日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	アスレティックトレーナーの役割	小林武史	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
アスレティックトレーナーの任務や役割を正しく理解し、今後の学習に対する基礎知識を身に付ける。
講義概要
アスレティックトレーナーの歴史的背景、現状を知り、活動する上で選手を取り巻くスタッフの一員としての役割、社会的の中のトレーナーとしての役割を理解する。また、学習した事項を踏まえ、今後のトレーナーとしての活動を考えていく。
授業内容

1	日本のアスレティックトレーナー制度の歴史　　諸外国におけるトレーナー制度
2	アスレティックトレーナーの任務と役割①
3	アスレティックトレーナーの任務と役割②
4	アスレティックトレーナーの業務①
5	アスレティックトレーナーの業務②
6	アスレティックトレーナーの業務③
7	アスレティックトレーナーの現場活動
8	医科学スタッフとの連携・協力
9	スポーツドクターとの連携・協力
10	コーチとの連携・協力
11	組織の運営、人材の育成
12	データの管理と必要性
13	アスレティックトレーナーの意義と社会的立場
14	トレーナーに関わる法的諸問題
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる
授業の特徴・形式等
講義形式を基本とする。ビデオ教材も取り入れる。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、施術院を経営しながら、現場での経験を活かしてトレーナーの役割を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年通年
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	ウェイトトレーニング演習Ⅰ	田島伸悟	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
ウェイトトレーニングの基礎知識、正しい方法、効果を理解し、個々のトレーニングに生かせるようにする。	
講義概要	
ウェイトトレーニングの基礎と応用について学ぶ。	
授業内容	
1	オリエンテーション（授業の進め方等）
2	ウェイトトレーニングとは
3	筋肉について
4	トレーニングマシーンの使用法、特徴、利点について
5	フリーウェイトの使用法、特徴、利点について
6	〃
7	筋収縮の種類
8	負荷の決め方
9	腕部 ウェイトトレーニング種目について
10	〃
11	〃　　1RM測定
12	肩部、胸部 ウェイトトレーニング種目について
13	〃
14	〃　　1RM測定
15	定期試験
16	オリエンテーション（前期の復習）
17	目的に合わせたウェイトトレーニング
18	背部、腹部 ウェイトトレーニング種目について
19	〃
20	サーキットトレーニング
21	脚部、臀部 ウェイトトレーニング種目について
22	〃
23	〃
24	トレーニングシステム
25	トレーニングプログラムの作成
26	種目別トレーニング 陸上（短距離、長距離、投擲）
27	種目別トレーニング 水泳
28	種目別トレーニング　球技（バレー、バスケットボール、等）
29	種目別トレーニング　球技（サッカー、ラグビー、等）
30	定期試験
成績評価	
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる	
授業の特徴・形式等	
実技（トレーニングセンター）を基本とし、ロールプレイングやプレゼンテーションも行う。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインストラクターとしての勤務経験を活かし、ウェイトトレーニングの方法を指導する。	

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	エアロビックダンス演習	泉 愛子	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
健康体力づくりの運動であるエアロビックダンスを理解し、基本ステップの習得及び資格試験合格を目標とする。

講義概要
健康運動実践指導者の実技試験日本フィットネス協会主催のGFI試験（ADI）に向けて、エアロビックダンスエクササイズの基礎、応用、指導技術、理論などを身につける。

