

授業科目	カレッジイベントⅠ	担当教員	菊地 健太		
対象年次・学期	1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	コミュニケーションⅠ	担当教員	菊地 健太		
対象年次・学期	1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	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。				
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。				
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)				
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				
	小テスト				
	提出物				
その他					
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	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 自己紹介		

授業科目	スポーツと指導者		担当教員		
対象年次・学期	1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	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識（けが、障害、疾病）など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場として、対象者の特性に応じた適切な指導ができるよう基本的な知識や考え方を身に付ける。				
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)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内で行う小テスト及び課題等の提出物、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	15			
その他	15				
履修上の留意事項	<p>1. 講義形式により行う（パワーポイント、プリント、板書）</p> <p>2. 毎回の授業で小テストまたは課題を課し理解度の確認を実施する。あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識を習得できるよう 前向きな姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、スポーツ指導者としての素養を身につけて下さい。</p>				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	コーチングとは	<ガイダンス> コーチングとコーチを定義する/グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ		
	2	コーチングとは	コーチングの目的としての4C's/プレーヤーズセンタードなコーチング		
	3	コーチに求められる役割	指導者が負う責任と求められる役割/コーチの果たすべき役割/ 安全なスポーツ環境の構築（予防）と問題発生時の対処法		
	4	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈/専門的知識/対他者の知識/対自己の知識		
	5	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任/スポーツ指導者の負う注意義務（過失責任）/ 具体的な注意義務/具体的な事故事案		
	6	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	免責同意の有効性/スポーツ事故のリスクマネジメント		
	7	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点/スポーツ仲裁とは/ （公財）日本スポーツ仲裁機構（JSAA）/スポーツ仲裁裁判所（CAS）		
	8	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案/フェアプレーの精神/ スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として		
	9	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出		
	10	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	スポーツトレーニングサイクル/スポーツパフォーマンス構造論/ トレーニング目標論		
	11	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニング手段・方法論/トレーニング計画論/試合行動論		
	12	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニングアセスメント/トレーニングと休養のバランス/ トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件		
	13	体力のトレーニング	身体のしくみと動き		
14	体力のトレーニング	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給			

15	体力のトレーニング	体力を構成する要素の体系／体力トレーニングの原理・原則／トレーニングの種類
16	スキルトレーニン	スキルトレーニン
17	スキルトレーニン	スポーツバイオメカニクス①
18	スキルトレーニン	スポーツバイオメカニクス②
19	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康／アスリートの健康管理／アスリートの内科的障害と対策
20	スポーツに関する医学的知識	女性アスリートの障害と対策／スポーツによる精神障害と対策
21	スポーツに関する医学的知識	外傷・障害の予防／コンディショニングの手法
22	スポーツに関する医学的知識	救急処置（救急蘇生法）／救急処置（外科的応急処置）
23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点／年齢区分からみたコーチングの留意点／トレーニングの至適年齢
24	コーチング環境の特徴	遺伝の影響／運動部活動でのコーチングの留意点
25	コーチング環境の特徴	中高年者へのコーチング（運動指導）の留意点
26	コーチング環境の特徴	性別の考慮①
27	コーチング環境の特徴	性別の考慮②
28	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？
29	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～
30	まとめ	振り返り／総括

