

授業科目	就職セミナー(トレ2)		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	各学科就職学年前年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
授業目的	就職への意識づけ、意欲向上を目的とする。				
到達目標	各種セミナーに積極的に参加することで、社会人に必要な知識・能力について理解を深めることができる。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	セミナー担当者に、各プログラムに対する取り組み状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(セミナー担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。) 「レポート(感想、アンケート含む)」の提出をもって、取り組み状況を把握する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	セミナー参加に対する各自の目標設定等が大変重要となります。就職活動がより充実したものとなるように、積極的にコミュニケーションを図りながら、目標達成を目指してください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	就職セミナーの目的説明、挨拶練習、その他		
	2	セミナー①	就職活動と社会人		
	3	セミナー①	就職活動と社会人		
	4	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	5	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	6	セミナー②	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	7	セミナー③	就活・スーツ・見出しなみについて		
	8	セミナー③	就活・スーツ・見出しなみについて		
	9	セミナー④	就活本番に向けて		
	10	セミナー④	就活本番に向けて		
	11	セミナー⑤	本当に必要な人材とは		
	12	セミナー⑤	本当に必要な人材とは		
	13	セミナー⑥	就活に向けての大切な第一歩！		
	14	セミナー⑥	就活に向けての大切な第一歩！		
15	まとめ	レポート作成、就職に関する意識調査、各種アンケート等			

[illegible]

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

[illegible]

授業科目	身体の解剖と機能Ⅱ(MT2・PH2)		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
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	身体それぞれの部位の骨や関節、筋肉や神経が、どのように動いてどんな作用を持つのか説明できるようにする。資格試験における解剖の問題を理解して解けるようにする。				
テキスト・参考図書等	① 身体運動の機能解剖 ② ステップアップ運動生理学 ③ AT教本2 運動の解剖と機能				
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)		
	2	関節の構造・関節の種類・軟骨の種類	関節の基本構造，形状による分類の理解，軟骨の種類		
	3	運動器の解剖・評価・姿勢とアライメント	静的・動的アライメントの理解，動きの基本面と軸		
	4	肩関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	5	肩関節の構造②	//		
	6	肩関節の構造③	//		
	7	肘関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	8	肘関節の構造②	//		
	9	肘関節の構造③	//		
	10	手関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	11	手関節の構造②	//		
	12	手関節の構造③	//		
	13	骨盤・股関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	14	骨盤・股関節の構造②	//		
	15	骨盤・股関節の構造③	//		
	16	膝関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	17	膝関節の構造②	//		
	18	膝関節の構造③	//		
	19	下腿の解剖①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	20	下腿の解剖②	//		
	21	下腿の解剖③	//		
	22	足関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		

	23	足関節の構造②	//
	24	足関節の構造③	//
	25	頸椎の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	26	頸椎の構造②	//
	27	胸椎と胸郭の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	28	胸椎と胸郭の構造②	//
	29	腰椎の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	30	腰椎の構造②	//

[illegible]

