

授業科目	スイミング理論〔TR2〕		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
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、安全に人の身体を触る事ができる。				
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	テーピングテクニック〔IN2・CO2・TR2〕		担当教員	田中 いぶき	
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	基本のテーピング技術の習得を目指す。人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解したうえで、テキストから一定の法則を読み取り、実践できる。				
到達目標	足関節捻挫、足関節底屈・背屈制限に対する適切なテーピングが実施できる。（3分以内）				
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、受講姿勢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	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、諸注意など/アンダーラップの巻き方練習		
	2	テーピングの基礎理論	テーピングの役割、目的、効果、留意点など/アンダーラップの巻き方練習		
	3	足関節のテーピング	足関節の機能解剖、スポーツ障害/アンダーラップの巻き方練習		
	4	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1		
	5	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1		
	6	足関節のテーピング（小テスト）	足関節捻挫に対するテーピング1		
	7	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1		
	8	足関節のテーピング（小テスト）	足関節捻挫に対するテーピング1		
	9	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング2		
	10	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング2		
	11	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング2		
	12	足関節のテーピング（小テスト）	足関節捻挫に対するテーピング2		
	13	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング2		
	14	確認テスト	前期確認テスト		
	15	確認テスト	前期確認テスト		
	16	復習・足関節のテーピング	前期復習/足関節底屈・背屈制限のテーピング		
	17	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング		
	18	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング		
	19	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング		
	20	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング		
21	足関節のテーピング（小テスト）	足関節底屈・背屈のテーピング			

	22	下腿のテーピング	足のつり、シンスプリントに対するテーピング
	23	膝関節のテーピング	ジャンパー膝、ハムストリングス肉離れのテーピング
	24	腰部のテーピング	ぎっくり腰、筋筋膜性腰痛のテーピング
	25	肘関節のテーピング	肘 MCL 損傷のテーピング
	26	手指・手首のテーピング	突き指、手首の捻挫に対するテーピング
	27	下腿のテーピング	アキレス腱炎、肉離れに対するテーピング
	28	総復習	後期復習
	29	確認テスト	後期確認テスト
	30	確認テスト	後期確認テスト

[illegible]

授業科目	パーソナルトレーナー実習 〔TR2〕		担当教員	藤田 祐樹	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	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 1	パーソナルトレーニング指導実践		
	3	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		
	4	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		
	5	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		
	6	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		
	7	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		
	8	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		
	9	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		
	10	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		
	11	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		
	12	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		
	13	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		
	14	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		
	15	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		
	16	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		
	17	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		
	18	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		

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

授業科目	パーソナルトレーナー実習 〔TR2〕	担当 教員 実務 経験		
対象年次・学期	2 年・通年	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	ボディメイク〔TR2〕		担当教員	藤田 祐樹	
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		時間数
授業目的	トレーナーとして安全で効果的なフォーム・指導スキルを身につけてもらう。また、クライアントに合わせた適切な指導ができるように、現場を重視し計画的な指導、個人の目標に合わせたメニュー作成を出来るようにし、現場で即戦力とし活かしてもらうこと。				
到達目標	様々なクライアントのメニュー作成ができ、指導実践ができるまで。				
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		出席日数、受講態度や提出物、授業に積極的に取り組んでいるか総合的に評価する。		
	レポート				
	小テスト				
	提出物	20			
	その他	80			
履修上の留意事項	実技が中心で進めていきます。スマートフォン等を使用する事もあります。カメラ機能を使用し、動作のチェック、改善も行います。一人一人が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て実施していきます。教科書通りいかない現場では、フォームやテクニックを的確に伝えるためには、実際に自分が正しく動けなくてははいけません。パーソナルトレーナーとして自らの身体を鍛え、自信を持って指導に当たれるように、トレーニング実技能力・指導スキルの向上を目指します。 積極的な行動を期待しています、有意義な時間にしていきましょう。				
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/1RM測定	自己紹介/授業の進め方・評価方法/ボディメイクについての説明/筋力測定/重量設定		
	2	ボディメイクトレーニング	大胸筋トレーニング		
	3	ボディメイクトレーニング	大胸筋トレーニング		
	4	ボディメイクトレーニング	大胸筋トレーニングメニュー作成・実践		
	5	ボディメイクトレーニング	腰背部トレーニング		
	6	ボディメイクトレーニング	腰背部トレーニング		
	7	ボディメイクトレーニング	腰背部トレーニングメニュー作成・実践		
	8	ボディメイクトレーニング	三角筋トレーニング		
	9	ボディメイクトレーニング	三角筋トレーニング		
	10	ボディメイクトレーニング	三角筋トレーニングメニュー作成・実践		
	11	ボディメイクトレーニング	上腕/前腕トレーニング		
	12	ボディメイクトレーニング	上腕/前腕トレーニングメニュー作成・実践		
	13	ボディメイクトレーニング	脚/腹部トレーニング		
	14	ボディメイクトレーニング	脚トレーニングメニュー作成・実践		
	15	ボディメイクトレーニング/パーソナル実践	ボディメイクパーソナルトレーニングの実践		

