

日本体育協会
公認アスレティックトレーナー
専門科目カリキュラム教育目標



公益財団法人

日本体育協会

目 次

アスレティックトレーナーの役割	1
運動器の解剖と機能	5
スポーツ外傷・障害の基礎知識	6
健康管理とスポーツ医学	8
検査・測定と評価	15
予防とコンディショニング	18
アスレティックリハビリテーション	23
救急処置	31
スポーツと栄養	37

1. アスレティックトレーナーの役割

内容	項目	内容
1) アスレティックトレーナーとは 2) アスレティックトレーナーの役割 3) 医科学スタッフとの連携・協力 4) 組織の運営と管理 5) アスレティックトレーナーと倫理	講義のねらい	本講義では、スポーツ環境におけるアスレティックトレーナーの役割とその業務を具体的に示し、日体協公認アスレティックトレーナー養成の歴史的背景や趣旨、設立に至った背景および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さまざまな分野の専門家と如何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をねらいとする。
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーとは何かを理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナー養成の歴史的背景や世界の状況を理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの具体的な業務を理解できるようになる。 ・他の専門スタッフとの連携協力ができるようになる。 ・組織の運営及び管理能力を養うことを理解できるようになる。 ・社会的な秩序や倫理規定を理解できるようになる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナー養成の歴史的背景と制度について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーの具体的な業務について学ぶ。 ・各種専門スタッフとの連携協力体制について学ぶ。 ・組織の運営と管理方法について学ぶ。 ・医科学分野の指導者としての社会的秩序、倫理規定について学ぶ。
	講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学講義
	必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト

1) アスレティックトレーナーとは

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーの起源や歴史的背景に基づき、わが国のアスレティックトレーナーの歴史と公認アスレティックトレーナー養成事業発足の歴史的背景、設立趣旨、位置付けを理解させるとともに、諸外国のトレーナーに相当する業務や資格制度、活動状況に触れることによって、日体協公認アスレティックトレーナーが目指すものを共通の理解として学習することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・日体協公認アスレティックトレーナー養成事業について理解できるようになる。 ・わが国のアスレティックトレーナーの歴史的背景が理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの起源と歴史について理解できるようになる。 ・諸外国のトレーナーに相当する業務について理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・公認スポーツ指導者養成事業について学ぶ。 ・アスレティックトレーナー養成事業について学ぶ。 ・わが国のアスレティックトレーナーの歴史について学ぶ。 ・諸外国のトレーナーについて学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学講習 ・ディスカッション ・グループディスカッション ・レポート
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックトレーナー制度の歴史 ②わが国におけるアスレティックトレーナーの歴史 ③諸外国のアスレティックトレーナーに相当する制度
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト

2) アスレティックトレーナーの役割

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが担うべき任務とその役割を理解し、アスレティックトレーナーが行う業務を具体的に示し、それらを理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーの任務、役割が理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの具体的な業務が理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーの任務と役割について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーの具体的な業務内容について学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学講習 ・ディスカッション ・グループディスカッション ・レポート
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックトレーナーの任務と役割 ②アスレティックトレーナーの業務 ③アスレティックトレーナーの活動
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト

3) 医科学スタッフとの連携・協力

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが活動する上で選手を取り巻くサポートスタッフの構成やその役割を理解し、特にコーチやスポーツドクター、その他の医科学スタッフらの役割とそれらのスタッフといかに連携、協力して選手およびチームをサポートするのか、その重要性と方法を理解することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートチーム、メディカルスタッフについて理解できるようになる。 ・コーチの役割とその連携・協力について理解できるようになる。 ・スポーツドクターの役割とその連携・協力について理解できるようになる。 ・その他の医科学スタッフの役割とその連携・協力について理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートスタッフ、メディカルスタッフの構成メンバーとその役割について学ぶ。 ・コーチの役割と、連携・協力の重要性、方法などについて学ぶ。 ・スポーツドクターの役割と、連携・協力の重要性、方法などについて学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学講習 ・レポート
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①医科学スタッフの構成と役割 ②スポーツドクターとの連携・協力 ③コーチとの連携・協力
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト

4) 組織の運営と管理

項目	内容
講義のねらい	本講義では、スポーツにおける組織とそれに関わるアスレティックトレーナーの組織とその運営について理解するとともに、スポーツ組織内での健康管理に関する各種データの収集とその管理、各スタッフ間との連携体制の確立とその組織運営について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの組織が理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの組織作りが理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの体制作りが理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの組織の運営について理解できるようになる。 ・記録の必要性とその方法について理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの組織とその運営について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーの組織とその運営について学ぶ。 ・健康管理の必要性とその方法について学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーが活動していく前段階で、準備しなければならないことや業務を遂行する上で必要になる施設・設備、物品などの選定や調達、予算管理など組織運営に関わる知識を得る。 ・座学講習 ・ディスカッション ・レポート
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックトレーナーの組織と運営 ②競技者のコンディショニングに関するデータの管理
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト ・その他参考図書

5) アスレティックトレーナーと倫理

項目	内容
講義のねらい	本講義では、社会の秩序を学び、アスレティックトレーナーの社会的な立場とその貢献について理解するとともに、アスレティックトレーナーの倫理規定を示し倫理について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・社会の秩序について理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの社会的な立場と貢献について理解できるようになる。 ・アスレティックトレーナーの倫理について理解できるようになる。 ・倫理規定を理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・社会の秩序について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーの社会的な立場と貢献について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーの倫理について学ぶ。 ・倫理規定について学ぶ。 ・アスレティックトレーナーとその法的諸問題について学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学講習 ・レポート
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックトレーナーの目的と社会的立場 ②社会と秩序 ③アスレティックトレーナーの倫理 ④医療関係法規 ⑤アスレティックトレーナーと法的諸問題
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト ・参考図書 ・法律書 ・関係法規

3. 運動器の解剖と機能

内容	項目	内容2
1) 運動器の解剖と機能概論 2) 体幹の基礎解剖と運動 3) 上肢の基礎解剖と運動 4) 下肢の基礎解剖と運動	講義のねらい	本講義では、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最低限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とを関連づけて学習することをねらいとする。
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頸部の基礎解剖と運動について理解し、頸部の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 腰・背部の基礎解剖と運動について理解し、腰・背部の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 肩・上腕の基礎解剖と運動について理解し、肩・上腕の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 肘・前腕の基礎解剖と運動について理解し、肘・前腕の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 手・指の基礎解剖と運動について理解し、手・指の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 股関節・大腿の基礎解剖と運動について理解し、股関節・大腿の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 膝の基礎解剖と運動について理解し、膝の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 下腿・足関節の基礎解剖と運動について理解し、下腿・足関節の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。 ・ 足・指の基礎解剖と運動について理解し、足・指の運動時に関与する骨、筋、関節、靭帯、神経支配を同定できるようになる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨の名称、筋の名称と起始、停止について学ぶ。 ・ 靭帯、関節の構造と機能について学ぶ。 ・ 関節の運動について学ぶ。 ・ 関節の運動時に作用する筋、支配神経について学ぶ ・ 体表解剖について学ぶ
	講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 解剖学概説（人体の方向と位置を示す用語、人体の区分、人体各部の名称） ・ 骨の名称、筋の名称と走行、起始、停止について解説する（頸部、体幹、上肢、下肢別に）。 ・ 靭帯、関節の構造と機能について解説する（頸部、体幹、上肢、下肢別に）。 ・ 関節の運動について解説する（頸部、体幹、上肢、下肢別に）。 ・ 関節の運動時に作用する筋、支配神経について解説する（頸部、体幹、上肢、下肢別に）。 ・ 体表解剖について解説する（実技を含めるのも可）。
	テキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 解剖学の成書であれば、運動器系について学ぶ。 ・ 運動学の成書であれば、四肢と体幹の運動について学ぶ。
	必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・ テキスト、ワークブック ・ 人体骨格模型（全身、部位に分かれたものなど）、人体筋標本、関節標本、人体解剖ビデオ

