

授業科目	JATI トレーニング指導者対策	担当教員	千保 大聖		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	必修 (PHIII・TR II)・選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得し、JATI トレーニング指導者の資格試験に合格する。				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編／トレーニング指導者テキスト実践編／その他配布プリント等				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
その他	100				
履修上の留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論／各種トレーニング法の理論とプログラム (筋力・パワー持久力)		
	2	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム (スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際 (筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際 (パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価 (測定データの活用)		
	6	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論／機能解剖／バイオメカニクス／運動生理学／栄養		
	7	JATI 認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養／運動と心理／運動と医学／運度指導の科学		
	8	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI 認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			

授業科目	カレッジイベントII	担当教員	喜多 奎介		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	イベントを楽しく成功させる為の方法をディスカッションを通じ企画する事を目的とする。				
到達目標	誰もが楽しめるイベントを目指す。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料を配布。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%)		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
その他	60				
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	カレッジイベント内容①	イベントの内容説明		
	2	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	3	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	4	イベント実施	スポーツ大会		
	5	振り返り	レポート作成、提出		
	6	カレッジイベント内容②	イベントの内容説明		
	7	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	8	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	9	イベント実施	スポーツフェスティバル		
	10	振り返り	レポート作成、提出		
	11	カレッジイベント内容③	イベントの内容説明		
	12	役割分担	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者の決定		
	13	リハーサル	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者 当日準備		
	14	イベント実施	学園祭		
15	振り返り	レポート作成、提出			

授業科目	こどもスポーツ実習Ⅱ	担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	子どもの発育発達及び習熟段階を考慮した指導計画を立案し、指導実践することを目的とする。				
到達目標	子どもの発育発達及び習熟段階を考慮した指導計画を立案することができる。また、その計画を基に効果的な運動指導ができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料を配布				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	提出物 50% その他 50% (受講姿勢、受講態度 30% 担当所見 20%)		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	50			
その他	50				
履修上の留意事項	子どもたちが楽しく身体活動が行えるよう、常に安全に気を配りながら積極的な関わりを期待します。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	体育スクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導(復習)		
	2	体育スクール(キッズ)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化		
	3	体育スクール(キッズ)指導計画立案②	指導内容の作成		
	4	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	5	体育スクール(キッズ)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案		
	6	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	7	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	8	スイミングスクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導(復習)		
	9	スイミングスクール(キッズ)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化		
	10	スイミングスクール(キッズ)指導計画立案②	指導内容の作成		
	11	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	12	スイミングスクール(キッズ)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案		
	13	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	14	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践		
	15	まとめ	幼児期の運動指導について総括		
	16	体育スクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導(復習)		
	17	体育スクール(ジュニア)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化		
18	体育スクール(ジュニア)指導計画立案②	指導内容の作成			

19	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
20	体育スクール(ジュニア)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案
21	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
22	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
23	スイミングスクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導(復習)
24	スイミングスクール(ジュニア)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化
25	スイミングスクール(ジュニア)指導計画立案②	指導内容の作成
26	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
27	スイミングスクール(ジュニア)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案
28	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
29	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
30	まとめ	ジュニア期の運動指導について総括

授業科目	コミュニケーションII	担当教員	喜多 奎介		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	1年次からの応用として、コミュニケーションを通じて、課題克服への積極的挑戦から自信に繋げる。				
到達目標	自主的に話題性をもって、人に関わり、立ち位置を確立できるようになる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて、資料を配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%)		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
その他	60				
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	就職活動に向けて①	履歴書の記入方法		
	2	就職活動に向けて②	自己分析 自分の強み、弱さ、今後どのように成長していくか、どのような職業人でありたいか		
	3	就職活動に向けて③	業界研究 進みたい分野における調査		
	4	就職活動に向けて④	就職情報サイトの利用方法		
	5	面接試験に向けて①	心構え、様々な面接試験について		
	6	面接試験に向けて②	入退室、面接試験体験①		
	7	面接試験に向けて③	入退室、面接試験体験②		
	8	一般常識①	漢字（読み・書き）		
	9	一般常識②	丁寧語、敬語		
	10	一般常識③	挨拶、接遇		
	11	一般常識④	マナー、一般常識（応用）		
	12	一般常識⑤	ペア対話、グループ対話		
	13	まとめ①	確認テスト（読み・書き・丁寧語・敬語）		
	14	まとめ②	確認テスト（挨拶・接遇）		
15	まとめ③	確認テスト（マナー・一般常識応用）			

授業科目	ジュニアスポーツ指導の基礎		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	選択(PH)／必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	子どもスポーツの指導者としての基礎を学びます。各年齢で行うべき運動とは何か？子どものやる気を引き出し、運動能力を高めるコミュニケーション方法や指導方法を学びます。ジュニアスポーツ指導員の合格を目指します。				
到達目標	今日の子どもの現状、発育発達期の身体的・心理的特徴を理解し説明する事が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストの結果および提出物の内容、その他（受講姿勢、受講態度等）を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	50			
	提出物	20			
その他	30				
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。小テストを行います。ノートを使いますので用意してください。ジュニアスポーツ指導員資格の出題範囲にもなっています。毎時間きっちり楽しみながら勉強しましょう！！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	第1章 概論①	子どもにおける運動、スポーツの意義・価値 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題		
	2	第1章 概論②	子どもの身体活動ガイドライン／アクティブチャイルドプログラム		
	3	第1章 概論③	子どものスポーツ活動の現状と課題／発育発達期の遅速と競技成績／ジュニアスポーツ指導員の役割		
	4	第2章 コーチング①	子どもスポーツ／コミュニケーションスキル／良い指導者としての観点		
	5	第2章 コーチング②	ジュニア期のコーチングの目指すもの／指導の留意点		
	6	第2章 コーチング③	発達に応じたコーチング／プログラム作成時のポイント		
	7	第2章 コーチング④	安全管理上の配慮事項／コーチングの実践事例／ケーススタディ		
	8	第3章 体力①	発育期の体格と体力／からだ（形態）の発育・発達		
	9	第3章 体力②	運動能力（機能）の発育・発達／体力の測定と評価		
	10	第4章 動きの発達①	発育期（幼児・児童・思春期以降）における動きの発達／動きの獲得		
	11	第4章 動きの発達②	発達特性と個人差／動きの質的評価		
	12	第4章 動きの発達③	動きの評価から指導へ／指導への応用		
	13	第5章 心理①	運動能力の構成／こころの発達		
	14	第5章 心理②	子どもの心理的特徴／心理的アプローチ		
15	第5章 心理③	子ども達のストレスマネジメント			