授業内容	
1	オリエンテーションとクラス体験・基本姿勢について
2	エアロビクス理論について と クラス体験 ①
3	エアロビクス理論について と クラス体験 ②
4	エアロビクス理論について と クラス体験 ③ 〈ミニテスト〉
5	ストレッチング（理論・実技）とウォーミングアップ ①
6	ストレッチング（理論・実技）とウォーミングアップ ②
7	ストレッチング（理論・実技）とウォーミングアップ ③ 〈ミニテスト〉
8	ステップバリエーションとプログラム作り（ステップ中心） ①
9	ステップバリエーションとプログラム作り（ステップ中心） ②
10	ステップバリエーションとプログラム作り（ステップ中心） ③ 〈ミニテスト〉
11	指導技術についてと安全管理
12	個別リードによる実技発表①
13	個別リードによる実技発表②
14	クラス構成とプログラム作成（全般）
15	定期試験
16	1年次の復習（ミニテストあり）
17	クラス構成とプログラム作成（全般） ①
18	クラス構成とプログラム作成（全般） ②
19	クラス構成とプログラム作成（全般） ③ 〈グループ発表 ①〉
20	クラス構成とプログラム作成（全般） ④ 〈グループ発表 ②〉
21	クラス構成とプログラム作成（全般） ⑤ 〈グループ発表 ③〉
22	ヒップホップ体験クラス ／ 個別リード 練習 ①
23	ステップ 体験クラス ／ 個別リード 練習 ②
24	個別リードによる実技発表 ①
25	個別リードによる実技発表 ②
26	個別リードによる実技発表 ③
27	個別リードによる実技発表 ④
28	個別リードによる実技発表 ⑤
29	個別リードによる実技発表 ⑥
30	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義（教室）と実技（スタジオ）を併用。グループ発表やプレゼンテーションも行う。 日本フィットネス協会（JAFA）のGFI（ADI）資格を有し、現役のエアロビクスインストラクターとしての経験を活かし、 エアロビクスの知識や技術を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	コンディショニング論・演習Ⅰ	越智義之	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標

コンディショニングの理論と実際について、基本的な手段から各競技別に特殊的な手法について学び、実際のスポーツ現　場で正しく指導実践できるようになることを目標とする。

講義概要

スポーツにおけるコンディショニングとは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えることであり、それを達成するためのトレーナーの担う役割は日を追うごとに大きくなっている。本講義では、このコンディショニングにおける様々な手法を理解する。

授業内容

1	コンディショニング原理の把握と管理
2	コンディショニングの方法と実践　ストレッチングの実際Ⅰ
3	ストレッチングの実際Ⅱ
4	ウォーミングアップ
5	クールダウン
6	スポーツの補強としてのストレッチング
7	外傷予防に役立つストレッチング
8	形態測定の実際と評価(身長、体重、肢長、周径、アライメント等)
9	体力測定の実際と評価(筋力、関節柔軟性、運動能力)
10	PNF徒手的抵抗法
11	アイシング
12	装具等の使用
13	各種手法
14	外傷の予防について
15	定期試験
16	前期の総括
17	PNF①
18	PNF②
19	PNF③
20	各種手法① 軽擦法
21	各種手法② 強擦法
22	各種手法③ ストリッピング
23	各種手法④　クロスファイバーストローク
24	各種手法⑤ 圧迫法
25	各種手法⑥　二指圧迫法
26	各種手法⑦ 叩打法
27	各種手法⑧ 震せん法
28	まとめ①
29	まとめ②
30	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義（教室）と実技（トレーナー実習室）を併用。ロールプレイング形式も取り入れる。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2000年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都バス　　ケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、コンディショニングの意義や効果、手法について指導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期 2年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	コンディショニング論・演習Ⅱ	越智義之	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標

コンディショニングの理論と実際について、基本的な手段から各競技別に特殊的な手法について学び、実際のス　ポーツ現場で正しく指導実践できるようになることを目標とする。

講義概要

スポーツにおけるコンディショニングとは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えることであり、それを達成するためのトレーナーの担う役割は日を追うごとに大きくなっ　ている。本講義では、このコンディショニングにおける様々な手法を理解する。