授業科目	スポーツと社会		担当教員	今北 雄太	
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 30時間
授業目的	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかに発展してきたかを理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。				
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、スポーツ組織の運営と事業展開について学び、多種多様なニーズを持つ人々に対応するために必要な実践的な考え方を身につけることを目標とする。				
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)				
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(現代社会におけるスポーツ課題の中から、決められたテーマについて考えを述べる)を2回実施し、その内容を評価する。また、授業内での小テストやその他出席状況等を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	20			
	提出物	0			
その他	20				
履修上の留意事項	本講義はオンデマンド型授業として展開する。毎回配信する動画を視聴した上で、定められた課題に回答し提出する。課題提出の期限は厳守とし、遅れた場合は欠席扱いとする。提出期限に遅れる避けられない事情がある場合には必ず事前に相談すること。皆さんが愛するスポーツが社会にどのように位置づき影響を与えているのか。知的好奇心を持ち、前向きな姿勢で理解を深めてください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	スポーツの意義と価値	<ガイダンス> なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか/ 社会の中におけるスポーツの価値		
	2	スポーツの意義と価値	文化としてのスポーツ/スポーツの文化的特性		
	3	スポーツの意義と価値	「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値/ オリンピックにおけるスポーツの意義と価値の捉え方		
	4	スポーツの価値を守るスポーツ権	スポーツの定義/基本的人権としてのスポーツ/スポーツの価値/ スポーツ権の内容		
	5	スポーツの自治~ガバナンスとコンプライアンス~	スポーツの自治/グッド・ガバナンスの確立/コンプライアンスとは		
	6	暴力・ハラスメントの根絶	暴力/ハラスメント		
	7	暴力・ハラスメントの根絶	暴力・ハラスメントの根絶のために		
	8	スポーツのインテグリティ	スポーツにおけるインテグリティの確保/アンチ・ドーピング活動/アンチ・ドーピングのルール/ドーピング防止活動推進法/ドーピング違反事例		
	9	アンチ・ドーピング	アンチ・ドーピングとは/アンチ・ドーピングの歴史/ 世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について等 レポート課題①		
	10	アンチ・ドーピング	ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査/結果管理/制裁、上訴/禁止薬物と治療使用特例(TUE)/スポーツ指導者の役割		
	11	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織の持続可能性/「目的」のマネジメント/ 「補完」のマネジメント		
	12	スポーツ組織のマネジメント	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」/ スポーツ少年団の活動分野と内容/日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働		
13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ指導者に求められるマネジメント/スポーツ組織の特性			

	14	障がい者とスポーツ	障がい者・障がいの理解／障がい者のスポーツの現状と課題
	15	障がい者とスポーツ	障がい者のスポーツ指導者の育成／ (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン レポート課題②

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	リラクセーション	逆U字曲線・リラクセーション技法・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	スポーツ外傷・障害の基礎	担当教員	高田 涼介		
対象年次・学期	1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	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態、評価方法及びアスリハの特徴を習得することをねらいとする。				
到達目標	各スポーツ外傷・障害についての概要をわかりやすく説明できるようになる。				
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) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト (3巻: スポーツ外傷・障害の基礎知識)				
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、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	5			
	小テスト	60			
	提出物	0			
その他	40				
履修上の留意事項	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてもしっかり学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス/スポーツ外傷・障害総論	講義の説明、その他		
	2	スポーツ外傷・障害総論(1)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは①		
	3	スポーツ外傷・障害総論(2)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは②/炎症症状		
	4	スポーツ外傷・障害総論(3)	創傷治癒について		
	5	スポーツ外傷・障害総論(4)	骨損傷について(骨折、疲労骨折の固有症状)		
	6	スポーツ外傷・障害総論(5)	靭帯、軟部組織損傷について		
	7	スポーツ外傷・障害総論(6)	ダイナミックアライメントとスポーツ障害		
	8	確認小テスト①	過去範囲の確認問題		
	9	体幹のスポーツ外傷・障害(1)	腰椎椎間板ヘルニア①		
	10	体幹のスポーツ外傷・障害(2)	腰椎椎間板ヘルニア②		
	11	体幹のスポーツ外傷・障害(3)	腰椎分離症		
	12	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼		
	14	前期内容まとめ	前期のまとめ/試験対策、練習問題配布		
	15	確認テスト①	前期全範囲試験		
	16	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	足関節捻挫①/評価の流れについて		
17	下肢のスポーツ外傷・障害	足関節捻挫②/応急処置			

