

授業科目	JATI トレーニング指導者対策 〔AT3・MT3・MT2・IN2・CO2〕		担当教員	菊地 健太		
対象年次・学期	3 年／2 年・集中		必修・選択区分	必修（PHIII・TRII）・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			

[illegible]

授業科目	カレッジイベントⅢ〔トレ3〕		担当教員	土岐 政義	
対象年次・学期	3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	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			

[illegible]

授業科目	カレッジイベントⅢ〔MT3・PH3〕		担当教員		
対象年次・学期	3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	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			

[illegible]

授業科目	コミュニケーションⅢ〔トレ3〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	3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	社会人として「どうあるべきか?」を理解し、すぐ実践できることを目的とする。				
到達目標	2年次からの積み上げとして、社会人としての在り方を確認し実践できることを目標とする。				
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	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
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 進みたい分野においての調査		
	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）		

[illegible]

授業科目	スイミングスキル〔AT3・MT3・TR2・IN2・CO2〕		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／持久力トレーニング／スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr／スピードトレーニング／スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba／持久力トレーニング／スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba／スピードトレーニング／スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br／持久力トレーニング／スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br／スピードトレーニング／スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly／持久力トレーニング／潜行／横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly／スピードトレーニング／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／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	17	各種泳法スキルアップ	IM ターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	18	各種泳法スキルアップ	IM ターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
19	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久力トレーニング、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、スピード持久力トレーニング、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、スピード持久力トレーニング、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、スピード持久力トレーニング、飛び込み
24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久力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、スピード持久力トレーニング、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

[illegible]

授業科目	スイミング理論〔AT3・MT3・IN2・CO2・SB2〕		担当教員	今井 由美子		
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	60時間
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	20				
	その他	10				
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	

[illegible]

授業科目	スポーツコンディショニングⅡ〔MT3・PH3〕		担当教員	石川 凌	
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	30回	時間数 60時間
授業目的	スポーツ選手のみならず、ジュニアから高齢者までどのような対象者でも対応できるコンディショニング方法を実践し、指導方法を理解することを目的とする。				
到達目標	アスリートに対するコンディショニング（特にトレーニング）が出来る。ジュニア、高齢者への運動指導が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認アスレティックトレーナー 専門科目6 予防とコンディショニング				
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(出席および授業態度等)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	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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	概論	コンディショニングに関する基本的な知識を学習します		
	3	膝関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	4	膝関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	5	膝関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	6	膝関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	7	足関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	8	足関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	9	足関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	10	足関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	11	股関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	12	股関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	13	股関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	14	股関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	15	まとめ1			
	16	前期復習			
	17	肩関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	18	肩関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	19	肩関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		

	20	肩関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	21	脊柱の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	22	脊柱の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	23	脊柱周囲のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	24	脊柱周囲のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	25	コンディショニングトレーニングの立案および実践 1	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	26	コンディショニングトレーニングの立案および実践 2	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	27	コンディショニングトレーニングの立案および実践 3	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	28	コンディショニングトレーニングの立案および実践 4	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	29	コンディショニングトレーニングの立案および実践 5	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	30	総復習	

[illegible]

授業科目	スポーツマッサージ〔MT3・PH3・TR2〕		担当教員	高田 健介	
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 30時間
授業目的	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう				
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体に触る事ができる。				
テキスト・参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか。 その他は、受講態度や出席率などの平常点。				
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、その他(受講姿勢、理解度、出席率など)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	70			
履修上の留意事項	トレーナーズルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士でお互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。				
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	手技の説明、適応、禁忌など		
	2	下肢（下腿三頭筋）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	3	下肢（足底）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	4	下肢（ハムストリングス）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	5	下肢（大腿四頭筋）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	6	腰・背中・臀部（臀部）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	7	腰・背中・臀部（腰）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	8	腰・背中・臀部（背中）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	9	頸・肩・腕（肩・肩甲骨）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	10	頸・肩・腕（頸・頭）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	11	頸・肩・腕（上腕・前腕・手）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	12	頸・肩・腕（仰臥位の頸・肩）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	13	テスト対策	復習		
	14	実技テスト	個別実技テスト		
15	その他マッサージ＋実技テスト予備日	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			

[illegible]

授業科目	スポーツ栄養学Ⅱ〔MT3・PH3〕		担当教員	小松 信隆	
対象年次・学期	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	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の計画を立てられるようになる。 また、選手の栄養評価ができるようになる。				
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9 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または小テストで45%、実習時のレポートで5%、試験50%で評価。 但し、実習時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。		
	レポート	5			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	15			
履修上の留意事項	やむを得ず講義を欠席した場合は他の受講者（同グループ）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	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝①	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解し説明できるようになる。		
	2	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝②	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解し説明できるようになる。		
	3	スポーツ選手の栄養評価	スポーツ選手の栄養評価方法について理解し説明できるようになる。		
	4	スポーツ選手の栄養指導	栄養評価した内容を基に、食事指導について理解し説明できるようになる。		
	5	調理実習ガイダンス	調理実習①②のガイダンス		
	6	献立作成①	献立作成の方法について理解し献立作成ができるようになる。		
	7	献立作成②	テーマ別の献立作成（エネルギー補給）		
	8	献立作成③	テーマ別の献立作成（身体づくり・リカバリー）		
	9	作業工程表作成①	調理実習①作業工程を作成する。		
	10	作業工程表作成②	調理実習②作業工程を作成する。		
	11	スポーツ栄養学のまとめ	1～10回の講義のまとめ		
	12	調理実習①	アスリートメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。		
	13	調理実習①	調理実習①のまとめとレポート作成		
	14	調理実習②	アスリートメニューを作成し、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	調理実習②	アスリートメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。		

[illegible]