授業科目	二次研究課題Ⅰ(トレ2)		担当教員	教員 未登録	
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	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	評価の目的、意義および役割	現場で必要な評価		
	2	姿勢・アライメント・筋委縮	姿勢の評価基準・指標、スポーツ活動と姿勢		
	3	姿勢・アライメント・筋委縮	筋委縮の観察、計測の目的と意義		
	4	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法		
	5	体力測定	体力測定（概論）、一般青年、成人を対象		
	6	体力測定	少年を対象、中・高齢者を対象		
	7	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定の意義		
	8	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標		
	9	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法		
	10	関節可動域	関節可動域測定の目的、意義および検査方法、留意点		
	11	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義		
	12	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順		
	13	身体組成	目的と意義、および具体的手法		
	14	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法		
	15	筋力および筋パワー	機器による筋力評価		
	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	二年度研究課題Ⅱ(トレ2)		担当教員	教員 未登録	
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	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	アスリハの基本的な考え方 (1)	段階的なプログラム処方		
	2	アスリハの基本的な考え方 (2)	リスク管理 / 競技特性 (体力特性・動作特性)		
	3	アスリハの基本的な考え方 (3)	再発予防への配慮		
	4	アスリハの基本的な考え方 (4)	安定性、可動性、協調性		
	5	足関節捻挫へのアスリハ (1)	概要説明		
	6	足関節捻挫へのアスリハ (2)	デモンストレーション及び指導		
	7	足関節捻挫へのアスリハ (3)	アスリハプログラムの立案		
	8	大腿後面肉離れへのアスリハ (1)	概要説明		
	9	大腿後面肉離れへのアスリハ (2)	デモンストレーション及び指導		
	10	大腿後面肉離れへのアスリハ (3)	アスリハプログラムの立案		
	11	前十字靱帯損傷へのアスリハ (1)	概要説明		
	12	前十字靱帯損傷へのアスリハ (2)	デモンストレーション及び指導		
	13	前十字靱帯損傷へのアスリハ (3)	アスリハプログラムの立案		
	14	肩関節前方脱臼へのアスリハ (1)	概要説明		
	15	肩関節前方脱臼へのアスリハ (2)	デモンストレーション及び指導、アスリハプログラムの立案		
	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	二年度研究課題Ⅲ(トレ2)		担当教員	教員 未登録	
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	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	コンディショニングの概念	コンディショニングの概念とその要素		
	2	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について		
	3	トレーニングの基礎	筋線維タイプ、筋収縮様式について		
	4	トレーニングの原則	7原則の確認		
	5	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	6	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類		
	7	レジスタンスTr・プライオメトリクス	具体的種目の確認、その目的と効果		
	8	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果		
	9	アジリティーTr	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	エンデュランストレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	コーディネーショントレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果		
	13	フィットネスチェック	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法、全身持久力、アジリティーの各種測定方法		
	14	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際		
	15	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際		
	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	スノーボード・スキー実習Ⅱ(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Ⅱ(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Ⅲ(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Ⅳ(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 トレーニングプログラム	回答解説			

	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	ボディメイク実践Ⅰ(PH2)		担当教員	雨宮 隆史	
対象年次・学期	2年・全期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	実際にトレーニングを実施し、目的や効果、フォームなどを身につけてもらい現場や自分のトレーニングに活かしてもらうこと。また、様々なトレーニングやセット法などを通してどのような場面で活用するか考え取り組んでもらうこと。				
到達目標	学習したことを継続してもらい、一つでも多くの知識を増やしていくこと。				
テキスト・参考図書等	プリントを配布します。 JATIの教科書などを用います。				
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、受講態度や積極的に取り組んでいるかなど総合的に評価いたします。		
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
	その他	100			
履修上の留意事項	実技がメインになるので様々な種目をこなし、しっかり追い込みボディメイクについて学び有意義な時間にしていきましょう！ また、プリントにどの動作で筋肉が活動されるかや起始・停止なども載せる予定ですのでそちらも活用しつつ実技に臨んでいただきたいです。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ボディメイクトレーニング①	オリエンテーション 自己紹介/授業の進め方について/ボディメイクについての説明		
	2	ボディメイクトレーニング②	大胸筋トレーニング①		
	3	ボディメイクトレーニング③	大胸筋トレーニング②		
	4	ボディメイクトレーニング④	大胸筋トレーニングのメニュー作成・実践		
	5	ボディメイクトレーニング⑤	腰背部トレーニング①		
	6	ボディメイクトレーニング⑥	腰背部トレーニング②		
	7	ボディメイクトレーニング⑦	腰背部の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⑧	上腕/前腕トレーニング①		
	9	ボディメイクトレーニング⑨	上腕/前腕トレーニング②		
	10	ボディメイクトレーニング⑩	上腕/前腕トレーニングのメニュー作成・実践		
	11	ボディメイクトレーニング⑪	三角筋トレーニング①(前部)		
	12	ボディメイクトレーニング⑫	三角筋トレーニング②(中部)		
	13	ボディメイクトレーニング⑬	三角筋トレーニング③(後部)		
	14	ボディメイクトレーニング⑭	三角筋トレーニングのメニュー作成・実践		
	15	ボディメイクトレーニング⑮	脚トレーニング①(大腿四頭筋)		
	16	ボディメイクトレーニング⑯	脚トレーニング②(ハムストリングス)		
17	ボディメイクトレーニング⑰	脚トレーニングのメニュー作成・実践			