[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 道案内		
	12	chapter 2	unit 22 会話実践 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 (テンが良く、淡々と)		
	18	chapter 3	unit 33 会話実践 会話 challenge はじめてのオンライントーク		

	19	chapter 4 中級編 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 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	各種トレーニング法の実際 〔TR2・IN2・CO2〕		担当教員	菊池 諒	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	トレーニング理論と実践を様々な視点から学び、実技能力の向上を目指す				
到達目標	同上				
テキスト・参考図書等	●トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版 ●トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50	実技試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。 オンラインの場合は小テストなどに変更して評価する		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	50			
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	年間計画・評価方法確認・自己紹介		
	2	体力測定	各種体力測定・測定結果分析・目標設定		
	3	BIG3の習得・修正	基本のBIG3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック 胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック 背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック 上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
	15	合同トレーニング			
	16	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	18	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容		
	19	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容		

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

[illegible]

授業科目	各種トレーニング法の理論とプログラム〔IN2・CO2・TR2〕		担当教員	中根 望	
対象年次・学期	3年 / 2年・後期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数
授業目的	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋力トレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI 認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト【理論編】、【実践編】				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	20	試験、小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	40			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	講義形式にて、テキストを中心に、パワーポイントなど説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。普段の授業の取り組みや小テストを中心に評価をしていきます。理解度を深めましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション、トレーニング計画の立案 1	授業の目的、到達目標、JATI 認定試験について、超回復、フィットネス - 疲労理論、デイトレーニング		
	2	トレーニング計画の立案 2 小テスト	オーバーロード、特異性、プログラム変数		
	3	筋力トレーニングのプログラム作成 1	エクササイズの種類、マシンの種類、エクササイズの配列		
	4	筋力トレーニングのプログラム作成 2	RM、様々なセット法、トレーニングシステム		
	5	筋力トレーニングのプログラム作成 3	セットの組み方、特殊なトレーニングシステム		
	6	筋力トレーニングのプログラム作成 4 小テスト	スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ		
	7	模擬試験	JATI - ATI 模擬問題の実施		
	8	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション 1	トレーニングプログラムの作成 1		
	9	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション 2	トレーニングプログラムの作成 2		
	10	パワー向上トレーニング理論 1	パワーの概念、要素、RFD		
	11	パワー向上トレーニング理論 2 小テスト	トレーニングプログラム変数、パワー向上エクササイズ		
	12	持久力向上トレーニング理論	エネルギー供給機構、適応について、プログラム作成		
	13	スピード向上トレーニング理論 小テスト	アジリティ、オープンスキル、トレーニング変数		
	14	総復習	後期内容の復習		
	15	まとめ	定期試験に向けたまとめ		

[illegible]