4. スポーツ外傷・障害の基礎知識

内容	項目	内容
1) スポーツ外傷・障害総論 2) 体幹のスポーツ外傷・障害 3) 上肢のスポーツ外傷・障害 4) 下肢のスポーツ外傷・障害 5) 重篤な外傷 6) その他の外傷 7) 年齢・性別による特徴 8) 整形外科的メディカルチェック	講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが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する。そのために、体幹・上肢・下肢の主なるスポーツ外傷の病態、評価方法及び、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することをねらいとする。
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について理解・習得することができるようになる。 ・上肢のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について理解・習得することができるようになる。 ・下肢のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について理解・習得することができるようになる。 ・重篤な外傷（頭部、脊髄損傷、大出血など）の病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について理解・習得することができるようになる。 ・その他の外傷（顔面、目、鼻、耳、歯）について理解することができるようになる。 ・年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴（女性、高齢者、発育期）を知ることができるようになる。 ・整形外科的メディカルチェックの方法を習得することができるようになる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について学ぶ。 ・上肢のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について学ぶ。 ・下肢のスポーツ外傷・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について学ぶ。 ・重篤な外傷（頭部、脊髄損傷、大出血など）の病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について学ぶ。 ・その他の外傷（顔面、目、鼻、耳、歯）について学ぶ。 ・年齢、性別によるスポーツ外傷・障害の特徴（女性、高齢者、発育期）を学ぶ。 ・整形外科的メディカルチェックの方法を学ぶ。

4. スポーツ外傷・障害の基礎知識

内容	項目	内容
1) スポーツ外傷・障害総論 2) 体幹のスポーツ外傷・障害 3) 上肢のスポーツ外傷・障害 4) 下肢のスポーツ外傷・障害 5) 重篤な外傷 6) その他の外傷 7) 年齢・性別による特徴 8) 整形外科的メディカルチェック	講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹のスポーツ外傷・障害（選定疾患：①頸椎捻挫、②バーナー症候群、③頸椎椎間板ヘルニア、④腰椎椎間板ヘルニア、⑤腰椎分離症、⑥筋・筋膜性腰痛、⑦骨盤帯機能不全症候群）についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について解説する。 ・上肢のスポーツ外傷・障害（選定疾患：①肩関節前方脱臼、②肩腱板損傷、③肩鎖関節脱臼、④投球障害肩、⑤肘MCL損傷、⑥外側・内側上顆炎、⑦手関節捻挫、⑧TFCC損傷、⑨手指捻挫）についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について解説する。 ・下肢のスポーツ外傷・障害（選定疾患：①大腿屈筋肉離れ、②大腿部打撲、③膝ACL損傷、④膝PCL損傷、⑤膝MCL損傷、⑥膝半月損傷、⑦膝軟骨損傷、⑧腸脛靭帯炎、⑨鷲足炎、⑩膝蓋靭帯炎、⑪膝蓋骨脱臼、⑫膝蓋大腿関節障害、⑬腓腹筋肉離れ、⑭アキレス腱断裂、⑮脛骨過労性骨障害、⑯下腿疲労骨折、⑰足関節捻挫、⑱扁平足障害（足底腱膜炎、後脛骨筋筋膜炎）、⑲足部疲労骨折、⑳過剰骨障害）についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について解説する。 ・重篤な外傷（頭部、脊髄損傷、大出血など）の病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について解説する。 ・その他の外傷（顔面、目、鼻、耳、歯）を解説する。 ・年齢、性別、によるスポーツ外傷・障害の特徴（女性、高齢者、発育期）を解説する。 ・整形外科的メディカルチェックの方法をについて解説する（実技を含む）。
	テキストの内容	スポーツ外傷・障害の成書であれば、スポーツ外傷、頭部障害、スポーツ外傷の年齢、性差による特徴について学ぶ。
	必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・人体骨格模型（全身、部位に分かれたものなど）、人体筋標本、関節標本、人体解剖ビデオ

5. 健康管理とスポーツ医学

1) アスリートにみられる内臓器官などの疾患

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスリートにみられる内臓器官などの疾患の病態、症状、対応策・処置、予防措置について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 下記内臓器官などの疾患の病態、症状について認識できるようになる とともに、運動時の対応策（運動許可の条件を含む）、処置、予防策を講じることができるようになる。 「循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患、血液疾患、皮膚疾患、腎・泌尿器疾患、代謝性疾患」
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各疾患の病態、症状について学ぶとともに、特にアスレティックトレーナーとしてできる対応策、処置、予防措置について学ぶ。また、必要に応じて各内臓器官などの運動に対する応答、運動処方における注意点、禁忌などについても学ぶ。
講義の進め方	テキストに沿って内臓器官などの疾患（病態、症状）について解説する。さらにアスレティックトレーナーとしてできる対応策（運動許可の条件、運動参加時の注意、応急処置、予防措置）について詳しく解説する。皮膚疾患については感染予防策について詳しく解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①循環器系疾患 ②呼吸系疾患 ③消化器系疾患 ④血液疾患 ⑤腎・泌尿器疾患 ⑥代謝性疾患 ⑦皮膚疾患 <p>上記の疾患につき、その病態、症状、運動時の対応策（運動許可の条件を含む）、処置、予防策について記述する。また、必要に応じて各器官の機能、運動に対する応答、運動処方時の注意などについて記述する。</p>
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・ テキスト、ワークブック ・ 皮膚模型

2) 感染症に対する対応策

項目	内容
講義のねらい	本講義では、スポーツ現場および海外遠征時に注意すべき感染症の種別、病態、症状、対応策、処置、予防策について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 各種感染症の病態、症状を認識できるようになるとともに、その対応策・処置、予防措置を講じることができるようになる。 「呼吸器感染症、血液感染症、皮膚感染症、その他感染症」
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 感染症の病態、症状について学ぶとともに、特にスポーツ現場および海外遠征時の感染症対策をしっかりと行えるようにする。
講義の進め方	テキストに沿って各種感染症（病態、症状など）について解説するとともに、感染予防対策について詳しく解説する。また、海外遠征時に注意すべき感染症、競技種目別感染症対策（ルールなど）についても解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①呼吸器感染症 ②血液感染症 ③皮膚感染症 ④ウイルス性結膜炎 ⑤海外遠征時に注意すべき感染症 ⑥各競技別ルールにみられる感染症対策 <p>上記の感染症につき、その病態、症状、感染経路、対応策・処置について述べるとともに、特に他の選手などへの感染予防対策について詳しく記述する。</p>
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・感染症対策に必要な用具

3) アスリートにみられる病的現象など

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスリートにみられる病的現象など（オーバートレーニング症候群、突然死、過換気症候群など）の病態、症状、原因などを理解させるとともに、それらに対する対抗策・処置、予防措置について学ぶことをねらいとする。この他、スポーツ選手にみられる摂食障害、減量障害、飲酒、喫煙などの問題点について学ぶことをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバートレーニング症候群の病態、症状について認識し、それに対する対応策・処置、予防措置を講じることができるようになる。 ・突然死の実態とその機序について学び、その予防措置を講じることができるようになる。 ・過換気症候群の病態、症状について学ぶとともに、それに対する処置を行えるようになる。 ・摂食障害、減量障害、飲酒、喫煙などの問題点について学び、それらに対する対応策を講じることができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバートレーニング症候群の病態、症状について学ぶとともに、現場での対応策、予防措置について学ぶ。 ・突然死の実態と機序について学ぶとともに、現場での予防措置について学ぶ。 ・過換気症候群の病態、症状について学ぶとともに、現場での応急処置について学ぶ。 ・摂食障害、減量障害などの問題点について学び、同時にそれらに対する対応策について学ぶ。 ・飲酒・喫煙の運動に対する影響について学ぶとともに、その問題点について学ぶ。
講義の進め方	テキストに沿って運動によって生じる特有の病的状態（病態、症状）について解説するとともに、アスレティックトレーナーとして行える対応策、救急処置、予防措置について詳しく解説する。また、飲酒、喫煙の影響、問題点についても解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①オーバートレーニング症候群 ②突然死 ③過換気症候群 ④摂食障害 ⑤減量による障害 ⑥喫煙・飲酒の問題点
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・過換起症候群対応用紙袋

4) 特殊環境のスポーツ医学

項目	内容
講義のねらい	本講義では、高所、低圧、高圧、暑熱環境などでの運動時における生体の反応、順応、そしてそれらの環境下での障害について学ぶことをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・高所、低圧に対する生体の反応、順応、そして高所環境でみられる障害についての知識を得ることができる。 ・高圧に対する生体の反応、順応、高圧・低圧環境でみられる障害についての知識を得ることができる。 ・暑熱環境時の体温調節、順応、熱中症（病態、症状、処置、予防措置）についての知識を得ることができる。 ・低温環境に対する生体の反応、順応、障害についての知識を得ることができる。 ・時差に対する生体の反応とその対策についての知識を得ることができる。 ・海外遠征時の諸問題についての知識を得ることができる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・高所、低圧に対する生体の反応、順応について学ぶとともに、高所環境でみられる障害に対する処置、予防方法について学ぶ。 ・高圧に対する生体の反応、順応について学ぶとともに、高圧・低圧環境でみられる障害に対する処置、予防方法について学ぶ。 ・暑熱環境時の体温調節、順応について学ぶとともに、熱中症の病態、症状、応急処置、予防方法について学ぶ。 ・低温環境に対する生体の反応、順応について学ぶとともに、低温環境でみられる障害に対する処置、予防方法について学ぶ。 ・時差に対する生体の反応とその対策について学ぶ。 ・海外遠征時の諸問題について学ぶ。
講義の進め方	テキストに沿って高所、低圧、高圧、暑熱環境に対する生体の反応について解説するとともに、特殊環境でみられる障害の病態、症状、応急処置、予防措置について詳しく解説する。また、海外遠征時の諸問題について解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①高所および低酸素環境下での身体への影響 ②高圧環境 ③暑熱環境 ④低温環境 ⑤時差 ⑥海外遠征時の諸問題
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