授業科目	ジュニアスポーツ指導の実際		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	2年・後期		必修・選択区分	選択(PH)/必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	①「スポーツ」を多角的視野から学ぶことにより、ジュニアスポーツ指導者の役割について理解し、ジュニアスポーツにおける指導ができる力を養う。 ②子どもたちの将来に良い影響を与える運動指導の在り方とは何かを理解する。 ③ジュニアスポーツ指導員資格の取得を目指す。				
到達目標	ジュニア期の特徴とスポーツ指導者の役割について理解し、適切な運動プログラムを作成し実際に指導することが出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内で課す提出物(課題・指導案等)や小テスト(知識確認・指導実践等)の結果およびその他(出席状況、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	40			
	提出物	40			
その他	20				
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。グループワークを重ね指導方法について理解を深めていきます。その中での成果物を評価していきます。また指導実践を行い、その内容を小テストとして評価します。毎時間楽しみながら実践力を身につけていきましょう！！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	第6章 栄養①	成長期における食事のあり方/ジュニアスポーツにおける食事の意義		
	2	第6章 栄養②	栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防/栄養障害/熱中症		
	3	第6章 栄養③	スポーツ食育の勧め方/水分補給		
	4	第7章 スポーツ医学①	からだの構造と成長発達		
	5	第7章 スポーツ医学②	スポーツと内科的障害/スポーツによる外障と障害		
	6	第7章 スポーツ医学③	スポーツ外傷・障害予防への取り組み		
	7	第8章 女性とスポーツ①	女性の身体的・体力的特徴		
	8	第8章 女性とスポーツ②	女性において起こりやすい諸問題/摂食障害/貧血		
	9	第8章 女性とスポーツ③	月経とコンディショニング		
	10	実技編 運動遊び・スポーツ①	発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択		
	11	実技編 運動遊び・スポーツ②	スポーツ指導における運動遊びの活用		
	12	実技編 運動遊び・スポーツ③	アイスブレイクの必要性		
	13	実技編 運動遊び・スポーツ④	運動遊びをアレンジする必要性		
	14	指導プログラム作成と実践①	プログラムを作成し実践する①		
15	指導プログラム作成と実践②	プログラムを作成し実践する②			

授業科目	ジュニアスポーツ指導員対策	担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	必修/選択 (TR II)	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識（発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差）を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	10			
その他	20				
履修上の留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしさがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ジュニアスポーツ指導員対策理論 1	第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など		
	2	ジュニアスポーツ指導員対策理論 2	第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点		
	3	ジュニアスポーツ指導員対策理論 3	第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト		
	4	ジュニアスポーツ指導員対策理論 4	第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降		
	5	ジュニアスポーツ指導員対策理論 5	第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達		
	6	ジュニアスポーツ指導員対策理論 6	第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス		
	7	ジュニアスポーツ指導員対策理論 7	第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導		
	8	ジュニアスポーツ指導員対策理論 8	第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際		
	9	ジュニアスポーツ指導員対策理論 9	第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題		
	10	ジュニアスポーツ指導員対策理論 10	第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ		
	11	ジュニアスポーツ指導員模擬試験 1	第1章と2章		
	12	ジュニアスポーツ指導員模擬試験 2	第3章と4章		
	13	ジュニアスポーツ指導員模擬試験 3	第5章と6章		
	14	ジュニアスポーツ指導員模擬試験 4	第7章と8章		
15	ジュニアスポーツ指導員模擬試験 5	第9章と10章			

授業科目	ジュニアスポーツ指導実習	担当教員	喜多 奎介		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	子どもへのスイミングレッスンを計画→実施→反省を行うことで、指導技術を習得する。また、実際に子どもと関わることで、実践的な子どもへのスポーツ指導法を学ぶ。				
到達目標	グループワークを通して、インストラクターの役割への理解。実習を通して、レッスンの計画方法の立案、子ども達への対応ができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート・提出物の内容や期日がしっかり守られ、提出されたら評価する。 その他は指導案作成中や指導中の姿勢で評価する。		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	60			
履修上の留意事項	指導計画案の作成や反省会は教室で実施し、グループワークを中心に進めます。班別指導実習が中心です。実習後には反省→日誌の記入→提出となります。初回は教室でオリエンテーションを行います。水泳指導においては、水に慣れていない子どもも多いので、計画の段階から責任感を強く持って授業に臨んでください。実習が始まれば、毎日が本番となります。常に緊張感を忘れず、実習を行ってください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション／指導計画の作成	オリエンテーション／指導計画・指導案作成		
	2	指導計画の作成	指導実習計画・指導案作成		
	3	指導計画案の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	4	指導計画案の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	5	指導計画案の予行演習	指導技術（補助・道具の利用方法）の練習		
	6	指導計画案の予行演習	指導技術（補助・道具の利用方法）の練習		
	7	指導計画案の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	8	指導計画案の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	9	指導実習	水泳指導		
	10	指導実習	水泳指導		
	11	指導実習	水泳指導		
	12	指導実習	水泳指導		
	13	指導実習	水泳指導		
	14	指導実習	水泳指導		
	15	指導実習	水泳指導		
	16	指導実習	水泳指導		
	17	指導実習	水泳指導		
	18	指導実習	水泳指導		
	19	指導実習	水泳指導		
	20	指導実習	水泳指導		
21	指導実習	水泳指導			

	22	指導実習	水泳指導
	23	指導実習	水泳指導
	24	指導実習	水泳指導
	25	指導実習	水泳指導
	26	指導実習	水泳指導
	27	指導実習	水泳指導
	28	指導実習	水泳指導
	29	指導実習振り返り	実習反省まとめ各班資料作成
	30	指導実習振り返り	全体発表

授業科目	スイミングスキル	担当教員	今井 由美子		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のスピードアップを目指すことで水泳コーチ1の取得を目指す。また指導の仕方も習得し、実践能力を身に付ける。				
到達目標	水泳コーチ1を合格するための基準タイムをクリアし、泳力、テクニックを身につけ、今よりもより効率的な泳ぎができる。 到達目標③ 個人メドレーのタイムを計測し、基準タイムプラス5秒以内泳ぐことができる(第22回授業終了時) 到達目標② 指導法を理解し実践できる(第15回授業終了時) 到達目標① 4泳法を正しく泳ぐことができる(第11回終了時授業)				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内にて行う小テスト、レポート(提出期日、内容)、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	10			
	小テスト	80			
	提出物	0			
	その他	10			
履修上の留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリント配布。、各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々ですが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳コーチ1を受験する学生は、必ず履修してください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	泳法確認		
	2	能力確認	100m個人メドレータイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr/持久カトレニング/スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr/スピードトレニング/スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba/持久カトレニング/スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba/スピードトレニング/スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br/持久カトレニング/スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br/スピードトレニング/スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly/持久カトレニング/潜行/横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly/スピードトレニング/潜行/横泳ぎ		
	11	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	指導実習	個人指導		
	14	指導実習	集団指導		
	15	指導法確認テスト	指導法確認テスト		
	16	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレニング/潜行/横泳ぎ		
	17	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレニング/潜行/横泳ぎ		
	18	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレニング/潜行/横泳ぎ		
19	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、			