授業科目	テーピングテクニックⅡ 〔MT3・PH3〕		担当教員	土岐 政義	
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	基本的な機能解剖学およびスポーツ外傷学の知識をベースとした各部位におけるテーピング技術を学ぶ。				
到達目標	トレーナー、スポーツ指導者として、正確で、素早い、機能的なテーピングを行うことができる。				
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	実技試験の結果およびその他（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	0			
	その他	50			
履修上の留意事項	デモンストレーション後、各人に実技練習をしてもらいます。テーピング部位に関しての解剖学、運動学、外傷学の知識習得も同時に行う。①実技試験は授業にて実施、②テーピングを行う部位により、Tシャツ、ハーフパンツ着用の指示あり、トレーナー、スポーツ指導者にとってテーピングテクニックは、絶対に身につけなければならない手技の一つです。何度も反復練習し自身のバリエーションを増やしましょう。皆さんの積極的な取組を期待しています。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス／テーピング総論	講義の説明、その他／テーピング実施時の注意事項		
	2	足関節	足関節内返し捻挫 復習		
	3	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング①		
	4	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング②		
	5	足関節	足関節外返し捻挫、応急処置のテーピング		
	6	実技試験	足関節（小テスト）		
	7	足部	母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷		
	8	足部	足底腱膜炎のテーピング(①非伸縮、②伸縮)		
	9	実技試験	足底腱膜炎、母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷（小テスト）		
	10	足関節(底屈制限)	有痛性三角骨、距骨後突起障害、前脛骨筋腱炎、前脛腓靱帯損傷		
	11	足関節(背屈制限)	フットボーラーズアングル、アキレス腱炎、前脛腓靱帯損傷		
	12	実技試験	底屈制限、背屈制限（小テスト）		
	13	足関節	アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎、アキレス腱部滑液包炎		
	14	下腿部	下腿三頭筋肉ばなれ、シンシプリント		
	15	実技試験	アキレス腱炎(3種)、下腿肉離れ、シンシプリント（小テスト）		
	16	膝関節	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷		
	17	膝関節	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷		
	18	膝関節	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷		
	19	膝関節	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷		
	20	膝関節	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷		

	21	実技試験	ACL、MCL,LCL 靱帯損傷（小テスト）
	22	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	23	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	24	実技試験	大腿部打撲・肉ばなれ（小テスト）
	25	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	26	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	27	実技試験	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫（小テスト）
	28	肘関節	肘関節過伸展捻挫、肘関節内側側副靱帯損傷
	29	手関節	手関節捻挫、指捻挫
	30	実技試験	肘関節、手関節（小テスト）

[illegible]

授業科目	トレーニング〔MT3〕		担当教員	平間 康允	
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	30回	時間数
					60時間
授業目的	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、個人目標に合わせたメニュー作成をできるようになる。				
到達目標	様々なクライアントのメニュー作成ができる				
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	70	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	30			
履修上の留意事項	マシンジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあります。スマートフォン等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。フォームやテクニックを的確に伝えるためには、実際に自分が動けなくてははいけません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかりと鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画／評価方法／自己紹介		
	2	1RM 測定	筋力測定／重量設定		
	3	競技別トレーニング作成①	野球①		
	4	競技別トレーニング作成②	野球②		
	5	競技別トレーニング作成③	野球③		
	6	競技別トレーニング作成④	サッカー①		
	7	競技別トレーニング作成⑤	サッカー②		
	8	競技別トレーニング作成⑥	サッカー③		
	9	競技別トレーニング作成⑦	バスケットボール①		
	10	競技別トレーニング作成⑧	バスケットボール②		
	11	競技別トレーニング作成⑨	バスケットボール③		
	12	競技別トレーニング作成⑩	バレーボール①		
	13	競技別トレーニング作成⑪	バレーボール②		
	14	競技別トレーニング作成⑫	バレーボール③		
	15	復習トレーニング	各競技ごとトレーニングメニュー作成・実施		
	16	パーソナルトレーニング①	高齢者へのメニュー作成・実施		
	17	パーソナルトレーニング②	高齢者へのメニュー作成・実施		
	18	パーソナルトレーニング③	高齢者へのメニュー作成・実施		
	19	パーソナルトレーニング④	高齢者へのメニュー作成・実施		
	20	パーソナルトレーニング⑤	高齢者へのメニュー作成・実施		
21	パーソナルトレーニング⑥	高齢者へのメニュー作成・実施			

	22	パーソナルトレーニング⑦	アスリートへのメニュー作成・実施
	23	パーソナルトレーニング⑧	アスリートへのメニュー作成・実施
	24	パーソナルトレーニング⑨	アスリートへのメニュー作成・実施
	25	パーソナルトレーニング⑩	アスリートへのメニュー作成・実施
	26	パーソナルトレーニング⑪	アスリートへのメニュー作成・実施
	27	パーソナルトレーニング⑫	アスリートへのメニュー作成・実施
	28	パーソナルトレーニング⑬	個人メニュー作成・実施
	29	パーソナルトレーニング⑭	個人メニュー作成・実施
	30	1年間まとめ	総復習

[illegible]

授業科目	メディカルリハビリテーション [MT3・PH3]		担当教員	上田 竜也	
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	30回	時間数 60時間
授業目的	解剖・外傷・障害・疾患・評価に基づいたリハビリテーションについて学習する。実際に病院やデイサービス等で行われているリハビリテーションに関しても理解を深める。				
到達目標	外傷・障害・疾病を考慮し、リスク管理の重要性を理解する。インシデント・アクシデントに関しても理解する。回復期もしくは維持期に関するリハビリテーションを立案・指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリントを用意します。 解剖学に関するテキスト（各自）				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	講義中における小テスト、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	40			
	提出物	0			
	その他	50			
履修上の留意事項	配付プリントにそった授業展開。実技を行うこともありますので、ジャージ等動ける服装の準備をお願いします。(実技の際は事前に通達します)				
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	学習達成目標、講義進行にあたり諸注意の説明、成績評価、その他、メディカルリハビリテーションとは、		
	2	メディカルリハビリテーション総論①	解剖学中心に復習		
	3	メディカルリハビリテーション総論②	医療保険と介護保険について		
	4	メディカルリハビリテーション総論③	歩行について理解する。		
	5	整形外科的疾患に対するメディカルリハビリテーション	上肢中心に整形外科的疾患を理解し、メディカルリハビリテーションの立案指導する。		
	6	整形外科的疾患に対するメディカルリハビリテーション	下肢中心に整形外科的疾患を理解し、メディカルリハビリテーションの立案指導する。		
	7	整形外科的疾患に対するメディカルリハビリテーション	上肢下肢以外の整形外科的疾患を理解し、メディカルリハビリテーションの立案指導する。		
	8	高齢者に対するメディカルリハビリテーション	高齢者に対するリハビリテーションの基本的な考え方やリスク管理について理解する。		
	9	高齢者に対するメディカルリハビリテーション	高齢者特有の特性を理解し、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。		
	10	高齢者に対するメディカルリハビリテーション	高齢者の体力・筋力増進に関する具体的な指導内容を検討し、リスク管理をした上でメディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。		
	11	廃用症候群に対するメディカルリハビリテーション	廃用症候群について学習し、ディスカッションの実施。		
	12	廃用症候群に対するメディカルリハビリテーション	廃用症候群に対するメディカルリハビリテーションの立案と指導を行う。		
	13	廃用症候群に対するメディカルリハビリテーション	廃用症候群に対するリスク管理、運動指導内容についてディスカッションを行う。		
	14	前期のまとめ	前期授業のまとめ		
	15	前期のまとめ	前期まとめテスト		
	16	テーピング療法	テーピング療法の効果について学ぶ。実技あり		
17	テーピング療法	テーピング療法の効果について学ぶ。実技あり			