	18	ボディメイクトレーニング⑱	腹部のトレーニング
	19	ボディメイクトレーニング⑲	腹部のトレーニングメニュー作成・実践
	20	ボディメイクトレーニング⑳	スーパーセット法を用いたトレーニング
	21	ボディメイクトレーニング㉑	スーパーセット法を用いたトレーニング
	22	ボディメイクトレーニング㉒	コンパウンドセット法を用いたトレーニング
	23	ボディメイクトレーニング㉓	コンパウンドセット法を用いたトレーニング
	24	ボディメイクトレーニング㉔	トライセット法を用いたトレーニング
	25	ボディメイクトレーニング㉕	トライセット法を用いたトレーニング
	26	ボディメイクトレーニング㉖	ジャイアントセット法を用いたトレーニング
	27	ボディメイクトレーニング㉗	ジャイアントセット法を用いたトレーニング
	28	ボディメイクトレーニング㉘	High Intensity Interval Training (高強度インターバルトレーニング)の活用法・実践
	29	ボディメイクトレーニング㉙	カウンセリング+パーソナルトレーニング
	30	ボディメイクトレーニング㉚	カウンセリング+パーソナルトレーニング

[illegible]

授業科目	パーソナルトレーナー実習〔PH2〕		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	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	カレッジイベントⅡ(トレ2)		担当教員	田中 いぶき	
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数 30時間
授業目的	イベントを楽しく成功させる為の方法をディスカッションを通じ企画する事を目的とする。				
到達目標	誰もが楽しめるイベントを目指す。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料を配布。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	60			
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	カレッジイベント内容①	イベントの内容説明		
	2	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	3	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	4	イベント実施	スポーツ大会		
	5	振り返り	レポート作成、提出		
	6	カレッジイベント内容②	イベントの内容説明		
	7	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	8	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	9	イベント実施	スポーツフェスティバル		
	10	振り返り	レポート作成、提出		
	11	カレッジイベント内容③	イベントの内容説明		
	12	役割分担	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者の決定		
	13	リハーサル	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者 当日準備		
	14	イベント実施	学園祭		
15	振り返り	レポート作成、提出			

[illegible]

授業科目	コミュニケーションⅡ(MT2・PH2)		担当教員	田中 いぶき	
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
					30時間
授業目的	1年次からの応用として、コミュニケーションを通じて、課題克服への積極的挑戦から自信に繋げる。				
到達目標	自主的に話題性をもって、人に関わり、立ち位置を確立できるようになる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて、資料を配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)		
	レポート	20			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	60			
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	就職活動に向けて①	履歴書の記入方法		
	2	就職活動に向けて②	自己分析 自分の強み、弱さ、今後どのように成長していくか、どのような職業人でありたいか		
	3	就職活動に向けて③	業界研究 進みたい分野における調査		
	4	就職活動に向けて④	就職情報サイトの利用方法		
	5	面接試験に向けて①	心構え、様々な面接試験について		
	6	面接試験に向けて②	入退室、面接試験体験①		
	7	面接試験に向けて③	入退室、面接試験体験②		
	8	一般常識①	漢字（読み・書き）		
	9	一般常識②	丁寧語、敬語		
	10	一般常識③	挨拶、接遇		
	11	一般常識④	マナー、一般常識（応用）		
	12	一般常識⑤	ペア対話、グループ対話		
	13	まとめ①	確認テスト（読み・書き・丁寧語・敬語）		
	14	まとめ②	確認テスト（挨拶・接遇）		
	15	まとめ③	確認テスト（マナー・一般常識応用）		

[illegible]

授業科目	スポーツ医学 内科(トレ2)		担当教員	土岐 政義	
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	スポーツ医学（内科的疾患）について、その病態と対応策を理解し、実践できることを目的とする。				
到達目標	スポーツ活動で起きうる内科的疾患の説明が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認A Tテキスト ④				
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	アスリートにみられる内科疾患 1	突然死、熱中症、オーバートレーニング、過換気症候群、気管支喘息		
	2	アスリートにみられる内科疾患 2	摂食障害、貧血、血液疾患、腎・尿路系疾患、消化器系疾患		
	3	アスリートにみられる内科疾患 3	虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈		
	4	アスリートにみられる内科疾患 4	腎不全、生活習慣病		
	5	アスリートの体調管理	メディカルチェック方法		
	6	ドーピング問題、女性とスポーツ	ドーピングの危険性、女性特有のスポーツ障害		
	7	救急処置法	心肺蘇生法		
	8	確認テスト	確認テストの実施		
	9	アスリートにみられる内科疾患 1	消化器系、血液疾患		
	10	アスリートにみられる内科疾患 2	呼吸器系		
	11	アスリートにみられる内科疾患 3	感染症（ウイルス感染）		
	12	アスリートにみられる内科疾患 4	腎泌尿器系、内分泌		
	13	ドーピングコントロール	ドーピングの種類、基準について		
	14	高齢者、子どもの運動	高齢者、子どもの運動指導時に注意すべきこと。		
15	特殊環境下での疾患、救急処置	高地、寒冷、高温（多湿）環境下での運動について			