		潜行、飛び込み
20	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
21	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
22	タイム計測①	100m個人メドレータイム計測
23	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング飛び込み
25	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
26	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、横泳ぎ
27	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
28	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
29	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
30	タイム計測②	100m個人メドレータイム計測

授業科目	スイミングトレーニング		担当教員	小柳 圭太	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	選択必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	持久力・スピードを向上させるためのトレーニングを行います。各泳法のフォーム・ターン動作にも気をつけながら泳力を向上させる。また指導においての留意点も学ぶ。				
到達目標	授業に参加することで、泳力アップと自分で練習メニューの作成が出来るようになる。				
テキスト・参考図書等	プリントを配布いたします。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80	80m個人メドレーのタイムは水泳指導員のタイムを基準に評価します。その他授業内の態度も評価の対象とする。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物				
その他					
履修上の留意事項	プールでの様々なトレーニングでたくさん泳ぎます。自分自身が泳ぐことで、メニューの組み立て方を学びましょう。そして、体調管理をしっかりとこない、休む事のないようにしてください。「時には楽しく、時には厳しく」授業をおこなっていきます。頑張りましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明・泳法確認・距離泳		
	2	泳力確認	タイム計測・スカーリング		
	3	トレーニング初期	スカーリング・水中動作・変形泳ぎ		

授業科目	スイミング理論		担当教員		
対象年次・学期	3年／2年・通年		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳コーチ1検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。				
到達目標	水泳コーチ1合格に向けて、理解し述べる事が出来る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	各章終了後の小テスト、提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	70			
	提出物	10			
その他	20				
履修上の留意事項	各講義のテーマ毎にプリントを配布、水泳指導教本を使用し講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。覚えることがたくさんあって大変ですが、実技のレベルアップのためにも重要な内容です。また、水泳指導をおこなう上でも必要な基本的知識なので、実際の指導に役立てられるように頑張って習得しましょう。水泳コーチ1を受験する学生は、必ず履修してください。また、まだ迷っているという学生も履修してください。実技にも役立ちます。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス 第1章 水泳の歴史	授業の趣旨、内容説明 1-1. 水泳の起源と発展		
	2	第1章 水泳の歴史	1-2. 日本水泳の歴史と発展		
	3	第2章 水泳指導	2-1. 水泳指導者		
	4	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル		
	5	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル 2-3. 指導法		
	6	第2章 水泳指導	2-3. 指導法		
	7	小テスト			
	8	第3章 水泳の安全	3-1. 水泳事故総論 3-2. 水泳プール事故		
	9	第3章 水泳の安全	3-2. 水泳プール事故 3-3 自然の水域における事故		
	10	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	11	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	12	小テスト			
	13	第4章 水泳の科学	4-1. 水泳・水中の科学		
	14	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス		
	15	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス		
	16	第4章 水泳の科学	4-3. 水泳の生理学		
	17	第4章 水泳の科学	4-4. 水泳の心理学		
	18	小テスト			
	19	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング		
	20	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング		
21	第4章 水泳の科学	4-6. 水泳の医学 4-7. 水泳の栄養学			

22	小テスト	
23	メニュー立案	個人指導
24	メニュー立案	集団指導
25	第 5 章 水泳の技術	5-1. 共通技術
26	第 5 章 水泳の技術	5-1. 共通技術
27	第 5 章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
28	第 5 章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
29	競泳競技規則	各種泳法規則
30	小テスト	

授業科目	スノーボード・スキー宿泊実習Ⅱ	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての資質を身に付ける。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10			
	小テスト	0			
	提出物	10			
	その他	80			
履修上の留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをする		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する			

授業科目	スポーツスキルII	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	3年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。				
到達目標	様々なスポーツの特性を深く理解し、それらを活用し適切な指導をする事ができる。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	試験(指導実践)、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の留意事項	オンデマンド型教材や課題を用いながら進めていきます。各運動種目の特性、指導方法、留意点について学び、それらを活用し適切な指導方法についてグループ毎に考えていきます。指導方法に関する提出物、指導実践の内容を中心に評価を行います。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業の説明		

授業科目	スポーツの心理	担当教員	吉田 聡美		
対象年次・学期	1年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？とうい基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方（言語的指導・視覚的指導など）効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。				
到達目標	①知識：スポーツ活動や運動のパフォーマンスに関係する心理的な基本的知識を説明できる。②技能：心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。③他：スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。				
テキスト・参考図書等	基礎から学ぶスポーツ心理学 資格に役立つスポーツ心理学・コーチングワークブック				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での小テスト2回、レポート、提出物、その他（受講姿勢、受講態度等）を総合的に評価する。		
	レポート	10			
	小テスト	70			
	提出物	10			
その他	10				
履修上の留意事項	プロジェクターを活用しながら、テキストやワークブックに書き込みながら授業を行います。また、実際に心理的技法を実習したり、自分の心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら進めます。不明な点は気軽に質問をしてください。小テストやレポートを実施します。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	スポーツと心	スポーツ・運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題		
	2	心理検査・自己分析	スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める		
	3	スポーツにおける動機付け ①動機づけの役割	動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け		
	4	スポーツにおける動機付け ②動機づけを高める方法	動機づけの理論、動機付けを高める方法		
	5	目標設定技法	目標設定技法の原理・原則 自己分析		
	6	リラクゼーション	逆U字曲線・リラクゼーション技法・サイキングアップ技法		
	7	集中力の概要と種類	集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解		
	8	集中力の技法	集中力が乱れやすい原因、集中力の技法		
	9	イメージトレーニング	イメージトレーニングの効果と方法		
	10	指導者のメンタルマネジメント 思考のコントロール	思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング		
	11	チームワーク	チームワークの概要、チームワークを高める方法		
	12	コーチングの心理①リーダーシップ	リーダーシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類		
	13	コーチングの心理②スポーツスキルの習得と心理	スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法		
	14	効果的な指導方法	視覚（見せる）、言語（伝える）、発育・発達に応じた指導方法		
15	メンタルマネジメントとストレス	ストレスの概要、精神障害とその対応方法			