	18	添書を理解する。	医療現場における添書の内容を理解する。
	19	MMT 上肢	徒手筋力テストにおける筋力評価を実施。
	20	MMT 下肢	徒手筋力テストにおける筋力評価を実施。
	21	ADL について理解する。	ADL、IADL の理解を深める。
	22	バイタルサイン、バイタルチェックについて	基本的なバイタルサイン、バイタルチェックについて理解、実施できるようにする。
	23	スポーツ障害について理解する。	サッカーにおける特有のスポーツ障害に対してディスカッション含め、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。
	24	スポーツ障害について理解する。	バレーボールにおける特有のスポーツ障害に対してディスカッション含め、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。
	25	スポーツ障害について理解する。	野球における特有のスポーツ障害に対してディスカッション含め、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。
	26	脳血管疾患について理解する。	脳血管疾患について理解し、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。
	27	脳血管疾患について理解する。	脳血管疾患について理解し、メディカルリハビリテーションの立案、指導を行う。
	28	後期のまとめ	小テスト、後期のまとめ
	29	まとめ	グループワーク
	30	まとめ	グループワーク発表（後期試験）

[illegible]

授業科目	外国語〔トレ3・健康2〕		担当教員	斉藤 恵	
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	外国語を学びながら言語や文化に関する理解を深め、さまざまな分野でのコミュニケーション能力を身につけるとともに、英語を将来の自分の仕事に役立てていきたいという意識を養う。				
到達目標	1) 挨拶からビジネスシーンでも使える自然な英語表現を理解する 2) 日常のやさしい会話を聞き、理解する 3) 単語を正確に理解し語彙力を高める				
テキスト・参考図書等	英会話 1000本ノック（コスモピア） / プリント教材 / アプリ教材				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	成績評価は口頭テスト、小テスト、その他授業態度等を合わせて総合的に評価します。		
	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	グループワークが多いので、積極的な参加や学生間で協力する姿勢を高く評価します。				
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	授業の進め方、取り組み方 / 自己紹介作成、発表		
	2	chapter 1 コミュニケーション力の基礎固め 短いひとこと	unit 1-3 世界共通挨拶/初対面挨拶/出会いと別れ際の連続 Thanks		
	3	chapter 1	unit 4-6 間違いやすいあいさつ イントネーション 別れ際の定番		
	4	chapter 1	unit 7-9 出会い頭定番表現 サウンドノック 数字ノック		
	5	chapter 1	unit 10-11 スポーツジムでの模擬会話 まずはあいさつ / 名前をしっかりと伝えよう		
	6	chapter 1	unit 11 challenge 模擬会話 保険の登録/入会特典の案内		
	7	chapter 2 ひとこと+簡単な一文	unit 12-13 返事+How about you? 褒められて Thanks プラス1		
	8	chapter 2	unit 14-15 質問で聞き返す Spell it out! スペル伝達ノック		
	9	chapter 2	unit16- (17) Yes/No に補足1文プラスノック		
	10	chapter 2	unit18-19 名前を上手に伝える (日→英) 道案内の基本表現 (道を教える)		
	11	chapter 2	unit20 (日→英) 道案内の基本表現 (道を聞く) / unit 22 会話実践①道案内		
	12	chapter 2	unit 22 会話実践②③道案内		
	13	chapter 3 ひとこと+補足の一文 (二刀流) Yes も No もどちらでも返す技	unit 23-24 ホテル定番/オンラインやり取り		
	14	chapter 3	unit 25-26 レストラン定番 (オーダー編) (食事編) まとめ		
	15	前期 口頭テスト			
	16	chapter 3	unit 27-28 ショッピング定番 Friend 定番ノック		
	17	chapter 3	unit 30 天気や自然の質問 (テンポ良く、淡々と)		
	18	chapter 3	unit 33 会話実践 会話①② challenge③ はじめてのオンライントーク		

	19	chapter 4 中級編Ⅰ ひとこと＋補足 2 文 自分の好みや身近なこと	unit 34 Do you... ? 現在形 Round 1, Round 2 and Round 3
	20	chapter 4	unit 35 Was, Did, Were... ? 過去形 Round 1, Round 2 and Round 3
	21	chapter 4	unit 36 Have you ever... ? 現在完了形 Round 1, Round 2 and Round 3
	22	chapter 4	unit 36 Have you ever... ? 現在完了形 Round 1, Round 2 and Round 3
	23	chapter 5 中級編Ⅱ ひとこと＋補足 2 文 情報や感想を伝える	unit 40 Who... ? ～はだれですか？ Round 1, Round 2
	24	chapter 5	unit 41 What... ? ～は何ですか？ Round 1, Round 2
	25	chapter 5	unit 42 Where ... ? ～はどこですか？ Round 1, Round 2
	26	chapter 5	unit 43 When... ? ～はいつですか？ Round 1, Round 2
	27	chapter 5	unit 44 How... ? どれくらい～ですか？ Round 1, Round 2
	28	review	振り返り まとめ
	29	review	振り返り まとめ
	30	試験	口頭テスト
	31		

