内容を総合的に判断し評価する。

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1巻 アスレティックトレーナーの役割
財団法人 日本体育協会

【参考文献】

アスレティックトレーナー専門実習Ⅱ

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 2・3年

開講時期 (2年)2学期、(3年)1学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学習者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、スポーツ選手の体力測定および傷害の評価、メディカルチェックなどの検査・測定と評価とアスレティックリハビリテーションプログラム作成を実習することができる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (90分)
2	検査・測定の評価 (180分)
3	検査・測定の実施 (270分)
4	検査・測定データの整理 (180分)
5	検査・瘦躯亭結果のフィードバック内容の検討 (180分)
6	検査・測定結果のフィードバック (180分)
7	再評価・個別評価 (180分)
8	アスレティックリハビリテーションプログラム作成 (270分)
9	アスレティック・リハビリテーションプログラムフィードバック (180分)
10	まとめ
11	
12	
13	
14	
15	

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー資格取得希望者は履修のこと
実習日誌をつけレポートの提出を義務付ける

アスレティックトレーナー専門実習Ⅰを履修するに必要な科目に、「トレーニング科学」「スポーツ心理学」：
「運動器の解剖と機能Ⅰ」「運動器の解剖と機能Ⅱ」「スポーツ社会学」を履修していることを条件とする

【評価方法】

実習態度、実習日誌の内容を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門テキスト 第5巻 検査測定と評価 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

アスレティックトレーナー専門実習Ⅲ

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 3年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学習者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、スポーツ現場へ出向き、スポーツ選手に対してストレッチングの指導およびストレッチングの補助を行うとともに、テーピングを要する選手に対してテーピングを実施する。また、スポーツ活動中に発生した傷害に対しての応急処置を行うことができる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (90分)
2	ストレッチングの指導 (270分)
3	ストレッチングの補助 (360分)
4	テーピング (360分)
5	応急処置 (270分)
6	アフターケア (360分)
7	まとめ
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー資格希望者は履修のこと。実習日誌をつけレポート提出を義務付ける。アスレティックトレーナー専門実習Ⅱを履修するに必要な科目に「身体の測定評価」「スポーツコンディショニング概論」「テーピングコンディショニング」「救急処置法」「スポーツ栄養学」「コーチング論」「トレーニング論」「スポーツ指導論」「メンタルマネジメント論」「スポーツ医学概論」「生活栄養学」を履修していること

【評価方法】

実習態度・実習日誌の内容を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻 予防とコンディショニング 第8巻 救急処置
財団法人 日本体育協会

【参考文献】

アスレティックトレーナー専門実習Ⅳ

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 3年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学習者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、スポーツ選手の障害に対して競技復帰までのリハビリテーション計画を立て、そのリハビリテーションにおいて評価およびエクササイズの指導・補助を行うことができる

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (90分)
2	上肢のアスレティックリハビリテーション (450分)
3	下肢のアスレティックリハビリテーション (450分)
4	体幹のアスレティックリハビリテーション (450分)
5	患部外トレーニング (270分)
6	まとめ (90分)
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー資格取得希望者は履修のこと。実習日誌をつけレポートの提出を義務付けるアスレティックトレーナー専門実習Ⅲを履修するに必要な科目に、「運動生理学」「臨床医学各論Ⅲ」「スポーツ傷害の評価」「スポーツコンディショニング」「発育発達論」「スポーツ経営学」を履修していることを条件とする

【評価方法】

実習態度・実習日誌の内容を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第3巻 スポーツ外傷・障害の基礎知識
第7巻 アスレティックリハビリテーション 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

アスレティックトレーナー専門実習 V

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 4年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学習者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、スポーツ現場や医療機関等におけるアスレティックトレーナーの活動についてアスレティックトレーナー専門実習 I～IVを活かし総合的に実習することができる。

【授業の展開計画】

1. オリエンテーション (90分)
2. 総合実習 (1620分)
3. まとめ (90分)

【履修上の注意事項】

実数日誌をつけレポートの提出を義務付ける。

アスレティックトレーナー専門実習IVを履修するに必要な科目に「バイオメカニクス」「臨床医学各論IV」「健康管理とスポーツ医学」「アスレティックリハビリテーション概論」「アスレティックリハビリテーションI」を履修していることを条件とする。