授業科目	健康プログラム〔健康2〕		担当教員	小笠原 鷹介	
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	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようにする。				
到達目標	スポーツプログラマーとしての資質向上を目指し、現場指導において実践者に満足していただけるプログラムを提供できるようにする。				
テキスト・参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での小テストやレポート、その他出席状況や授業態度等を総合的に評価する。		
	レポート	30			
	小テスト	30			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項	講義形式、視聴覚機器の活用、そして資料を中心に授業を進めていきます。基礎知識＋応用（現場経験）＝専門（プロ）となります。人に何かを伝える、上達させる、改善することを授業を通じて、順応できることを目指しましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容、成績評価基準、諸注意等の説明		
	2	運動と健康	運動と健康		
	3	運動と健康	スポーツプログラマーの役割		
	4	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		
	5	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 着地衝撃とその緩和法		
	6	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 投動作と打動作の共通点、運動と流体力		
	7	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		
	8	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		
	9	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 1) 体調チェックの意義と方法		
	10	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 2) スポーツと疲労回復(栄養と休養)		
	11	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		
	12	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		
	13	運動生理学	運動と血液・体液 成長期における体力・基本的動作のスキル発達		
	14	運動生理学 まとめ	成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 体力に及ぼす先天的・後天的効果 学習内容の復習		
15	まとめ	学習内容の復習			

[illegible]

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

[illegible]

授業科目	健康運動実践指導者対策実技〔健康2〕		担当教員	今井 由美子	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	健康運動実践指導者検定合格に向けて、レジスタンス運動・有酸素運動の指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	小テストでは模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	0			
	小テスト	50			
	提出物	10			
	その他	40			
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業の進め方について説明・検定内容の説明		
	2	有酸素運動・レジスタンス運動の基礎学習	DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演、W-up・C-down		
	3	指導練習①	レジスタンス運動の指導方法		
	4	指導練習②	レジスタンス運動の指導方法		
	5	指導練習	レジスタンス運動の指導方法		
	6	指導練習	レジスタンス運動の指導方法		
	7	指導練習	有酸素運動の指導方法		
	8	指導練習	有酸素運動の指導方法		
	9	指導練習	有酸素運動の指導方法		
	10	指導練習⑧	有酸素運動の指導方法		
	11	指導練習	5分間の実践指導練習		
	12	指導練習	5分間の実践指導練習		
	13	指導練習	検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	模擬試験	検定試験と同様の形で実技試験の実施		
15	模擬試験	検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施			

[illegible]

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

[illegible]

授業科目	健康運動理論 〔MT2・PH2・健康2〕		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		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、健康運動理論の履修で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	60			
	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					
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1章 健康運動づくり施策概論	授業内容説明、諸注意、その他 1)健康と健康増進の概念		
	2	第1章 健康づくり施策概論	1)健康と健康増進の概念 2)わが国の現状		
	3	第1章 健康づくり施策概論	3)生活習慣病とメタボリックシンドローム 他		
	4	第2章 運動生理学	1)運動の発現 2)骨格筋収縮の仕組み 筋収縮エネルギー供給機構		
	5	第2章 運動生理学	3)筋線維タイプと収縮特性 5)筋収縮の様式と筋力		
	6	第2章 運動生理学	6)トレーニングと骨格筋 7)運動の持続と呼吸循環 他		
	7	第2章 運動生理学	11)トレーニングによる呼吸循環系の適応 他		
	8	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	1)身体運動に関係する筋と骨格 2)関節運動		
	9	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	3)筋の弾性要素と弾性エネルギー 他		
	10	第4章 栄養摂取と運動	1)健康と栄養、消化、吸収、食品群		
	11	第4章 栄養摂取と運動	8)生活習慣と栄養・食生活、生活習慣病と栄養と食生活		
	12	第5章 運動指導の心理学的基礎	1)運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因 他		
	13	第5章 運動指導の心理学的基礎	2)運動実践によって得られる心理的効果の内容とその効果を高める要因 他		
	14	まとめ・復習(1章～3章)	プリント・模試による復習とまとめ		
15	まとめ・復習	プリント・模試による復習とまとめ			

[illegible]

授業科目	健康運動理論〔PH2・TR2〕		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、健康運動理論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	60	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	0			
	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・原則 他		
	4	第7章 健康づくりと運動プログラム	4) ウォームアップとクールダウン 他		
	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章 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	6～9章までの復習		
	12	総復習	6～9章までの復習		
	13	総復習	1～9章の復習		
	14	総復習	1～9章までの復習		
	15	まとめテスト	まとめテスト		

[illegible]

