

授業科目	スポーツと社会〔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	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかに発展してきたかを理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。				
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、スポーツ組織の運営と事業展開について学び、多種多様なニーズを持つ人々に対応するために必要な実践的な考え方を身につけることを目標とする。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	出席や、毎時間のレポートを提出すること。そのレポート内容と最終確認テストを実施し、総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	10			
履修上の留意事項	提出物・出席数・テスト等、毎回の授業が評価になっていることを理解しながら授業に取り組んでください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	スポーツの意義と価値	<ガイダンス> なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか／ 社会の中におけるスポーツの価値		
	2	スポーツの意義と価値	文化としてのスポーツ／スポーツの文化的特性		
	3	スポーツの意義と価値	「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値／ オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方		
	4	スポーツの価値を守る スポーツ権	スポーツの定義／基本的人権としてのスポーツ／ スポーツの価値／ スポーツ権の内容		
	5	スポーツの自治～ガバナンスとコンプライアンス～	スポーツの自治／グッド・ガバナンスの確立／コンプライアンスとは		
	6	暴力・ハラスメントの根絶	暴力／ハラスメント		
	7	暴力・ハラスメントの根絶	暴力・ハラスメントの根絶のために		
	8	スポーツのインテグリティ	スポーツにおけるインテグリティの確保／アンチ・ドーピング活動／アンチ・ドーピングのルール／ドーピング防止活動推進法／ドーピング違反事例		
	9	アンチ・ドーピング	アンチ・ドーピングとは／アンチ・ドーピングの歴史／ 世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について等		

			レポート課題①
	10	アンチ・ドーピング	ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査／結果管理／制裁、上訴／禁止薬物と治療使用特例（TUE）／スポーツ指導者の役割
	11	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織の持続可能性／「目的」のマネジメント／「補完」のマネジメント
	12	スポーツ組織のマネジメント	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」／ スポーツ少年団の活動分野と内容／日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働
	13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ指導者に求められるマネジメント／スポーツ組織の特性
	14	障がい者とスポーツ	障がい者・障がいの理解／障がい者のスポーツの現状と課題
	15	障がい者とスポーツ	障がい者のスポーツ指導者の育成／ （公財）日本障がい者スポーツ協会のビジョン レポート課題②

授業科目	スポーツと社会〔健康 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	スノーボード・スキー実習Ⅱ〔共通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	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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	二年次研究課題Ⅰ〔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	0 回	時間数	60 時間
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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	JATI 実践対策〔健康 2〕	担当教員	見田 昌司		
対象年次・学期	2 年・前期	必修・選択区分	必修/選択	単位数	
授業形態	座学	授業回数	0 回	時間数	30 時間
授業目的	トレーニング指導者になる上で必要になってくる知識・技術を習得し、対象者に適切なトレーニングを実施できるようにする。				
到達目標	対象者のニーズを聴取、分析して適切な運動メニューを考案できるようにする。また手本となるトレーニングを見せられるように正確な動作の習得を目指す。				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト〔実践編〕 3 改訂				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	第 8 回、第 15 回時に小テストを実施して採点、評価。また出席、授業態度も踏まえて総合的に評価していく。		
	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					
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 1 章 トレーニング指導者論 1 節 トレーニング指導者の役割 2 節 トレーニング指導者の実務	トレーニング指導者として身につけるべき資質や考え方、知識についてを大きな枠組みで捉えられるようにする。		
	2	2 章 測定と評価 1 節 トレーニング効果の測定と評価	測定と評価の位置付け、測定の実際を学んでいく		
	3	2 章 測定と評価 2 節 測定データの分析とデータの活用方法	前回の授業で学習した内容をもとに、そのデータの活用の方法の仕方を学んでいく。		
	4	3 章 トレーニング理論とプログラム 1 節 長期的トレーニング計画 2 節 レジスタンストレーニング	長期のトレーニング計画を立てられるようにピリオダイゼーションを中心に学習していく。また対象に応じたトレーニング計画を立てる上で、必要になってくるトレーニングの種類を学んでいく。		
	5	3 章 トレーニング理論とプログラム 3 節 パワートレーニング 4 節 持久力向上トレーニング	対象に応じたトレーニング計画を立てる上で、必要になってくるトレーニングの種類を学んでいく。		
	6	3 章 トレーニング理論とプログラム	対象に応じたトレーニング計画を立てる上で、必要になってくるトレーニングの種類を学んでい		

