

2025年度 授業要項

区 分			基礎分野	履修学年/学部	第2学年/昼
科目名			スポーツ科学Ⅲ	履修単位/時間	2単位/30時間
教員資格			高校教諭	使用教室	第2柔整普通教室
教員名			山本 章人	講義形式	講義・演習
学習目標と講義概要			様々な場面において、スポーツ現場や介護予防の現場において活躍する事が出来る柔道整復師になる為の土台として一般的な基礎知識を身につけることを目的とする。柔道整復師の資格を持って、運動器を理解し、スポーツ傷害から予防のトレーニング方法、高齢者への転倒防止、機能改善のトレーニング方法基礎を学ぶ。		
回数	コマ数	時間数	学習内容		
1	1	2	トレーニング理論とプログラム レジスタンストレーニング(目的、プログラムの条件設定)		
2	1	2	トレーニング指導者の実務 (機器・器具、トレーニング施設の管理、安全管理)		
3	1	2	トレーニング指導者の役割 (役割と業務、資質、身につけるべき能力、行動倫理)		
4	1	2	トレーニング理論とプログラム パワートレーニング(パワーとは、トレーニングプログラム変数、プライオメトリクス)		
5	1	2	測定と評価 (目的と位置づけ、測定の実際)		
6	1	2	トレーニング理論とプログラム 持久力向上トレーニング(基礎理論、無酸素性、有酸素性、プログラム作成)		
7	1	2	測定と評価 (測定データの分析と活用法)		
8	1	2	トレーニング理論とプログラム スピードトレーニング(スピードとは、アジリティ、成長と加齢に伴う歩行と走行の変化)		
9	1	2	トレーニング理論とプログラム 柔軟性向上トレーニング		
10	1	2	トレーニング理論とプログラム ウォームアップとクールダウン、リカバリー		
11	1	2	トレーニング理論とプログラム 特別な対象(高齢者に対するトレーニング)		
12	1	2	トレーニング理論とプログラム 特別な対象(子ども・女性・障がい者に対するトレーニング)		
13	1	2	トレーニング理論とプログラム 生活習慣病、精神疾患等の予防		
14	1	2	単位認定試験		
15	1	2	解答・解説		
合 計					
15	15	30			
学習方法					
1)板書及び説明、解説 2)資料配布 3)実技					
評価方法					
1)単位認定試験 2)出席状況(3分の2以上の出席)					
「学則」及び「学則施行細則」並びに「単位認定試験実施要領」「単位の授与・進級判定要領」「成績評価規程」に準ずる。					
教科書					
・トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版:大修館書店 【補助】トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版:大修館書店					
教員について【実務経験有】					
高等学校保健体育科教員資格の他、柔道整復師資格、スポーツトレーナーとしての資格を有し、整形外科ではリハビリテーションを担当、他整骨院での実務経験やスポーツトレーナーとしての勤務経験を通して現場で得たものを活かし授業を進める。					

2025年度 授業要項

区 分			基礎分野	履修学年/学部	第2学年/昼
科目名			スポーツ科学Ⅳ	履修単位/時間	2単位/30時間
教員資格			高校教諭	使用教室	第2柔整普通教室
教員名			山本 章人	講義形式	講義・演習
学習目標と講義概要			様々な場面において、スポーツ現場や介護予防の現場において活躍する事が出来る柔道整復師になる為の土台として一般的な基礎知識を身につけることを目的とする。柔道整復師の資格を持って、運動器を理解し、スポーツ科学Ⅲで学んだ内容を基に測定と評価を行えるようになり、スポーツ選手から高齢者まで、より効率的なトレーニング方法が出来るようになる。		
回数	コマ数	時間数	学習内容		
1	1	2	トレーニング理論とプログラム 傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム①		
2	1	2	トレーニング理論とプログラム 傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム②		
3	1	2	トレーニング理論とプログラム 傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム③		
4	1	2	トレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実技と指導法①(実施にあたって)		
5	1	2	トレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実技と指導法②(代表的エクササイズの実技と指導法)		
6	1	2	トレーニングの実技と指導法 パワートレーニングの実技と指導法①(クイックリフト・ジャンプエクササイズ)		
7	1	2	トレーニングの実技と指導法 パワートレーニングの実技と指導法②(プライオメトリクス)		
8	1	2	トレーニングの実技と指導法 持久力向上トレーニングの実技と指導法		
9	1	2	トレーニングの実技と指導法 スピードトレーニングの実技と指導法(減速や停止・加速のテクニック、方向転換)		
10	1	2	トレーニングの実技と指導法 ウォームアップと柔軟性向上トレーニング(ウォームアップ、スタティック、パートナー)		
11	1	2	トレーニングの実技と指導法 バランストレーニングとファンクショナルトレーニング		
12	1	2	トレーニング理論とプログラム 長期的トレーニング計画		
13	1	2	スポーツ科学Ⅲ・Ⅳのまとめ		
14	1	2	単位認定試験		
15	1	2	解答・解説		
合 計					
15	15	30			
学習方法					
1)板書及び説明、解説 2)資料配布 3)実技					
評価方法					
1)単位認定試験 2)出席状況(3分の2以上の出席)					
「学則」及び「学則施行細則」並びに「単位認定試験実施要領」「単位の授与・進級判定要領」「成績評価規程」に準ずる。					
教科書					
・トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版:大修館書店 【補助】トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版:大修館書店					
教員について【実務経験有】					
高等学校保健体育科教員資格の他、柔道整復師資格、スポーツトレーナーとしての資格を有し、整形外科ではリハビリテーションを担当、他整骨院での実務経験やスポーツトレーナーとしての勤務経験を通して現場で得たものを活かし授業を進める。					