5) 年齢・性別による特徴

項目	内容
講義のねらい	本講義では、女性、高齢者、発育期の子ども ¹ の生理的特徴、運動に対する応答、特異的な障害について学習することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・女性、高齢者、成長期の子どもも生理的特徴、運動に対する応答についての知識を得ることができる。 ・女性特有の運動時の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法についての知識を得ることができる。 ・高齢者の運動時の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法についての知識を得ることができる。 ・成長期の子ども¹の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法についての知識を得ることができる。 ・年齢、性別別の運動参加時の諸注意に関する知識を得ることができる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・女性、高齢者、成長期の子どもも生理的特徴、運動に対する応答について学ぶ。 ・女性特有の運動時の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法について学ぶ。 ・高齢者の運動時の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法について学ぶ。 ・成長期の子ども¹の障害（疾患）についての知識を得るとともに、運動参加時の注意、対処方法について学ぶ。 ・年齢、性別別の運動参加時、運動処方時の諸注意について学ぶ。
講義の進め方	テキストに沿って女性、高齢者、成長期の子ども ¹ の生理的特徴、運動に対する応答について解説するとともに、特異的な障害（病態、症状）およびその対応策、予防措置について詳しく解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①女性のスポーツ医学 ②成長期のスポーツ医学 ③高齢者のスポーツ医学
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック

6) 内科的メディカルチェック

項目	
講義のねらい	本講義では、メディカルチェックの意義、必要性、その内容、実施方法などについて学習することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・メディカルチェックの意義と必要性に関する知識を得ることができる。 ・メディカルチェックの詳しい内容に関する知識を得ることができる。 ・メディカルチェックにおける各種検査項目とその評価に関する知識を得ることができる。 ・運動負荷試験の目的、実施方法に関する知識を得ることができる。 ・運動負荷試験結果の判定基準に関する知識を得ることができる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・メディカルチェックの意義と必要性について学ぶ。 ・メディカルチェックの内容について学ぶ。 ・各検査項目とその評価について学ぶ。 ・運動負荷試験の目的、実施方法について学ぶ。 ・運動負荷試験結果の判定について学ぶ。
講義の進め方	テキストに沿って、メディカルチェックの意義、必要性、内容、検査項目などについて解説する。また、可能であれば運動負荷試験について実習を行い、その結果判定について解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①メディカルチェックの意義と必要性 ②対象別メディカルチェックの内容 ③メディカルチェックにおける検査項目 ④運動負荷試験の目的と方法 ⑤運動負荷試験の実際 ⑥運動負荷試験結果の判定基準
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・運動負荷試験に必要な器材（トレッドミル、心電計、血圧計、呼気ガス分析装置、AEDなど）

7) ドーピングコントロール

項目	内容
講義のねらい	本講義では、ドーピング防止の目的、ドーピングの定義などをアスレティックトレーナーが理解するとともに、スポーツ選手を指導することができるようにすることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーピング防止の目的、ドーピングの定義を理解できるようになる。 ・禁止される物質の種類、注意すべき市販薬、事前申告を必要とする薬物を特定できるようになる。 ・ドーピング防止の趣旨を理解し、選手がドーピング防止に違反しないように指導することができるようになる。 ・ドーピング・コントロール・ステーション同伴時の留意事項を理解することができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーピング防止の目的、ドーピングの定義について学ぶ。 ・禁止される物質の種類、注意すべき市販薬、事前申告を必要とする薬物について学ぶ。 ・ドーピング・コントロール・ステーション同伴時の留意事項について学ぶ。
講義の進め方	ドーピング防止の目的、ドーピングの定義について解説する。また、禁止される物質の種類、注意すべき市販薬、事前申告を必要とする薬物について解説する。ドーピング・コントロール・ステーション同伴時の留意事項についても解説する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①ドーピング防止の目的 ②ドーピングの定義 ③禁止される物質の種類 ④注意すべき市販薬 ⑤事前申告を必要とする薬物 ⑥ドーピングコントロールステーション同伴時の留意事項
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・世界ドーピング防止規程、禁止リスト、監視プログラム、治療目的使用の適用措置に関する国際基準、各種申請書類（記入例）、検査に関する国際基準

6. 検査・測定と評価

1) アスレティックトレーナーに必要な評価

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーに必要とされる評価についてその意義と考え方を学び、具体的な評価による問題点の抽出までのプロセスを理解し、実践できる能力を習得することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーによる評価の目的、意義およびその役割を説明できるようになる。 ・機能評価のプロセスを説明できるようになる。 ・機能評価に必要な検査測定項目をあげることができる。 ・機能評価で使われる機器、道具をあげ、それぞれの機器、道具の使用目的を説明できるようになる。 ・機能評価における検査測定結果を解釈し、運動機能に関する問題点を抽出できるようになる。 ・機能評価結果に基づいたアスレティックリハビリテーションおよびコンデショニングの目標設定ができるようになる。 ・機能評価から抽出した問題点に基づいて、アスレティックリハビリテーションプログラムおよびコンデショニングプログラムの内容を検討することができる。
講義のポイント	
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・講義内容はテキストに従う。 ・検査測定項目や評価項目の説明に終わることなく、評価体系の大枠の理解を基礎知識として最初に理解させる。 ・医学的判断は医療資格者による必要があることを確認し、医療資格者との連携の重要性を周知する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックトレーナーによる評価の目的、意義および役割 ②機能評価のプロセス ③機能評価に必要な検査測定 ④機能評価に基づくアスレティックリハビリテーションおよびコンデショニングの目標設定とプログラムの立案
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

2) アスレティックトレーナーに必要な検査測定の手法

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが評価を進める上で必要となる検査測定手技について、その目的と意義を理解し、具体的に実技できるまでの能力を習得することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢・身体アライメントの観察、計測の目的と意義を説明できる。 ・姿勢・身体アライメントの観察、計測ができる。 ・関節弛緩性検査の目的と意義を説明できる。 ・関節弛緩性に関する検査測定ができる。 ・関節可動域検査の目的と意義を説明できる。 ・関節可動域の計測ができる。 ・関節可動域に影響をあたえる筋群のタイトネスを検査測定できる。 ・筋萎縮に関する検査の目的と意義を説明できる。 ・筋萎縮や筋肥大の程度を観察できる。 ・徒手筋力検査の目的と意義を説明できる。 ・徒手的に筋力を検査測定できる。 ・機器を用いた筋力および筋持久力の検査測定の目的と意義を説明できる。 ・機器を用いた筋力および筋持久力の検査測定手法の概要を説明できる。 ・全身持久力の検査測定の目的と意義を説明できる。 ・全身持久力の評価指標を説明できる。 ・全身持久力を測定検査する具体的手法を説明できる。 ・身体組成の検査測定の目的と意義を説明できる。 ・身体組成を測定検査する具体的手法を説明できる。 ・キャリパーを用いた身体組成計測を行うことができる。 ・その他に一般的な体力測定で行われる検査測定の項目をあげ、その目的と概要を説明できる。
講義のポイント	
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・各検査項目の目的と意義についての講義では、これらの検査項目に影響を与える要因もあわせて説明講義し、最終的な評価解釈につながるように配慮する。 ・具体的に検査測定ができるまでが到達目標となっている検査測定については、充実した実習を行う。 ・身体機能の検査測定手法の習得の前提として、解剖学、運動学、運動生理学などの基盤知識が不可欠である。これらの基礎知識の修得状況を繰り返し確認しながら、体系的な評価につながる検査測定の知識となるよう配慮する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①姿勢・身体アライメント・筋萎縮の観察、計測の目的と意義およびその計測方法 ②関節弛緩性検査の目的と意義およびその検査方法 ③関節可動域測定の目的と意義およびその測定法 ④筋タイトネスの検査測定方法 ⑤徒手筋力検査の目的と意義 ⑥機器を用いた筋力、筋パワーおよび筋持久力の検査測定の目的と意義およびその測定方法 ⑦全身持久力の検査測定の目的と意義およびその具体的手法と測定指標 ⑧敏捷性および協調性の検査測定の目的と意義およびその具体的手法 ⑨身体組成の検査測定の目的と意義およびその具体的手法 ⑩一般的な体力測定の検査項目とその目的と概要
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・関節角度計（ゴニオメーター）、メジャー、ベッド（最低4人に1台必要）、ストレッチマット（2人に1枚）、打鍵器、ピン、皮下脂肪厚計（キャリパー）、各種体力測定機器・用具、マーカー・コーン等 ※ゴニオメーター、メジャーは個人購入させることが望ましい ・関節可動域の計測方法は日本整形外科学会の方法に準じ、テキストではこれを引用する。