[illegible]

授業科目	障がいとスポーツ〔MT3・PH3〕		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	30回	時間数
授業目的	障がい者の心身を理解し、障がい者に対するスポーツ・運動指導技術や導入の仕方を習得する。				
到達目標	実際に障がいを持つ方に対して運動指導が出来る。				
テキスト・参考図書等	障がい者スポーツ指導教本（初級・中級）				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	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	60			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	毎回の授業ではweb上に設定した提出先に課題を提出することで評価対象とします。「障害者スポーツ指導教本（初級・中級）」のテキストより課題等を配布し、授業を展開していきます。必要に応じて各自で用意するものもあります。その都度指示します。様々な障がいについて、対象者に合わせたスポーツの導入の仕方などを学んでいき、楽しく授業を行っていきましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容と説明		
	2	障がいの理解①	障がい及び障がい者とは		
	3	障がいの理解①	障がい者福祉施策の理解		
	4	障がいの理解①	障がい者スポーツの意義と理念		
	5	障がいの理解①	身体障がい①（聴覚障がい、視覚障がい）		
	6	障がいの理解①	身体障がい②（内部障がい）		
	7	障がいの理解①	身体障がい③（肢体障がい）		
	8	障がいの理解①	知的障がい①		
	9	障がいの理解①	知的障がい②		
	10	障がいの理解①	発達障がい		
	11	障がいの理解①	精神障がい		
	12	障がいとスポーツ①	コミュニケーションスキルの基礎①		
	13	障がいとスポーツ①	コミュニケーションスキルの基礎②		
	14	障がいとスポーツ①	全国障がい者スポーツ大会の概要		
	15	障がいとスポーツ①	各地域の障がい者スポーツ推進の取り組み		
	16	障がいの理解②	高齢者の障がいについて①		
	17	障がいの理解②	高齢者の障がいについて②		
	18	障がいとスポーツ②	スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質		
	19	安全管理	リスクマネジメント		
	20	安全管理	応急手当、救急手当		
	21	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	身体障がい者とスポーツ、レクリレーション		
22	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	知的障がい、精神障がい者とスポーツ、レクリエーション			

	23	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの基礎（実習）
	24	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの応用（実習）
	25	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーション総合演習（実習）
	26	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習①（実習）
	27	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習②（実習）
	28	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習③（実習）
	29	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習④（実習）
	30	まとめ	レポートの作成

[illegible]

授業科目	情報基礎〔トレ3〕		担当教員	宮野 ゆかり	
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
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、WordならびにExcel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	授業時に適宜プリントを配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	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、授業時に指定する方法で課題を提出することにより、上記「提出物」の評価とする。 第15・30回目の授業では、クラスルーム内等に設置した提出先に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	PCの基本操作やキーボードについて		
	3	Wordの基本操作	文字入力練習		
	4	Wordの基礎	ページ設定・書式設定		
	5	Wordの基礎	表作成・画像の挿入		
	6	Wordの活用	ビジネス文書の基礎		
	7	Wordの活用	ビジネス文書の作成		
	8	Wordの活用	地図作成（図形の応用）		
	9	Wordの活用	地図付きビジネス文書		
	10	Wordの活用	デザイン文書（段組み・ページ罫線）		
	11	Wordの活用	差し込み印刷（案内状）		
	12	Wordの活用	差し込み印刷（名刺）		
	13	powerpointの基礎	シート作成とデザイン		
	14	powerpointの活用	プレゼンテーション資料の作成		
	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	Excelの基本操作	シート入力・オートフィル		
	17	Excelの基礎	四則演算		
	18	Excelの基礎	関数の利用（合計・平均・個数・最大値・最小値）		
	19	Excelの基礎	関数の利用（順位付け・四捨五入・切り上げ・切り捨て）		
	20	Excelの基礎	関数の利用（判定・表検索）		
	21	Excelの基礎	グラフの作成		

	22	Excel の基礎	データベース機能
	23	Excel の活用	在庫管理作成（条件付き書式）
	24	Excel の活用	体重管理作成（複合グラフ）
	25	Excel の活用	インターネットの利用
	26	Word と Excel の連携	グラフの入ったビジネス文書
	27	powerpoint と Excel の連携	絵グラフのスライド利用
	28	powerpoint の応用	紙芝居作成（音・アニメーションの挿入）
	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

[illegible]

授業科目	生活習慣病の知識〔MT3・PH3〕		担当教員	上田 竜也	
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	30回	時間数
授業目的	生活習慣病における疾患名やその病態、危険因子、治療やどのような経過を辿るか理解すること。 また、幅広い知識を習得することで資格取得向上に繋げ、より高度な指導ができるトレーナーや医療人となれるようにする。				
到達目標	生活習慣病に繋がる疾患名とその病態を理解する。				
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	0	レポートや小テスト、出席、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	0			
	その他	50			
履修上の留意事項	配布プリントに沿った講義展開を行います。 課題を提出してもらうこともあります。(その際は事前に通達します。)				
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	授業内容説明・生活習慣病に関わる就職先や仕事内容、生活習慣病の定義		
	2	生活習慣病概要	生活習慣病の原因と起因する疾病・歴史・現状		
	3	メタボリックシンドローム①	概念、判断基準、運動の意義、予防、治療、問題		
	4	肥満・肥満症①	定義、判断基準、減量の考え方、予防、治療、運動療法の適応と禁忌、問題		
	5	肥満・肥満症②	定義、判断基準、減量の考え方、予防、治療、運動療法の適応と禁忌、問題		
	6	高血圧①	定義、診断基準、分類、合併症、自然歴、治療、減量、問題		
	7	高血圧②	定義、診断基準、分類、合併症、自然歴、治療、減量、問題		
	8	確認小テスト①	履修した内容の確認テスト		
	9	脂質異常症	定義、分類、予防、治療、運動療法の指針、問題		
	10	耐糖能異常・糖尿病①	概念、分類、診断基準、病態、有病率、合併症、治療の基本と実際、問題		
	11	耐糖能異常・糖尿病②	概念、分類、診断基準、病態、有病率、合併症、治療の基本と実際、問題		
	12	虚血性心疾患とリハビリテーションにおける運動処方①	心疾患の理解、定義、概念、病態理解、分類、冠危険因子、心血管リハの効果、機序、適応、禁忌、内容を理解し、問題を解く。		
	13	虚血性心疾患とリハビリテーションにおける運動処方②	疾患の理解、定義、概念、病態理解、分類、冠危険因子、心血管リハの効果、機序、適応、禁忌、内容を理解し、問題を解く。		
	14	ロコモティブシンドローム①	定義、概念、運動器疾患と障害、判定基準、サルコペニア、フレイル、対処方法、問題		
	15	ロコモティブシンドローム②	定義、概念、運動器疾患と障害、判定基準、サルコペニア、フレイル、対処方法、問題		
	16	確認小テスト②	履修した内容の確認テスト		
	17	運動器退行性疾患	概念、有病率、危険因子、運動指導、治療ガイドライン、問題		
18	骨粗鬆症	概念、定義、病態理解、分類、治療や予防を理解する。			