	(2)	
18	下肢のスポーツ外傷・障害 (3)	ACL 損傷
19	下肢のスポーツ外傷・障害 (4)	腓腹筋肉離れ／アキレス腱断裂
20	下肢のスポーツ外傷・障害 (5)	脛骨過労性骨障害／下腿疲労骨折
21	下肢のスポーツ外傷・障害 (6)	コンパートメント症候群／扁平足障害
22	確認小テスト②	過去範囲の確認問題
23	上肢のスポーツ外傷・障害 (3)	肩腱板損傷
24	上肢のスポーツ外傷・障害	投球肩障害
25	上肢のスポーツ外傷・障害	肘関節内側側副靭帯損傷
26	上肢のスポーツ外傷・障害	上腕骨内側上顆、外側上顆炎、滑膜ひだ障害
27	上肢のスポーツ外傷・障害	手関節捻挫
28	上肢のスポーツ外傷・障害	TFCC 損傷
29	後期のまとめ	1年のまとめ／試験対策、練習問題配布
30	確認テスト②	1年のまとめテスト

授業科目	パーソナルトレーナー実習Ⅰ	担当教員	藤田 裕樹		
対象年次・学期	1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	60時間
授業目的	パーソナルトレーナーとしての心得や指導概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	パーソナルトレーナーとして指導や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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	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	パーソナルトレーナーを志す上で必要な資質や指導法を身につけ、どんな状況でも指導できるような知識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	オリエンテーション	説明、諸注意、その他		
	2	パーソナルトレーニング指導方法1	トレーニング指導、接し方（コミュニケーション）について		
	3	パーソナルトレーニング指導方法2	トレーニング指導、接し方（コミュニケーション）について		
	4	パーソナルトレーニング指導方法3	トレーニング指導、接し方（コミュニケーション）について		
	5	パーソナルトレーニング指導1	パーソナルトレーニング指導実践		
	6	パーソナルトレーニング指導2	パーソナルトレーニング指導実践		
	7	パーソナルトレーニング指導3	パーソナルトレーニング指導実践		
	8	パーソナルトレーニング指導4	パーソナルトレーニング指導実践		
	9	パーソナルトレーニング指導5	パーソナルトレーニング指導実践		
	10	パーソナルトレーニング指導6	パーソナルトレーニング指導実践		
	11	パーソナルトレーニング指導7	パーソナルトレーニング指導実践		
	12	パーソナルトレーニング指導8	パーソナルトレーニング指導実践		
	13	パーソナルトレーニング指導9	パーソナルトレーニング指導実践		
	14	パーソナルトレーニング指導10	パーソナルトレーニング指導実践		
	15	パーソナルトレーニング指導11	パーソナルトレーニング指導実践		

授業科目	ビジネススキル	担当教員	矢島 靖子		
対象年次・学期	2年・後期1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	就職活動の開始に先立ち、社会・組織の一員として必要不可欠な社会常識やビジネスマナーの理解を目的とする。就職後を見据え、社内外で信頼を得、円滑により良い人間関係を構築するために必要となる初歩的なビジネス技能を学ぶ				
到達目標	大人としての自覚を持ち、日常生活においても敬意あるマナーの実践と・コミュニケーション能力を発揮し、学内外において評価に繋がるより良い人間関係を築く第一歩である基本を身につけること				
テキスト・参考図書等	教科書（社会人常識マナー検定テキスト2・3級）、プリント配布				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60	評価試験60%、小テスト30%、宿題10%		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	10			
その他	0				
履修上の留意事項	板書形式の授業を通し上記の知識を高めていく。必要に応じプリント教材などを使用する。この授業を通し、一人の大人として必要な心構えを身に付け、ビジネス社会へはばたくための準備をしてください。ここで身に付けたスキルを学校生活においても是非有効に活用してください				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	自己紹介	マナーとは		
	2	I 社会人としてのマナーと心構え	服装・髪型・挨拶・お礼・姿勢・時間管理・報告・コミュニケーションスキル・整理整頓		
	3	I 社会人としてのマナーと心構え	服装・髪型・挨拶・お礼・姿勢・時間管理・報告・コミュニケーションスキル・整理整頓		
	4	I 社会人としてのマナーと心構え	服装・髪型・挨拶・お礼・姿勢・時間管理・報告・コミュニケーションスキル・整理整頓、小テスト		
	5	II 接客対応	言葉遣い、敬語・尊敬語、接客対応、態度、お辞儀、立ち居振る舞い		
	6	II 接客対応	言葉遣い、敬語・尊敬語、接客対応、態度、お辞儀、立ち居振る舞い、小テスト		
	7	III 電話対応	タイミング、話し方、表情、否定言葉の言い換え、メモの仕方と渡し方 など		
	8	III 電話対応	タイミング、話し方、表情、否定言葉の言い換え、メモの仕方と渡し方 など、小テスト		
	9	IV ビジネス文章とEメール	件名、返信、文章の書き方、時候、挨拶、文章の取り		
	10	IV ビジネス文章とEメール	件名、返信、文章の書き方、時候、挨拶、文章の取り、小テスト		
	11	V ビジネスシーン	名刺交換、座席、訪問、交際業務（慶弔マナー）		
	12	V ビジネスシーン	名刺交換、座席、訪問、交際業務（慶弔マナー）、小テスト		
	13	VI 企業に属するとは	守秘義務、コンプライアンス、規定、社内行事、チームワーク、ハラスメント、ネットリテラシー		
	14	VI 企業に属するとは	守秘義務、コンプライアンス、規定、社内行事、チームワーク、ハラスメント、ネットリテラシー、小テスト		
15	VII 試験対策	問題練習／解答解説			