授業科目	情報基礎〔健康 2・SB1〕		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
					60 時間
授業目的	ビジネスの場面に必要とされる、PC 操作と情報の扱い方を学習する。				
到達目標	資料作成およびデータの整理と活用にむけて、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を用いて課題を提出することで、上記「提出物」の評価とする。 第 15・30 回目の授業では、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	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	過去問題 、 解答、説明		
	14	確認テスト	過去問題 、 解答、説明		
15	確認テスト	過去問題 、 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 ポ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	二年代研究課題　〔健康2〕		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		
	評価内容				
	評価内容				
	評価割合				
	評価割合				
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	二年次研究課題　〔健康２〕		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		
	評価内容				
	評価内容				
	評価割合				
	評価割合				
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	二年代研究課題　〔健康2〕		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		
	評価内容				
	評価内容				
	評価割合				
	評価割合				
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	水泳コーチ 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 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	模擬試験 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	模擬試験		
	3	模擬試験 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	模擬試験		
	8	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	9	特別対策	苦手な部分の傾向と対策		
	10	特別対策	苦手な部分の傾向と対策		
	11	特別対策	苦手な部分の傾向と対策		
	12	模擬試験	模擬試験		
	13	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	14	模擬試験	模擬試験		
	15	模擬試験 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 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
					30 時間
授業目的	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のタイムアップを目指し、水泳コーチ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	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	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	Fr / スピードトレーニング		
	4	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング		
	5	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング		
	6	各種泳法スキルアップ	Fly / スピードトレーニング		
	7	各種泳法スキルアップ	IM ターン / スピードトレーニング		
	8	タイム測定	個人メドレータイム測定		
	9	各種泳法スキルアップ	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	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	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	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	個人メドレータイム測定		
15	タイム測定	個人メドレータイム測定			

[illegible]

授業科目	スノーボード・スキー実習 〔共通2〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 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		

[illegible]

授業科目	ボランティア活動〔共通2〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 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　〔PH2・TR2〕		担当教員	小野寺　良太	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
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		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				
	小テスト	80			
	提出物	10			
	その他	10			
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	体力トレーニング総論	体力トレーニング論		
	3	バイオメカニクス	基礎理論		
	4	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		
	5	模擬試験	体力トレーニング総論、バイオメカニクス		
	6	運動と医学	生活習慣病		
	7	運動と医学	生活習慣病		
	8	運動と医学	スポーツ傷害		
	9	運動と医学	救命救急法		
	10	模擬試験	運動と医学		
	11	測定と評価	トレーニング効果の測定と評価		
	12	測定と評価	トレーニング効果の測定と評価		
	13	測定と評価	測定データの分析とデータの活用法		
	14	模擬試験	測定と評価		
	15	前期復習	グループワーク		
	16	模擬試験	理論編		
	17	模擬試験	実践編		
	18	模擬試験	グループワーク		
	19	模擬試験	理論編		
	20	模擬試験	実践編		
	21	模擬試験	グループワーク		
	22	模擬試験	理論編		
	23	模擬試験	実践編		

	24	模擬試験	グループワーク
	25	模擬試験	理論編
	26	模擬試験	実践編
	27	模擬試験	理論編
	28	模擬試験	模擬試験
	29	模擬試験	理論編
	30	総合復習	総合復習

[illegible]

授業科目	検定対策　〔PH2・TR2〕		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	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		

[illegible]