	19	呼吸器疾患①	COPD を理解する。
	20	呼吸器疾患②	COPD を理解し、問題を解く。
	21	悪性新生物（がん）①	成因、病態、罹患数、検診、対策、運動と食事の意義、問題
	22	悪性新生物（がん）②	成因、病態、罹患数、検診、対策、運動と食事の意義、問題
	23	認知症①	分類、危険因子、軽度認知障害の重要性、運動の意義、問題
	24	認知症②	分類、危険因子、軽度認知障害の重要性、運動の意義、問題
	25	確認小テスト③	履修した内容の確認テスト
	26	高尿酸血症	概念、定義、病態理解、分類、治療や予防を理解する。
	27	脳卒中	概念、定義、病態理解、分類、治療や予防を理解する。
	28	生活習慣に関連する生活習慣病を全体的に再理解する	食習慣、運動習慣、飲酒習慣、喫煙習慣、ストレスと休養習慣の5つに着眼して理解する
	29	年間復習	学習してきた内容を復習
	30	確認小テスト④	履修した内容の確認テスト

[illegible]

授業科目	体力測定と評価〔MT3〕		担当教員	菊地 健太	
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	30 回	時間数 60 時間
授業目的	「体力測定と評価」について、幅広く理論的に学習し、健康運動指導士が担う運動指導のあり方を理解する。健康運動指導士筆記試験合格を目指す。				
到達目標	一般の方や内科的障害のある方に対して適切な体力測定を実施することが出来る。				
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	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	50			
	提出物	0			
	その他	50			
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。「健康運動指導士養成講習会 40 単位コース」で行わない分野について学習します。対象者別における「体力測定と評価」について理解し、健康運動指導士合格に向けて学習していきましょう。				
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	健康運動指導士の役割		
	2	体力と運動能力	体力測定の活用法・適正な体力測定の条件		
	3	体力と運動能力	体力と運動能力の関係、年齢に伴う体力水準の変化および性差		
	4	体力と運動能力	〃		
	5	フィールドテストの実習	新体力テスト（20～64 歳）の測定項目および評価法		
	6	フィールドテストの実習	健康状態のチェック・各測定項目における測定法		
	7	確認テスト①	前期内容のテスト		
	8	高齢者の体力測定（持久力）	高齢者の持久力の特性と背景および測定上の留意点		
	9	高齢者の体力測定（持久力）	高齢者の持久力の測定および評価		
	10	高齢者の体力測定（持久力）	〃		
	11	高齢者の体力測定（筋力）	筋力測定の意義、高齢者の筋力測定種目および留意点		
	12	高齢者の体力測定（筋力）	筋力の評価、新体力テストの高齢者向け測定種目		
	13	高齢者の体力測定（筋力）	〃		
	14	前期まとめ	前期まとめ		
	15	確認テスト②	前期範囲の確認テスト		
	16	介護予防に関する体力測定とその評価	介護予防における体力測定の意義、高齢者の身体活動能力のエビデンス		
	17	介護予防に関する体力測定とその評価	〃		
	18	介護予防に関する体力測定とその評価（実践）	概要説明		
	19	介護予防に関する体力測定とその評価（実践）	デモンストレーション、実技指導		
	20	介護予防に関する体力測定とその評価（実践）	〃		

	21	介護予防に関する体力測定とその評価（実践）	〃
	22	確認テスト③	後期内容の確認テスト
	23	身体組成の測定	皮下脂肪分布の男女差
	24	身体組成の測定	〃
	25	検定対策試験、【40 単位コース以外の分野】	運動生理学
	26	検定対策試験、【40 単位コース以外の分野】	〃
	27	検定対策試験、【40 単位コース以外の分野】	機能解剖とバイオメカニクス
	28	検定対策試験、【40 単位コース以外の分野】	〃
	29	後期内容のまとめ	後期内容のまとめ
	30	確認テスト④	後期範囲の確認テスト

[illegible]

授業科目	スポーツプログラマー対策 〔トレ 3・健康 2〕		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	0			
	小テスト	50			
	提出物	0			
	その他	50			
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		
	2	運動と健康	スポーツプログラマーの役割		
	3	フィットネス・エクササイズ の理論と実際	フィットネス・トレーニング		
	4	フィットネス・エクササイズ の理論と実際	マシーントレーニング		
	5	フィットネス・エクササイズ の理論と実際	ヘルス・エクササイズ		
	6	フィットネス・エクササイズ と健康管理	フィットネス・エクササイズと体調		
	7	フィットネス・エクササイズ と健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン		
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム		
	9	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		
	10	フィットネスプログラムの 実際	子ども・中年のフィットネスプログラム		
	11	フィットネスプログラムの 実際	高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム		
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際		
	13	確認テスト①	過去問題①、解答、説明		
	14	確認テスト②	過去問題②、解答、説明		
15	確認テスト③	過去問題③、解答、説明			

[illegible]

