

# アスレティックトレーナー養成講習会内容・講師一覧

1日目 11月11日(木) ※基本講義のみ			2日目 11月12日(金) ※基本実技のみ	
時間	内容	講師	内容	講師
8:45	<b>オリエンテーション</b>	群馬県スポーツ協会職員		
9:00	<b>「アスレティックトレーナー概論(講義)」</b> (1.5時間) ・アスレティックトレーナーの活動、任務と役割 ・アスレティックトレーナーの業務	(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )	<b>「評価と測定(講義・実技)」</b> (1時間) ・評価・測定の意義 ・評価・測定の実際	(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )
10:00	・組織運営と管理 ・ドーピングコントロール ・健康管理 (重篤な外傷、年齢・性別による特徴、内科的疾患)		<b>「コンディショニングの実際」</b> (2時間) ・ストレッチ ・テーピング ・アイシング等 (実際のプログラムの作成、および実技)	
10:30	<b>「各競技における動作特性と評価およびトレーニング(講義)」</b> (1.5時間) ・各競技種目 (野球、サッカー、バスケットボール、ラグビー、水泳等) ・各動作特性 (走動作、ストップ動作、方向転換動作等) ・トレーニング (筋力、持久力、アジリティ、代謝系等)	(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )		(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )
12:00	休憩(1時間)		休憩(1時間)	
13:00	<b>「予防とコンディショニング概論(講義)」</b> (1時間) ・スポーツ選手のコンディショニングの把握と管理 ・コンディショニングの方法 ・コンディショニングプログラムの作成	(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )	<b>「シミュレーション実習(実技)」</b> (3.5時間) ・評価と測定 ・スポーツ現場における救急処置 ・アスレティックリハビリテーション ・各部位、疾患、競技別における対応の実際	(公財)日本スポーツ協会公認AT ( )
14:00	<b>「スポーツと食事総論(講義)」</b> (1.5時間) ・スポーツ選手の食事の摂り方 ・水分補給 ・サプリメント	(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 (木村 典代)	※実際の現場を想定しての実技中心	
15:30	<b>「運動器の機能解剖とスポーツ外傷・障害(講義)」</b> (1.5時間) ・上肢の機能・解剖と代表的なスポーツ外傷・障害 ・下肢の機能・解剖と代表的なスポーツ外傷・障害 ・体幹の機能・解剖と代表的なスポーツ外傷・障害	(公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター (田鹿 毅)		
16:30			<b>【修了式】</b>	
17:00				