		5 節 スピードトレーニング 6 節 柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー	く。
	7	3 章 トレーニング理論とプログラム 7 節 特別な対象のためのトレーニングプログラム 8 節 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	対象に応じたトレーニング計画を立てる上で、必要になってくるトレーニングの種類を学んでいく。
	8	小テスト 出題範囲 1 章から 3 章まで	小テスト 60 分 その後回答、解説
	9	4 章 レジスタンストレーニングの実技 1 節 レジスタンストレーニングの実技と指導法	実際に部位に応じたレジスタンストレーニング学んでいく。
	10	4 章 レジスタンストレーニングの実技 2 節 パワートレーニングの実技と指導法	パワートレーニング時の留意点と実際の動作について学習する。
	11	4 章 レジスタンストレーニングの実技 3 節 持久力向上トレーニングの実技と指導法	持久力向上トレーニング種類と実施時の留意点を学習していく
	12	4 章 レジスタンストレーニングの実技 4 節 スピードトレーニングの実技と指導法	スピードトレーニングの実施の留意点、アジリティの説明
	13	4 章 レジスタンストレーニングの実技 5 節 ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	ウォーミングアップの実際とバランス、ファンクショナルトレーニングの実際について学習。
	14	教科書のまとめ	試験に出そうな問題の確認 小テストの勉強
	15	小テスト 出題範囲 4 章まで	小テスト 60 分 その後回答、解説

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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	0	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	60				
	提出物	0				
	その他	40				
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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	情報基礎〔IN2・TR2・CO2〕		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・PowerPoint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またはPDF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	30	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	50			
	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。 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 編集操作		
	4	Wordの基礎	表の作成 レイアウト調整		
	5	Wordの基礎	画像の挿入 ワードアートの挿入		
	6	Wordの活用	ビジネス文書の基礎 あいさつ文		
	7	Wordの活用	印刷設定 ヘッダーフッターについて		
	8	Wordの活用	ビジネス文書 案内状の作成		
	9	Wordの活用	ビジネス文書 請求書の作成		
	10	Wordの活用	デザイン文書 パンフレットの作成		
	11	Wordの活用	デザイン文書 チラシの作成		
	12	Wordの活用	デザイン文書 はがきの作成		
	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	情報リテラシー	AI とインターネットの安全利用
	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	相対参照と絶対参照
	20	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）
	21	Excel の基礎	グラフの作成
	22	Excel の基礎	関数の利用（判定・表検索）
	23	Excel の基礎	データベース機能 並び替えと抽出
	24	Excel の基礎	印刷設定 ヘッダーフッター
	25	Excel の活用	集計表の作成
	26	Excel の活用	家計簿の作成
	27	Excel の活用	住所録の作成
	28	Excel の活用	名簿の作成
	29	Excel の活用	請求書の作成
	30	まとめ	Word Excel powerPoint の連携

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	パーソナルトレーナー実習Ⅱ〔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	0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	なし なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	出席日数、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	実技を中心に進めていき、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即戦力になれる為の知識、技術を身につけていきます。スマートフォン等のカメラ機能を使用する事もあります。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ち、自分の動作を認識してもらう事も必要と考え実施していきます。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。				
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Ⅱ〔TR2〕	担当教員 実務経験	藤田祐樹 有：■ 無： □	トレーニング指導者・パーソナルトレーナー
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
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は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		

		おける実務遂行	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]