授業科目	フィジカルコンディショニング〔PH3・TR2〕		担当教員	小倉 大生	
対象年次・学期	PH3 年・TR2 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	フィジカルコンディショニングの基本概念を理解し、クライアント様の健康・パフォーマンス向上のために適切な評価、プログラム設計、実践ができるスキルを身につける。本授業では、身体評価・コンディショニングアプローチを実技形式で学び、現場で即戦力となるトレーナーの育成を目指す。				
到達目標	クライアントの身体を適切に評価し、必要な介入方法を選択できるようになる。 ストレッチ・モビリティ・アクティベーション・リカバリー手法をわかりやすく、実践・指導できるようになる。 コンディショニングの理論と実技を統合し、各種競技やライフステージに対応したプログラムを作成できるようになる。				
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	50	試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート				
	小テスト	20			
	提出物				
	その他	30			
履修上の留意事項	この授業はトレーナーズルームの治療ベッドを活用し、実技を中心に進めます。 授業中に評価や施術を行うため、半袖、短パンを着用してください。(ジャージ生地に限る) 解剖学・生理学の基礎知識を前提とした授業内容となるため、必要に応じて復習を行ってください。 ペアワークが多いため、積極的なコミュニケーションを心がけ、相手への配慮を持って授業に臨んでください。 実技中の安全管理を徹底し、正しい判断でアプローチを行う習慣を身につけましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業評価について		
	2	フィジカルコンディショニングとは			
	3	ピリオダイゼーション	ピリオダイゼーション・目標に対するピークの作り方		
	4	ピリオダイゼーション	ピリオダイゼーション・目標に対するピークの作り方		
	5	ピリオダイゼーションを用いたトレーニング計画とコンディショニング	ピリオダイゼーション・目標に対するピークの作り方・トレーニングメニュー作成（グループワーク）		
	6	ピリオダイゼーションを用いたトレーニング計画とコンディショニング	ピリオダイゼーション・目標に対するピークの作り方・トレーニングメニュー作成（グループワーク）		
	7	コンディション評価	コンディション指標		
	8	関節可動域と柔軟性	関節可動域評価・正常関節可動域把握		
	9	関節可動域と柔軟性	関節可動域評価・正常関節可動域把握・改善エクササイズ・正常可動域小テスト		
	10	動作評価	正常可動域小テスト・基本的なトレーニング種目の動作評価		
	11	動作評価	基本的なトレーニング種目の動作評価・スプリント動作評価		
	12	動作評価	切り返し動作評価・様々なスポーツ動作評価		
	13	動作評価	様々なスポーツ動作評価		
	14	前期の復習			
	15	テスト	筆記試験・コンディショニングメニュー発表		
	16	フィジカルテスト	フィジカルテスト評価		

	17	フィジカルテスト・ストレッチ法	フィジカルテスト評価・ストレッチ方法
	18	ストレッチ法	ストレッチ方法・実践・パートナーストレッチ
	19	ストレッチボール	ストレッチボール実践
	20	ストレッチボール	ストレッチボール実践
	21	フォームローラー	フォームローラー実践
	22	フォームローラー	フォームローラー実践
	23	リカバリー法	クーリングダウン・アイシング
	24	睡眠・脱水・水分補給	睡眠・脱水・水分補給の基本
	25	睡眠	睡眠・時差について
	26	トレーニング計画とコンディショニング	グループワーク
	27	トレーニング計画とコンディショニング	グループワーク
	28	トレーニング計画とコンディショニング	グループワーク
	29	トレーニング計画とコンディショニング・復習	グループ発表・復習
	30	テスト	筆記試験

[illegible]

授業科目	フィジカルトレーニング〔TR2〕		担当教員	菊池 諒	
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	自信のフィジカル能力向上、スポーツ動作に活かせるトレーニングの実践。				
到達目標	スポーツにおける基本的動作に必要なフィジカル能力向上のトレーニングが実践できる。				
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		①「レポート」…各テーマごとにトレーニングメニューを立案し、それぞれ記入したレポートを評価する。 ②「小テスト」…各テーマごとにトレーニング実践を行い、その内容を評価する。 「その他」…授業への取り組み姿勢を評価する。		
	レポート	40			
	小テスト	40			
	提出物				
	その他	20			
履修上の留意事項	トレーニングを通じてお互いにフィジカル能力を高めあっていきましょう！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	筋肥大トレーニング実践 1	下肢トレーニング 1（適切なスクワットとは）		
	3	筋肥大トレーニング実践 2	下肢トレーニング 2（スクワット実践）		
	4	筋肥大トレーニング実践 3	下肢トレーニング 3（適切なデッドリフトとは）		
	5	筋肥大トレーニング実践 4	下肢トレーニング 4（デッドリフト実践）		
	6	筋肥大トレーニング実践 5	上肢トレーニング（適切なベンチプレスとは）		
	7	筋肥大トレーニング実践 6	上肢トレーニング（ベンチプレス実践）		
	8	筋肥大トレーニング実践 7	上肢トレーニング（適切なベントオーバーロウとは）		
	9	筋肥大トレーニング実践 8	上肢トレーニング（ベントオーバーロウ実践）		
	10	筋肥大トレーニング実践 9	下肢補助種目		
	11	筋肥大トレーニング実践 10	上肢補助種目		
	12	トレーニングバリエーション 1	スーパーセット法等		
	13	トレーニングバリエーション 2	コンパウンドセット法等		
	14	前期まとめ	前期の復習（下肢筋肥大プログラム作成・実践）		
	15	前期まとめ	前期の復習（上肢筋肥大プログラム作成・実践）		
	16	筋力向上トレーニング実践 1	下肢の筋力向上トレーニング		
	17	筋力向上トレーニング実践 2	上肢の筋力向上トレーニング		
	18	パワー向上トレーニング実践 1	下肢のパワー向上トレーニング		
	19	パワー向上トレーニング実践 2	上肢のパワー向上トレーニング		
	20	体幹部トレーニング 1	スタビライゼーショントレーニングの実践		
21	体幹部トレーニング 2	腹筋群をターゲットにしたトレーニングの実践			