【評価方法】

実習態度、実習日誌の内容を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1～9巻 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

アスレティックトレーナー専門実習Ⅵ

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 4年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、公認アスレティックトレーナーの指導管理の下に、スポーツ現場や医療機関等におけるアスレティックトレーナーの活動についてアスレティックトレーナーⅤの総合実習の経緯を活かし総合的に実習することができる。

【授業の展開計画】

スポーツ現場および医療機関等に出向き実習する

1. オリエンテーション (90分)
2. 総合実習 (1620分)
3. まとめ (90分)

【履修上の注意事項】

実習日誌をつけレポートの提出を義務付ける
アスレティックトレーナー専門実習Ⅴを履修するに必要な科目に、「アスレティックリハビリテーションⅡ」を履修していることを条件とする

【評価方法】

実習態度、実習日誌の内容を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1～9巻 財団法人 日本体育協会

【参考文献】

健康教育概論

担当教員 井手 裕子

配当年次 1年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

現代の健康課題としての生活習慣病予防は、児童生徒期から健康問題に対する関心を喚起し、望ましい健康行動についての健康教育が重要となる。そこで、学修者は健康の概念を捉え、健康と関連する生活習慣について理解し、健康の保持増進のための生活習慣はどのようにあるべきかを将来の指導者という立場から自分の言葉で説明できるようになる。また、スポーツの効果や弊害についても理解したうえで、スポーツ指導者として自己の健康の保持増進を図り、健康教育を推進していくための知識を深め自ら実践することが出来るようになる。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	健康とはー健康の概念
2	わが国の健康の指標と現状
3	健康増進
4	健康教育とは
5	生活習慣と健康
6	疾病の予防
7	健康管理の進め方
8	健康の実際
9	指導者の役割
10	文化としてのスポーツ
11	トレーニング論
12	スポーツにおける医学的知識
13	スポーツと栄養
14	指導計画と安全管理
15	ジュニア期のスポーツ

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナー・健康運動指導士・健康運動実践指導者を目指す学生は必ず受講すること。
毎時間配布する資料は必ず保管し、次回の講義に備えること。
授業後に復習しておくこと。

【評価方法】

レポート(20%)、自主的学修態度(10%)、試験等(70%)を総合的に判断し評価を行う。

【テキスト】

授業時にプリントを配布する。

【参考文献】

学生のための健康管理学 木村康一・熊澤幸子・近藤陽一
公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 日本体育協会

運動器の解剖と機能 I

担当教員 平崎 和雄

配当年次 1年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第2学期

授業形態 講義

単位数 2

【授業のねらい】

学修者は、アスレティックトレーナーが行う、選手の動作の運動学的観察、スポーツ障害の評価、原因の同定、アスレティックリハビリテーションなどのトレーナー活動に必要な人体の構造と機能について理解する。そのために、運動器の骨、筋、靭帯、関節、神経支配と身体運動を関連付けて学習し、理解することができる。

【授業の展開計画】

以下の項目について、講義・実習形式で学習を進める。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	運動器総論
3	運動学総論
4	身体運動と骨の構造・機能
5	身体運動と筋の構造・機能
6	身体運動と関節の構造・機能
7	身体運動と腱・靭帯の構造・機能
8	身体運動と骨格筋の構造・機能（体幹）
9	身体運動と骨格筋の構造・機能（上肢）
10	身体運動と骨格筋の構造・機能（下肢）
11	身体運動と神経系総論
12	身体運動と中枢神経
13	身体運動と末梢神経（体幹）
14	身体運動と末梢神経（上肢）
15	身体運動と末梢神経（下肢）

【履修上の注意事項】

すでに「解剖学 I」「生理学 I」を履修しておくこと
アスレティックトレーナーを目指す者は、必ず履修すること。
授業前は、今回扱う部位の起始停止作用を予習し、授業後は、扱った起始停止作用を復習すること

