

授業科目	ストレッチ〔IN1・TR1・CO1〕		担当教員	北村 浩人	
対象年次・学期	1 年前期		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	実技		授業回数	15 回	時間数
授業目的	基礎解剖学を理解し、直接人の身体に触れ筋肉の起始停止にそって施術を行えるようにする。				
到達目標	基礎解剖学を理解し、安全で的確に伸ばしたい部位にストレッチを行う事ができる。				
テキスト・参考図書等	パートナーストレッチスタンダード				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢、出席日数)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	パートナーストレッチの基礎知識を学ぶ。	パートナーストレッチの特徴と構成を学ぶ。		
	2	下肢ストレッチ実技練習①	ハムストリングス、下腿部へのアプローチ。		
	3	下肢ストレッチ実技練習②	大腿四頭筋、腸腰筋へのアプローチ		
	4	下肢ストレッチ実技練習③	内転筋群へのアプローチ。		
	5	下肢ストレッチ実技練習④	臀筋群、体幹部へのアプローチ。		
	6	下肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	7	下肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
	8	下肢ストレッチ実践試験	症状別の下半身ストレッチを実践的に行う。 30 分で実技実施、ビフォーアフターの確認。		
	9	上肢ストレッチ実技練習①	前腕、三角筋、ローテーターへのアプローチ。		
	10	上肢ストレッチ実技練習②	胸筋、二頭筋、三頭筋のアプローチ。		
	11	上肢ストレッチ実技練習③	肩甲骨、僧帽筋のアプローチ。		
	12	上肢ストレッチ実技練習④	斜角筋、胸筋（座位）のアプローチ。		
	13	上肢ストレッチ実践練習①	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。		
14	上肢ストレッチ実践練習②	今まで学んだ下肢へのアプローチ方法を組み合わせて、実践形式で施術を行う。			

	15	上肢ストレッチ実践試験	症状別の上半身ストレッチを実践的に行う。 30 分で実技実施、ビフォーアフターの確認。
--	----	-------------	--

[illegible]

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

授業科目	フィットネストレーナー 実習Ⅰ〔IN1〕		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	30 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		
	試験				
	レポート				
	小テスト				
	提出物				
	その他				
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	一年次研究課題Ⅰ〔健康1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖①		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語①	筋力エクササイズについて①		
	5	運動療法の基礎知識と用語②	筋力エクササイズについて②		
	6	運動療法の基礎知識と用語③	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語④	神経－筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語⑤	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語⑥	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作①	スポーツ動作とダイナミックアライメント①		
	11	再発防止と外傷予防の動作②	スポーツ動作とダイナミックアライメント②		
	12	再発防止と外傷予防の動作③	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作④	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール①	物理療法		
	15	物理療法と装具・イン	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿		

		ソール②	板
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント①
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント②
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント③
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント①
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント②
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

授業科目	一年次研究課題Ⅰ〔健康1〕	担当教員 実務経験		
対象年次・学期	1年・集中	担当教員		
授業形態		実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		
		担当教員 実務経験		

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

授業科目	一年次研究課題Ⅱ〔健康1〕		担当教員	今北 雄太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60			
	小テスト	0			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスパック作り		

	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類
	15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング
	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ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]

