

授業科目	一年次研究課題　〔健康１〕		担当教員	今北　雄太	
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
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスバック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
	15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		

	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

[illegible]

授業科目	一年次研究課題〔健康1〕		担当教員	今北 雄太	
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
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
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	基礎：重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について		
	2	基礎：関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか		
	3	基礎：跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎：歩行	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎：歩行	良い歩行とは何なのか		
	6	応用：走動作	走る動作について		
	7	応用：跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ/HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲/骨化性筋炎/股関節脱臼(脱臼骨折)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘MCL損傷、TFCC損傷		
	15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック/メディカルチェックの概要		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント			

	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

[illegible]

授業科目	スノーボード・スキー実習 〔共通1〕		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	スノーボード・スキー実習 〔共通1〕	担当 教員 実務 経験	小笠原鷹介 有：□ 無：■	
対象年次・学期	1年・集中	担当 教員		
授業形態		実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
			担当 教員 実務 経験	

授業科目	ボランティア活動〔共通1〕		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		

[illegible]

授業科目	検定対策　〔TR1〕		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	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

[illegible]

授業科目	インターンシップ〔IN1・CO1・TR1〕		担当教員	小笠原 鷹介	
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	グループレッスンを企画・実施し職業理解を深めることができる				
到達目標	グループレッスンの企画や集客等を経験し、今後の活動に活かすことができる				
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			
	レポート	50			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	50			
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	事前学習			
	2	事前学習			
	3	事前学習			
	4	事前学習			
	5	事前学習			
	6	事前学習			
	7	事前学習			
	8	現場実習			
	9	現場実習			
	10	現場実習			
	11	現場実習			
	12	現場実習			
	13	現場実習			
	14	現場実習			
	15	現場実習			

[illegible]

授業科目	パーソナルトレーナー概論 〔TR1〕		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			

[illegible]

授業科目	スポーツと指導者〔健康1〕		担当教員	吉田 聡美	
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	講義及びこれまでの体験の共有		授業回数		時間数
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、スポーツ心理、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。 指導者として自分自身を成長させるマインドセットを行う。				
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) 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	80	授業内で行う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				
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	1. 講義形式により行う（パワーポイント、プリント、教科書、ワークブック） 2. 授業課題やテストで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。				
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 / 効果的な指導方法		
	4	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 / 具体的な事故事例		
	5	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		
	6	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈 / 専門知識 / 対他者の知識 / 対自己の知識		
	7	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル / 非言語的コミュニケーション / 言語コミュニケーション / 5W2H 等		
	8	対他者力を磨こう	リーダーシップとは / リーダーシップスキル / PM 理論 / チームワーク		
	9	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル / 情報収集しニーズを知る / 承認 / 効果的な伝え方 / チームミーティング		
	10	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル / 状況を把握 / 集団への配慮と伝え方		
	11	対他者力を磨こう	その他対他者スキル / 承認 / 傾聴 / カウンセリングとは		
	12	対他者力を磨こう	コーチの学び / 自己分析 / 自己理解		
	13	対他者力を磨こう	コーチのセルフマネジメント / 適切な覚醒水準 / 自己コントロールする方法		
	14	対他者力を磨こう	さまざまな思考法や伝達方法 / 積極的思考 / 合理的思考方法 / 自己効力感		
	15	対他者力を磨こう	成長計画について / 実際に成長計画を立てて実施		
	16	スポーツ仲裁	スポーツに対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）
17	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
18	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／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
19	心のトレーニング	スポーツにおける動機づけ／目標設定
20	心のトレーニング	集中力／集中力が乱れる要因／集中力を高める方法
21	心のトレーニング	イメージトレーニングの効果／イメージトレーニングの方法／実力発揮／競技力向上
22	心のトレーニング	あがり／プレッシャー／スランプ／他者観察／個人差を考慮した指導／能力差を考慮した指導方法／学習理論
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／発育発達段階に応じた指導方法
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／中学生・高校生の心理と運動の特徴の理解
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／運動を継続するためのアプローチ／TTM
26	コーチング環境の特徴	性別の考慮 女性の身体の特徴／摂食障害
27	コーチング環境の特徴	性別の考慮 性別・文化の考慮
28	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？／社会的な影響と役割
29	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	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／共有／総括

[illegible]

授業科目	検定対策　〔PH1・TR1〕		担当教員	中根　望	
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数		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	0			
	レポート	0			
	小テスト				
提出物	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		

[illegible]