授業内容

1	ガイダンス
2	スポーツの補強としてのストレッチング①
3	スポーツの補強としてのストレッチング②
4	外傷予防に役立つストレッチング①
5	外傷予防に役立つストレッチング②
6	外形態測定の実際と評価①
7	外形態測定の実際と評価②
8	体力測定の実際と評価①
9	体力測定の実際と評価②
10	関節可動域測定
11	徒手筋力測定
12	アイシング①
13	アイシング②
14	装具等の使用
15	定期試験
16	試験の総括
17	競技種目別特性とコンディショニング　陸上競技(短・中・長距離)
18	競技種目別特性とコンディショニング　陸上競技(跳やく、投てき)
19	競技種目別特性とコンディショニング　水泳(競泳、シンクロ)
20	競技種目別特性とコンディショニング　水泳(飛び込み、水球)
21	競技種目別特性とコンディショニング 体操
22	競技種目別特性とコンディショニング　球技(バレーボール、バスケットボール等)
23	競技種目別特性とコンディショニング　球技(野球、ソフトボール等)
24	競技種目別特性とコンディショニング　球技(サッカー、ラグビー等)
25	競技種目別特性とコンディショニング　格技(柔道、レスリング等)
26	競技種目別特性とコンディショニング　スキー(アルペン、ノルディック)
27	競技種目別特性とコンディショニング　スケート(スピード、フィギュア)
28	コンディショニングにおける適正な環境整備
29	コンディショニング全般のまとめ
30	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義（教室）と実技（トレーナー実習室）を併用。ロールプレイング形式も取り入れる。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2001年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都バ　スケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、コンディショニングの意義や効果、手法について指　導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	スポーツ医学Ⅰ	遊佐 舞	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
スポーツと医学の関係を熟知し、指導者やトレーナーとして従事する際に必要な知識を身に付けることを　目標とする。

講義概要
運動・スポーツにおける内科的・外科的スポーツ障害を医学的見地から解説するとともに、その予防と対策、また、救急処置の講義を行う。

授業内容	
1	スポーツ医学について（健康と医学）
2	スポーツ選手の健康管理（1）
3	スポーツ選手の健康管理（2）
4	運動中のケガや病気（内科的な面から）
5	運動中のケガや病気（外科的な面から）
6	救急処置について（熱中症・貧血・一般外傷等）
7	障害と対策方法（内科的な面から）
8	障害と対策方法（精神的な面から）
9	内臓疾患と生活習慣病（肝・心・呼吸器・糖尿病・高脂血症・肥満）
10	AIDS・性病
11	腱・滑液包
12	野球肩・テニス肘・ランナーズニー
13	環境条件の変動に対する対応と馴化（特殊環境下での運動に対する身体の変化について）
14	まとめ
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合 は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。 救急救命士の資格を有し、また医療機関に従事した経験を活かし、スポーツ障害を医学的見地から解 説し、予防や対策、救急処置法をを指導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	スポーツ栄養学Ⅰ	玉利 紗綾香	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
スポーツ栄養学の重要性、栄養素の働きについて理解する。 日常生活での栄養摂取について、健康な生活を送るためのメニュー作りや食事計画を立案できるようになることを目　標とする。

講義概要
健康と食生活との関わりや栄養素の役割、必要摂取量等の基礎知識・理論について学ぶ。

授業内容	
1	栄養・食べることについて、食品群、食事バランスガイドの使用
2	スポーツと栄養、七大栄養素
3	日本人の食事摂取基準
4	カロリーについて、エネルギー消費
5	消化と吸収
6	糖質について
7	脂質について
8	タンパク質について
9	アミノ酸について
10	ビタミンについて
11	ミネラルについて
12	食物繊維について
13	ファイトケミカルについて
14	授業のまとめ（日常の食事メニューについて）
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。 栄養士の資格を持ち、食品会社に入社、料理研究家のアシスタントを努めたのち独立し、現役の料理家として活　動している。その経験を活かし、スポーツと栄養との関わりや効果的な栄養摂取の方法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	スポーツ外傷障害の基礎知識	小林武史	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
スポーツと医学の関係を熟知し、将来指導者やトレーナーとして従事する際に必要な基礎知識を身に付けることを　目標とする。
講義概要
スポーツ医学の導入段階としてスポーツ外傷・障害についての基礎的な名称、説明とその対策について理解させる。