授業科目	スポーツ栄養学		担当教員	小松 信隆	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 30時間
授業目的	健康・スポーツ栄養学の基本、食事からの栄養摂取方法やタイミングを理解し、スポーツ種目の特性や選手の特徴や健康増進を目的とした運動に対応した、実践的なスポーツ栄養学を学ぶ。				
到達目標	スポーツ栄養学の基本を理解し、様々な状況に対応した具体的なスポーツ栄養コンディショニングや身体づくりのための食事摂取計画を立てられるようになる。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 新ビジュアル食品成分表				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	講義毎の小レポートで3%×15回、講義全体のレポートで5%、試験50%で評価。 但し、講義全体のレポート提出がない場合は他の点数に関わらず不可とする。 また、定期試験の得点が60%に満たない場合は他の点数に関わらず再試験の対象とし、再試験の得点が60%に満たない場合は課題の提出をもって評価を行う。		
	レポート	5			
	小テスト	0			
	提出物	45			
その他	0				
履修上の留意事項	第1回から第14回の講義は積み上げなければならない内容で構成しており、可能な限り全ての講義に出席すること。 やむを得ず講義を欠席した場合は他の受講者より講義内容を確認の上、自習して次の講義に臨むこと。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス／五大栄養素	ガイダンス（年間指導計画解説）・自己目標設定／五大栄養素を知る。		
	2	五大栄養素・三大栄養素とその消化・吸収	五大栄養素・三大栄養素を知り、その消化吸収の経路及び特徴を説明できるようになる。		
	3	炭水化物・脂質と食事	炭水化物・脂質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。		
	4	たんぱく質と食事	たんぱく質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。		
	5	ビタミン・ミネラルと食事	ビタミン・ミネラルについて理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。		
	6	炭水化物・脂質のエネルギー代謝	炭水化物・脂質のエネルギー代謝を理解し説明できるようになる。		
	7	たんぱく質の分解・再合成	たんぱく質の分解および再合成のしくみを理解し説明できるようになる。		
	8	脂肪細胞と代謝性疾患	脂肪細胞の役割を理解し代謝性疾患への食事・運動による対処方法を考察する。		
	9	ホルモンと食事摂取①（インスリン・プロゲステロン）	代謝や身体づくりに関わるホルモンと食事の関係を理解し説明できるようになる。		
	10	ホルモンと食事摂取②（成長ホルモン・GLP-1）	代謝や身体づくりに関わるホルモンと食事の関係を理解し説明できるようになる。		
	11	食事摂取のタイミング（エネルギー補給・リカバリ）	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解し説明できるようになる。		
	12	調理実習ガイダンス・作業工程表作成	調理実習のガイダンスおよび作業工程表の作成。		
	13	調理実習	アスリートまたは健康増進のためのメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。		
	14	調理実習	アスリートまたは健康増進のためのメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。		
15	第1回～第14回のおまとめ	1～14回目の講義を振り返り、講義の目標に対する補完をする。			

授業科目	ダンスパフォーマンスⅡ	担当教員	三好 真里子		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	ダンスインストラクターとしての知識と技術を向上し、60分のダンスレッスン指導を目指す。				
到達目標	ダンスショーのプログラム・ダンスイベント運営スタッフ・ダンスレッスン指導を可能にする。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	1年を通して、ダンスレッスンをベースにスキルアップを向上しながら、各項目に取り組んでいきます。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーションと実技(基礎の確認)	目標や目的の確認と方向性の理解		
	2	ダンス技術の向上	目標や目的の確認と方向性の理解		
	3	〃	〃		
	4	ダンスレッスンプログラミングと動作	ダンスレッスンで技術を向上しながら、ダンスショーの創作		
	5	〃	〃		
	6	創作ダンスと舞台構成について	舞台についての知識や構成・照明プランを学ぶ(動画撮影/絵コンテの考察)		
	7	〃	〃		
	8	〃	〃		
	9	創作と表現	創作したダンスを伝えることにより、指導力の向上を目指す		
	10	〃	〃		
	11	〃	創作したダンスを伝えることにより、指導力の向上を目指す (曲の制作/リズムの組み合わせ)		
	12	創作ダンスの発表と見直し	授業内での発表を通し、創作プログラムの見直し		
	13	創作ダンスの躍り込み	完成したプログラムを更に強化とスキルアップを目指す		
	14	創作ダンスの調整とダンスイベントの運営について	ダンスイベントを運営する為に必要な知識の習得		
	15	前期試験	ダンスショープログラミング総合(イベント参加スタッフ)		
	16	ダンスのジャンルと方向性	得意分野の理解と分類選択		
	17	〃	対象者の違いやダンスの仕事の分類		
	18	ダンス指導の分類	対象者に合わせた打ち出し方とスキルについて(動画編集/制作)		
	19	〃	〃		
20	〃	〃			

21	ダンスリハビリの目的と効果	身体・知的・精神など障害のある対象者に向けたプログラムを学ぶ
22	〃	〃
23	〃	〃
24	ダンスリハビリの実践	病院や施設でのレクリエーションレッスン
25	ダンススキル向上と総合指導練習	個々のダンススキルを向上しながら指導技術を高めていく（指導プログラム動画制作）
26	〃	〃
27	〃	〃
28	〃	〃
29	後期試験	60分間のレッスンプログラム（ジャンル・対象者を指定したレッスン）
30	〃	〃

授業科目	トレーニングにおけるエクササイズテクニック		担当教員	大菅 貴広	
対象年次・学期	2年・3年・後期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	トレーニングテクニックについて理論と実践を交えて学び、より深くトレーニングを理解する				
到達目標	同上				
テキスト・参考図書等	●トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版 ●トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストを5回実施予定、その他受講態度、出席状況を考慮して評価する。オンライン授業の際は提出部を重要視し、評価の対象とする		
	レポート	0			
	小テスト	50			
	提出物	0			
その他	50				
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション・トレーニング業界	学習到達目標、トレーニング業界について		
	2	筋力トレーニングの実際 (筋力トレーニングの実施にあたって)	基本的な筋力トレーニングに関わる基礎知識		
	3	胸部エクササイズ	胸部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	4	背部エクササイズ	背部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	5	肩部エクササイズ	肩部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	6	腕部エクササイズ	腕部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	7	大腿部・臀部エクササイズ①	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	8	大腿部・臀部エクササイズ②	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	9	体幹部エクササイズ①	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	10	体幹部エクササイズ②	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	11	パワー向上エクササイズ①	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	12	パワー向上エクササイズ②	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	13	スピード向上エクササイズ①	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	14	スピード向上エクササイズ②	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
15	授業のまとめ				

授業科目	プログラム研究と開発	担当教員	佐々木 歩		
対象年次・学期	2年・前後期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	一般の方を対象とした運動プログラムを作成し、内容や効果を説明できる。				
到達目標	一般の方を対象とした運動教室を開催することができる。				
テキスト・参考図書等	プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	50			
その他	50				
履修上の留意事項	プログラム作成し、実際に iB 会員に向けて指導を行います。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	科目の説明、目標地点の確認		
	2	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	3	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	4	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	5	ポスター作製①	集客の為のポスター作成		
	6	ポスター作製②	集客の為のポスター作成		
	7	iB の会員に向けたプログラム実践練習①	指導案に基づいたプログラムを学生に向けて練習		
	8	iB の会員に向けたプログラム実践練習②	指導案に基づいたプログラムを学生に向けて練習		
	9	B の会員に向けたプログラム実践①	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
	10	B の会員に向けたプログラム実践②	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
	11	B の会員に向けたプログラム実践③	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
	12	B の会員に向けたプログラム実践④	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
	13	B の会員に向けたプログラム実践⑤	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
	14	B の会員に向けたプログラム実践⑥	指導案に基づいたプログラムを iB 会員に向けて指導		
15	反省・まとめ	反省・まとめ			