授業科目	ベーシックエアロビックダンス	担当教員	佐々木 歩		
対象年次・学期	1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	レッスンの受講・実践を通して有酸素運動のひとつである、エアロビックダンスの理解を深める。				
到達目標	基本のステップを正しく動いて指導・説明する。 基本のステップを組み合わせることでプログラムを作成する。				
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	30	「試験」は実技とし、キューイングをしながら、正しいフォームで動いているか。 「小テスト」はグループ発表とし、グループ内でコミュニケーションがしっかりとれているか、正しいフォームで動いているか。 「その他」は授業態度等、コミュニケーション能力をみる。		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	スタジオでの実技・講義、エアロビックダンスは幅広い年齢の方に対応できるグループエクササイズです。音楽に合わせて動く楽しさを体感して下さい。				
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	授業内容説明、動いてみよう！！		
	2	ウォーミングアップ	効果・目的		
	3	ローインパクト	マーチ・サイドステップ・Vステップ等の正しいフォーム		
	4	ローインパクト	マンボ・レッグカール・グレイプバイン等の正しいフォーム		
	5	ローインパクト	2人1組 コリオ作成 練習		
	6	ローインパクト	発表(小テスト)		
	7	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトとは・ハイインパクトとは		
	8	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトからハイインパクトへのコリオ作成・練習		
	9	ローインパクト・ハイインパクト	発表(小テスト)		
	10	コンビネーションエアロ	難度高めのコンビネーションで動く		
	11	コンビネーションエアロ	指導のテストの流れの説明・動きを覚える		
	12	指導のテストの練習	自己紹介・動きの流れを2分間で		
	13	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習		
	14	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習		
	15	テスト	テスト		

授業科目	ベーシックトレーニング		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学期	1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	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40	実技・筆記試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。 後期のみ定期試験(筆記)を行う。		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	0			
その他	30				
履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業評価について/トレーニング機器・施設・安全管理		
	2	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：上肢(小テスト実施)		
	3	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：下肢(小テスト実施)		
	4	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習(小テスト実施)		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技(上肢・下肢)		
	6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト、バックスクワット	負荷を加えてのデッドリフト(小テスト実施)、パワーポジション、スクワットについて		
	10	コアエクササイズ2、バックスクワット	バックスクワットについて		
	11	コアエクササイズ2、バックスクワット	フォーム習得		
	12	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット		
	13	コアエクササイズ2、バックスクワット	バックスクワット(小テスト実施)		
	14	前期復習	筆記試験、実技試験に向けた復習		
	15	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト、スクワット)		
16	コアエクササイズ3、ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて			