授業科目	ストレッチ〔IN1・CO1・TR1〕		担当教員	北村 浩人	
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	実技		授業回数		時間数
授業目的	基礎解剖学を理解し、直接人の身体に触れ筋肉の起始停止にそって施術を行えるようにする。				
到達目標	基礎解剖学を理解し、安全で的確に伸ばしたい部位にストレッチを行う事ができる。				
テキスト・参考図書等	パートナーストレッチスタンダード				
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、出席日数)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	パートナーストレッチの基礎知識を学ぶ。	パートナーストレッチの特徴と構成を学ぶ。		
	2	下肢ストレッチ実技練習	ハムストリングス、大腿四頭筋へのアプローチ。		
	3	下肢ストレッチ実技練習	ハムストリングス、大腿四頭筋、大殿筋へのアプローチ		
	4	下肢ストレッチ実技練習	大殿筋、下腿部へのアプローチ。		
	5	下肢ストレッチ実技練習	下肢全体へのアプローチ復習。		
	6	下肢ストレッチ実践練習	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	7	下肢ストレッチ実践練習	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	8	上肢ストレッチ実技練習	肩、腕へのアプローチ。		
	9	上肢ストレッチ実技練習	胸筋、肩甲骨周囲へのアプローチ。		
	10	上肢ストレッチ実技練習	首へのアプローチ。座位でのストレッチ。		
	11	上肢ストレッチ実技練習	上肢全体へのアプローチ復習。		
	12	上肢ストレッチ実践練習	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	13	上肢ストレッチ実践練習	今まで学んだ上肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	14	実技試験	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		
	15	実技試験	グループを施術者と受け手の2つに分けて2日間で実施。上肢か下肢のどちらかを選び実施する。		

授業科目	ストレッチ〔IN1・CO1・TR1〕	担当 教員 実務 経験	北村浩人 有：■ 無：□	ストレッチトレーナー
対象年次・学期	1 年前期	担当 教員		
授業形態	実技	実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		
		担当 教員 実務 経験		

授業科目	健康づくり運動の実際〔健康1〕		担当教員	小柳 圭太	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修・2単位	単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	基礎的水中運動、エアロビックダンスの安全で適切な指導方法について実習を通して学ぶ。				
到達目標	健康の保持・増進を目的とした代表的な運動の実践を通して楽しく、安全に健康づくり運動を指導する為の基礎を身につける。				
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	オリエンテーション	授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明 / W-up・C-down		
	2	班分けテスト	クロールによる能力テスト		
	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	キック・ストローク		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション・ターン・能力テスト		
	7	平泳ぎ	キック・ストローク		
	8	平泳ぎ	キック・ストローク		
	9	平泳ぎ	キック・ストローク		
	10	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション		
	11	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション		
	12	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション ・能力テスト		
	13	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ（20m・40m）		
	14	クロール・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ（20m・40m）		
	15	着衣水泳	着衣水泳・安全水泳		
	16	オリエンテーション	自己紹介、授業について、諸注意など / W-up・C-down		
	17	レッスン	初心者向けレッスン		
	18	レッスン	初心者向けレッスン		
	19	レッスン	ステップの分類、運動強度と難易度の理解		
	20	レッスン	ステップの分類、運動強度と難易度の理解		
	21	レッスン	ステップの分類、運動強度と難易度の理解		
22	レッスン	ステップの分類、運動強度と難易度の理解			

	23	技術練習	基本動作の習得
	24	技術練習	基本動作の習得
	25	技術練習	基本動作の習得
	26	技術練習	基本動作の習得
	27	チームエアロビック	振り付け
	28	チームエアロビック	振り付け
	29	チームエアロビック	振り付け
	30	期末試験	試験

[illegible]

授業科目	カレッジイベント〔健康1〕		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	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	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	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			

[illegible]

授業科目	コミュニケーション〔健康1〕		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		
	2	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム"		
	3	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？		
	4	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す		
	5	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには / 聞き上手になるためには		
	6	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには / 信頼関係を築くためには		
	7	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには		
	8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル		
	9	対他者力を磨こう	リーダーシップスキル		
	10	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル		
	11	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル		
	12	対他者力を磨こう	その他の対他者スキル		
	13	他自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント		
	14	他自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント		
	15	你自己力を磨こう	さまざまな思考法や伝達法		

[illegible]

授業科目	スポーツ外傷・障害の基礎 〔健康 1〕		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	0			
	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		
	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 / 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）	靱帯、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	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		
	10	体幹のスポーツ外傷・障害（2）	腰椎椎間板ヘルニア		
	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	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 / 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 / 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	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	肘関節内側側副靱帯損傷
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	1 年のまとめテスト

[illegible]