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〔IN2・CO2・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	0回	時間数
					30時間
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	20			
	その他	30			
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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	スポーツと指導者Ⅱ〔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	必修	単位数
授業形態			授業回数	0回	時間数
授業目的	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識（けが、障害、疾病）など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場として、あらゆる対象者に、基本的な知識・技能をほかの分野と関係づけて説明できる。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内で行う小テスト及び課題等の提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	60			
	提出物	10			
	その他	30			
履修上の留意事項	1. 講義形式により行う（パワーポイント、プリント、板書） 2. 随時課題や小テストにより理解を深める、あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識と技術を習得できるよう努める姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、人間性を養って下さい。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	<ガイダンス> スポーツトレーニングサイクル／スポーツパフォーマンス構造論／ トレーニング目標論		
	2	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニング手段・方法論／トレーニング計画論 ／試合行動論		
	3	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニングアセスメント／トレーニングと休養の バランス／ トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件		
	4	体力のトレーニング	身体のしくみと動き		
	5	体力のトレーニング	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給		
	6	体力のトレーニング	体力を構成する要素の体系／体力トレーニングの 原理・原則／ トレーニングの種類		
	7	前半振り返り	前半振り返り/中間テスト		
	8	スキルトレーニング	スキルトレーニング		
	9	スポーツバイオメカニクス	運動する物体の性質、力学的エネルギー、力積等		
	10	スポーツバイオメカニクス	弾性エネルギー、摩擦力、流体力学等		
	11	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康／アスリートの健康管理／アスリートの 内科的障害と対策 女性アスリートの障害と対策／スポーツによる精		

			神障害と対策
	12	スポーツに関する医学的知識	外傷・障害の予防／コンディショニングの手法 救急処置（救急蘇生法）／救急処置（外科的応急処置）
	13	スポーツと栄養	5 大栄養素の役割と特徴／アスリートの栄養摂取の考え方／ サプリメント摂取の注意点
	14	スポーツと栄養	基本の食事／水分補給／栄養・食事計画の立案
	15	まとめ	授業内容の振り返り/まとめテスト

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	ボディメイク実践〔PH2・TR2〕		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	0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。 また、目標を立ててもらいそれを達成できるよう取り組みができ主体性をもって行動できる人物になれるよう頑張りましょう。					
テキスト・参考図書等	必要に応じて JATI の教科書などを用います。※その際は事前に告知いたします。					
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、どの動作で筋肉が活動されるかや起始・停止なども考えながら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	三角筋トレーニング③(後部)			

		ング ^⑬	
	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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	各種トレーニング法の実践 〔IN2・TR2〕		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	0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	

授業科目	各種トレーニング法の実践 〔IN2・TR2〕	担当 教員 実務 経験	大菅貴広、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	テーピングテクニック 〔IN2・TR2・CO2〕		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/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		
	3	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	4	足関節のテーピング	①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	①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	①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（小テスト）	①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	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	9	足関節のテーピング	②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	②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1・2		
	12	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1・2		
	13	確認テスト①	前期確認テスト（実技）		
	14	確認テスト②	前期確認テスト（実技）		
	15	確認テスト③	前期確認テスト（理論）		
	16	復習・足関節のテーピング	前期復習/③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	③足関節底屈・背屈のテーピング
	18	足関節のテーピング	③足関節底屈・背屈のテーピング
	19	足関節のテーピング	③足関節底屈・背屈のテーピング
	20	足関節のテーピング	③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)	③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 アキレス腱炎、肉離れ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	膝関節のテーピング	膝 ACL/膝 MCL 損傷に対するテーピング
	25	足底のテーピング	足底筋膜炎/シーバー病に対するテーピング
	26	肘関節のテーピング 手指・手首のテーピング	肘 MCL 損傷のテーピング 突き指、手首の捻挫に対するテーピング
	27	総復習	総復習
	28	確認テスト①	後期確認テスト（実技）
	29	確認テスト②	後期確認テスト（実技）
	30	確認テスト③	後期確認テスト（理論）