授業科目	BRSO 対策〔トレ 3・IN2・CO2・TR2〕		担当教員	高田 健介	
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	安心・安全にリラクゼーションを行う為の試験対策				
到達目標	BRSO 検定合格				
テキスト・参考図書等	リラクゼーションセラピストのための教科書 ボディリラクゼーション従事者安全・安心機構 静風社				
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	20			
履修上の留意事項	検定対策で模試と解答を中心に講義をします。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	模試 1 回目	本番を想定した過去問や練習問題 1 回目		
	2	解答・解説	模試の解答・解説		
	3	実技対策	基本手技の練習		
	4	模試 2 回目	本番を想定した過去問や練習問題 2 回目		
	5	解答・解説	模試の解答・解説		
	6	実技対策	基本手技の練習		
	7	模試 3 回目	本番を想定した過去問や練習問題 3 回目		
	8	解答・解説	模試の解答・解説		
	9	実技対策	実技試験の流れの練習		
	10	模試 4 回目	本番を想定した過去問や練習問題 4 回目		
	11	解答・解説	模試の解答・解説		
	12	実技対策	実技試験の流れの練習		
	13	模試 5 回目	本番を想定した過去問や練習問題 5 回目		
	14	解答解説	模試の解答・解説		
15	実技対策	実技試験の流れの練習			

[illegible]

授業科目	水泳コーチⅠ対策理論〔トレ3・健康2〕		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	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結び付ける。水泳コーチⅠ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	模擬試験④で6割以上の点数を取る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験		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				
	小テスト	80			
	提出物				
	その他	20			
履修上の留意事項	3科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	小テスト	復習とまとめ		
	2	模擬試験①	模擬試験		
	3	模擬試験①解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	4	第2章 水泳指導	記述問題対策		
	5	第3章 水泳の安全	出題傾向の多い箇所の復習		
	6	第4章 水泳の化学	出題傾向の多い箇所の復習		
	7	模擬試験②	模擬試験		
	8	模擬試験②解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	9	特別対策①	苦手な部分の傾向と対策①		
	10	特別対策②	苦手な部分の傾向と対策②		
	11	特別対策③	苦手な部分の傾向と対策③		
	12	模擬試験③	模擬試験		
	13	模擬試験③解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	14	模擬試験④	模擬試験		
	15	模擬試験④解答・復習	解答・間違えた問題の分析		

[illegible]

授業科目	水泳コーチⅠ対策実技〔トレ3・健康2〕		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
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1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			

[illegible]

授業科目	三年次研究課題Ⅰ〔トレ3〕		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期	3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	下肢のスポーツ外傷・障害1	ACL損傷		
	2	下肢のスポーツ外傷・障害2	PCL損傷		
	3	下肢のスポーツ外傷・障害3	MCL損傷、LCL損傷		
	4	下肢のスポーツ外傷・障害4	大腿部打撲、膝蓋靱帯炎		
	5	下肢のスポーツ外傷・障害5	アキレス腱断裂		
	6	下肢のスポーツ外傷・障害6	足関節内反捻挫、扁平足障害		
	7	上肢のスポーツ外傷・障害1	肩関節脱臼（コンタクト）		
	8	上肢のスポーツ外傷・障害2	肩鎖関節脱臼		
	9	上肢のスポーツ外傷・障害3	肩インピンジメント症候群		
	10	上肢のスポーツ外傷・障害4	肘MCL損傷		
	11	上肢のスポーツ外傷・障害5	突き指、TFCC損傷		
	12	体幹のスポーツ外傷・障害1	腰椎椎間板ヘルニア		
	13	体幹のスポーツ外傷・障害2	腰椎分離症		
	14	体幹のスポーツ外傷・障害3	筋膜性腰痛		
	15	体幹のスポーツ外傷・障害4	頸椎捻挫、頸椎椎間板ヘルニア		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②		

	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①
	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②
	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③
	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①
	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②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	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	三年次研究課題Ⅱ〔トレ3〕		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期	3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	解剖学的用語の確認	体表の区分・運動の表し方		
	2	骨・関節の構造と機能	骨の構造・関節の構造・靱帯の構造		
	3	筋・腱の構造と機能	筋に関する生理学		
	4	骨格筋の神経支配と反射	筋に関する生理学		
	5	脳（運動発現プログラム）①	運動プログラム①		
	6	脳（運動発現プログラム）②	運動プログラム②		
	7	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	8	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	9	呼吸器と呼吸運動	鼻腔～肺の構造と働き		
	10	循環器系と血液	心臓の構造と働き、血液		
	11	上肢帯の運動：肩・肘・手	肩関節に関する運動、肘関節に関する運動、手関節に関する運動		
	12	下肢帯の運動：足・膝	足関節の運動、膝関節の運動		
	13	体幹＋下肢帯の運動：股関節	腰椎と股関節の運動		
	14	体幹の基礎解剖と運動：頸椎	体幹の基礎解剖と運動、頸椎の運動		
	15	体幹の基礎解剖と運動：胸椎	胸椎と胸郭の運動		
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①		
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①		
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②		
	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①		
	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②		

	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③
	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①
	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②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	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

授業科目	三年次研究課題Ⅱ〔トレ3〕	担当 教員 実務 経験	齋藤敬男 有：■　無：□	スポーツ指導者
対象年次・学期	3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	三年次研究課題Ⅲ〔トレ3〕		担当教員	教員 未登録	
対象年次・学期	3年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
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	チームワーク①集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス		
	2	チームワーク②チームミーティング	チームミーティング 役割を分担の理解と相互依存関係について		
	3	チームワーク③チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ		
	4	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向		
	5	指導者による心理的サポート①非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際		
	6	指導者による心理的サポート②言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際		
	7	指導者による心理的サポート③演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは		
	8	スポーツカウンセリング①基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて		
	9	スポーツカウンセリング②質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解		
	10	心のコンディショニング①覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い・ピークパフォーマンスについて		
	11	心のコンディショニング②セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類・最適な自分の情動状態を知る		
	12	発育発達の心理①	ジュニア期特徴と対応、学習理論について		
	13	発育発達の心理②	思春期の対応と青年期以降の対応		
	14	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について		
	15	メンタルトレーニングの活用の実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際		
	16	研究課題①			
	17	研究課題②			
	18	研究課題③			
	19	研究課題④			
	20	研究課題⑤			