3) スポーツ動作の観察と分析

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが評価を進める上で必要となるスポーツ動作の観察・分析について、その目的と意義を理解し、6つのスポーツ基本動作についてそのバイオメカニクス、動作に影響をあたえる機能的と体力的要因を説明できる能力を習得することを目的とする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・評価におけるスポーツ動作の観察・分析についてその目的と意義を説明できる。 ・歩行動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・歩行動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となる歩行動作のメカニズムを説明できる。 ・走動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・走動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となるような走動作のメカニズムを説明できる。 ・ストップ・方向転換動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・ストップ・方向転換動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となるようなストップ・方向転換動作のメカニズムを説明できる。 ・跳動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・跳動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となるような跳動作のメカニズムを説明できる。 ・投動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・投動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となるような投動作のメカニズムを説明できる。 ・あたり動作のバイオメカニクスを説明できる。 ・あたり動作に影響をあたえる機能的、体力的要因を説明できる。 ・外傷の発生機転となるようなあたり動作のメカニズムを説明できる。
講義のポイント	
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・いずれの動作においても、解剖学と運動学の用語を使った説明ができるように配慮する。 ・座学にて各動作のバイオメカニクスを習得した上での実習を基本とする。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①評価におけるスポーツ動作の観察・分析の目的と意義 ②歩行のバイオメカニクス ③歩行動作に影響する要因 ④走動作のバイオメカニクス ⑤走動作に影響を与える機能的、体力的要因 ⑥外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム ⑦ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス ⑧ストップ・方向転換動作に影響をあたえる機能的、体力的要因 ⑨外傷の発生機転となるようなストップ・方向転換動作の特徴とメカニズム ⑩跳動作のバイオメカニクス ⑪跳動作に影響をあたえる機能的、体力的要因 ⑫外傷の発生機転となるような跳動作の特徴とメカニズム ⑬投動作のバイオメカニクス ⑭投動作に影響をあたえる機能的、体力的要因 ⑮外傷の発生機転となるような投動作の特徴とメカニズム ⑯あたり動作のバイオメカニクス ⑰あたり動作に影響をあたえる機能的、体力的要因 ⑱外傷の発生機転となるようなあたり動作の特徴とメカニズム
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

7. 予防とコンディショニング

1) コンディショニングの把握と管理

項目	内容
講義のねらい	<p>コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的な方法の実際を競技特性を踏まえ学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学ぶ。</p> <p>本講義では、コンディショニングの目的、要素を理解し、その評価法を学び、コンディショニングを意識したトレーニング計画の立案、アドバイスができるようになることをねらいとする。</p>
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングの目的を理解する。 ・コンディショニングの要素である1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因的因子を理解しスポーツ現場にその知識を還元できるようになる。 ・コンディショニング評価の必要性を理解し、その評価方法を学び評価できるようになる。 ・コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングの目的について学ぶ。 ・コンディショニングの要素である傷害発生要因 1)身体的因子 2)環境的因子 3)心因的因子について学ぶ。 ・コンディショニング評価の必要性について学ぶ。 ・コンディショニング指標及び評価法 <p>1)身体的因子、2)フィットネス(基礎体力)テスト、3)フィールド(専門体力)テスト、4)環境的因子、5)心因的因子、について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングを意識したトレーニング計画の立案および設計について学ぶ。
講義の進め方	<p>できるだけテキストに準じて進行し、総論、各論という流れを作り進める。1. 3)コンディショニングの要素中の傷害発生要因ならびに、5)トレーニング計画とコンディショニングはそれぞれ「健康管理とスポーツ医学」、「トレーニングの科学」を参照に進める。</p>
テキストの内容	<p>A. コンディショニングの把握と管理</p> <ol style="list-style-type: none"> ①コンディショニングとは ②コンディショニングの要素(把握と管理) ③評価法 ④トレーニング計画とコンディショニング
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック

2) コンディショニングの方法

項目	内容
講義のねらい	本講義では、多様なスポーツ現場でその時々求められる目的にあったコンディショニングにおける実際の方法を学び、現場に対応できる能力を身につけることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。 ・傷害予防を目的としたコンディショニング方法を理解し指導できるようになる。 ・疲労回復を目的とした方法を理解し指導できるようになる。 ・ウォーミングアップとクーリングダウンの目的を理解し指導できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニング方法である <ol style="list-style-type: none"> 1)コンディショントレーニング(機能調整、回復、向上) 2)スプリントと持久性トレーニング 3)サーキットトレーニング について学ぶ。 ・傷害予防を目的としたコンディショニング方法である <ol style="list-style-type: none"> 1)ストレッチング 2)テーピング 総論(定義・目的、有効性、注意点、基本テープ) 各論 について学ぶ。 ・疲労回復を目的とした方法である <ol style="list-style-type: none"> 1)スポーツマッサージ(概論) 2)アイシング(クーリング) 3)アクアコンディショニング について学ぶ。 ・ウォーミングアップとクーリングダウンの意義、目的、方法について学ぶ。
講義の進め方	できるだけテキストに準じて進行し、総論、各論という流れを作り進める。
テキストの内容	B. コンディショニングの方法と実際 ①競技力(パフォーマンス)向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 ②傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際 ③疲労回復を目的とした方法と実際 ④ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・ストレッチマット、バランスボール、バランスディスク、メディシンボール、自転車エルゴメーター、瞬発系バイク、フリーウエイト(バーベル、ダンベル他)、トレーニングマシン、ボール各種、ラケット、バット、ラダー、ミニハードル、コーン(マーカー)、不安定板、チューブ(セラバンド)、ベッド、ステップ台、ストップウォッチ ・テーピングテープ各種および関連器材(カッター、はさみ、スプレーなど) ※テーピングハサミ・カッターは個人購入させることが望ましい。 ・氷嚢、ビニール袋、バケツ、氷、クーラーボックス、製氷機、タオル、手袋 ・アクアコンディショニングに関する器材 ・各種体力測定関連機材および器具(握力計、背筋力計、サイベックス、長座体位前屈計、垂直跳び測定器、20mシャトルランCD、CDプレーヤー、ラインテープなど) ・メジャー、皮下脂肪厚計(キャリパー)、関節角度計(ゴニオメーター)