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

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	全9章分の基礎知識を身に付け、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	70			
	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					
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～ 5)介護予防について		
	2	第2章 運動生理学	1)運動の発現～ 7)運動の持続と呼吸循環系		
	3	第2章 運動生理学	8)呼吸循環系の機能の指標と調節機構～ 15)体力に及ぼす先天的要因(遺伝)と後天的要因(運動実践の効果)		
	4	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	1)骨格筋系の機能解剖学～ 4)水中運動と陸上運動の比較		
	5	第4章 栄養摂取と運動	1)健康と栄養～ 8)生活習慣と栄養・食生活		
	6	第5章 運動指導の心理学的基礎	1)運動実践に関わる社会・心理・環境的要因～ 6)個別指導における動機づけとカウンセリング		
	7	第6章 体力測定と評価	1)体力とは～ 7)体力測定結果の分析・評価・活用法		
	8	第7章 健康づくりと運動プログラム	1)健康づくりのための運動・トレーニング原理・原則～ 6)レジスタンス運動		
	9	第8章 健康づくり運動の実践	A)健康運動実践指導者とは～ B)ウォーキングとジョギング		
	10	第8章 健康づくり運動の実践	C)エアロビックダンス～ E)レジスタンス運動(1)(2)		
	11	第9章 運動傷害と予防・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～ 7)テーピングの技術		
	12	総復習①	1章～3章の復習・補足		
	13	総復習②	4～7章の復習・補足		
	14	総復習③	8～9章の復習¥捕捉		

	15	定期試験対策・まとめ	定期試験範囲の復習
--	----	------------	-----------

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	検定対策Ⅳ〔MT2・PH2・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	0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	40			
	提出物	30			
	その他	30			
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	重要点を集約した練習問題の実施・解きなおし		

		⑫	
	15	模試③	試験本番を想定した模試の実施

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	JATI 理論対策〔健康 2〕		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学期	AT・MT・PHⅡ、TR・IN・COⅡ+SBⅡ/前期		必修・選択区分	AT・MT・PHⅡ必修、TR・IN・COⅡ必修+SBⅡ選択者/	単位数
授業形態			授業回数	0 回	時間数 30 時間
授業目的	JATI トレーニング指導者資格試験に必要なとなるトレーニング科学、運動生理学、解剖学、栄養学、コンディショニングなどの基礎理論を体系的に学習する。 また、資格試験の出題傾向を踏まえた問題演習を行い、トレーニング指導者として必要な知識を理解するとともに、資格試験合格に必要な知識の定着を図る。				
到達目標	JATI 資格試験の基礎理論を理解できる トレーニングに関わる身体の構造・機能を説明できる 各種トレーニング理論の基本を理解できる 栄養やコンディショニングの基本的な考え方を説明できる JATI 試験レベルの問題を解答できる				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト〔理論編〕 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	50			
	提出物				
	その他	50			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・JATI 資格制度	授業の目的、評価方法の説明 JATI トレーニング指導者資格の概要 資格取得の流れ		
	2	体力トレーニング論	体力の概念 防衛体力・行動体力		
	3	運動と栄養	運動と栄養の基礎理論		
	4	運動と栄養	対象と目的に応じた栄養摂取		
	5	運動と医学	生活習慣病		
	6	運動と医学	生活習慣病復習		
	7	小テスト			
	8	運動と医学	スポーツ外傷		
	9	運動と医学	救命救急法		
	10	運動と心理	運動と心理の基礎理論		
	11	運動と心理	運動学習と指導法		
	12	運動生理学	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動		
	13	運動生理学	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動		