【評価方法】

受講態度、提出物、定期試験等を総合的に判断し評価する

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第2巻 「運動器の解剖と機能」
財団法人 日本体育協会

【参考文献】

「解剖学」「生理学」のテキスト

運動器の解剖と機能Ⅱ

担当教員 平崎 和雄

配当年次 2年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第1学期

授業形態 講義

単位数 2

【授業のねらい】

学修者が、アスレティックトレーナーが行う、選手の動作の運動学的観察、スポーツ障害の評価、原因の同定、アスレティックリハビリテーションなどのトレーナー活動に必要な人体の構造と機能について身体各部位におけるスポーツ動作の関係やスポーツ障害発生メカニズムとを解剖学的・運動学的特徴について理解させることができる。

【授業の展開計画】

以下の項目について講義、実習形式で学習を進める。

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション
2	スポーツ動作・スポーツ傷害概論
3	体幹の解剖と機能（総論）
4	体幹の解剖と機能（脊柱）
5	体幹の解剖と機能（頸部）
6	体幹の解剖と機能（胸部）
7	体幹の解剖と機能（腰部）
8	上肢帯の解剖と機能
9	肩関節の解剖と機能
10	肘関節の解剖と機能
11	手関節・手の
12	下肢帯の解剖と機能
13	股関節の解剖と機能
14	膝関節の解剖と機能
15	足関節・足の解剖と機能

【履修上の注意事項】

アスレティックトレーナーの資格を目指すものは必ず履修のこと。
すでに「運動器の解剖と機能Ⅰ」を履修しておくこと。
授業の前に今回の実施部位の起始、停止、作用など予習し
授業後は、実施部位の起始、停止、作用を復習すること。

【評価方法】

おおよそ口頭試問試験70%、課題レポート20%、予習復習による自主的学習態度10%

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第2巻 「運動器の機能と解剖」

【参考文献】

「解剖学」「生理学」のテキスト

生活習慣予防学

担当教員 齋田 和孝

配当年次 2年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

生活習慣病の概要と予防、生活様式、その法律や制度、健康管理・増進のための生活指導、生活習慣病の要因となる食事、運動、喫煙や飲酒などの疫学、代表的な生活習慣病を理解することを到達目標とする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	メタボリックシンドローム
2	肥満・肥満症
3	高血圧症
4	脂質代謝異常症
5	耐糖能異常・糖尿病
6	耐糖能異常・糖尿病の治療
7	虚血性疾患とリハビリテーション
8	呼吸器疾患とリハビリテーション
9	がん
10	運動器退行器疾患
11	サルコペニア/ロコモティブシンドローム
12	脳血管疾患
13	軽度認知障害、認知症
14	代謝障害
15	高齢者と健康

【履修上の注意事項】

本講義履修予定者は、教科書および参考書を前もって予習し、内容を理解しておく。また、繰り返し復習をすること。

【評価方法】

試験で評価する（100%）。欠席5回以上は単位を認定しない。

【テキスト】

医療情報科学研究所編集：病気がみえるvol13：糖尿病・代謝・内分泌、第4版、メディックメディア、東京、2014。

【参考文献】

- ①南江堂編集：健康運動指導士養成講習会テキスト（上・下）、健康・体力づくり事業財団、東京、2015。
- ②日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2014-2015、文光堂、東京、2014。

フィットネスマネジメント実習

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子

配当年次 4年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 実習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、健康運動を指導する者として知識・技術を身につけることができるとともに、健康・体力づくりの現場でのさまざまなニーズに対応できる実践的な指導力を身に付けさせることができる。健康運動指導の際に必要なスキルを確認し、その指導に基づく結果のフィードバック方法や利用者とのコミュニケーション方法など、健康運動指導士としての実践能力を体験・理解することができる。

【授業の展開計画】

1. 学内トレーニングルーム等での基礎的実習 <井手・平崎>
2. 見学実習（民間フィットネスクラブ） <井手・平崎>
3. 見学実習（公共体育施設） <井手・平崎>
4. 見学実習（医療機関併設施設） <井手・平崎>
5. 見学実習（介護予防施設） <井手・平崎>
6. 施設実習（7日間以上） <井手・平崎>

【履修上の注意事項】

実習参加に当たっては、前回の実習の課題を抽出しその日の目的・計画等を立て実習終了後は、カンファレンスを行い、実習日誌をつけ提出をすることを義務づける。履修届には、施設実習費用が必要です