[illegible]

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

[illegible]

授業科目	フィジカルトレーニングⅠ(PH2)		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 60時間
授業目的	自身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	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、それを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。 ③「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	0			
	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行きましょう！				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、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ーとは)		
	9	筋肥大トレーニング実践8	上肢トレーニング (ベントオーバーロー 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	ジャンプ力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	アジリティー能力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特化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)

授業科目	フィジカルトレーニングⅠ(PH2)	担当 教員 実務 経験	菊池 諒 有：■ 無：□	トレーニング指導者
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	各種トレーニング法の実践〔MT2・PH2〕		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	BIG 3の習得・修正	基本のBIG 3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック① 胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック② 背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック③ 上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック① 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック② 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック③ 大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック①	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック②	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック③	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
	15	合同トレーニング			
	16	胸椎回旋に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング②	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容		
	18	股関節に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容		
	19	股関節に着目したトレーニング①	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容		

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

[illegible]

授業科目	各種トレーニング法の理論とプログラム(MT2・PH2)		担当教員	天野 雅斗	
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
					30時間
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I(トレ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 30時間
授業目的	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようになる。				
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なる。				
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	I運動と健康	運動と健康		
	3	I運動と健康	スポーツプログラマーの役割		
	4	II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①		
	5	II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② 着地衝撃とその緩和法		
	6	II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③ 投動作と打動作の共通点、運動と流体力		
	7	II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	II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	III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 1) 体調チェックの意義と方法		
	10	III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 2) スポーツと疲労回復(栄養と休養)		
	11	III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①		
	12	III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②		
	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①	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②	学習内容の復習			

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

授業科目	健康プログラムⅡ(トレ2)	担当 教員 実務 経験	小笠原鷹介 有：■ 無：□	中・高保健体育教諭
対象年次・学期	2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	健康運動実践指導者対策実技〔トレ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	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認、W-up・C-down		
	2	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、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③	レジスタンス運動の指導方法		
	6	指導練習④	レジスタンス運動の指導方法		
	7	指導練習⑤	有酸素運動の指導方法		
	8	指導練習⑥	有酸素運動の指導方法		
	9	指導練習⑦	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⑨	5分間の実践指導練習		
	12	指導練習⑩	5分間の実践指導練習		
	13	指導練習⑪	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(トレ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
					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いきましょう。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	練習問題・解きなおし①	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	2	練習問題・解きなおし②	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	3	練習問題・解きなおし③	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	4	練習問題・解きなおし④	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	5	模試①	試験本番を想定した模試の実施		
	6	練習問題・解きなおし⑤	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	7	練習問題・解きなおし⑥	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	8	練習問題・解きなおし⑦	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	9	練習問題・解きなおし⑧	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	10	模試②	試験本番を想定した模試の実施		
	11	練習問題・解きなおし⑨	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	12	練習問題・解きなおし⑩	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	13	練習問題・解きなおし⑪	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	14	練習問題・解きなおし⑫	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		
	15	模試③	試験本番を想定した模試の実施		

[illegible]

授業科目	健康運動理論Ⅰ(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Ⅰ、健康運動理論Ⅱ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境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Ⅱ(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Ⅰ、健康運動理論Ⅱの履修によって健康運動実践指導者理論試験合格レベルを目標とする。				
テキスト・参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	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 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①	6～9章までの復習		
	12	総復習②	6～9章までの復習		
	13	総復習③	1～9章の復習		
	14	総復習④	1～9章までの復習		
	15	まとめテスト	まとめテスト		

[illegible]