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

授業科目	スポーツ外傷・障害の基礎 〔健康 1〕	担当教員	高田 涼介		
対象年次・学期	1 年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	30 回	時間数	60 時間
授業目的	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態、評価方法及びアスリハの特徴を習得することをねらいとする。				
到達目標	各スポーツ外傷・障害についての概要をわかりやすく説明できるようになる。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト (3 巻：スポーツ外傷・障害の基礎知識)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	60			
	提出物	0			
	その他	40			
履修上の留意事項	テキストを中心とした授業展開。PPT による授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてもしっかり学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1 人 1 冊ノートを用意して下さい☆				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス／スポーツ外傷・障害総論	講義の説明、その他		
	2	スポーツ外傷・障害総論 (1)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは①		
	3	スポーツ外傷・障害総論 (2)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは②／炎症症状		
	4	スポーツ外傷・障害総論 (3)	創傷治癒について		
	5	スポーツ外傷・障害総論 (4)	骨損傷について (骨折、疲労骨折の固有症状)		
	6	スポーツ外傷・障害総論 (5)	靱帯、軟部組織損傷について		
	7	スポーツ外傷・障害総論 (6)	ダイナミックアライメントとスポーツ障害		
	8	確認小テスト①	過去範囲の確認問題		
	9	体幹のスポーツ外傷・障害 (1)	腰椎椎間板ヘルニア①		
	10	体幹のスポーツ外傷・障害 (2)	腰椎椎間板ヘルニア②		
	11	体幹のスポーツ外傷・障害 (3)	腰椎分離症		

	12	上肢のスポーツ外傷・ 障害 (1)	肩関節前方脱臼
	13	上肢のスポーツ外傷・ 障害 (2)	肩鎖関節脱臼
	14	前期内容まとめ	前期のまとめ／試験対策、練習問題配布
	15	確認テスト①	前期全範囲試験
	16	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (1)	足関節捻挫①／評価の流れについて
	17	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (2)	足関節捻挫②／応急処置
	18	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (3)	ACL 損傷
	19	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (4)	腓腹筋肉離れ／アキレス腱断裂
	20	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (5)	脛骨過労性骨障害／下腿疲労骨折
	21	下肢のスポーツ外傷・ 障害 (6)	コンパートメント症候群／扁平足障害
	22	確認小テスト②	過去範囲の確認問題
	23	上肢のスポーツ外傷・ 障害 (3)	肩腱板損傷
	24	上肢のスポーツ外傷・ 障害	投球肩障害
	25	上肢のスポーツ外傷・ 障害	肘関節内側側副靱帯損傷
	26	上肢のスポーツ外傷・ 障害	上腕骨内側上顆、外側上顆炎、滑膜ひだ障害
	27	上肢のスポーツ外傷・ 障害	手関節捻挫
	28	上肢のスポーツ外傷・ 障害	TFCC 損傷
	29	後期のまとめ	1 年のまとめ／試験対策、練習問題配布
	30	確認テスト②	1 年のまとめテスト

[illegible]

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

授業科目	コーディネーショントレーニング〔IN1・CO1〕		担当教員	喜多 奎介	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	コーディネーショントレーニングについて7つの能力の観点から学び、指導現場において役立つ知識とスキルを学習することを目的とする。				
到達目標	コーディネーショントレーニングについて理解し、多様なメニューの提供ができるようになる。				
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				
	レポート				
	小テスト	60			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項	運動に適した服装で参加してください。				
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/コーディネーショントレーニングとは	授業の説明/7つの能力について		
	2	ゴールデンエイジ①	ゴールデンエイジの3段階・プレゴールデンエイジのトレーニング		
	3	ゴールデンエイジ②	ゴールデンエイジの3段階・ゴールデンエイジのトレーニング		
	4	ゴールデンエイジ③	ゴールデンエイジの3段階・ポストゴールデンエイジのトレーニング		
	5	ラダートレーニング	ラダートレーニングの効果・メニューについて		
	6	ボールトレーニング①	ボールを用いたコーディネーショントレーニング		
	7	ボールトレーニング②	ボールを用いたゲーム形式のトレーニング		
	8	ランニング系トレーニング①	ステップワーク・動物ウォーク		
	9	ランニング系トレーニング②	様々な鬼ごっこ①		
	10	ランニング系トレーニング③	様々な鬼ごっこ②		
	11	指導実践①	授業内指導実践		
	12	指導実践②	授業内指導実践		
	13	指導実践③	授業内指導実践		
	14	指導実践④	授業内指導実践		
	15	まとめ	授業の総まとめ		

[illegible]