授業内容	
1	ガイダンス
2	体幹のスポーツ外傷・障害①
3	体幹のスポーツ外傷・障害②
4	上肢のスポーツ外傷・障害①
5	上肢のスポーツ外傷・障害②
6	下肢のスポーツ外傷・障害①
7	下肢のスポーツ外傷・障害②
8	重篤な外傷①
9	重篤な外傷②
10	その他の外傷①
11	その他の外傷②
12	女性に特徴的なスポーツ外傷・障害
13	成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害
14	高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる
授業の特徴・形式等
講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、施術院を経営しながら、現場での経験を活かしてスポーツ外傷・障害　に関する基礎知識を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	スポーツ社会学	堀松 英紀	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
現代社会とスポーツの係わりについて、様々な分野を通じて考察し、人と社会とスポーツの関連性について考察・理解する能力を身に付けることを目標とする。

講義概要
現代社会におけるスポーツの現状と課題について検証し、スポーツをめぐる社会病理現象を通じて、スポーツと社会の関連を捉え、文化の視点から考察する。

授業内容	
1	スポーツの概念、歴史
2	スポーツが盛んになった社会的背景
3	現代スポーツの特性と課題
4	国際スポーツ大会（オリンピック）の現状と課題
5	スポーツと文化
6	生涯スポーツの理念、定義
7	コミュニティースポーツの現状と課題
8	障害者スポーツの現状と課題
9	海外の障害者スポーツとパラリンピック
10	施設の現状と課題
11	施設の管理、運営方式（指定管理者制度）
12	今後のスポーツ施設のあり方
13	スポーツ振興政策からスポーツプロモーションへ
14	これまでのスポーツ振興政策の特徴と限界
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。 羽村市社会体育主事として従事した経験を活かし、スポーツと現代社会とのかかわりや課題について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	スポーツ心理学Ⅰ	田島伸悟	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
スポーツ心理学の基礎の理解を深め、現場での選手へのメンタルマネジメントの知識と技術を身に付けることを目　標とする。
講義概要
スポーツにおける心理面の影響やパフォーマンスとの関連、メンタルトレーニング、集団心理等について事例をもと　に幅広く考察を行い、メンタルマネジメントに基づく運動パフォーマンス向上のための知識や方法を学ぶ。
授業内容

1	ガイダンス、スポーツ心理学とは
2	スポーツと心（脳）の係わり
3	スポーツにおける動機づけ
4	運動上達の仕組み（1）
5	運動上達の仕組み（2）
6	実力発揮（1）
7	実力発揮（2）
8	コーチングの心理（1）
9	コーチングの心理（2）
10	メンタルマネジメント（1）
11	メンタルマネジメント（2）
12	メンタルマネジメント（3）
13	指導者におけるメンタルマネジメント（1）
14	指導者におけるメンタルマネジメント（2）
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる
授業の特徴・形式等
講義形式。グループディスカッションや実験も取り入れる。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインスト　ラクターとしての勤務経験を活かし、スポーツとメンタルの関連性について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	テーピング論・演習Ⅰ	越智義之	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標

テーピング手技に関する知識を演習を通して習得する。

講義概要

傷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テーピングの特徴および効果、禁忌事項を把握し、傷害特性および競技特性について理解を深める。テーピング手技に関する知識を実習を通して習得する。

授業内容

1	授業展開及び注意事項・テーピングの理論・バリエーション
2	基本テーピング操作・足関節①
3	基本テーピング操作・足関節②
4	足部パッドの作り方 足底 踵骨棘 ライトパッド
5	アーチのテーピング　Williams法
6	アーチのテーピング　Koppe法
7	足部のテーピングⅠ　Warren　Ariail法 ルイジアナ・ラップ
8	足部のテーピングⅡ　スプリット・ウィング・テープ　Joe　Doller法
9	足部のテーピングⅢ Millard Killy法　Sawdy法
10	足部のテーピングⅣ Forrest Allen法　Lewin法 補強ヒールロック
11	シン・スプリントのテーピング
12	テニス・レッグのテーピング
13	膝のテーピング
14	後十字靭帯損傷のテーピング
15	定期試験
16	授業展開及び注意事項・キネシオ・テーピング
17	チタン・テープ スパイラル・テープ
18	基礎キネシオ・テーピング法　上肢
19	基礎キネシオ・テーピング法　体幹
20	基礎キネシオ・テーピング法　下肢
21	応用キネシオ・テーピング法　張力をかけたテーピング
22	応用キネシオ・テーピング法　靭帯・腱のテーピング
23	キネシオ併用テーピング1　足底筋膜炎　アーチ
24	キネシオ併用テーピング2 ターフトゥ　足指　指間
25	キネシオ併用テーピング3 足関節内外側靭帯 アキレス腱
26	キネシオ併用テーピング4　足関節捻挫　シンスプリント
27	キネシオ併用テーピング5 下腿浮腫 膝蓋骨腱炎
28	キネシオ併用テーピング6 膝　半月板　ランナー膝
29	キネシオ併用テーピング7 膝 腸脛靭帯炎 鵞足炎
30	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補 講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