授業科目	パーソナルトレーナー実習 〔TR1〕		担当教員	藤田 祐樹	
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	30 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		
	16	パーソナルトレーニング指導 12	パーソナルトレーニング指導実践		
	17	パーソナルトレーニング指導 13	パーソナルトレーニング指導実践		
	18	パーソナルトレーニング指導 14	パーソナルトレーニング指導実践		

	19	パーソナルトレーニング指導 15	パーソナルトレーニング指導実践
	20	パーソナルトレーニング指導 16	パーソナルトレーニング指導実践
	21	パーソナルトレーニング指導 17	パーソナルトレーニング指導実践
	22	パーソナルトレーニング指導 18	パーソナルトレーニング指導実践
	23	パーソナルトレーニング指導 19	パーソナルトレーニング指導実践
	24	パーソナルトレーニング指導 20	パーソナルトレーニング指導実践
	25	パーソナルトレーニング指導 21	パーソナルトレーニング指導実践
	26	パーソナルトレーニング指導 22	パーソナルトレーニング指導実践
	27	パーソナルトレーニング指導 23	パーソナルトレーニング指導実践
	28	パーソナルトレーニング指導 24	パーソナルトレーニング指導実践
	29	パーソナルトレーニング指導 25	パーソナルトレーニング指導実践
	30	パーソナルトレーニング指導 26	パーソナルトレーニング指導実践

[illegible]

授業科目	ビジネススキル〔健康１〕		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 6 0 %、小テスト 3 0 %、宿題 1 0 %		
	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	試験対策	問題練習 / 解答解説		

[illegible]

授業科目	ベーシックトレーニング 〔TR1・CO1〕		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
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

[illegible]

授業科目	運動生理学〔健康 1〕		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	身体運動の機能解剖、 ステップアップ運動生理学				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での試験（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	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	関節の形状と動き・関節可動域を覚える		
	4	総論	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	全身の主要な筋肉名を覚える		
	6	復習			
	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	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	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・ 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	
	27	内臓機能	各臓器の働き（循環器系と呼吸器系）
	28	内臓機能	各臓器の働き（消化吸収とその他の臓器）
	29	重点項目のまとめ	
	30	総復習	

[illegible]

授業科目	救急処置法特別講習〔トレ 1・健康1〕		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	トレ・健康 / 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	0	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	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	救急処置法について			
	2	心肺蘇生法	胸骨圧迫の方法、注意点。			
	3	心肺蘇生法	人工呼吸の方法、注意点。			
	4	A E D	心肺蘇生・A E Dの使用方法、注意点等。			
	5	A E Dの使用	心肺蘇生・A E D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	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	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	試験実施			
	13	筆記試験	試験実施			
	14	実技試験	試験実施			
	15	実技試験	試験実施			

[illegible]

授業科目	見学実習〔共通 1〕		担当教員	今井 由美子	
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。		

[illegible]

授業科目	就職セミナー〔健康１〕		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	就職活動と社会人		
	3	セミナー	就職活動と社会人		
	4	セミナー	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	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	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	就活・スーツ・見出しなみについて		
	8	セミナー	就活・スーツ・見出しなみについて		
	9	セミナー	就活本番に向けて		
	10	セミナー	就活本番に向けて		
	11	セミナー	本当に必要な人材とは		
	12	セミナー	本当に必要な人材とは		
	13	セミナー	就活に向けての大切な第一歩！		
	14	セミナー	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		

[illegible]

授業科目	就職実務〔健康 1〕		担当教員	藤田 真	
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）		

[illegible]

授業科目	身体の解剖と機能〔健康 1〕		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機能を持つのか説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	身体運動の機能解剖				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での試験（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	身体の区分・体軸骨格と付随骨格		
	3	総論	骨の構造・関節の構造、腱・靱帯の名称を覚える		
	4	人体を構成する骨の名称	全身の骨名を覚える		
	5	人体を構成する骨の名称	脊柱（各部の椎骨）・胸郭を覚える		
	6	復習			
	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	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	運動における主動筋・支配神経のまとめ		

	21	復習	
	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	
	27	内臓の名称と機能	各臓器の位置と機能（循環器系と呼吸器系）
	28	内臓の名称と機能	各臓器の位置と機能（消化吸収とその他の臓器）
	29	重点項目のまとめ	
	30	総復習	

[illegible]

授業科目	特別研修〔共通 1〕		担当教員	山岸 舞	
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）		

[illegible]

授業科目	一年次研究課題　〔健康１〕		担当教員	今北　雄太	
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
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
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	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて		
	5	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて		
	6	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語	神経－筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	11	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	12	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール	物理療法		
	15	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		

	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

[illegible]