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

授業科目	ボランティア活動Ⅰ〔共通1〕		担当教員	教員 未定		
対象年次・学期	各学科就職学年（3年、2年）・集中		必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態			授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。					
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。					
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準			
	試験	0	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。（ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。） 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。			
	レポート	0				
	小テスト	0				
	提出物	0				
	その他	100				
履修上の留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	14	ボランティア活動先に	ボランティア活動内容について、実務を通じて学			

		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	スポーツと指導者Ⅰ（健康1）		担当教員	吉田 聡美	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態	講義及びこれまでの体験の共有		授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ心理、医学的知識（けが、障害、疾病）など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場として、対象者の特性に応じた適切な指導ができるよう基本的な知識や考え方を身に付ける。 指導者として自分自身を成長させるマインドセットを行う。				
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 基礎から学ぶスポーツ心理学 資格に役立つスポーツ心理学ワークブック				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内で行うテスト及び課題等の提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	10			
	小テスト	70			
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	1. 講義形式により行う（パワーポイント、プリント、教科書、ワークブック） 2. 授業課題やテストで理解度の確認を実施する。あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識を習得できるよう前向きな姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、スポーツ指導者としての素養を身につけて下さい。シラバスは前後することがあります。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	コーチングとは	<ガイダンス> コーチングとコーチを定義する／グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ		
	2	コーチングとは	コーチングの目的としての4C's／プレーヤーズセンタードなコーチング		
	3	コーチに求められる役割	指導者が負う責任と求められる役割／コーチの果たすべき役割／安全なスポーツ環境の構築（予防）と問題発生時の対処法/効果的な指導方法		
	4	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任／スポーツ指導者の負う注意義務（過失責任）／具体的な注意義務／具体的な事故事案		
	5	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	免責同意の有効性/スポーツ事故のリスクマネジメント		
	6	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈/専門知識/対他者の知識/対自己の知識		
	7	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル/非言語的コミュニケーション/言語コミュニケーション/5W2H等		
	8	対他者力を磨こう	リーダーシップとは/リーダーシップスキル/PM理論/チームワーク		
	9	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル/情報収集しニーズを知る/承認/効果的な伝え方/チームミーティング		
	10	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル/状況を把握/集団への配慮と伝え方		

	11	対他者力を磨こう	その他対他者スキル/承認/傾聴/カウンセリングとは
	12	対他者力を磨こう	コーチの学び/自己分析/自己理解
	13	対他者力を磨こう	コーチのセルフマネジメント/適切な覚醒水準/自己コントロールする方法
	14	対他者力を磨こう	さまざまな思考法や伝達方法/積極的思考/合理的思考方法/自己効力感
	15	対他者力を磨こう	成長計画について/実際に成長計画を立てて実施
	16	スポーツ仲裁	スポーツに対する粉砕解決と問題点/スポーツ仲裁とは/(公財)日本スポーツ仲裁機構(JSAA)/スポーツ仲裁裁判所(CAS)
	17	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案/フェアプレーの精神/ スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として
	18	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出/女性アスリートの障害と対策/スポーツによる精神障害と対策
	19	心のトレーニング	スポーツにおける動機づけ/目標設定
	20	心のトレーニング	集中力/集中力が乱れる要因/集中力を高める方法
	21	心のトレーニング	イメージトレーニングの効果/イメージトレーニングの方法/実力発揮/競技力向上
	22	心のトレーニング	あがり/プレッシャー/スランプ/他者観察/個人差を考慮した指導/能力差を考慮した指導方法/学習理論
	23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点/年齢区分からみたコーチングの留意点/トレーニングの至適年齢/発育発達段階に応じた指導方法
	24	コーチング環境の特徴	遺伝の影響/運動部活動でのコーチングの留意点/中学生・高校生の心理と運動の特徴の理解
	25	コーチング環境の特徴	中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点/運動を継続するためのアプローチ/TTM
	26	コーチング環境の特徴	性別の考慮①女性の身体の特徴/摂食障害
	27	コーチング環境の特徴	性別の考慮②性別・文化の考慮
	28	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か?/社会的な影響と役割
	29	ハイパフォーマンススポーツにおける効果的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～
	30	まとめ	振り返り/共有/総括