	14	総復習	
	15	小テスト	

授業科目	JATI 理論対策〔健康 2〕	担当 教員 実務 経験	菊地健太 有：■ 無： □	JATI トレーニング指導者
対象年次・学期	AT・MT・PHⅡ、TR・IN・COⅡ+SBⅡ/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	二年次研究課題Ⅲ〔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	0 回	時間数 60 時間
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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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 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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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 30 時間
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 / 環境、体力の現状と課題 ACP / ジュニアスポーツ指導員の役割		
	2	第 2 章 コーチング	良い指導者としての観点 / ジュニア期のコーチングの目指すもの / プログラム作成時のポイント / ケーススタディ		
	3	第 3 章 体力 第 4 章 動きの発達	発育期の体格と体力 / 発育・発達 / 体力の測定と評価 動きの発達・獲得 / 動きの質的評価 / 評価から指導へ		
	4	第 5 章 心理 第 6 章 栄養	こころの発達 / 子どもの心理的特徴 / ジュニアにおける食事の意義 / 栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防		
	5	第 7 章 スポーツ医学 第 8 章 女性とスポーツ	からだの構造と成長発達 / スポーツ外傷・障害予防への取り組み 女性の身体的・体力的特徴 / 女性において起こりやすい諸問題		
	6	実技編 運動遊び・スポーツ①	発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択		
	7	実技編 運動遊び・スポーツ②	スポーツ指導における運動遊びの活用		
	8	実技編 運動遊び・スポーツ③	アイスブレイクの必要性		
	9	実技編 運動遊び・スポーツ④	運動遊びをアレンジする必要性		
	10	指導プログラムの作成	プログラムを作成しシミュレーション		

	11	指導プログラムの実践 と評価・レベルアップ	実践・評価・改善
	12	指導プログラムの実践	実践・振り返り
	13	指導プログラムの作成	プログラムを作成しシミュレーション
	14	指導プログラムの実践 と評価・修正	実践・評価・改善
	15	指導プログラムの実践	実践・まとめ

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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	30 回	時間数 60 時間
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。 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				
	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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	検定対策Ⅲ〔PH2・TR2〕		担当教員	菊地 健太	
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	50			
	提出物				
	その他	50			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	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

授業科目	検定対策Ⅲ〔PH2・TR2〕	担当 教員 実務 経験	菊地健太 有：■ 無： □	JATI 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	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	60時間
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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	効果測定とフィードバック 〔PH2・TR2〕		担当教員	大菅 貴広	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数	0 回	時間数 60 時間
授業目的	各種測定を通して、数値を扱いながら対象者の身体データを可視化し。プログラム作成・トレーニング指導に活かす。				
到達目標	測定と評価を使って指導できるようになる。				
テキスト・参考図書等	JATI テキスト全般				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験		出席・提出物・授業態度を総合的に評価します		
	レポート	50			
	小テスト				
	提出物	20			
	その他	30			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業の進め方・目標設定・基礎トレーニング		
	2	身体測定	形態測定・体組成		
	3	身体測定からの目標設定	自分の体と向き合う		
	4	体力測定①	柔軟性・基礎体力		
	5	体力測定②	スピード・アジリティ・ジャンプ等		
	6	レポート課題提出授業日	体力測定までを振り返る		
	7	筋力・パワー測定①	ベンチプレス・スクワット・デッドリフト		
	8	筋力・パワー測定②	VBT		
	9	筋力・パワー測定評価			
	10	筋力・パワートレーニング日①			
	11	筋力・パワートレーニング日②			
	12	測定データの扱い方①			
	13	測定データの扱い方②			
	14	レポート作成			
	15	未定（進捗状況により変更）			

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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 II)	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

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	60 時間
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	成績評価は各ユニットの小テスト、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 復習	
	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（テンボ良く、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 41What...？ ～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	review	振り返り まとめ
	31		

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	コミュニケーションⅡ 〔TR2〕		担当教員	中根 望		
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	0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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

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	30 回	時間数	60 時間
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		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	40				
	提出物					
	その他	60				
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	繰り返し動作評価・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