17	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	フォーム習得
18	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
19	コアエクササイズ 3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス(小テスト実施)
20	実技試験	エクササイズテクニック実技(ベンチプレス)
21	補助エクササイズ 1	背部のエクササイズ(小テスト実施)
22	補助エクササイズ 2	下肢のエクササイズ(小テスト実施)
23	補助エクササイズ 3	胸部のエクササイズ(小テスト実施)
24	補助エクササイズ 4	肩のエクササイズ(小テスト実施)
25	補助エクササイズ 5	上肢のエクササイズ(小テスト実施)
26	補助エクササイズ 6	体幹のエクササイズ、自重(小テスト実施)
27	補助エクササイズ 7	全体復習
28	補助エクササイズ 8	筆記試験、実技試験に向けた復習
29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
30	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

授業科目	運動生理学	担当教員	小野寺 良太		
対象年次・学期	1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	解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のメカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語をつかって、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	①身体運動の機能解剖、②ステップアップ運動生理学、③Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストを中心に提出物、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	80			
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	*授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論①	人体の面や方向、基本的運動方向を示す用語を覚える		
	3	総論②	関節の形状と動き・関節可動域を覚える		
	4	総論③	筋の種類・骨格筋の各部の名称(起始停止)、筋収縮様式、骨格筋形状の分類		
	5	総論④	全身の主要な筋肉名を覚える		
	6	復習①			
	7	上肢)肩関節の動きと筋肉・支配神経	肩関節周囲筋(肩甲骨)と肩関節の構造・支配神経		
	8	上肢)肘関節・前腕の動きと筋肉・支配神経	前腕部の筋と肘関節の構造・支配神経		
	9	上肢)手関節の動きと筋肉・支配神経	手関節の構造と動き・支配神経		
	10	上肢帯の動きと体幹の筋	上肢帯の動き、体幹の筋(胸部・腹部)		
	11	上肢まとめ			
	12	下肢)股関節の動きと筋肉・支配神経	殿部の筋と股関節の構造・支配神経		
	13	下肢)膝関節の動きと筋肉・支配神経	大腿部の筋と膝関節の構造・支配神経		
	14	下肢)下腿の筋と足関節の動き・支配神経	下腿部の筋と足関節の構造、アーチの構造・支配神経		
	15	下肢まとめ&固有背筋	脊柱起立筋の構成とその作用		
	16	前期内容復習			
	17	上肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害		
	18	下肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害		
	19	関節の運動と筋肉・支配神経①	運動における主動筋・支配神経のまとめ		
20	関節の運動と筋肉・支配神経②	運動における主動筋・支配神経のまとめ			

21	骨格筋の収縮の仕組み	筋線維組成、骨格筋の収縮の仕組みと種類、運動の伝達
22	受容器（筋紡錘と腱紡錘）	伸張反射・I b 抑制
23	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給機構
24	神経系	記憶、サーカディアンリズムと睡眠
25	感覚器	感覚の種類、痛覚、固有感覚
26	復習②	
27	内臓機能①	各臓器の働き①（循環器系と呼吸器系）
28	内臓機能②	各臓器の働き②（消化吸収とその他の臓器）
29	重点項目のまとめ	
30	総復習	

授業科目	救急処置法特別講習	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	3年/2年/1年・集中	必修・選択区分	選択必修 (AT・MT・PH) / 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	救急処置について学び、現場にて実践できる。				
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。				
テキスト・参考図書等	救急処置法養成講習テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80	試験、その他(受講姿勢、受講態度)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	20			
履修上の留意事項	特になし。				
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	救急処置法について		
	2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。		
	3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。		
	4	AED	心肺蘇生・AEDの使用方法、注意点等。		
	5	AEDの使用	心肺蘇生・AEDの使用方法・気道異物除去・注意点。 (担当教員：佐々木)		
	6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。		
	7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。		
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について		
	9	止血法の演習	止血法の実践。		
	10	三角巾を使用した固定法	外傷に対しての固定法と注意点。		
	11	三角巾を使用した固定法の演習	三角巾を使用した固定法の実践。		
	12	筆記試験①	試験実施		
	13	筆記試験②	試験実施		
	14	実技試験①	試験実施		
15	実技試験②	試験実施			