3) コンディショニングの実際

項目	内容
講義のねらい	本講義では、コンディショニング方法を実習、実技を通して講義で得た知識をさらに深く理解し、体得することにより予防的アプローチとして実践で使い指導できるようになることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチングの実際を通して柔軟性の獲得、指導及び教育ができるようになる。 ・テーピング総論（定義・目的、有効性、注意点、基本テープ）を理解するとともに各論（足部、足関節、下腿部、膝関節、大腿部・股関節、体幹（腰部、胸部）、肩部（肩鎖関節、肩関節）、肘関節、手関節・指関節）が巻けるようになる。 ・コンディショニングトレーニング（機能調整、回復、向上）である <ol style="list-style-type: none"> 1) 代謝系トレーニング（有酸素（減脂肪、持久力向上）、無酸素） 2) 筋力トレーニング 3) コーディネーショントレーニング 4) スタビリティトレーニング 5) アジリティトレーニング の指導ができるようになる。 ・スプリントと持久性トレーニングの指導ができるようになる。 ・サーキットトレーニングの指導アレンジができるようになる。 ・ウォーミングアップ、クーリングダウンの指導、アレンジができるようになる。 ・アクアコンディショニングを実技を通して指導できるようになる。 ・フィールド（専門体力）テストを実技を通して指導、アレンジができるようになる。 ・フィットネス（基礎体力）チェックを実技を通して指導、アレンジができるようになる。 ・身体（組成）測定、柔軟性テスト指導、アレンジができるようになる
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチングの実際より柔軟性の獲得方法を体得する。 ・テーピング総論（定義・目的、有効性、注意点、基本テープ）各論（足部、足関節、下腿部、膝関節、大腿部・股関節、体幹（腰部、胸部）、肩部（肩鎖関節、肩関節）、肘関節、手関節・指関節）の方法を体得する。 ・コンディショニングトレーニング（機能調整、回復、向上）を <ul style="list-style-type: none"> －代謝系トレーニング（有酸素（減脂肪、持久力向上）、無酸素） －筋力トレーニング －コーディネーショントレーニング －スタビリティトレーニング －アジリティトレーニング を実技を通して体得する。 ・スプリントと持久性トレーニングをを実技を通して体得する。 ・サーキットトレーニングを実技を通して体得する。 ・ウォーミングアップ、クーリングダウンを実技を通して体得する。 ・アクアコンディショニングを実技を通して体得する。 ・フィールド（専門体力）テストを実技を通して体得する。 ・フィットネス（基礎体力）チェックを実技を通して体得する。 ・身体（組成）測定、柔軟性テストを実技を通して体得する。
講義の進め方	各項目実技、実演にふさわしい教室、体育館、グラウンドにて講座進行上必要な備品を準備しテキストに則り進行する。
テキストの内容	<p>B. コンディショニングの方法と実際</p> <ol style="list-style-type: none"> ①競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際 ②傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際 ③疲労回復を目的とした方法と実際 ④ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際 ⑤フィットネス（基礎体力）チェック ⑥フィールド（専門体力）テスト ⑦身体（組成）測定、柔軟性テスト
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・ストレッチマット、バランスボール、バランスディスク、メディシンボール、自転車エルゴメーター、瞬発系バイク、フリーウエイト（バーベル、ダンベル他）、トレーニングマシン、ボール各種、ラケット、バット、ラダー、ミニハードル、コーン（マーカー）、不安定板、チューブ（セラバンド）、ベッド、ステップ台、ストップウォッチ ・テーピングテープ各種および関連器材（カッター、はさみ、スプレーなど） ※テーピングハサミ・カッターは個人購入させることが望ましい。 ・氷嚢、ビニール袋、バケツ、氷、クーラーボックス、製氷機、タオル、手袋 ・アクアコンディショニングに関する器材 ・各種体力測定関連機材および器具（握力計、背筋力計、サイベックス、長座体位前屈計、垂直跳び測定器、20mシャトルランCD、CDプレーヤー、ラインテープなど） ・メジャー、皮下脂肪厚計（キャリパー）、関節角度計（ゴニオメーター）

4) 競技種目特性とコンディショニング

項目	内容
講義のねらい	本講義では、様々な競技のスポーツの特性を見極め理解し、その競技特性にあったコンディショニングプログラムの立案できる能力を獲得することをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる。 ・ 格技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる。 ・ 記録系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる。 ・ 球技系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる。 ・ 採点系競技の各種目を学びそれらの競技環境を知り、種目特有のプログラム立案ができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬季競技 (1) 氷上種目 (2) 雪上種目 について学ぶ。 ・ 格技系競技 (1) 柔道 (2) レスリング (3) ボクシングについて学ぶ。 ・ 記録系競技 (1) 陸上競技 (2) 水泳競技 (3) 自転車競技について学ぶ。 ・ 球技系競技 (1) サッカー (2) ラグビー、アメリカンフットボール (3) バスケットボール (4) ハンドボール (5) バレーボール (6) 野球、ソフトボール (7) テニス、バドミントン について学ぶ。 ・ 採点系競技 (1) 器械体操 (2) 新体操について学ぶ。
講義の進め方	各種目のスポーツの競技特性（ルール、傷害像、用具・道具、競技環境など）をグループにわけ、調べまとめさせ、発表形式をとり、講義を進める。
テキストの内容	C. 競技種目特性とコンディショニング ① 冬季競技 ② 記録系競技 ③ 球技系競技 ④ 採点系競技 ⑤ 格技系競技
必要教材・器材	・ テキスト、ワークブック

5) 傷害予防に必要な環境整備

項目	内容
講義のねらい	本講義では、コンディショニングの要素、評価を通して傷害予防の方策を見出しスポーツ現場の環境整備を推進できるようになることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングの要素である <ol style="list-style-type: none"> 1) 身体的因子 2) 環境的因子 3) 心因的因子 を理解しスポーツ現場にその知識を活用・評価し、傷害予防策を導きスポーツ環境の改善ができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング評価の必要性、その評価方法が理解でき傷害予防にへの方策の立案ができるようになる。 ・コンディショニングの目的を意識したトレーニング計画の立案、設計ができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングの要素である <ul style="list-style-type: none"> －身体的因子（筋力、代謝系、柔軟性、身体組成、関節不安定性、アライメント、神経系、技術、免疫学的、オーバートレーニング） －環境的因子（暑熱、寒冷環境対策、高所順化、時差対策、機内対策(航空医学)、食生活、サーフェイス、用具・道具、睡眠) －心因的因子 から傷害発生に関与する環境因子について学ぶ。 <ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング評価の必要性、方法または評価結果より傷害予防を導き出す考え方を学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけテキストに準じて進行し、総論、各論という流れを作り進める。1. 3) コンディショニングの要素中の傷害発生要因ならびに、5) トレーニング計画とコンディショニングはそれぞれ「健康管理とスポーツ医学」、「トレーニングの科学」の章を参照にし進める。また、現場の実例を出し、実際の環境整備案を考察させる。 ・各種目のスポーツの競技特性、ルール、傷害像、用具・道具、施設、競技環境などをグループにわけ、調べまとめさせ、発表形式をとり、講義を進める。
テキストの内容	A. コンディショニングの把握と管理 <ol style="list-style-type: none"> ①コンディショニングとは ②コンディショニングの要素（把握と管理） ③評価法 ④トレーニング計画とコンディショニング
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

8. アスレティックリハビリテーション

1) アスレティックリハビリテーションの考え方

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックリハビリテーションの意味を知り、その実践にあたって必要となる基礎的知識の習得をねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・リハビリテーションの概念と定義を知る。 ・アスレティックリハビリテーションの定義を知る。 ・我が国のアスレティックリハビリテーションの歴史を知る。 ・アスレティックリハビリテーションの概要（目標、過程、関係職種と役割、考慮すべき事項、等）について理解する。 ・アスレティックリハビリテーションの現場におけるアスレティックトレーナーの活動内容を知る。 ・機能評価の概要について理解する。 ・アスレティックリハビリテーションで用いる基本的手法の概要について理解する。 ・進行上のリスク管理の概要を理解する。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・リハビリテーションの概念と定義について学ぶ。 ・アスレティックトレーナー活動に関する医療行為について学ぶ。 ・医療行為とアスレティックトレーナー活動の境界、注意事項について学ぶ。 ・アスレティックリハビリテーションの定義について学ぶ。 ・我が国のアスレティックリハビリテーションの歴史について学ぶ。 ・アスレティックリハビリテーションの概要（目標、過程、関係職種と役割、考慮すべき事項、等）について学ぶ。 ・アスレティックリハビリテーション現場におけるアスレティックトレーナーの活動内容について学ぶ。 ・機能評価について学ぶ(機能評価の項を参考に)。 ・アスレティックリハビリテーションで用いる基本的手法（運動療法、物理療法、補装具）の概要について学ぶ。 ・患部のリスク管理について学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学を基本とする。 ・基本的な流れはテキストに沿う。 ・ビデオ等の視聴覚機器を活用し、受講者の理解を深めるようにする。 ・アスレティックトレーナーがアスレティックリハビリテーション指導を実施している現場等を受講者に見学させる。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックリハビリテーションの定義 ②アスレティックリハビリテーションの概要 ③機能評価の考え方（検査・測定と評価の項も参照） ④リスク管理の基礎知識
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