授業科目	フィジカルコンディショニング〔PH3・TR2〕	担当教員 実務経験	小倉大生 有：■ 無： □	アスレティックトレーナー
対象年次・学期	PH3 年・TR2 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	健康プログラムⅠ〔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	0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〔健康2〕	担当教員 実務経験	小笠原鷹介 有：■ 無：□	
対象年次・学期	1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		

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	BRSO 対策〔トレ 3・IN2・TR2・CO2〕		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	0	受講姿勢、受講態度、出欠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	100			
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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	水泳コーチⅠ対策〔健康2〕		担当教員	今井 由美子	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数	0 回	時間数 30 時間
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]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	スポーツ栄養学〔TR2・IN2・CO2〕		担当教員	小松 信隆		
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態			授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	健康・スポーツ栄養学の基本、食事からの栄養摂取方法やタイミングを理解し、スポーツ種目の特性や選手の特徴や健康増進を目的とした運動に対応した、実践的なスポーツ栄養学を学ぶ。					
到達目標	スポーツ栄養学の基本を理解し、様々な状況に対応した具体的なスポーツ栄養コンディショニングや身体づくりのための食事摂取計画を立てられるようになる。					
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 新ビジュアル食品成分表					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	50	講義毎の小レポートで3%×15回、講義全体のレポートで5%、試験50%で評価。 但し、講義全体のレポート提出がない場合は他の点数に関わらず不可とする。 また、定期試験の得点が60%に満たない場合は他の点数に関わらず再試験の対象とし、再試験の得点が60%に満たない場合は課題の提出をもって評価を行う。			
	レポート	5				
	小テスト	0				
	提出物	45				
	その他	0				
履修上の留意事項	第1回から第14回の講義は積み上げなければならない内容で構成しており、可能な限り全ての講義に出席すること。 やむを得ず講義を欠席した場合は他の受講者より講義内容を確認の上、自習して次の講義に臨むこと。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス／五大栄養素	ガイダンス（年間指導計画解説）・自己目標設定／五大栄養素を知る。			
	2	五大栄養素・三大栄養素とその消化・吸収	五大栄養素・三大栄養素を知り、その消化吸収の経路及び特徴を説明できるようになる。			
	3	炭水化物・脂質と食事	炭水化物・脂質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。			
	4	たんぱく質と食事	たんぱく質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。			
	5	ビタミン・ミネラルと食事	ビタミン・ミネラルについて理解し、それを多く含む食品・料理をイメージしメニューに示せるようになる。			
	6	炭水化物・脂質のエネルギー代謝	炭水化物・脂質のエネルギー代謝を理解し説明できるようになる。			
	7	たんぱく質の分解・再合成	たんぱく質の分解および再合成のしくみを理解し説明できるようになる。			
	8	脂肪細胞と代謝性疾患	脂肪細胞の役割を理解し代謝性疾患への食事・運動による対処方法を考察する。			
	9	ホルモンと食事摂取①（インスリン・プロゲステロン）	代謝や身体づくりに関わるホルモンと食事の関係を理解し説明できるようになる。			
	10	ホルモンと食事摂取②（成長ホルモン・GLP-1）	代謝や身体づくりに関わるホルモンと食事の関係を理解し説明できるようになる。			
	11	食事摂取のタイミング（エネルギー補給・リ	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解し説明できるようになる。			

		カバリー)	
	12	調理実習ガイダンス・作業工程表作成	調理実習のガイダンスおよび作業工程表の作成。
	13	調理実習	アスリートまたは健康増進のためのメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。
	14	調理実習	アスリートまたは健康増進のためのメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。
	15	第1回～第14回のまとめ	1～14回目の講義を振り返り、講義の目標に対する補完をする。

[illegible]

担当 教員 実務 経験		
----------------------	--	--

授業科目	二年次研究課題Ⅱ〔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	0 回	時間数	60 時間
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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

授業科目	カレッジイベントⅡ〔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]

担当 教員 実務 経験		
--------------------------	--	--