	21	研究課題⑥	
	22	研究課題⑦	
	23	研究課題⑧	
	24	研究課題⑨	
	25	研究課題⑩	
	26	研究課題⑪	
	27	研究課題⑫	
	28	研究課題⑬	
	29	研究課題⑭	
	30	研究課題⑮	

[illegible]

授業科目	スノーボード・スキー実習Ⅲ 〔トレ3〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	3年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数		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	スノーボード・スキー実習Ⅲ 〔トレ3〕	担当 教員 実務 経験	小笠原鷹介 有：□ 無：■	
対象年次・学期	3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Ⅲ〔トレ 3〕		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		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				
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	運動療法学Ⅱ〔MT3〕		担当教員	上田 竜也	
対象年次・学期	3年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	運動療法学Ⅰを基礎として、健康運動指導士試験に必要な運動療法学の知識を更に深める。				
到達目標	運動生理学と運動処方の理論を理解し、より実践的な運動プログラムを立案出来るようになる。				
テキスト・参考図書等	プリントを用意します。 健康運動指導士養成講習会テキスト上、下				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験		講義中における小テスト、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				
	小テスト	50			
	提出物				
	その他	50			
履修上の留意事項	配布プリントに沿った講義展開。健康運動指導士の資格試験内容に沿った進行を考えております。				
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	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他、運動療法学について		
	2	呼吸器系と運動①	呼吸器系と換気機能を理解する。		
	3	呼吸器系と運動②	呼吸器系と換気機能を理解する。		
	4	循環器系と運動①	心臓と血管の構造を理解し、運動時における身体の反応を学習する。		
	5	循環器系と運動②	心臓と血管の構造を理解し、運動時における身体の反応を学習する。		
	6	内分泌系と運動	ホルモンを理解し、運動における身体反応を学習する。		
	7	免疫能と運動	免疫の概念、分類を理解し、運動がどのように免疫能に影響を与えるか学習する。		
	8	小テスト①	学んだことを復習し、小テストの実施		
	9	環境と運動①	体温調節の基礎を理解し、運動時の体温調節の変化させる要因を学習する。		
	10	環境と運動②	熱中症、暑熱順化、寒冷順化、水中環境を理解し、それらがどのように運動パフォーマンスに影響を与えるか学習する。		
	11	運動処方の理論	運動プログラム作成の基本を学習する。		
	12	服薬者の運動プログラム作成	運動プログラム作成上の注意点を理解する。		
	13	生活習慣病に対する運動療法	肥満症、高血糖、糖尿病に対するプログラム作成		
	14	生活習慣病に対する運動療法	高血圧、脂質異常症に対するプログラム作成		
15	小テスト②	学んだことを復習し、小テストの実施			

授業科目	運動療法学Ⅱ〔MT3〕	担当 教員 実務 経験	上田竜也 有：■ 無：□	柔道整復師、健康運動指導士
対象年次・学期	3年・前期	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	検定対策Ⅴ〔MT3〕		担当教員	田中 いぶき	
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		時間数
授業目的	「健康運動指導士」に必要な知識の習得、および検定合格を目指す。				
到達目標	健康運動指導士の試験合格に必要な知識を習得。また、健康運動指導士に求められる能力を理解する。				
テキスト・参考図書等	健康運動指導士養成講習会テキスト上・下、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	講義内での小テスト、その他（受講姿勢、受講態度等）を総合的に評価します。		
	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	テキストやプリントを中心に進行し、随時小テストを行いながら進めていきます。				
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	講義に関する説明 健康運動指導士について 健康運動指導士講習会について 等		
	2	【第 5 章】機能解剖とバイオメカニクス	バイオメカニクス 力学の基礎 エネルギー論		
	3	【第 5 章】機能解剖とバイオメカニクス	機能解剖学概論（1）（2）		
	4	【第 5 章】機能解剖とバイオメカニクス	陸上での運動・動作各論 水泳・水中運動		
	5	【第 4 章】運動生理学	呼吸器系と運動 循環器系と運動		
	6	【第 4 章】運動生理学	能・神経系と運動（1）（2）		
	7	【第 4 章】運動生理学	骨格筋系と運動（1）（2）		
	8	【第 4 章】運動生理学	内分泌系と運動 運動と免疫系		
	9	【第 4 章】運動生理学	環境と運動（1）（2）		
	10	【第 7 章】運動傷害と予防	内科的障害と予防（1）（2）		
	11	【第 7 章】運動傷害と予防	外科的損傷（頭部・頸部・上肢・体幹・腰部・下部）		
	12	【第 10 章】救急処置と予防	救急蘇生法（1）（2）		
	13	【第 10 章】救急処置	外科的応急処置（1）（2）		
	14	前期復習	前期内容復習		
	15	前期小テスト	小テスト		
	16	各章問題演習	章ごとの問題演習		
	17	各章問題演習	章ごとの問題演習		
	18	各章問題演習	章ごとの問題演習		
	19	各章問題演習	章ごとの問題演習		
	20	各章問題演習	章ごとの問題演習		

	21	各章問題演習	章ごとの問題演習
	22	各章問題演習	章ごとの問題演習
	23	各章問題演習	章ごとの問題演習
	24	各章問題演習	章ごとの問題演習
	25	各章問題演習	章ごとの問題演習
	26	各章問題演習	章ごとの問題演習
	27	各章問題演習	章ごとの問題演習
	28	各章問題演習	章ごとの問題演習
	29	各章問題演習	章ごとの問題演習
	30	各章問題演習	章ごとの問題演習

[illegible]