[illegible]

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

授業科目	ベーシックトレーニング 〔IN1・TR1・CO1〕		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数 60 時間
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	40	実技・筆記試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート	0			
	小テスト	30			
	提出物	0			
	その他	30			
履修上の 留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業評価について／トレーニング機器・施設・安全管理		
	2	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：上肢(小テスト実施)		
	3	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：下肢(小テスト実施)		
	4	マシントレーニング	iB マシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習（小テスト実施）		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技（上肢・下肢）		
	6	コアエクササイズ 1、 パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ 1、 パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ 1、 パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ 1、 パワーポジション・デッドリフト、バックスクワット	負荷を加えてのデッドリフト(小テスト実施)、パワーポジション、スクワットについて		
10	コアエクササイズ 2、 バックスクワット	バックスクワットについて			

	11	コアエクササイズ 2、 バックスクワット	フォーム習得
	12	コアエクササイズ 2、 バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット
	13	コアエクササイズ 2、 バックスクワット	バックスクワット(小テスト実施)
	14	前期復習	筆記試験、実技試験に向けた復習
	15	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト、スクワット)
	16	コアエクササイズ 3、 ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて
	17	コアエクササイズ 3、 ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ 3、 ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ 3、 ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス(小テスト実施)
	20	実技試験	エクササイズテクニック実技(ベンチプレス)
	21	補助エクササイズ 1	背部のエクササイズ(小テスト実施)
	22	補助エクササイズ 2	下肢のエクササイズ(小テスト実施)
	23	補助エクササイズ 3	胸部のエクササイズ(小テスト実施)
	24	補助エクササイズ 4	肩のエクササイズ(小テスト実施)
	25	補助エクササイズ 5	上肢のエクササイズ(小テスト実施)
	26	補助エクササイズ 6	体幹のエクササイズ、自重(小テスト実施)
	27	補助エクササイズ 7	全体復習
	28	補助エクササイズ 8	実技試験に向けた復習
	29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
	30	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

授業科目	ベーシックトレーニング 〔IN1・TR1・C01〕	担当 教員 実務 経験		
対象年次・学 期	1 年・通年	担当 教員	菊地健太	トレーニング指導者
授業形態		実務 経験	有：■ 無： □	
		担当 教員	小倉大生	アスレティックトレーナー
		実務 経験	有：■ 無： □	
		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	就職実務〔健康 1〕	担当教員	藤田 真		
対象年次・学期	3 年／2 年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	0 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もらいます。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）

授業科目	就職実務〔健康 1〕	担当教員 実務経験	齋藤敬男 有：□ 無： ■	
対象年次・学期	3 年／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	ベーシックエアロビックダンス〔健康 1〕		担当教員	林崎 歩	
対象年次・学期	スポーツ健康学科 1 年（前期）		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	本授業では、スタジオレッスンの効果や目的を理解するとともに、エアロビクスのベーシックステップを習得し、安全で楽しく身体を動かすための基礎を身につけることを目的とする。 また、音楽を使ったエクササイズにおけるキューイングの基本を学び、参加者にわかりやすく動きを伝える指導力や実践力を養う。				
到達目標	①スタジオグループ指導の基本 ②エアロビクスのベーシックステップ ③音楽を使ったエクササイズでのキューイング ④実践・工夫				
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%			
	レポート				
	小テスト				
	提出物	10%			
	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		
	15	音楽に合わせて安全かつ効果的に身体を動かし、ベーシックエアロビックダンスに必要な基礎知識・基本動作・キューイング技術を身につける。	ベーシックエアロビックダンスに関する基礎理論および実技を学習する。授業では、エアロビックダンスの目的・効果、基本姿勢、ベーシックステップ、音楽に合わせた動作、キューイングの基礎、安全管理、指導方法および簡単なレッスン構成について扱い、実践的な指導力の習得を目指す。		