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	見学実習	担当教員	土岐 政義		
対象年次・学期	1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	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
テキスト・参考図書等	なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	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	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	2	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	7	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	8	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	9	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	10	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	11	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	12	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	13	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	14	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
15	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。			

授業科目	就職セミナー	担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	各学科就職学年前年・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	就職への意識づけ、意欲向上を目的とする。				
到達目標	各種セミナーに積極的に参加することで、社会人に必要な知識・能力について理解を深めることができる。				
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	セミナー担当者に、各プログラムに対する取り組み状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(セミナー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。)「レポート(感想、アンケート含む)」の提出をもって、取り組み状況を把握する。		
	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	セミナー参加に対する各自の目標設定等が大変重要となります。就職活動がより充実したものとなるように、積極的にコミュニケーションを図りながら、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	オリエンテーション	就職セミナーの目的説明、挨拶練習、その他		
	2	セミナー①	就職活動と社会人		
	3	セミナー①	就職活動と社会人		
	4	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	5	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	6	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	7	セミナー③	就活・スーツ・見出しなみについて		
	8	セミナー③	就活・スーツ・見出しなみについて		
	9	セミナー④	就活本番に向けて		
	10	セミナー④	就活本番に向けて		
	11	セミナー⑤	本当に必要な人材とは		
	12	セミナー⑤	本当に必要な人材とは		
	13	セミナー⑥	就活に向けての大切な第一歩!		
	14	セミナー⑥	就活に向けての大切な第一歩!		
15	まとめ	レポート作成、就職に関する意識調査、各種アンケート等			

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	身体の解剖と機能	担当教員	小野寺 良太		
対象年次・学期	1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	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	身体のそれぞれの部位の骨や関節、筋肉や神経が、どのように動いてどんな作用を持つのか説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	①身体運動の機能解剖、②Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストを中心に提出物、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	80			
	提出物	10			
その他	10				
履修上の留意事項	*授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論①	身体の区分・体軸骨格と付随骨格		
	3	総論②	骨の構造・関節の構造、腱・靭帯の名称を覚える		
	4	人体を構成する骨の名称①	全身の骨名を覚える		
	5	人体を構成する骨の名称②	脊柱(各部の椎骨)・胸郭を覚える		
	6	復習①			
	7	上肢)肩関節を構成する骨と各部位の名称	肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節の構成		
	8	上肢)肘関節を構成する骨と各部位の名称	前腕(橈骨・尺骨)の各部位名称と関節の構成		
	9	上肢)手関節を構成する骨と各部位の名称	手の骨と関節の構成・手根管構成		
	10	上肢まとめ			
	11	骨盤を構成する骨と各部位の名称	各部位名称と殿筋・腹部の筋		
	12	下肢)股関節を構成する骨と各部位の名称	寛骨・大腿骨の各部位名称と関節の構成		
	13	下肢)膝関節を構成する骨と各部位の名称	膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称と関節の構成・半月板		
	14	下肢)足関節を構成する骨と各部位の名称	足根骨と足趾の骨と関節名/アーチの構造		
	15	下肢まとめ			
	16	前期内容復習			
	17	上肢の末梢神経	神経支配を覚える		
	18	下肢の末梢神経	神経支配を覚える		
	19	関節の運動と筋肉・支配神経①	運動における主動筋・支配神経のまとめ		
20	関節の運動と筋肉・支配神経②	運動における主動筋・支配神経のまとめ			

21	復習②	
22	筋の微細構造	筋線維（細胞）の微細構造
23	筋膜	筋膜の構造
24	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴（脳・脊髄・末梢神経）
25	自律神経	自律神経の働き
26	復習③	
27	内臓の名称と機能①	各臓器の位置と機能①（循環器系と呼吸器系）
28	内臓の名称と機能②	各臓器の位置と機能②（消化吸収とその他の臓器）
29	重点項目のまとめ	
30	総復習	

