

教育課程及び授業時間数

文化・教養分野 専門課程 スポーツ健康学科 パーソナルトレーナーコース (No.1)

区分	科 目 名	単位	年間授業時間数		総授業 時間数	備 考
			第1学 年	第2学 年		
理論科目	パーソナルトレーナー概論	2	30		30	
	スポーツと指導者Ⅰ	4	60		60	
	身体の解剖と機能	4	60		60	
	スポーツ外傷・障害の基礎	4	60		60	
	運動生理学	4	60		60	
	救急処置法特別講習	2	30		30	
	検定対策Ⅰ	4	60		60	
	検定対策Ⅱ	2	30		30	
	スポーツと社会	2		30	30	
	スポーツと指導者Ⅱ	2		30	30	
	JATI 理論対策	2		30	30	
	健康運動理論Ⅰ	2		30	30	
	健康プログラムⅠ	2		30	30	
	スポーツ栄養学	2		30	30	
	検定対策Ⅲ	4		60	60	
	検定対策Ⅳ	2		30	30	
	ジュニアスポーツ指導の基礎	2		30	30	選択
	スポーツプログラマー対策	2		30	30	選択
	ジュニアスポーツ指導員対策	2		30	30	選択
	BRSO 対策	2		30	30	選択
実技科目	ストレッチ	1	30		30	
	ベーシックトレーニング	2	60		60	
	ベーシックエアロビックダンス	1	30		30	
	スノーボード・スキー実習Ⅰ	2	60		60	選択
	健康運動実践指導者対策実技	1		30	30	
	JATI 実践対策	1		30	30	
	スポーツマッサージ	1		30	30	
	効果測定とフィードバック	2		60	60	
	各種トレーニング法の実践	2		60	60	
	ボディメイク実践	2		60	60	
	フィジカルトレーニング	2		60	60	
	フィジカルコンディショニング	2		60	60	
	テーピングテクニック	2		60	60	
	スノーボード・スキー実習Ⅱ	2		60	60	選択

区分	科 目 名	単位	年間授業時間数		総授業時間数	備 考
			第1学年	第2学年		
一般科目	ビジネススキル	2	30		30	
	コミュニケーションⅠ	2	30		30	
	カレッジイベントⅠ	1	30		30	
	就職セミナー	1	30		30	
	就職実務	2	30		30	
	コミュニケーションⅡ	2		30	30	
	カレッジイベントⅡ	1		30	30	
	情報基礎	4		60	60	
	外国語	4		60	60	選択
実習科目	見学実習	1	30		30	
	特別研修	1	30		30	
	インターンシップ	1	30		30	
	パーソナルトレーナー実習Ⅰ	2	60		60	
	パーソナルトレーナー実習Ⅱ	2		60	60	
	ジュニアスポーツ指導実習	2		60	60	選択
特別科目	ボランティア活動Ⅰ	1	30		30	選択
	一年次研究課題Ⅰ	4	60		60	選択
	一年次研究課題Ⅱ	4	60		60	選択
	一年次研究課題Ⅲ	4	60		60	選択
	ボランティア活動Ⅱ	1		30	30	選択
	二年次研究課題Ⅰ	4		60	60	選択
	二年次研究課題Ⅱ	4		60	60	選択
	二年次研究課題Ⅲ	4		60	60	選択
総 合 計		85 ～129	810 ～1,080	900 ～1,410	1,710 ～2,490	