授業科目	ベーシックエアロビックダンス〔健康 1〕	担当教員 実務経験	佐々木 歩 有：■ 無： □	
対象年次・学期	スポーツ健康学科 1 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	ダンスパフォーマンスⅠ 〔IN1〕		担当教員	三好 真里子	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数
授業目的	ダンスインストラクターとしての知識とダンススキルを身につける。				
到達目標	ダンスショーのプログラム（選曲・振付・発表）・ダンスエクササイズと基礎指導ができる。 2年卒業作品にダンサーとして参加し、一部振付・構成も行う。				
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	60	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	40			
履修上の留意事項	ダンスを通し色々な方向性や可能性を目指す為、個々のスキルアップを常に目指す。				
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	授業について諸注意、ダンスの仕事について		
	2	ダンスの基礎知識・レッスンの受け方	ジャンルとレッスンプログラムの理解		
	3	ダンスエクササイズ流れ体験	デモレッスンの説明と理解		
	4	ダンスエクササイズと基本ステップ習得	デモレッスンとステップの理解		
	5	ダンスレッスンの一連の理解と体験	ダンスエクササイズ・筋トレ・ストレッチ・ステップ・ルーティン		
	6	〃	〃		
	7	ダンスジャンル別の理解	音楽と動きの分類		
	8	〃	HIPHOPの基礎知識と動作		
	9	〃	〃		
	10	〃	リズムの違いを理解（Soul・Lock）（動画撮影について）		
	11	〃	〃		
	12	フリースタイル	表現と創作		
	13	フリースタイルと振付	音楽の違いによる動きの変化と振付の構想（曲の構成について）		
	14	〃	基本のダンスルーティンを覚え、個々の表現と振付（曲の構成について）		
15	前期試験	振付とフリースタイル（技術や表現）			

	16	身体の軸と重心の違いの理解	ターンの基本と JAZZ 基礎
	17	〃	〃
	18	創作ダンス／2 年と合同授業（卒業作品制作補助）	グループ分けと選曲・パート別け
	19	〃	カウントの取り方と振付の組み方
	20	〃	各振付のチェックとアドバイス
	21	〃	ショープログラミングの流れと変化（音楽編集について）
	22	〃	ダンス振付の技術向上とスキルアップ
	23	指導基礎の理解	対象者別のスキルや表現の打ち出し方
	24	総合指導練習／卒業作品制作補助練習	ダンスエクササイズ（アイソレーション・筋トレ・ストレッチ・振付のプログラミング）
	25	〃	〃
	26	〃	ダンスエクササイズ（動画編集について）
	27	〃	〃
	28	ダンスショープログラミング総合	ダンスイベントの参加
	29	後期試験	60 分間のレッスンプログラム（初級）
	30	〃	〃

[illegible]

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

授業科目	身体の解剖と機能〔健康1〕		担当教員	小野寺 良太	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30回	時間数 60時間
授業目的	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	身体のそれぞれの部位の骨や関節、筋肉や神経が、どのように動いてどんな機能を持つのか説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	①身体運動の機能解剖				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	授業内での試験（小テスト）を中心に提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	80			
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	＊授業で配布するプリントを整理するファイル（A4サイズ）を用意すること。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論①	身体の区分・体軸骨格と付随骨格		
	3	総論②	骨の構造・関節の構造、腱・靱帯の名称を覚える		
	4	人体を構成する骨の名称①	全身の骨名を覚える		
	5	人体を構成する骨の名称②	脊柱（各部の椎骨）・胸郭を覚える		
	6	復習①			
	7	上肢)肩関節を構成する骨と各部位の名称	肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節の構成		
	8	上肢)肘関節を構成する骨と各部位の名称	前腕（橈骨・尺骨）の各部位名称と関節の構成		
	9	上肢)手関節を構成する骨と各部位の名称	手の骨と関節の構成・手根管構成		
	10	上肢まとめ			
	11	骨盤を構成する骨と各部位の名称	各部位名称と殿筋・腹部の筋		
	12	下肢)股関節を構成する骨と各部位の名称	寛骨・大腿骨の各部位名称と関節の構成		
	13	下肢)膝関節を構成する骨と各部位の名称	膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称と関節の構成・半月板		
	14	下肢)足関節を構成する骨と各部位の名称	足根骨と足趾の骨と関節名／アーチの構造		
15	下肢まとめ				