実技形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2000年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都　　バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、テーピングの効果や手法について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期 2年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（演習）	テーピング論・演習Ⅱ	越智義之	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標

テーピングの理論や効果を理解し、受傷頻度の高いスポーツ外傷に対する応用的なテーピングの施し方を身に付　ける。

講義概要

傷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テーピングの特徴および効果、禁忌事項を把握し、傷害特性および競技特性について理解を深める。テーピング手技に関する知識を実習を通して習得する。

授業内容

1	ダイヤモンド・ニー・ロック　過伸展防止
2	打撲・筋挫傷のテーピング
3	ビセクター・ロック
4	Cennt法　Allen法
5	ヒップ・ポインターのテーピング
6	指のテーピング
7	福子を作ろう　福子のあて方
8	肩のテーピング
9	ガラス・アームのテーピング
10	肩の打撲のテーピング
11	肩関節脱臼のテーピング
12	三角筋障害のテーピング
13	まとめ①
14	まとめ②
15	定期試験
16	キネシオ併用テーピング8 大腿四頭筋
17	キネシオ併用テーピング9　内転筋
18	キネシオ併用テーピング10　ハムストリング
19	キネシオ併用テーピング11　肩
20	キネシオ併用テーピング12　バーナー
21	キネシオ併用テーピング13 上腕二頭筋　　背部
22	キネシオ併用テーピング14 腱板炎
23	キネシオ併用テーピング15　胸部
24	キネシオ併用テーピング16　腰部
25	キネシオ併用テーピング17　前腕
26	キネシオ併用テーピング18　肘
27	キネシオ併用テーピング19 手首　指
28	キネシオ併用テーピング20　頸部
29	まとめ
30	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

実技形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2001年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都　　バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、テーピングの効果や手法について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	トレーニング科学	越智義之	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
トレーニングを科学的に考刷できるようにする。また、トレーニング方法を計画、指導、実践できる能力を身に付け る ことを目標とする。

講義概要
トレーニングについて理解し、スポーツの特異性を把握した中で、トレーニングを科学的に考える。また、目標を設 定した上で計画（プログラム）を立てられるように、繊細にトレーニングを分割した種目を実習し、習得する。

授業内容	
1	トレーニング科学とは
2	運動体としての身体構造
3	運動体としての身体機能
4	トレーニングに伴う生体の変化と適応
5	トレーニングの為のバイオメカニクス　スポーツ記録や技術の進歩とスポーツトレーニング
6	トレーニング具体化の原則
7	競技指導計画とその実際（1）（トップアスリートを含む）
8	競技指導計画とその実際（2）（トップアスリートを含む）
9	競技力育成・強化とその実際（トップアスリートを含む）
10	発育期のトレーニング
11	女性のトレーナビリティー
12	長期トレーニングの立案とその実施についてのコーチの指導
13	トレーニング環境の整備とその活用について（ITの導入について）
14	ナショナルチームづくりとその戦力アップトレーニング計画
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義が中心。グループディスカッションも数多く取り入れている。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2001年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都 バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、トレーニングの科学的な見解を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	トレーニング理論と実際	越智義之	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
運動処方に用いられる全身運動、局所筋運動の理解を深め安全で効果的なトレーニングを作成する為の基礎知識を身に付けることを目標とする。