授業科目	特別研修	担当教員	土岐 政義		
対象年次・学期	1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	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。				
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。				
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	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	特になし。				
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	特別研修の目的、内容について説明		
	2	挨拶練習	気を付け・礼の仕方、発声練習		
	3	感想文記入方法について	記入方法（5W1H、語尾の統一、構成、見栄え）		
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1	社会人として必要な能力について（コミュニケーション）		
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2	スポーツ指導者に必要な能力（解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置）		
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3	業界にはどのような人材が必要とされているか。		
	7	コミュニケーション能力向上講座 1	コミュニケーションの手法		
	8	コミュニケーション能力向上講座 2	コミュニケーションの実践（少数に対するもの）		
	9	コミュニケーション能力向上講座 3	コミュニケーションの実践（多数に対するもの）		
	10	トレーニング・主働筋について 1	トレーニング方法（下半身）、主働筋の暗記		
	11	トレーニング・主働筋について 2	トレーニング方法（上半身）、主働筋の暗記		
	12	全体交流会 1	トレーニングの実践		
	13	全体交流会 2	トレーニングの実践		
	14	まとめ	履修主題 4～13 のまとめ		
15	感想文記入	履修主題 4～13 の感想文の記入（記入方法の再確認も実施）			

授業科目	一年次研究課題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	一年次研究課題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	一年次研究課題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	ベーシックスイミング	担当教員	小柳 圭太		
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	30時間
授業目的	泳ぎの基本の習得を目指し、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。				
到達目標	最終到達目標 泳法を理解して泳ぐ事が出来る。 到達目標② 平泳ぎを泳ぐことができる(第14回授業終了時) 到達目標① クロールを泳ぐことができる(第7回終了時授業)				
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	授業内にて各泳法最終回に行う小テスト、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	プールでの実技中心。必要な時はプリントを配布。身体の動きを理解して泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をすると受講できませんので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着を着用の上での見学となります。見学有無の自己判断をしないようにしてください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明		
	2	班分けテスト	(クロール)一斉指導、能力テスト		
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール	呼吸動作・コンビネーション①		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション②		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション②		
	7	クロール	小テスト①、平泳ぎへの導入		
	8	平泳ぎ	キック・ストローク①		
	9	平泳ぎ	キック・ストローク②		
	10	平泳ぎ	キック・ストローク③		
	11	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①		
	12	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②		
	13	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション③		
	14	平泳ぎ	小テスト②		
15	振り返り	各泳法・各種ターン			

授業科目	スノーボード・スキー実習Ⅰ	担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	1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	60時間
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	ボランティア活動Ⅰ	担当教員	教員 未定		
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	検定対策Ⅰ	担当教員	千保 大聖		
対象年次・学期	1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	トレーニング指導者として相応しい知識や技術の習得を目指す				
到達目標	JATI 認定トレーニング指導者の資格概要を理解し、多様なトレーニングプログラムを立案することができる				
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、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	0	授業内におけるレポートや初見、出席状況で評価する。		
	レポート	30			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	70			
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	授業内容説明、評価や諸注意、トレーニング指導者協会について		
	2	トレーニング指導者論	トレーナー、指導者としての役割・実務		
	3	トレーニング指導者論	トレーナー、指導者としての役割・実務		
	4	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		
	5	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		
	6	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		
	7	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		
	8	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		
	9	トレーニング理論とプログラム	パワートレーニング		
	10	トレーニング理論とプログラム	パワートレーニング		
	11	トレーニング理論とプログラム	パワートレーニング		
	12	トレーニング理論とプログラム	持久力トレーニング		
	13	トレーニング理論とプログラム	持久力トレーニング		
	14	トレーニング理論とプログラム	持久力トレーニング		
	15	前期復習			
	16	前期復習			
	17	トレーニング理論とプログラム	スピードトレーニング		
	18	トレーニング理論とプログラム	スピードトレーニング		
19	トレーニング理論とプログラム	スピードトレーニング			