授業科目	検定対策Ⅵ〔MT3〕		担当教員	田中 いぶき	
対象年次・学期	3年・後期		必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	健康運動指導士の資格試験合格と健康運動指導士として活躍できる知識を学ぶ。				
到達目標	健康運動指導士の資格試験合格とともに、健康運動指導士に求められる知識を身に付ける。				
テキスト・参考図書等	健康運動指導士養成講習会テキスト上・下				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	出席状況や授業態度等で評価します。		
	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	健康運動指導士養成講習会テキストを使用します。 忘れずに準備してください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	【1章】健康管理概論	教科書の内容学習、問題演習		
	2	【2章】健康づくり施策概論	教科書の内容学習、問題演習		
	3	【3章】生活習慣病(NCD)	教科書の内容学習、問題演習		
	4	【3章】生活習慣病(NCD)	教科書の内容学習、問題演習		
	5	【3章】生活習慣病(NCD)	教科書の内容学習、問題演習		
	6	【4章】運動生理学	教科書の内容学習、問題演習		
	7	【4章】運動生理学	教科書の内容学習、問題演習		
	8	【5章】機能解剖とバイオメカニクス	教科書の内容学習、問題演習		
	9	【6章】健康づくり運動の理論	教科書の内容学習、問題演習		
	10	【7章】運動傷害と予防	教科書の内容学習、問題演習		
	11	【8章】体力測定と評価	教科書の内容学習、問題演習		
	12	【9章】健康づくり運動の実際	教科書の内容学習、問題演習		
	13	【9章】健康づくり運動の実際	教科書の内容学習、問題演習		
	14	【10章】救急処置	教科書の内容学習、問題演習		
	15	【11章】運動プログラムの実際	教科書の内容学習、問題演習		
	16	【11章】運動プログラムの実際	教科書の内容学習、問題演習		
	17	【12章】運動負荷試験	教科書の内容学習、問題演習		
	18	【13章】運動行動変容の理論と実際	教科書の内容学習、問題演習		
	19	【14章】運動とこころの健康増進	教科書の内容学習、問題演習		
	20	【15章】栄養摂取と運動	教科書の内容学習、問題演習		

	21	問題演習	問題演習、模試の実施
	22	問題演習	問題演習、模試の実施
	23	問題演習	問題演習、模試の実施
	24	問題演習	問題演習、模試の実施
	25	問題演習	問題演習、模試の実施
	26	問題演習	問題演習、模試の実施
	27	問題演習	問題演習、模試の実施
	28	問題演習	問題演習、模試の実施
	29	問題演習	問題演習、模試の実施
	30	問題演習	問題演習、模試の実施

授業科目	検定対策Ⅵ〔MT3〕	担当 教員 実務 経験	田中 いぶき 有：□ 無：■	
対象年次・学期	3 年 ・ 後期	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	健康づくり運動の実践〔MT3〕		担当教員	村岡 直哉	
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	健康づくりの基本的な知識と実践方法を習得し、日常生活において運動や健康習慣を自ら取り入れる能力を育むことです。また、運動を通じて心身の健康を向上させる重要性を理解し、他者と共有できるスキルを身に付けることを目指します。				
到達目標	①健康に関する基本知識の理解 健康の定義、運動の効果、栄養と健康の関係などの基礎的な内容を説明できる。 ②基本的な運動の実践スキルの習得 ストレッチや軽いエクササイズなどの簡単な運動を安全に実施できる。 ③個人の健康プランの作成と実践 自身の生活に合わせた健康づくりの計画を立て、それを実行する方法を考えられる。 ④運動指導の基礎スキルの向上 基本的な運動指導の方法を学び、他者に伝えられる能力を身に付ける。 ⑤継続的な健康づくりの意識形成 健康づくりを日常生活に取り入れ、持続可能な習慣を実践できる。				
テキスト・参考図書等	手元にあるテキストを使用。 手元にある参考書を使用。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	評価内容	実技試験	提出物の期限内提出、授業内の取り組み方を総合に判断し評価を行います。		
	評価内容	レポート課題			
	評価割合	50			
	評価割合	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		

[illegible]

授業科目	各種予防運動の実践〔MT3〕		担当教員	高田 涼介	
対象年次・学期	3年・MT・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数		時間数
授業目的	生活習慣病の病態、危険因子、予防や治療について理解を深め、スポーツ指導者やトレーナーとして、一般層から高齢者まで幅広い対象者へと対応できるよう視野を広く持ち、知識の幅を広げ、個人から集団まで対応した指導者になる。				
到達目標	「日々の生活習慣」から病気へのリスクを予測でき、どのように対応すべきかを具体的に説明、指導が出来る。				
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	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	生活習慣病とは生活習慣が原因で発症する疾患のことで、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症リスクが高まります。その「リスク」を理解し、対象者への指導に役立てれるよう学習して下さい。				
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、予防とは	授業内容説明・生活習慣病の定義・予防とは		
	2	生活習慣病概要	生活習慣病の原因と起因する疾病・歴史・現状		
	3	生活習慣病概要	1) 健康診断数値について		
	4	生活習慣病概要	2) 生活習慣修正について		
	5	生活習慣病概要	3) 悪性新生物、脳血管疾患、心疾患		
	6	生活習慣病概要	4)メタボリックシンドローム、脂質異常症、糖尿病		
	7	生活習慣病概要	4)高尿酸血症、腎疾患		
	8	生活習慣病概要	6) 肝疾患、その他生活習慣病		
	9	前期確認小テスト	小テスト		
	10	体力測定	体力とは		
	11	体力測定	1) 測定項目、実施方法		
	12	体力測定	2) 測定項目、実施方法		
	13	体力測定	3) 体力測定の実施		
	14	前期試験対策	前期全範囲から重要事項説明		
	15	前期確認テスト②	前期範囲の確認テスト		
	16	運動指導留意点	1) 運動指導のリスク管理		
	17	運動指導留意点	2) 漸増的負荷について		
	18	運動指導留意点	3) 体力と特異性原則		
	19	道具を使った運動	1) バランス系種目		
	20	道具を使った運動	2) 振動負荷、リラクゼーション種目		
	21	道具を使った運動	3) コード系種目		
22	確認小テスト②	後期範囲の確認テスト			

	23	運動指導の実際	1) 運動教室の運営、流れについて
	24	運動指導の実際	2) 運動指導の年間スケジュール
	25	運動指導の実際	3) 運動教室内容作成
	26	運動指導の実際	4) 運動教室内容作成
	27	運動教室実演	対象者へ指導
	28	運動教室実演	対象者へ指導
	29	運動教室実演	対象者へ指導
	30	運動教室実演	対象者へ指導

[illegible]