授業科目	外国語	担当教員	矢島 靖子		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修(SB)・ 選択	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	外国語を通じて、コミュニケーション能力を養う				
到達目標	外国語で簡単な日常会話ができる				
テキスト・ 参考図書等	英会話は筋トレ(かんき出版)、無料アプリ(別途連絡)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	アプリの進行状況や課題の提出、小テストを総合的に評価する		
	レポート	0			
	小テスト	50			
	提出物	50			
その他	0				
履修上の 留意事項	テキスト、プリントを使用し会話することを主とした授業。アプリやyoutubeなども取り入れ楽しみながら触れていきたいと思います。(履修内容は状況によって変更することがあります)				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	基本会話	挨拶、自己紹介(性格を表す)		
	2	基本会話	人を紹介する		
	3	基本会話	自分のしたいこと Q&A		
	4	基本会話	自分の好きなこと Q&A		
	5	基本会話	自分のできること Q&A		
	6	日常会話フレーズ	未来について Q&A		
	7	日常会話フレーズ	筋トレに関する会話		
	8	日常会話フレーズ	ダイエットに関する会話		
	9	日常会話フレーズ	気持ちを伝える「イライラする～!」「大好き!」「早く会いたい!」		
	10	日常会話フレーズ	「天気」の話		
	11	日常会話フレーズ	いつもありがとう!感謝を伝える		
	12	日常会話フレーズ	お土産を渡す時		
	13	日常会話フレーズ	「最近」を使いこなす		
	14	日常会話フレーズ	コロナ禍編		
	15	確認	前期の確認(発表)		
	16	場面別会話	「LINE 交換しませんか」アプリについて話す		
	17	場面別会話	連絡先交換を上手に断る		
	18	場面別会話	ハロウィンに使える会話		
	19	場面別会話	英語で「お世辞」		
	20	場面別会話	励ます「考えすぎだよ」		
	21	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(機内と入国)		
	22	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(予約編)		
23	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(レストラン編)			

24	海外旅行	旅行で使えるフレーズ（ショッピング編）
25	出生地について	年末の挨拶
26	出生地について	日本について話す
27	将来について	未来の夢を話す
28	仕上げトレーニング	履修内容の確認
29	仕上げトレーニング	履修内容の確認
30	履修内容の確認	後期の確認（発表）

授業科目	各種トレーニング法の実際	担当教員	菊池 諒		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	トレーニング理論と実践を様々な視点から学び、実技能力の向上を目指す				
到達目標	同上				
テキスト・参考図書等	●トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版 ●トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	実技試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。 オンラインの場合は小テストなどに変更して評価する		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
その他	50				
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	年間計画・評価方法確認・自己紹介		
	2	体力測定	各種体力測定・測定結果分析・目標設定		
	3	BIG3の習得・修正	基本のBIG3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック①胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック②背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック③上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック①大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック②大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック③大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック①	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック②	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック③	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
	15	合同トレーニング			
	16	胸椎回旋に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング②	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	18	股関節に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容		
19	股関節に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容			

20	スピード向上のためのトレーニング①	スタート・加速局面・最大スピード局面など
21	スピード向上のためのトレーニング②	スタート・加速局面・最大スピード局面など
22	オリンピックリフティング①	パワークリーンの動作習得
23	オリンピックリフティング②	パワークリーンの動作習得
24	オリンピックリフティング③	パワークリーンの動作習得
25	実技試験	パワークリーンの実技試験
26	パワー向上トレーニング①	プライオメトリクス
27	パワー向上トレーニング②	プライオメトリクス
28	パワー向上トレーニング③	メディシンボール
29	パワー向上トレーニング④	メディシンボール
30	合同トレーニング	

授業科目	各種トレーニング法の理論とプログラム	担当教員	千保 大聖		
対象年次・学期	3年/2年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋力トレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI 認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト【理論編】、【実践編】				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	20	試験、小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	40			
	提出物	0			
その他	40				
履修上の留意事項	講義形式にて、テキストを中心に、パワーポイントなど説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。普段の授業の取り組みや小テストを中心に評価をしていきます。理解度を深めましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション、トレーニング計画の立案1	授業の目的、到達目標、JATI 認定試験について、超回復、フィットネス-疲労理論、デイトレーニング		
	2	トレーニング計画の立案2 小テスト	オーバーロード、特異性、プログラム変数		
	3	筋力トレーニングのプログラム作成1	エクササイズの種類、マシンの種類、エクササイズの種類		
	4	筋力トレーニングのプログラム作成2	RM、様々なセット法、トレーニングシステム		
	5	筋力トレーニングのプログラム作成3	セットの組み方、特殊なトレーニングシステム		
	6	筋力トレーニングのプログラム作成4 小テスト	スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ		
	7	模擬試験	JATI-ATI 模擬問題の実施		
	8	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション1	トレーニングプログラムの作成1		
	9	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション2	トレーニングプログラムの作成2		
	10	パワー向上トレーニング理論1	パワーの概念、要素、RFD		
	11	パワー向上トレーニング理論2 小テスト	トレーニングプログラム変数、パワー向上エクササイズ		
	12	持久力向上トレーニング理論	エネルギー供給機構、適応について、プログラム作成		
	13	スピード向上トレーニング理論 小テスト	アジリティ、オープンスキル、トレーニング変数		
	14	総復習	後期内容の復習		
15	まとめ	定期試験に向けたまとめ			

授業科目	救急処置法	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	2年・後期	必修・選択区分	選択(PH)／必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	スポーツ活動中に多いケガや疾病について、その発生原因や症状について理解し、対応の仕方・救急処置を行うべきかについて学習する。				
到達目標	スポーツ活動中の外傷や緊急時の対応が出来ることを目標とする。				
テキスト・参考図書等	プリント、動画資料				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	60			
その他	40				
履修上の留意事項	講義形式…プリント・視聴覚機器を活用しながら授業を展開をしていきます。運動・スポーツと怪我は隣り合わせです。基礎知識を学び、状況に応じて対応できる能力を身につけましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	救急処置の基本知識	救急処置の基本事項		
	2	外傷時の救急処置	RICE 処置の重要性		
	3	外傷時の救急処置	RICE 処置の留意点		
	4	外傷時の救急処置	RICE 処置の具体的方法		
	5	外傷時の救急処置	止血の方法と実際		
	6	外傷時の救急処置	筋けいれん		
	7	緊急時の救命処置	心肺蘇生の実際		
	8	内科的疾患の救急処置	熱中症とは		
	9	内科的疾患の救急処置	熱中症の分類		
	10	内科的疾患の救急処置	熱中症への対処		
	11	内科的疾患の救急処置	熱中症の予防		
	12	内科的疾患の救急処置	過換気症候群		
	13	内科的疾患の救急処置	過換気状態への対処		
	14	まとめ①	試験対策①		
15	まとめ②	試験対策②			