20	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及びウォームアップ、クールダウン、リカバリー
21	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及びウォームアップ、クールダウン、リカバリー
22	トレーニング理論とプログラム	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
23	トレーニング理論とプログラム	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
24	トレーニング理論とプログラム	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までの トレーニングプログラム
25	トレーニング理論とプログラム	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までの トレーニングプログラム
26	測定と評価	トレーニング効果の測定と評価
27	測定と評価	トレーニング効果の測定と評価
28	測定と評価	測定データの分析とデータの活用法
29	測定と評価	測定データの分析とデータの活用法
30	後期復習	レポート作成、提出

授業科目	検定対策Ⅱ	担当教員	菊地 健太		
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数	30回	時間数	
授業目的	JATI 認定トレーニング指導者合格に向け、知識の習得と試験問題への対応力を身につける。				
到達目標	JATI 認定トレーニング指導者合格に向けた基礎学力の獲得				
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 3 訂版、実践編 3 訂版				
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、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	20			
	提出物				
その他	70				
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、検定試験について	授業内容説明、評価や諸注意、トレーニング指導者協会について		
	2	バイオメカニクス	基礎理論、小テスト		
	3	バイオメカニクス	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス、小テスト		
	4	長期的トレーニング計画	模擬試験		
	5	長期的トレーニング計画	回答解説		
	6	レジスタンストレーニング	模擬試験		
	7	レジスタンストレーニング	回答解説		
	8	パワートレーニング	模擬試験		
	9	パワートレーニング	回答解説		
	10	持久力トレーニング	模擬試験		
	11	持久力トレーニング	回答解説		
	12	スピードトレーニング	模擬試験		
	13	スピードトレーニング	回答解説		
	14	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップ、クールダウン、リカバリー	模擬試験		
	15	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップ、クールダウン、リカバリー	回答解説		
	16	特別な対象のためのトレーニングとプログラム	模擬試験		
	17	特別な対象のためのトレーニングとプログラム	回答解説		
	18	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	模擬試験		
19	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニング	回答解説			

	ゲプログラム	
20	トレーニング効果の測定と評価	模擬試験
21	トレーニング効果の測定と評価	回答解説
22	測定データの分析とデータの活用法	模擬試験
23	測定データの分析とデータの活用法	回答解説
24	トレーニング指導者の役割・実務	模擬試験、回答解説
25	レジスタンストレーニングの実技と指導法	模擬試験・回答解説
26	パワートレーニングの実技と指導法	模擬試験・回答解説
27	持久力トレーニングの実技と指導法	模擬試験・回答解説
28	スピードトレーニングの実技と指導法	模擬試験・回答解説
29	ウォームアップと柔軟性トレーニング、その他のトレーニング実技と指導法	模擬試験・回答解説
30	模擬試験	

授業科目	インターンシップ		担当教員	千保 大聖	
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				
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	パーソナルトレーナー概論	担当教員	大菅 貴広		
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	パーソナルトレーナー等の職業を理解し、職業特性を学ぶ				
到達目標	理想とするトレーナー像を確立し、今後の活動に役立てることができる				
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】、【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		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	100			
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、授業評価について	授業の構成や評価について説明		
	2	トレーニング業界の調査	トレーニング業界について調査しグループワークを行う		
	3	トレーナー、指導者に必要な要素を考える	フィッシュボーン分析		
	4	トレーナー、指導者に必要な要素を考える	フィッシュボーン分析		
	5	パーソナルトレーナーとは	パーソナルトレーナーについて学ぶ		
	6	パーソナルトレーニングジムの経営について	経営について学ぶ		
	7	まとめ	仕事のやりがい、達成感について		
	8	グループレッスン、スタジオレッスンとは	グループレッスンについて学ぶ		
	9	フィットネスイベント企画・立案について	イベントの企画や立案、運営について学ぶ		
	10	まとめ	仕事のやりがい、達成感について		
	11	スポーツ現場の帯同について	スポーツ現場について学ぶ		
	12	介護予防運動の魅力について	介護予防運動の需要や魅力について学ぶ		
	13	まとめ	仕事のやりがい、達成感について		
	14	授業まとめ			
15	発表				