【評価方法】

施設実習先健康運動指導士の評価と担当教員により評価する

【テキスト】

【参考文献】

スポーツ医学演習

担当教員 平崎 和雄、井手 裕子、齋田 和孝

配当年次 3年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 演習

単位数 1

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、メディカルチェックの重要性と心電図の基礎を理解し、運動負荷試験の検査の目的、適応、禁忌、合併症、運動負荷の様式、装置、プロトコルなど準備、実際、その判定の実際と個人差について理解でき、各種の運動負荷試験を実習することで理解を深めることができる。

【授業の展開計画】

以下の項目について講義、実習形式で学習を進める

週	授 業 の 内 容
1	健診結果の読み方（平崎）
2	心電図の基礎と記録法（安静時心電図の読み方）（平崎）
3	運動負荷試験の実際（齋田）
4	運動負荷試験の実習（トレッドミル、エルゴメーター）（齋田・井手・平崎）
5	運動負荷試験の実習（ホルター心電図あるいはテレメーター心電図の実際）（齋田・井手・平崎）
6	運動負荷試験の実習（潜水反射試験）（齋田・井手・平崎）
7	運動負荷試験の実習（呼気分析）（齋田・井手・平崎）
8	運動負荷試験の運動時の安全管理（平崎）
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

【履修上の注意事項】

健康運動指導士受験資格を希望する学生は必ず履修のこと。
授業後に復習をしておくこと。

【評価方法】

受講態度・レポート・小テスト40%・試験60%

【テキスト】

必要に応じてプリントを配布する

【参考文献】

健康運動指導士養成講習会テキスト（下）

運動処方論

担当教員 井手 裕子

配当年次 3・4年

単位区分 選択

開講時期 第2学期

授業形態 講義・演習

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

運動処方の目的は、第一に健康維持を意図して行われるものである。そのため、運動の効用を最大限に引き出し、危険性を最小限に抑えることが非常に重要となる。学修者は、運動による健康の維持・増進について具体的な方法を学び、各個人に適した運動処方を提供できるよう、運動の強度と身体への反応との関係を学びながら、健康状態に合わせた運動の種類や強度、時間と頻度を適切に判断し、生活習慣病に対する運動プログラムを立案・実践出来るようになる。

【授業の展開計画】

以下の項目について講義、および実習形式で学修を進める

週	授 業 の 内 容
1	健康と体力の考え
2	健康づくりのための運動
3	運動基準と運動・身体活動のガイドライン
4	運動によるエネルギー消費とMETs
5	運動プログラムの作成の理論
6	ロコモティブシンドローム
7	メディカルチェックの重要性と安全対策
8	健診結果による効果判定
9	運動行動変容のためのカウンセリング技術
10	肥満・メタボリックシンドロームと運動
11	糖尿病・脂質異常症・高血圧症の運動処方
12	介護予防のための運動処方
13	運動実践実習（体力測定）
14	運動実践実習（運動指導）
15	運動実践実習（運動処方）

【履修上の注意事項】

各種の疾患についてその発症と進行の予防およびその対策としての運動療法について学ぶので、授業の際には運動ができる服装で参加すること。

授業後に復習しておくこと。

3回の運動実践実習（学内・学外）に必ず参加すること。

【評価方法】

自主的学修態度(10%)・レポート(10%)・プレゼンテーション(20%)・試験等(60%)を総合的に判断し評価する。

【テキスト】

授業時にプリントを配布する

【参考文献】

健康運動指導士養成講習会テキスト(上)(下)

エアロビッグ演習

担当教員 藤崎 道子

配当年次 4年

単位区分 選択

準備事項

備考

開講時期 第1学期

授業形態 演習

単位数 2

【授業のねらい】

本講座ではより実践的な運動指導者のスキルを高めるため、指導論やプログラム作成能力向上を中心に進めていきます。運動を実際に指導するスキル（コミュニケーションや実技技能）を身につけることができる。参加者の動機づけにつながる言葉かけができるようになる。エアロビックダンスの指導技術を習得できる。