授業科目	健康プログラムⅡ	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようにする。				
到達目標	スポーツプログラマーとしての資質向上を目指し、現場指導において実践者に満足していただけるプログラムを提供できるようにする。				
テキスト・参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での小テストやレポート、その他出席状況や授業態度等を総合的に評価する。		
	レポート	30			
	小テスト	30			
	提出物	20			
その他	20				
履修上の留意事項	講義形式、視聴覚機器の活用、そして資料を中心に授業を進めていきます。基礎知識+応用(現場経験)=専門(プロ)となります。人に何かを伝える、上達させる、改善することを授業を通じて、順応できることを目指しましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業について、諸注意等		
	2	Ⅳ体力測定と評価	体力測定の方法		
	3	Ⅳ体力測定と評価	体力測定の方法		
	4	Ⅳ体力測定と評価	測定結果の処理		
	5	Ⅳ体力測定と評価	体力評価とスポーツプログラム		
	6	Vフィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法 トレーニングの原則、健康増進のための運動効果		
	7	Vフィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム① 身体活動に指針の具体例		
	8	Vフィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム② ウォームアップとクールダウン		
	9	Vフィットネスプログラムの実際	中年のフィットネスプログラム① 運動プログラムの基本的考え方、目標設定		
	10	Vフィットネスプログラムの実際	中年のフィットネスプログラム② 運動のプログラミング		
	11	Vフィットネスプログラムの実際	女性のフィットネスプログラム/障害者のフィットネスプログラム 有酸素運動、レジスタンス運動		
	12	Ⅵスポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義/スポーツ相談の実施		
	13	まとめ①	学習内容の復習		
	14	まとめ②	学習内容の復習		
15	まとめ③	学習内容の復習			

授業科目	健康運動実践指導者対策実技		担当教員	今井 由美子	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	健康運動実践指導者検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビクスダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストでは模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	0			
	小テスト	50			
	提出物	10			
その他	40				
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認、W-up・C-down		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)W-up・C-down、カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演、W-up・C-down		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習)、ウォーキングの特性 (水中)プールでの実演練習、ウォーキングの特性		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習)、ジョギングの特性 (水中)プールでの実演練習、ジョギングの特性		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)プールでの実演練習、ウォーキング・ジョギング		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング④、水中レジスタンス運動①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)ウォーキング・ジョギング、ストレッチ、プールでの実演練習、		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)前4後4+Vステップ+グレイプバイン+レッグカール(個人練習・ペア練習) (水中)ストレッチ、プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)各自作成→チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめの作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習→暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習			

	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施
	15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施

授業科目	健康運動実践指導者対策理論	担当教員	喜多 奎介		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	健康運動実践指導者に必要な知識の習得を目標とする。また、健康運動実践指導者筆記試験合格レベルを目指す。				
到達目標	健康運動実践指導者理論試験合格を目標とする。				
テキスト・参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動実践指導者」に必要とされる知識・技術について学習します。他の教科と共通する部分を確認し、日々の学習の中で関連させながら理解を深め健康運動実践指導者合格に向けて学習して行きましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	練習問題・解きなおし①	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	2	練習問題・解きなおし②	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	3	練習問題・解きなおし③	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	4	練習問題・解きなおし④	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	5	模試①	試験本番を想定した模試の実施		
	6	練習問題・解きなおし⑤	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	7	練習問題・解きなおし⑥	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	8	練習問題・解きなおし⑦	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	9	練習問題・解きなおし⑧	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	10	模試②	試験本番を想定した模試の実施		
	11	練習問題・解きなおし⑨	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	12	練習問題・解きなおし⑩	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	13	練習問題・解きなおし⑪	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	14	練習問題・解きなおし⑫	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
15	模試③	試験本番を想定した模試の実施			

授業科目	健康運動理論Ⅱ	担当教員	田中 いぶき		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	健康運動実践指導者に必要な知識の習得を目標とする。また、健康運動実践指導者筆記試験合格レベルを目指す。				
到達目標	健康運動理論Ⅰ、健康運動理論Ⅱの履修によって健康運動実践指導者理論試験合格レベルを目標とする。				
テキスト・参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート、小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	レポート	0			
	小テスト	60			
	提出物	0			
その他	40				
履修上の留意事項	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動実践指導者」に必要とされる知識・技術について学習します。他の教科と共通する部分を確認し、日々の学習の中で関連させながら理解を深め健康運動実践指導者合格に向けて学習して行きましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション 第6章 体力測定と評価	授業内容説明、諸注意、その他 1) 体力とは 他		
	2	第6章 体力測定と評価	5) 体力測定 他		
	3	第7章 健康づくりと運動プログラム	1) 運動づくりのための運動・トレーニング理論・原理 他		
	4	第7章 健康づくりと運動プログラム	4) ウォーミングアップとクールダウン		
	5	第8章 健康づくり運動の実際	1) 健康運動実践指導者とは 他		
	6	第8章 健康づくり運動の実際	2) ウォーキングとジョギング 他		
	7	第8回 健康づくり運動の実際	3) エアロビックダンス 他		
	8	第8章 健康づくり運動の実際	5) レジスタンス運動		
	9	第9章 運動障害と予防、救急処置	1) 運動前の内科的メディカルチェックについて 他		
	10	第9章 運動障害と予防、救急処置	5) 救急処置(救急蘇生法)		
	11	総復習①	6～9章までの復習		
	12	総復習②	6～9章までの復習		
	13	総復習③	1～9章までの復習		
	14	総復習④	1～9章までの復習		
15	まとめテスト	まとめテスト			