2) 運動療法（アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズ）の基礎知識

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックトレーナーが指導するアスレティックリハビリテーションの中で最も主要となる各種エクササイズの基礎理論と方法について学ぶ。対象者に妥当なエクササイズ指導ができるようにすることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的を理解する。 ・筋力回復、筋力増強エクササイズの目的を理解する。 ・筋力回復、筋力増強エクササイズの適応と注意について理解する。 ・筋力エクササイズの様々な手法について理解する。 ・基本的な筋力エクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・関節可動域回復、拡大エクササイズの目的を理解する。 ・関節可動域エクササイズの適応と注意について理解する。 ・関節可動域エクササイズの様々な手法について理解する。 ・基本的な関節可動域エクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・神経筋協調エクササイズの目的を理解する。 ・神経筋協調エクササイズの意義と注意について理解する。 ・神経筋協調エクササイズの様々な手法について理解する。 ・基本的な神経筋協調エクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・全身持久力回復、向上エクササイズの目的を理解する。 ・全身持久力回復、向上エクササイズの適応と注意について理解する。 ・全身持久力回復、向上エクササイズの様々な手法について理解する。 ・基本的な全身持久力回復、向上エクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・身体組成の管理に用いるエクササイズの目的を理解する。 ・身体組成の管理に用いるエクササイズの適応と注意について理解する。 ・身体組成の管理に用いるエクササイズの様々な手法について理解する。 ・基本的な身体組成管理のエクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・再発予防、外傷予防のための動作エクササイズの目的を理解する。 ・再発予防、外傷予防のための動作エクササイズの適応と禁忌について理解する。 ・再発予防、外傷予防のための動作エクササイズの手法について理解する。 ・基本的な再発予防、外傷予防のための動作エクササイズに関する妥当な指導が実施できるようにする。 ・特定名称で広まっているエクササイズの概要を理解する。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックトレーナーが指導するアスレティックリハビリテーションでは、エクササイズが主要なものとなる。 ・「スポーツ復帰に必要な動作の構築、習得を目的とし、身体へのリスク管理に配慮した各種エクササイズ」の考え方と方法を指導して頂きたい。 ・講義内容の詳細については、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎知識に関する指導は座学を基本とする。 ・各種エクササイズ方法を、充実した実習により習得して頂きたい。 ・アスレティックリハビリテーションの現場を見学する、映像を活用するなど、受講者が習得事項のイメージを明確にできる工夫をして頂きたい。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①アスレティックリハビリテーションにおけるエクササイズの目的 ②筋力回復、筋力増強エクササイズの基礎知識 ③関節可動域回復、拡大エクササイズの基礎知識 ④神経筋協調性回復、向上エクササイズ ⑤全身持久力回復、向上エクササイズ ⑥身体組成の管理に用いるエクササイズ ⑦再発予防、外傷予防のためのスポーツ動作エクササイズ
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・チューブ（セラバンド）、自転車エルゴメーター、エアロバイク、ベッド、各種トレーニングマシン、フリーウェイト（バーベル、ダンベル他）、バイオデックス、バランスボール、バランスディスク、ストレッチマット、ステップ台、各種ボール、ストップウォッチ、ミニハードル、ラダー、コーン（マーカー）、メディシンボール、コンタクトバッグ、各種ラケット、バット他

3)-1物理療法の基礎知識

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックリハビリテーションの補助的な手法となる物理療法の基礎理論を学ぶ。物理療法の使用に関する理解を深め、対象者に正しいアドバイスができるようにすることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・物理療法の使用目的を理解する。 ・各種物理療法の名称を知る。 ・各種物理療法の適応と禁忌を理解する。 ・温熱療法の目的、適応と禁忌について理解する。 ・寒冷療法の目的、適応と禁忌について理解する。 ・スポーツ現場で用いる寒冷療法（アイシング）を有効に施行できるようになる。 ・各種電気療法の目的、適応と禁忌について理解する。 ・超音波療法の目的、適応と禁忌について理解する。 ・水治療の目的、適応と禁忌について理解する。 ・スポーツ現場で用いる水治療（交代浴、等）を有効に施行できるようになる。 ・他の物理療法（レーザー照射、牽引療法、等）の概要を理解する。
講義のポイント	・講義内容の詳細は、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学を基本とする。 ・受講者自身が物理療法による身体刺激を体感できる機会を設ける。 ・アイシング、交代浴、等のスポーツ現場で活用される物理療法は、充実した実習により十分な技能の習得を要する。
テキストの内容	<p>I. 物理療法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①物理療法概論 ②温熱療法 ③寒冷療法 ④電気刺激療法 ⑤超音波療法 ⑥鍼、灸、マッサージの有効利用方法
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・受講者が物理療法による身体刺激を体感できるような物品準備、環境設定をしておく。 ・アイシング用具一式

3)-2補装具の使用に関する基礎知識

項目	内容
講義のねらい	本講義では、患部の負荷軽減や、外傷予防を目的として使用機会が多い、テーピング、装具、足底挿板、等の補装具について学び、適切な指導、使用ができることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・補装具の使用目的を理解する。 ・補装具の使用に関する適応と禁忌を理解する。 ・装具の使用目的を理解する。 ・アスレティックリハビリテーションで使用される装具の種類を知る。 ・装具の使用部位（足関節、膝関節、腰部、頸部、上肢）ごとの適応と注意を理解する。 ・簡易的装具（市販物等）の適切な使用ができるようになる。 ・テーピングの使用目的を理解する。 ・アスレティックリハビリテーションにおけるテーピング使用に際しての適応と注意を理解する。 ・足底挿板の使用目的を理解する。 ・アスレティックリハビリテーションにおける足底挿板使用に際しての適応と注意を理解する。 ・杖の使用目的を理解する。 ・アスレティックリハビリテーションの過程で使用される杖の種類を知る。 ・松葉杖とロフトランド杖のあわせ方ができるようになる。 ・松葉杖とロフトランド杖を使用した歩行が指導できるようになる。
講義のポイント	・講義内容の詳細については、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・安易に使用されることが多い、補装具の使用目的と適応について十分に説明をする。 ・簡易装具、足底挿板、杖歩行は、受講者自身の実施機会を設ける。 ・テーピングの詳細については、予防とコンディショニングの項に従う。
テキストの内容	<p>II. 補装具</p> <p>①補装具の使用目的</p> <p>②装具</p> <p>③テーピング</p> <p>④足底挿板</p>
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・各種補装具（サポーター、バンド、ネックカラー、松葉杖等） ・テーピングテープ各種および関連器材（カッター、はさみ、スプレーなど） ・足底挿板

4) 外傷ごとのリスク管理に基づいたアスレティックリハビリテーションのプログラミングと実践（体幹）

項目	内容
講義のねらい	<p>本講義は、別項の「検査・測定と評価」、「アスレティックリハビリテーションの基礎知識」の知識統合の講義となる。</p> <p>例題疾患へのアスレティックリハビリテーションの考え方と実際を学び、対象者に正しい指導ができる知識と技術の習得をねらいとする。また例題疾患の内容を応用し、他疾患についても正しい指導が実施できるようにする。</p>
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 例題疾患として取り上げるものは、頰椎捻挫、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、筋・筋膜性腰痛、の4疾患である。 ・ 各疾患の病態を理解する。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションの過程と内容を理解する。 ・ アスレティックリハビリテーションの実施にあたって、医師から得ておくべき医学的情報を知る。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な情報収集ができるようになる。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な機能評価ができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションのプログラミングができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションにおける身体的リスクを考慮し、安全で効率の良い方法が指導できるようになる。 ・ スポーツ復帰の目安を明確にして、対象者に説明することができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ外傷、評価、リハビリテーションの手法に関する知識を統合させる主要な項目になる。 ・ リハビリテーションにおける身体的リスクに配慮しながらも、スポーツ復帰を目指 ・ 講義内容の詳細については、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基礎知識に関する指導は座学を基本とする。 ・ 各種エクササイズの方法は、充実した実習により習得して頂きたい。 ・ アスレティックリハビリテーションの現場見学、映像などにより、受講者に習得事項のイメージを明確させる工夫をして頂きたい。
テキストの内容	<p>①頰椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション</p> <p>②腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション</p>
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・ テキスト、ワークブック ・ 必要物品は他項目で使用するもので充当される。

5) 外傷ごとのリスク管理に基づいたアスレティックリハビリテーションのプログラミングと実践（上肢）

項目	内容
講義のねらい	<p>本講義は、別項の「検査・測定と評価」、「アスレティックリハビリテーションの基礎知識」の知識統合の講義となる。</p> <p>例題疾患へのアスレティックリハビリテーションの考え方と実際を学び、対象者に正しい指導ができる知識と技術の習得をねらいとする。また例題疾患の内容を応用し、他疾患についても正しい指導が実施できるようにする。</p>
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 例題疾患として取り上げるものは、肩関節前方脱臼、投球障害肩、肘MCL損傷、上腕骨外側・内側上顆炎、手関節捻挫、の5疾患である。 ・ 各疾患の病態を理解する。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションの過程と内容を理解する。 ・ アスレティックリハビリテーションの実施にあたって、医師から得ておくべき医学的情報を知る。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な情報収集ができるようになる。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な機能評価ができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションのプログラミングができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションにおける身体的リスクを考慮し、安全で効率の良い方法が指導できるようになる。 ・ スポーツ復帰の目安を明確にして、対象者に説明することができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ外傷、評価、リハビリテーションの手法に関する知識を統合させる主要な項目になる。 ・ リハビリテーションにおける身体的リスクに配慮しながらも、スポーツ復帰を目指した効率良い方法を指導して頂きたい。 ・ 講義内容の詳細については、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基礎知識に関する指導は座学を基本とする。 ・ 各種エクササイズの方法は、充実した実習により習得して頂きたい。 ・ アスレティックリハビリテーションの現場見学、映像などにより、受講者に習得事項のイメージを明確させる工夫をして頂きたい。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①肩関節前方脱臼へのアスレティックリハビリテーション ②投球障害肩へのアスレティックリハビリテーション ③外傷性肘MCL損傷へのアスレティックリハビリテーション ④上腕骨内側・外側上顆炎・非外傷性肘内側側副靭帯損傷 ⑤手関節捻挫
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・ テキスト、ワークブック ・ 必要物品は他項目で使用するもので充当される。