【授業の展開計画】

- 1 健康運動実践指導者に求められるもの・現代における運動の位置づけとこれからの指導者の役割
- 2 エアロビックダンス演習① ウォーミングアップの考え方と指導法
- 3 エアロビックダンス演習② ウォーミングアップ指導の実際
- 4 エアロビックダンス演習③ メインエクササイズプログラムの立て方
- 5 エアロビックダンス演習④ メインエクササイズ指導法
- 6 エアロビックダンス演習⑤ クールダウン&リラクゼーション法
- 7 エアロビックダンス演習⑥ 健康運動実践指導者実技試験対策
- 8 アクアエクササイズ演習① 水中ウォーキング指導法
- 9 アクアエクササイズ演習② 水中レジスタンス運動指導法（陸上での指導演習）
- 10 アクアエクササイズ演習③ 水中レジスタンス運動指導法（水中での指導演習）
- 11 アクアエクササイズ演習④ アクアダンス（アクアビクス）指導の考え方と指導法
- 12 アクアエクササイズ演習⑤ 健康運動実践指導者実技試験対策
- 13 レジスタンス運動演習① レジスタンス運動の指導法
- 14 ストレッチ運動演習① ストレッチ運動の指導法
- 15 まとめ

【履修上の注意事項】

健康運動実践指導者の資格取得に向けた講義となります。受講者は資格取得の意思があるものとみなします。指導者としてふさわしい態度で臨むこと。エアロビック実習も履修していること。毎時間の学習記録ノートを作成すること。水中運動のメリットについて調べておくこと。

【評価方法】

実技試験 50%、レポート 50%

【テキスト】

【参考文献】

アクアエクササイズ指導教本、エアロビックダンスエクササイズ指導理論、健康運動実践指導者用テキスト（以上、公益社団法人 日本フィットネス協会発行）

スポーツ外傷・障害の基礎知識 I

担当教員 忽那 龍雄、矢澤 克典、平崎 和雄

配当年次 3年

開講時期 第1学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、アスレティックトレーナー活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的知識について理解できるようにする。そのために上肢・体幹・下肢の主なるスポーツ外傷の病態、評価方法及びを習得できるようにする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (平崎)
2	概論：外傷と障害・治癒過程 (忽那)
3	肩の外傷 (矢澤)
4	肩の障害 (矢澤)
5	頸部の外傷 (忽那)
6	頸部の障害 (忽那)
7	肘・手部の外傷 (忽那)
8	肘・手部の障害 (平崎)
9	大腿部の外傷 (忽那)
10	大腿部の障害 (忽那)
11	膝の外傷 (矢澤)
12	膝の障害 (矢澤)
13	足部の外傷 (忽那)
14	足部の障害 (忽那)
15	まとめ (平崎)

【履修上の注意事項】

授業前にはテキストを読みあらかじめ予習し不明なことは調べてくること、授業後はノートを整理しておくこと。

【評価方法】

試験 80%、授業の態度 20%

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第3巻 スポーツ外傷・障害の基礎知識 (各自で、日体協 web、FAXから購入してください)

【参考文献】

スポーツ外傷・障害の基礎知識Ⅱ

担当教員 忽那 龍雄、矢澤 克典、平崎 和雄

配当年次 3年

開講時期 第2学期

単位区分 選択

授業形態 講義

単位数 2

準備事項

備考

【授業のねらい】

学修者が、アスレティックトレーナー活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎知識について理解できるようになる。そのために重篤な外傷、その他の外傷、年齢・性別によるスポーツ外傷の特徴を習得できるようにする。

【授業の展開計画】

週	授 業 の 内 容
1	オリエンテーション (平崎)
2	頭蓋脳震盪 (忽那)
3	脊髄損傷 (矢澤)
4	胸腹部 (忽那)
5	大出血 (忽那)
6	顔面 (忽那)
7	目 (忽那)
8	鼻 (忽那)
9	耳 (矢澤)
10	歯 (矢澤)
11	女性 (忽那)
12	成長期 (忽那)
13	高齢者 (平崎)
14	スポーツ整形外科メディカルチェック (矢澤)
15	まとめ (平崎)

【履修上の注意事項】

授業前にはテキストを読みあらかじめ予習し不明なことは調べてくること。授業後はノートを整理しておくこと。

【評価方法】

試験 80%、授業の態度 20%

【テキスト】

公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第3巻 スポーツ外傷・障害の基礎知識 (各自で、日体協WEB、FAXから購入下さい。)

【参考文献】