授業科目	就職実務	担当教員	齋藤 敬男		
対象年次・学期	3年／2年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的	1. 就職活動の流れを理解し、早期内定を得るよう円滑な就職活動へと繋げる。 2. 就職決定に向け自分自身を理解すること、客観的視野で自己分析を行うことへと繋げる。				
到達目標	就職内定を目標とした社会人基礎力を身に付け、様々な考え方を学び、社会人としての行動、判断、表現をすることができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料・プリント配布などを行う				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートおよび提出課題（履歴書作成）、その他（受講姿勢、受講態度等）を総合的に評価する。		
	レポート	30			
	小テスト	0			
	提出物	30			
その他	40				
履修上の留意事項	パワーポイントや配布資料を中心として授業を実施をします。メモをとる習慣をこの授業内でも身に付けましょう。 毎回、数名の学生に時事問題についての発表を行ってまいります。全員が発表対象となりますので、しっかりと準備しましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	就職の現状、就活スケジュール、受験報告書の作成・提出 求人票の見方、求職票の書き方、履歴書台本作り 【パソコン持参】		
	2	就活準備（1）	履歴書の書き方（練習用紙への記入、下書き作成、筆記用具・定規必須）		
	3	就活準備（2）【課題授業】	履歴書完成 【期日までに2枚提出】		
	4	就活対策（1）	志望動機の作成について（自己PR作成、長所・短所） 【パソコン持参】		
	5	就活対策（2）	道スポドリルの活用（適性検査） 【WEB提出、パソコン持参】 企業へのアポイントの取り方		
	6	選考試験対策（1）	選考試験の種類と対策 面接試験対策（基本動作・身だしなみ・事前準備）		
	7	選考試験対策（2）	面接試験対策（成功例と失敗例、質問内容） 面接試験対策（グループディスカッション、集団面接）		
	8	企業説明会の参加と企業研究	企業説明会とは（参加準備・企業研究）		
	9	学内企業説明会【レポート提出】	学内企業説明会参加、企業研究レポートの作成		
	10	選考試験対策（3）	内定礼状の作成 筆記試験対策（時事問題・一般常識テスト・小論文・レポート）		
	11	選考試験対策（4）【課題授業】	筆記試験対策課題（一般常識テスト・小論文・レポート提出）		
	12	就職に向けて（1）	社会人基礎力とは（身に付けるべき必要なこと） プレゼンテーション力を身につける		
	13	就職に向けて（2）	グループディスカッション		
	14	就職に向けて（3）	就職法規の基礎知識について 未決定者の今後の取り組み		
15	就職に向けて（4）	就職への心構え（内定後の学校生活、未決定者の今後の取り組み）			

授業科目	情報基礎	担当教員	三浦 夕佳		
対象年次・学期	3年／2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	ビジネスの場面に必要とされる、PC操作と情報の扱い方を学習する。				
到達目標	資料作成およびデータの整理と活用に向けて、ドキュメントならびにスプレッドシートの基本操作方法を理解し、場面に応じて使用できる。				
テキスト・参考図書等	詳細は授業時に紹介する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	20	提出物、試験課題、その他（受講態度等）を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	60			
その他	20				
履修上の留意事項	毎回の授業では、各自が使用するPCを用いて、クラスルーム内等に設定した提出先に締切までに課題を提出することで、上記「提出物」の評価とする。 第15・30回目の授業でも、同様の方法で締切までに試験課題を提出することで上記「試験」の評価とする。 授業内容は進度によって変更になる場合があります。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーションと授業の導入	講義の進め方と試験方法、成績評価等のガイダンス		
	2	PCの基本操作	売上報告書作成		
	3	ドキュメントの基本操作	社内アンケート作成		
	4	ドキュメントの基本操作	研修会開催の通知作成		
	5	ドキュメントの基本操作	アンケート集計結果広告書作成		
	6	ドキュメントの基本操作	記念パーティーの案内文書作成		
	7	ドキュメントの基本操作	町内清掃の通知文作成		
	8	ドキュメントの基本操作	メンバー募集用紙作成		
	9	ドキュメントの活用	インターネットに潜む危険文書作成・画像の挿入		
	10	ドキュメントの活用	記念プラン作成・ワードアートや画像の挿入		
	11	ドキュメントの活用	メンバー募集文書作成・ワードアートや図形、アイコンの挿入		
	12	ドキュメントの活用	施設利用申込書作成・表の作成		
	13	ドキュメントの活用	町内清掃の通知・テキストボックスや画像の挿入		
	14	ドキュメントの活用	ビジネスメールの書き方・ファイルの添付方法など		
	15	前期のまとめ	前期の授業内容のまとめと復習、試験課題		
	16	スプレッドシートの基本操作	売上一覧表の作成・数式の活用		
	17	スプレッドシートの基本操作	送付先リスト作成・関数の活用		
	18	スプレッドシートの基本操作	売上集計表・数式と関数の活用		
	19	スプレッドシートの基本操作	身体測定結果・関数の活用		
20	スプレッドシートの活用	アルバイト勤務表作成・シートの連携			

21	スプレッドシートの活用	セミナーアンケート結果作成・条件付き書式の操作
22	スプレッドシートの活用	支店別売上表・条件付き書式の操作
23	スプレッドシートの活用	店舗別売上推移・グラフの作成
24	スプレッドシートの活用	栄養成分表・グラフの作成
25	スプレッドシートの活用	セミナーアンケート結果作成・図形の活用
26	スプレッドシートの活用	英会話コース一覧・ワードアートとグラフィックの挿入
27	スプレッドシートの応用	栄養成分表・データの並び替え
28	スプレッドシートの応用	売上一覧表・テーブルへの変換やデータの抽出
29	情報倫理	インターネットを利用した情報の活用と倫理
30	後期のまとめ	後期の授業内容のまとめと復習、試験課題

授業科目	スポーツプログラマー対策	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。				
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。				
テキスト・参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト 必要に応じて、資料を配布				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テスト 50% その他 50% (受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 20%)		
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	運動と健康	運動と健康		

授業科目	二年代研究課題 I		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期			必修・選択区分	単位数	
授業形態			授業回数	15 回	時間数
授業目的					
到達目標					
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験				
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		

授業科目	二年代研究課題II		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的					
到達目標					
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験				
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		

授業科目	二年代研究課題Ⅲ		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	
授業目的					
到達目標					
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験				
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		

授業科目	ボランティア活動		担当教員		
対象年次・学期	各学科就職学年（3年、2年）・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 30時間
授業目的	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。				
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。（ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。） 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
その他	100				
履修上の留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			

授業科目	エアロビックコーチⅠ対策理論	担当教員	大嶋 春香		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	80			
	提出物	0			
その他	20				
履修上の留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	エアロビックと障害とスポーツ①	エアロビックの起源と歴史		
	2	エアロビックと障害とスポーツ②	生涯スポーツとエアロビック		
	3	エアロビックの基本構造①	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造②	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素		
	5	エアロビックの基本構造③	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク		
	6	エアロビックと体力トレーニング①	エアロビックとフィットネス		
	7	エアロビックと体力トレーニング②	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素		
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点		
	9	エアロビック指導の実際	初心者の指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導		
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE		
	11	記述練習	200字程度3問		
	12	記述練習	200字程度3問		
	13	記述練習	200字程度3問		
	14	模擬試験	選択式、○×式、記述式		
15	模擬試験	選択式、○×式、記述式			