講義概要
トレーニングの基本的知識、エネルギー獲得代謝、全身運動についての基礎理論を学ぶ。

授業内容	
1	体力とは、トレーニングの必要性、トレーニングの法則、運動の質と量
2	トレーニングの進め方と体力テストについて（測定の目的、意味、正確性など）
3	体力テスト（測定と評価）
4	トレーニングの種類　筋線維、最大酸素摂取量、強度と時間の組み合わせ
5	トレーニング理論と方法　酸素摂取量と心拍数の関係
6	トレーニング理論と方法　有酸素的運動と脂肪の燃焼
7	トレーニング理論と方法　有酸素的運動と糖質の燃焼
8	スポーツ心臓
9	グリコーゲンローディング、有酸素性作業閾値
10	有酸素的運動まとめ
11	無酸素的運動（cp）とトレーニング
12	無酸素的運動（cp）の理論性
13	無酸素的運動（la）とトレーニング
14	無酸素的運動（la）の理論性
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補　講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。ビデオ教材を活用し、グループディスカッションも取り入れている。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2000年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都　バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した。現役トレーナーとしての経験を活かし、トレーニングの理論や　実際の運動処方について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目（講義）	バイオメカニクス	薗 部 正 人	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
スポーツ技能の理解や、スポーツ技術の力学的な分析力や、それに基づいた創造力を身に付ける。

講義概要
スポーツにおける身体運動を力学的立場から検証し、トレーニングの基本的知識、エネルギー獲得代謝、 全身運動についての基礎理論を学ぶ。

授業内容	
1	バイオメカニクスとは？（1）
2	バイオメカニクスとは？（2）
3	バイオメカニクスの基礎確認
4	身体の解剖学的な名称について
5	関節について
6	身体運動の基本的な面と名称について
7	重心について基礎的な知識
8	重心の求め方１
9	重心の求め方２
10	重心の求め方３
11	身体の内側から発する力と外力について
12	筋力発揮によるエネルギーの伝達
13	身体運動の基本的メカニズムについて
14	力の抜き方について
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。 日本体育学会、日本バイオメカニクス学会等に所属し、数多くの大学でラグビー部の指導、トレーナー活動 そして学術的指導の実績を活かし、専門分野であるバイオメカニクスの基礎知識を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
一般教養科目	ビジネス教養Ⅰ	木元翔一	30時間（2単位）
実務経験			
無			

授業の到達目標	
社会人の基礎知識となるコミュニケーション、プレゼンテーション能力を向上させる。	
講義概要	
社会人としての常識（敬語表現や服装、冠婚葬祭等）などの基礎コミュニケーションから、即戦力としてビジネス　シーンで効果的な自己表現の仕方について、多くの事例をもとに学習する。	
授業内容	
1	授業ガイダンス
2	コミュニケーションの基本1－①
3	コミュニケーションの基本1－②
4	コミュニケーションの基本2－①
5	コミュニケーションの基本2－②
6	コミュニケーションとファシリテーター1
7	コミュニケーションとファシリテーター2
8	自分を知る1－①
9	自分を知る1－②
10	自分を知る2－①
11	自分を知る2－②
12	聞く技術1－①
13	聞く技術1－②
14	まとめ
15	定期試験
成績評価	
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる	
授業の特徴・形式等	
講義形式。ロールプレイング、プレゼンテーション、ビデオ教材も数多く取り入れている	

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	運動器の解剖と機能	小林武史	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
運動器について理解を深め、医学的見地から骨、筋肉、関節、靭帯等のつながりを通じ機能的な特徴を理解する。

講義概要
コメディカル分野に関わる者にとって解剖学は基本の学問であり、医科学サポートとしてのアスレティックトレーナーにお　いては、特に運動器の解剖学に関する知識は不可欠である。細部にわたり運動器名称や特徴を学ぶ