	16	前期内容復習	
	17	上肢の末梢神経	神経支配を覚える
	18	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	19	関節の運動と筋肉・支配神経①	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	20	関節の運動と筋肉・支配神経②	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	21	復習②	
	22	筋の微細構造	筋線維（細胞）の微細構造
	23	筋膜	筋膜の構造
	24	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴（脳・脊髄・末梢神経）
	25	自律神経	自律神経の働き
	26	復習③	
	27	内臓の名称と機能①	各臓器の位置と機能①（循環器系と呼吸器系）
	28	内臓の名称と機能②	各臓器の位置と機能②（消化吸収とその他の臓器）
	29	重点項目のまとめ	
	30	総復習	

[illegible]

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

授業科目	特別研修〔共通 1〕		担当教員	中根 望		
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態			授業回数	15 回	時間数	30 時間
授業目的	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。					
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。					
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準			
	試験	0	受講姿勢、受講態度等を総合的に評価する。			
	レポート	0				
	小テスト	0				
	提出物	0				
	その他	100				
履修上の留意事項	特になし。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	オリエンテーション	特別研修の目的、内容について説明			
	2	挨拶練習	気を付け・礼の仕方、発声練習			
	3	感想文記入方法について	記入方法（5W1H、語尾の統一、構成、見栄え）			
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1	社会人として必要な能力について（コミュニケーション）			
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2	スポーツ指導者に必要な能力（解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置）			
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3	業界にはどのような人材が必要とされているか。			
	7	コミュニケーション能力向上講座 1	コミュニケーションの手法			
	8	コミュニケーション能力向上講座 2	コミュニケーションの実践（少数に対するもの）			
	9	コミュニケーション能力向上講座 3	コミュニケーションの実践（多数に対するもの）			
	10	トレーニング・主働筋について 1	トレーニング方法（下半身）、主働筋の暗記			
	11	トレーニング・主働筋について 2	トレーニング方法（上半身）、主働筋の暗記			
	12	全体交流会 1	トレーニングの実践			
	13	全体交流会 2	トレーニングの実践			
	14	まとめ	履修主題 4～13 のまとめ			
	15	感想文記入	履修主題 4～13 の感想文の記入（記入方法の再確			

			認も実施)
--	--	--	-------

[illegible]

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

授業科目	ボディコアプログラム 〔IN1〕		担当教員	村岡 直哉	
対象年次・学期		必修・選択区分		単位数	
授業形態		授業回数	30 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	インターンシップ〔IN1・TR1・CO1〕		担当教員	小笠原 鷹介	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	グループレッスンを企画・実施し職業理解を深めることができる				
到達目標	グループレッスンの企画や集客等を経験し、今後の活動に活かすことができる				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0			
	レポート	50			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	50			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	事前学習			
	2	事前学習			
	3	事前学習			
	4	事前学習			
	5	事前学習			
	6	事前学習			
	7	事前学習			
	8	現場実習			
	9	現場実習			
	10	現場実習			
	11	現場実習			
	12	現場実習			
	13	現場実習			
	14	現場実習			
	15	現場実習			

[illegible]