6) 外傷ごとのリスク管理に基づいたアスレティックリハビリテーションのプログラミングと実践（下肢）

項目	内容
講義のねらい	<p>本講義は、別項の「検査・測定と評価」、「アスレティックリハビリテーションの基礎知識」の知識統合の講義となる。</p> <p>例題疾患へのアスレティックリハビリテーションの考え方と実際を学び、対象者に正しい指導ができる知識と技術の習得をねらいとする。また例題疾患の内容を応用し、他疾患についても正しい指導が実施できるようにする。</p>
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 例題疾患として取り上げるものは、次の8疾患である。 急性スポーツ外傷として、足関節捻挫、膝MCL損傷、膝ACL損傷術後、大腿屈筋肉離れ、の4疾患 慢性スポーツ外傷として、扁平足障害、脛骨過労性骨障害、鷲足炎、膝蓋大腿関節障害、の4疾患 ・ 各疾患の病態を理解する。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションの過程と内容を理解する。 ・ アスレティックリハビリテーションの実施にあたって、医師から得ておくべき医学的情報を知る。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な情報収集ができるようになる。 ・ 各疾患のアスレティックリハビリテーションに必要な機能評価ができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションのプログラミングができるようになる。 ・ アスレティックリハビリテーションにおける身体的リスクを考慮し、安全で効率の良い方法が指導できるようになる。 ・ スポーツ復帰の目安を明確にして、対象者に説明することができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ外傷、評価、リハビリテーションの手法に関する知識を統合させる主要な項目になる。 ・ リハビリテーションにおける身体的リスクに配慮しながらも、スポーツ復帰を目指した効率良い方法を指導して頂きたい。 ・ 講義内容の詳細については、下記テキストの項を参照して頂きたい。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基礎知識に関する指導は座学を基本とする。 ・ 各種エクササイズの方法は、充実した実習により習得して頂きたい。 ・ アスレティックリハビリテーションの現場見学、映像などにより、受講者に習得事項のイメージを明確させる工夫をして頂きたい。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①足関節捻挫へのアスレティックリハビリテーション ②膝内側側副靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション ③膝前十字靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション ④大腿屈筋肉ばなれへのアスレティックリハビリテーション ⑤扁平足障害（過回内足傷害）へのアスレティックリハビリテーション ⑥脛骨過労性骨障害へのアスレティックリハビリテーション ⑦鷲足炎へのアスレティックリハビリテーション ⑧膝蓋大腿関節障害へのアスレティックリハビリテーション
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・ テキスト、ワークブック ・ 必要物品は他項目で使用するもので充当される。

7) 競技種目特性に基づいたアスレティックリハビリテーションのプログラミング

項目	内容
講義のねらい	本講義では、アスレティックリハビリテーションの施行にあたって不可欠な「競技種目特性」について学ぶ。競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーション指導を理解し、有効な指導ができるようにすることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・アスレティックリハビリテーションの進行に必要な競技種目特性の捉え方を理解する。 ・各競技種目で要する動作の特性を理解する（選定競技種目10競技程度）。 ・動作の遂行に要する機能的要素について理解をする（詳細は機能評価の項で）。 ・各競技種目で要する体力的な特性を理解する（選定競技種目10競技程度）。 ・各競技種目における外傷発生機転について理解する。 ・各競技種目に復帰するにあたっての機能的、体力的到達目標を理解する。 ・スポーツ復帰の目標（上記）達成に要するアスレティックリハビリテーションの内容を理解する。 ・リハビリテーションプログラミングの過程と方法を理解する。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・競技種目特性の考え方について学ぶ。 ・アスレティックリハビリテーションに必要な競技種目特性について学ぶ。 ・各競技種目で要する動作の特性を学ぶ。 ・動作の遂行に要する機能的要素について学ぶ。 ・各競技種目で要する体力的な特性を学ぶ。 ・各競技種目における代表的な外傷発生機転について学ぶ。 ・各競技種目に復帰するための機能的、体力的な条件（到達目標）について学ぶ。 ・スポーツ復帰の目標（上記）達成に要するアスレティックリハビリテーションの概要を学ぶ。 ・具体的なプログラミングの過程と方法について学ぶ。
講義の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・座学を基本とする。実技は運動療法（エクササイズ）の項で実施する。 ・基本的な流れはテキストに従う。 ・ビデオ等の視聴覚機器を活用し、受講者の理解を深めるようにする。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①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 ②競技種目における動作特性と体力特性
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・必要物品は他項目で使用するもので充当される。

9. 救急処置

1) 救急処置の基本的知識

項目	内容
講義のねらい	本講義では、救急処置の重要性や実施者の心得について学び、救急処置の基本的な留意点について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・救急処置の意義と目的が理解できるようになる。 ・救急処置を実施する者は正しい知識とモラルを十分に持つ必要があることを理解できるようになる。 ・救急処置を実施する上で必要となる基本的な留意点について理解できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・救急処置は患部を悪化させないための処置であり、速やかに医療機関に渡すことが重要であることについて学ぶ。 ・救急処置を行う際には二次事故の防止を常に配慮することについて学ぶ。 ・的確な救急処置がなされないと治癒が長引いたり、後遺症を残したりするため、傷害直後の救急処置は選手の予後を左右するほど重要であることについて学ぶ。 ・救急処置は、状況の観察と冷静で的確な判断、そして適切な処置で成り立つことについて学ぶ。 ・傷病者への接し方の諸注意について学ぶ。
講義の進め方	基本的にはテキストに沿って進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。 熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①救急処置の重要性 ②救急処置実施者の心得 ③救急処置の基本的留意点
必要教材・器材	・テキスト、ワークブック

2) スポーツ現場における救急処置

項目	内容
講義のねらい	本講義では、緊急の事故が発生した際の対応方法を学ぶことによって、適切な救急処置の手順を理解させるとともに、緊急性を判断するための的確な傷害評価の方法について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・事故発生時の一連の観察（評価）、判断、処置の手順が理解できるようになる。 ・直ちに処置が必要であるような緊急を要する状態か否かを評価・判断できるようになる。 ・スポーツ活動によって生じた傷害の重傷度や処置の必要性を判断するための評価ができるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・傷病者に適切な救急処置を施すためには、傷病者の状態を把握する（評価する）ことが重要であることを理解させる。 ・緊急な事故の現場でも、落ち着いて観察（評価）の手順ができるように何度も反復して習得させること。 ・緊急性のある傷病について理解することについて学ぶ。 ・傷病者の何を評価するのか？どのような方法で評価するのか？その評価結果によってどのような処置をするべきか？について学ぶ。
講義の進め方	<p>基本的にはテキストに沿って進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。</p> <p>熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。</p>
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①スポーツ現場における救急処置を学ぶ意義 ②事故時の緊急対応計画と評価手順（フローチャート） ③スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・必要に応じて毛布など

3) 外傷時の救急処置

項目	内容
講義のねらい	本講義では、スポーツ活動によって生じた傷害における具体的な救急処置の方法を学ぶことをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫、打撲、肉ばなれのような皮膚に傷のないケガ（挫傷）における適切な救急処置の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。 ・切り傷、刺し傷、擦り傷のような皮膚に傷のあるケガ（創傷）における適切な救急処置の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。 ・患部の安静および保護を目的とした各種固定法の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる（三角巾、副子固定、包帯・バンデージ、テーピング、ブレース類、イモビライザー等）。 ・患者の安全で効果的な運搬法の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる（器具を用いた方法、人足による運搬、プール内での運搬）。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・RICE処置法の理論的裏付けと留意点について学ぶ。 ・各部位の救急処置の具体的な方法を実際に実践させて確実にできるように実習する。 ・アイシングに伴う凍傷の予防について学ぶ。 ・患部の固定に有効な器具の使い方について学ぶ。 ・傷の感染予防の具体的な方法について理解させる。 ・止血法の具体的な方法を実際に実践させて確実にできるようにする。
講義の進め方	基本的にはテキストに沿って進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。 熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①皮膚などに傷のないケガの処置 ②皮膚などに傷のあるケガの処置 ③特殊な外傷の救急処置 ④患部の固定法 ⑤運搬法（選手の移動）
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・RICE処置の実習に必要な救急用品（氷、氷嚢、バンデージ、ビニール袋、包帯など） ・止血法の実習に必要な止血棒、ゴム手袋など。 ・固定法の実習に必要な用品（三角巾、副子、包帯、テーピングテープ、各種ブレース、ネックロック、イモビライザーなど） ・運搬法の実習に必要な担架、脊柱ボードなど。 ・参考ビデオ：「FIRST AID スポーツ現場における外傷の応急処置（前編）」日本体育協会