授業内容	
1	ガイダンス
2	機能解剖学概念について
3	肩甲帯
4	肩関節
5	肘関節
6	橈尺関節
7	手関節
8	股関節
9	骨盤帯
10	膝関節
11	足関節
12	体幹
13	脊柱
14	まとめ
15	試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。ビデオ教材や人体標本等を使用。 日ス協アスレテイックトレーナーの資格を有し、パーソナルトレーナーとして勤務した経験を活かし、運動器の構成要素や　仕組みについて指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	運動生理学	山本和俊	30時間（2単位）
実務経験			
無			

授業の到達目標
運動生理学について理解を深めることを目標とする。

講義概要
運動と関連付けた生理学の説明から入り、科学的なからだづくりの方法を追求する。さまざまな身体の構成要素のかかわりをより細かく説明する。

授業内容	
1	神経系について
2	感覚器について
3	運動とエネルギー供給のメカニズム
4	エネルギー代謝について
5	運動強度の求め方について
6	突然死の原因について
7	形態測定の意義と方法について
8	身体組成について
9	運動の身体への影響と効果
10	子供の身体と運動について
11	中・高年の身体と運動について
12	体力テストについて
13	トレーニングの原則について
14	運動療法について
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている 東京都神経科学研究所研究員や早稲田大学生物学教室での勤務・研究経験を活かし、運動と生理学の結びつき について指導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	救急処置法	遊佐 舞	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
一次救命処置についての正しい知識とその方法を身に付けることを目標とする。

講義概要
スポーツの外傷に対して、救急処置がしっかり行われたか否かによって、その後のスポーツ復帰までの期間が大　きく左右されることから、正しい応急処置についての実技・講義を行う。

授業内容	
1	救急処置についての基本知識の説明
2	スポーツ外傷時の救急処置①　緊急時の対応（フローチャートにて説明）計画
3	スポーツ外傷時の救急処置②　（外傷の認知と評価・判断）
4	スポーツ外傷の救急処置③
5	スポーツ外傷の救急処置④
6	スポーツ外傷の救急処置⑤
7	三角巾の使い方①
8	三角巾の使い方②
9	内科的疾患における救急処置①
10	内科的疾患における救急処置②
11	内科的疾患における救急処置③
12	内科的疾患における救急処置④
13	アイシングについて①
14	アイシングについて②
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式とレサシアンやAED等の医療器具を使用した実技を併用。 救急救命士の資格を有し、また医療機関に従事した経験を活かし、救急処置の重要性や具体的方法を指導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	通年
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
一般教養科目	情報処理演習	渋井二三男	60時間（4単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標

WordやExcelの基礎を習得し、ビジネスツールとして活用できる操作能力を身に付ける。

講義概要

コンピュータの概念や基本操作から始まり、　タッチメソッドやWindows操作、代表的なソフトであるWordやExcei等の操作方法について学び、ビジネス文書の作り方やグラフ等の作成も行う。

授業内容

1	ガイダンス…授業の進め方・内容・評価について
2	タイピングを覚える…新しいキーの練習（ステップ1～4）
3	タイピングを覚える…新しいキーの練習（ステップ5～8）
4	タイピングを覚える…上達練習
5	タイピングを覚える…テンキーの練習
6	小テスト
7	Wordの基本操作…Wordの起動と終了
8	文字の入力…文字入力・訂正の方法
9	ビジネス文書の作成…コピー・移動・文字体裁の設定
10	ビジネス文書の作成印刷…印刷機能の説明
11	表と罫線…表の編集・罫線種の変更と網掛け
12	履歴書を作る…自分の経歴を記入し、実際の履歴書を作る
13	ビジネス文書の編集…行間・インデント・均等割付の設定
14	表現力のある文書の作成…ワードアート・図形描画
15	定期試験
16	ガイダンス…授業の進め方・内容・評価について
17	Excelの基本…WindowsとExcelの基本操作
18	データの入力方法…数値・文字の入力及び編集
19	ブックの作成と保存…ファイルの呼び出しと保存
20	ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定
21	ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定
22	表計算の作成…データを表形式で計算
23	表計算の作成…データを表形式で計算
24	関数の利用…関数を使用した計算式（SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF）
25	関数の利用…関数を使用した計算式（SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF）
26	高度なワークシート作成
27	高度なワークシート作成
28	グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集
29	グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集
30	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