授業科目	水泳コーチⅠ対策理論		担当教員	今井 由美子	
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的					
到達目標					
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験				
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
その他					
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		

授業科目	エアロビックコーチⅠ対策実技	担当教員	大嶋 春香		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストは実技試験、指導実習試験を実際に行い、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	80			
	提出物	0			
その他	20				
履修上の留意事項	基礎をしっかりと覚え、身に付け指導できるようにする。まずは自身が楽しんで学ぶこと				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	実技試験対策①	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	2	実技試験対策②	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	3	実技試験対策③	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	4	実技試験対策④	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	5	実技試験対策⑤	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	6	実技模擬試験①	実技試験		
	7	実技模擬試験②	実技試験		
	8	指導実習試験対策①	エアロビック技能検定5級Dパート		
	9	指導実習試験対策②	エアロビック技能検定5級Dパート		
	10	指導実習試験対策③	指導実習		
	11	指導実習試験対策④	指導実習		
	12	指導実習試験対策⑤	指導実習		
	13	指導実習模擬試験①	指導実習試験		
	14	指導実習模擬試験②	指導実習試験		
15	指導実習模擬試験③	指導実習試験			

授業科目	水泳コーチⅠ対策実技	担当教員	今井 由美子		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のタイムアップを目指し、水泳コーチⅠの取得を目指す。				
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	80			
	提出物	0			
	その他	20			
履修上の留意事項	各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人メドレーのタイムを切る事です。体調を万全にして授業に臨んでください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	能力確認①	個人メドレータイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	2	能力確認②	タイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	3	各種泳法スキルアップ①	Fr/スピードトレーニング		
	4	各種泳法スキルアップ②	Ba/スピードトレーニング		
	5	各種泳法スキルアップ③	Br/スピードトレーニング		
	6	各種泳法スキルアップ④	Fly/スピードトレーニング		
	7	各種泳法スキルアップ⑤	IM ターン/スピードトレーニング		
	8	タイム測定①	個人メドレータイム測定		
	9	各種泳法スキルアップ⑦	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	10	各種泳法スキルアップ⑧	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	11	各種泳法スキルアップ⑨	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	12	各種泳法スキルアップ⑩	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	13	泳法確認	個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	14	タイム測定②	個人メドレータイム測定		
15	タイム測定③	個人メドレータイム測定			

授業科目	スノーボード・スキートレーニングII	担当教員	喜多 奎介		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	選択必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	冬場におけるスキー・スノーボード実習を効率良く行うためのベース作りを行う。				
到達目標	スキー・スノーボード実習に向け、ベースとなる身体づくりを行い、成果を確認できる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じてプリントを配布いたします。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	試験は定期試験50%、実技試験10%で行う。 その他受講姿勢、受講態度等により評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
その他	40				
履修上の留意事項	冬季スポーツは、あらゆる競技特性を持っています、あらゆる特性を網羅出来るトレーニング内容の提案、指導が出来るよう、学習して行きましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容・授業形式・諸注意等の説明		
	2	オフ期におけるトレーニング①	ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのフォームチェック		
	3	オフ期におけるトレーニング②	ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの1RM測定		
	4	オフ期におけるトレーニング③	筋力向上を目的とする（マルチ・セット法にて実施）		
	5	パワー向上トレーニング①	クィックリフトの分習法・漸進的分習法①		
	6	パワー向上トレーニング②	クィックリフトの分習法・漸進的分習法②		
	7	パワー向上トレーニング③	クィックリフトの全習法		
	8	コアトレ①	スタビライゼーション系トレーニング		
	9	コアトレ②	トレーニングツールを用いて①		
	10	コアトレ③	トレーニングツールを用いて②		
	11	ファンクショナルトレ①	ファンクショナルトレーニングとは		
	12	ファンクショナルトレ②	ファンクショナルトレーニングの実際①		
	13	ファンクショナルトレ③	ファンクショナルトレーニングの実際②		
	14	前期実技試験のまとめ			
	15	前期実技試験			
	16	スキーにおけるトレーニング①	上半身メイン		
	17	スキーにおけるトレーニング②	下半身メイン		
	18	スキーにおけるトレーニング③	全身サーキット系①		
	19	スキーにおけるトレーニング④	全身サーキット系②		
	20	スノーボードにおけるトレーニング①	上半身メイン		
21	スノーボードにおけるトレ	下半身メイン			

	ーニング②	
22	スノーボードにおけるトレーニング③	全身サーキット系①
23	スノーボードにおけるトレーニング④	全身サーキット系②
24	競技特性におけるアジリティトレ①	アジリティドリル①
25	競技特性におけるアジリティトレ②	アジリティドリル②
26	バランス系トレーニング①	B B ボール
27	バランス系トレーニング②	ポスバランス
28	バランス系トレーニング③	B B ボール・ポスバランス・バランスディスク等
29	後期実技試験まとめ	
30	後期実技試験	

授業科目	フィットネスプログラムⅡ	担当教員	田中 いぶき		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	現場で店頭営業を体験する。				
到達目標	仕事内容の把握、基本スキルの習得。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	40			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	60			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	年間スケジュール、実習内容の説明		
	2	指導実習の事前学習	指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ		
	3	店頭実習	店舗業務実践		
	4	店頭実習	店舗業務実践		
	5	店頭実習	店舗業務実践		
	6	店頭実習	店舗業務実践		
	7	店頭実習	店舗業務実践		
	8	店頭実習	店舗業務実践		
	9	店頭実習	店舗業務実践		
	10	店頭実習	店舗業務実践		
	11	店頭実習	店舗業務実践		
	12	店頭実習⑩	店舗業務実践		
	13	フィットネスプログラム実践①	教室プログラム作成		
	14	フィットネスプログラム実践①	教室プログラム作成		
	15	フィットネスプログラム実践①	教室プログラム作成		
	16	フィットネスプログラム実践①	教室準備、練習		
	17	フィットネスプログラム実践①	教室準備、練習		
	18	フィットネスプログラム実践①	教室準備、実施、反省		
	19	フィットネスプログラム実践②	教室プログラム作成		
	20	フィットネスプログラム実践②	教室プログラム作成		
21	フィットネスプログラム実践②	教室プログラム作成			

	実践②	
22	フィットネスプログラム実践②	教室準備、練習
23	フィットネスプログラム実践②	教室準備、練習
24	フィットネスプログラム実践②	教室準備、実践、反省
25	フィットネスプログラム実践③	教室プログラム作成
26	フィットネスプログラム実践③	教室プログラム作成
27	フィットネスプログラム実践③	教室プログラム作成
28	フィットネスプログラム実践③	教室準備、練習
29	フィットネスプログラム実践③	教室準備、練習
30	フィットネスプログラム実践③	教室準備、実施、反省