4) 緊急時の救命処置

項目	内容
講義のねらい	本講義では、生命に関わる緊急を要する状態の際の救命処置や、頭・頸部外傷時のような重大事故における救急処置の重要性について理解させるとともに、その知識と正しい技術を身につけることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・心肺蘇生法の重要性と、その具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。 ・事故発生からの一連の救命処置の内容を熟練し、一定基準以上の心肺蘇生法の知識と技術を習得する（心肺蘇生法の技能検定に合格すること）。 ・頭・頸部外傷発生時における適切な救急処置の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・救命処置は生命維持の重大な内容であり、現場の最優先事項であることについて学ぶ。 ・呼吸循環の生理から心肺蘇生法の必要性を強調する。 ・心肺蘇生法実技では、特に一連の手順を十分にマスターさせ、訓練用ダミーを用いて反復練習することによって、より実践的な能力を身につけさせる。 ・心肺蘇生法に伴う二次損傷などの障害を予防することの重要性について学ぶ。 ・頭部外傷の特徴と現場における処置の留意点について理解させる。 ・頭・頸部外傷時の固定、運搬および心肺蘇生法の知識と方法について理解させる。
講義の進め方	基本的にはテキストに沿って進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。 熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。
テキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ①心肺蘇生法 ②頭頸部・脊椎外傷時の救急処置
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・心肺蘇生法訓練用ダミー人形および関連教材（気道模型、感染予防用シールドなど） ・自動体外式除細動器（AED）トレーニング用 ・頭・頸部固定用器材（脊柱ボード、ヘッドイモビライザー、ネックロックなど） ・参考ビデオ：「FIRST AID スポーツ現場における外傷の応急処置（後編）」日本体育協会

5) 内科的疾患の救急処置

項目	内容
講義のねらい	本講義では、スポーツ活動時に生じた熱中症や過換気症候群などの内科的な疾患における救急処置の基本的な留意点について理解させることをねらいとする。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ活動時によくみられる内科的な疾患の特徴と救急処置の意義と目的が理解できるようになる。 ・熱中症における適切な救急処置の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。 ・過換気症候群における適切な救急処置の具体的な方法を理解し、正しく実践できるようになる。 ・ショックの予防を配慮した処置の重要性と具体的な方法を理解し、正しく実践できるようにする。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・内科的な疾患の対応には、各疾患の発生メカニズムを理解して、それらに対応した処置を施すことが大切であることについて学ぶ。 ・熱痙攣の救急処置では、脱水に対する水分摂取は必ず電解質を含んだ水の摂取をこころがけることについて学ぶ。 ・過換気症候群の救急処置として用いられるペーパーバック法では、ビニール袋だと貼りついて呼吸困難になることもあるので注意することについて学ぶ。 ・骨折や出血などの外傷に伴って生じるショックの予防には、精神的なケアも重要であることについて学ぶ。
講義の進め方	基本的にはテキストに沿って進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。 熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①暑熱による傷害（熱中症） ②寒冷による傷害 ③過換気状態 ④ショック ⑤その他（スポーツでよくみられる内科的疾患）
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・「熱中症の予防」「水分摂取」関連ビデオ ・ショック時の処置デモ用毛布 ・過換気症候群の処置デモ用紙袋

6) 現場における救急体制

項目	内容
講義のねらい	本講義では、スポーツ現場における事故を予測し、あらかじめ事故発生時における救急処置の対応計画を整えておくことの重要性を理解し、その具体的な方法と留意点について理解させることをねらいとする。また、現場で備えておくべき救急処置用器材に関する知識とその利用方法についても理解する。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ現場における特性を理解した上で、事前に救急体制を配備しておくことの重要性について理解し、それらを計画することで事故発生時に的確な対応ができるようになる。 ・各種目特有の外傷、ルール、環境などを考慮した救急処置を想定し、的確な救急体制の計画をたてることができるようになる。 ・事故発生時の救急処置の対応フローチャートを作成することができるようになる。 ・現場で備えておくべき各種救急処置用器材に関する知識とその利用方法について理解できるようになる。 ・各競技種目あるいは競技会場における救護活動の実際がイメージできるようになる。
講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目によって特有の外傷とそれに対応した救急処置、また種目特有のルール、環境（競技場、用具など）を想定して、救急体制や準備・計画することが必要であることについて学ぶ。 ・使用する救急処置用器材を常に正しく有効に使いこなせるようにしておくことが大切であることについて学ぶ。 ・実際の競技場面（競技種目、競技場等）を想定して準備すべき救急体制がイメージできるようにすることが重要であるので、必要に応じて、実際のトレーナーの活動の経験や事例を紹介すると効果的である。 ・試合時、練習時においても、事故発生時に搬送する医療機関を把握しておくことや、連絡・通報、運搬などの経路を必ず確認しておくことが重要であることを伝える。
講義の進め方	基本的にはテキストにそって進めるが、必要に応じてデモンストレーションや実習などを実施しながら理解を深める工夫をする。 熱中症については、予防が重要であるので「予防とコンディショニング」の内容との兼ね合いもあるが、必要に応じて「熱中症の予防」あるいは「水分摂取」に関するビデオ教材の利用も考慮する。
テキストの内容	<ol style="list-style-type: none"> ①救急体制の重要性と計画 ②事故発生時のフローチャート ③各種救急処置用器材および用品に関する知識とその利用法 ④現場における救急体制の実際
必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト、ワークブック ・救急処置用器材（脊柱ボード、AED、固定用装具など）

10. スポーツと栄養

内容	項目	内容
1) アスリートの身体組成、からだ作りとウェイトコントロール 2) トレーニングスケジュール、競技特性と食事/コンディショニングと栄養摂取、水分補給 3) 栄養欠陥に基づく疾病と対策 4) 特殊環境下における栄養ケア 5) サプリメントの利用時の留意点 6) アスリートの栄養教育	講義のねらい	本講義では、コンディショニングにおける食事・栄養摂取の重要性について理解し、競技特性の異なるアスリートの日常的な栄養ケアができるようにする。また、栄養欠陥による疾病の予防や様々なトレーニング状況に応じた栄養ケアができるようにする。さらに、アスリートに対するサプリメントの正しい選び方と使用方法について理解し、スポーツ栄養士または管理栄養士と連携した栄養ケアができるようにする。
	到達目標	1. アスリートにおける栄養・食事摂取の意義を理解できるようになる。 2. トレーニングプログラムや競技特性と関連づけた食事のあり方を理解し、日常的な栄養ケアができるようになる。 3. 栄養欠陥に基づく疾病の知識を学び、その対策を講じることができるようになる。 4. 合宿・遠征などの特殊環境下における栄養ケアができるようになる。 5. サプリメントの正しい選び方と使用方法について理解し、アスリートに対する管理ができるようになる。 6. スポーツ栄養士または管理栄養士との連携ができるようになる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の食生活がアスリートのコンディショニングにとって効果的であることを欧米諸国の食事情との対比で講義する。 ・競技特性、性、体格（身体組成）などが異なるアスリートのエネルギー消費量を的確に把握し、それを補う3大エネルギー源栄養素の適切な摂取が重要であることを講義する。 ・エネルギー生産とコンディショニングにとって重要な栄養素であるビタミン、ミネラルの適切な摂取、筋・骨の形成にとって重要なたんぱく質、ミネラルの適切な摂取についてエビデンスに基づいて講義する。 ・水分補給やサプリメント摂取について、暑熱環境下や強化合宿などトレーニングの具体的な場面を想定して講義する。 ・トレーニング状況、試合前・中・後などを考慮した具体的な食事摂取の方法を講義する。 <p>担当講師で打ち合わせの機会を持ち、講義のポイントや受講者の達成目標などについて共通認識を持った上で講義を実施する。</p>
	講義の進め方	テキストに沿って説明する。 テキストに示されている図表について詳細に説明してエビデンスを理解させるとともに、食品や食事の写真などを活用して、スポーツ現場で実践可能な食事と栄養摂取の方法について、具体的に示す。
	テキストの内容	A. スポーツ栄養サポートとは B. アスリートの身体組成、からだ作りとウェイトコントロール C. トレーニングスケジュール、競技特性と食事 D. 栄養欠陥に基づく疾病と対策 E. さまざまな状況下における栄養ケア F. サプリメントと栄養エルゴジェニック F. アスリートの栄養指導、栄養教育の実際
	必要教材・器材	<ul style="list-style-type: none"> ・テキスト ・副読本として「アスリートの栄養・食事ガイド(日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会編集)」