実技形式。
工学博士の学歴を有し、大手電気メーカーやNTT電気通信研究所等での技術職勤務経験を活かし、コンピュータの基本操作を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	生理学	山本和俊	30時間（2単位）

授業の到達目標

生理学について理解を深めることを目標とする。

講義概要

身体の構造や体力の定義を理解させる。また、科学的なからだづくりの方法を追求するさまざまな身体の構成要　素のかかわりを説明する。

授業内容

1	運動生理学とは
2	身体の構造について
3	身体の構造と各系の働きについて
4	循環器について
5	呼吸器について
6	運動とエネルギー供給のメカニズム（1）
7	運動とエネルギー供給のメカニズム（2）
8	消化器について
9	内分泌系について
10	体温とは
11	骨と関節について
12	筋肉のしくみについて
13	骨格筋の種類
14	等張性・等尺性収縮について
15	定期試験

成績評価

履修条件：校則に準じた出席と提出物
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている
東京都神経科学研究所研究員や早稲田大学生物学教室での勤務・研究経験を活かし、生理学の基礎知識を指導する

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	体力測定と評価	田島伸悟	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標
測定した結果に対し、統計的な処理によりその測定値の意味を理解したうえで健康・体力づくりやトレーニングに活かせるようにする。

講義概要
人間の基礎体力(形態・運動能力)についての知識を基礎とし、有酸素性、無酸素性作業能力をあらわす指標と測 定法を理解する。加えて、各年代における体力テストの項目や測定方法、器具の使用方法を学ぶ。

授業内容	
1	授業ガイダンス
2	体力の概念について（行動体力と防衛体力）
3	体力の構成要因について
4	一般的な体力テストの種目と測定法
5	一般的な体力テストにおける実施方法についての解説
6	体力テストの実施１（握力、背筋力、立位体前屈、上体そらし、垂直跳びの測定）
7	体力テストの実施２（踏み台昇降、反復横跳びの測定）
8	実測結果のまとめ方および評価方法の指導
9	形態測定について１（人体計測法に基づく形態測定についての説明および実測）
10	形態測定について２（体脂肪率測定の意義、体脂肪率測定法の種類、皮下脂肪厚測定方法の実施）
11	形態測定（人体計測、体脂肪率）の算出法と評価法
12	中高年を対象とした体力テストについての説明
13	中高年を対象とした体力テストについての実施および評価について
14	年代別に見た体力測定の意義および種目、評価等の確認
15	定期試験

成績評価
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインスト ラクターとしての勤務経験を活かし、体力測定方法や評価方法について指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 （職業実践専門課程）	スポーツトレーナー科	2023年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目（講義）	発育発達・老化論	小林武史	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
身体、運動能力、運動スキルの発育・発達・老化のプロセスを学習し、知識を身に付けることを目標とする。	
人間は、その成長過程において様々な変化を見せる。この変化の課程を通して、人間の身体（骨、筋肉、内臓、等）、運動能力（有酸素性作業能力、無酸素性作業能力）、運動スキル（歩・走・跳・投）の発育・発達的なプロセスを学習し、習得する。加えて、成人以降の体力の変化、それに関係した遺伝的要因、老化についても理解を深めさせる。	
授業内容	
1	身体的発育発達・老化（解剖学的な発育発達・老化について）
2	生物体の構成・細胞
3	組織・器官と器官系
4	骨の構造・形状・成分の発育・発達
5	関節の構造・種類・運動
6	骨格・頭蓋・顎関節
7	脊柱・胸郭
8	上肢骨・下肢骨
9	第一次・第二次成長期の特徴
10	発育期に起こる障害および疾病について（1）
11	発育期に起こる障害および疾病について（2）
12	体力の発育・発達（有酸素性作業能力、無酸素性作業能力）
13	運動スキルの発育・発達（歩・走・跳・投）
14	成人以降の体力の変化について
15	定期試験
成績評価	
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる	
授業の特徴・形式等	
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、施術院を経営しながら、現場での経験を活かして人間の発育や老化　の仕組みについて指導する。	