	22	プライオメトリクストレーニング 1	ジャンプ向上に特化したトレーニングの実践
	23	プライオメトリクストレーニング 2	ジャンプ力向上に特化したトレーニングの実践
	24	アジリティートレーニング 1	アジリティー向上に特化したトレーニングの実践
	25	アジリティートレーニング 2	アジリティー能力向上にとっかしたトレーニングの実践
	26	ファンクショナルトレーニング 1	競技特性を踏まえたトレーニングの実践
	27	ファンクショナルトレーニング 2	競技特性を踏まえたトレーニングの実践
	28	ファンクショナルトレーニング 3	競技特性を踏まえたトレーニングの実践
	29	後期まとめ	これまでの復習（自由テーマでトレーニングプログラム作成・実践）
	30	後期まとめ	これまでの復習（自由テーマでトレーニングプログラム作成・実践）

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

授業科目	ジュニアスポーツ指導実習〔TR2〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	子どもへのスイミングレッスンを計画→実施→反省を行うことで、指導技術を習得する。また、実際に子どもと関わることで、実践的な子どもへのスポーツ指導法を学ぶ。				
到達目標	グループワークを通して、インストラクターの役割への理解。実習を通して、レッスンの計画方法の立案、子ども達への対応ができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート・提出物の内容や期日がしっかり守られ、提出されたら評価する。 その他は指導案作成中や指導中の姿勢で評価する。		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	60			
履修上の留意事項	指導計画案の作成や反省会は教室で実施し、グループワークを中心に進めます。班別指導実習が中心です。実習後には反省→日誌の記入→提出となります。初回は教室でオリエンテーションを行います。水泳指導においては、水に慣れていない子どもも多いので、計画の段階から責任感を強く持って授業に臨んでください。実習が始まれば、毎日が本番となります。常に緊張感を忘れず、実習を行ってください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション / 指導計画の作成	オリエンテーション / 指導計画・指導案作成		
	2	指導計画の作成	指導実習計画・指導案作成		
	3	指導計画案の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	4	指導計画案の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	5	指導計画案の予行演習	指導技術（補助・道具の利用方法）の練習		
	6	指導計画案の予行演習	指導技術（補助・道具の利用方法）の練習		
	7	指導計画案の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	8	指導計画案の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	9	指導実習	水泳指導		
	10	指導実習	水泳指導		
	11	指導実習	水泳指導		
	12	指導実習	水泳指導		
	13	指導実習	水泳指導		
	14	指導実習	水泳指導		
	15	指導実習	水泳指導		
	16	指導実習	水泳指導		
	17	指導実習	水泳指導		
	18	指導実習	水泳指導		
	19	指導実習	水泳指導		
	20	指導実習	水泳指導		
	21	指導実習	水泳指導		

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

[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 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 指導法を理解し実践できる(第15回授業終了時) 到達目標 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しょうが、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、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、 潜行、飛び込み	
21	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、 潜行、飛び込み	
22	タイム計測	100m個人メドレータイム計測	
23	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み	
24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング飛び込み	
25	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み	
26	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、横泳ぎ	
27	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み	
28	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み	
29	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み	
30	タイム計測	100m個人メドレータイム計測	

[illegible]