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

授業科目	スノーボード・スキー実習Ⅰ〔共通1〕	担当教員	田中 いぶき		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態		授業回数	15回	時間数	60時間
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての資質を身に付ける。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	0	レポート・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10			
	小テスト	0			
	提出物	10			
	その他	80			
履修上の留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをする		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
	15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		

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

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

授業科目	運動生理学〔健康 1〕		担当教員	小野寺 良太	
対象年次・学期	1 年・通年		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	30 回	時間数 60 時間
授業目的	解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のメカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語を使って、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	①身体運動の機能解剖、②ステップアップ運動生理学				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	授業内での試験（小テスト）を中心に提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	80			
	提出物	10			
	その他	10			
履修上の留意事項	＊授業で配布するプリントを整理するファイル（A4 サイズ）を用意すること。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論①	人体の面や方向、基本的運動方向を示す用語を覚える		
	3	総論②	関節の形状と動き・関節可動域を覚える		
	4	総論③	筋の種類・骨格筋の各部の名称（起始停止）、筋収縮様式、骨格筋形状の分類		
	5	総論④	全身の主要な筋肉名を覚える		
	6	復習①			
	7	上肢）肩関節の動きと筋肉・支配神経	肩関節周囲筋（肩甲骨）と肩関節の構造・支配神経		
	8	上肢）肘関節・前腕の動きと筋肉・支配神経	前腕部の筋と肘関節の構造・支配神経		
	9	上肢）手関節の動きと筋肉・支配神経	手関節の構造と動き・支配神経		
	10	上肢帯の動きと体幹の筋	上肢帯の動き、体幹の筋（胸部・腹部）		
	11	上肢まとめ			
	12	下肢）股関節の動きと筋肉・支配神経	殿部の筋と股関節の構造・支配神経		
	13	下肢）膝関節の動きと筋肉・支配神経	大腿部の筋と膝関節の構造・支配神経		
	14	下肢）下腿の筋と足関節の動き・支配神経	下腿部の筋と足関節の構造、アーチの構造・支配神経		
15	下肢まとめ&固有背筋	脊柱起立筋の構成とその作用			

	16	前期内容復習	
	17	上肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害
	18	下肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害
	19	関節の運動と筋肉・支配神経①	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	20	関節の運動と筋肉・支配神経②	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	21	骨格筋の収縮の仕組み	筋線維組成、骨格筋の収縮の仕組みと種類、運動の伝達
	22	受容器（筋紡錘と腱紡錘）	伸張反射・I b 抑制
	23	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給機構
	24	神経系	記憶、サーカディアンリズムと睡眠
	25	感覚器	感覚の種類、痛覚、固有感覚
	26	復習②	
	27	内臓機能①	各臓器の働き①（循環器系と呼吸器系）
	28	内臓機能②	各臓器の働き②（消化吸収とその他の臓器）
	29	重点項目のまとめ	
	30	総復習	

[illegible]

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

授業科目	一年次研究課題Ⅲ〔健康1〕		担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数	
授業形態			授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。					
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。					
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	0	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。			
	レポート	60				
	小テスト	0				
	提出物	20				
	その他	20				
履修上の留意事項						
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	基礎：重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について			
	2	基礎：関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか			
	3	基礎：跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について			
	4	基礎：歩行①	最も基本と言える動作、歩行について			
	5	基礎：歩行②	良い歩行とは何なのか			
	6	応用：走動作	走る動作について			
	7	応用：跳動作	跳ぶ動作について			
	8	下肢のスポーツ外傷・障害（1）	大腿ハムストリングス肉ばなれ／HQ比			
	9	下肢のスポーツ外傷・障害（2）	大腿部打撲／骨化性筋炎／股関節脱臼（脱臼骨折）			
	10	下肢のスポーツ外傷・障害（3）	膝 PCL 損傷			
	11	下肢のスポーツ外傷・障害（4）	膝 MCL 損傷			
	12	下肢のスポーツ外傷・障害（5）	膝半月板損傷			
	13	上肢のスポーツ外傷・障害（1）	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害（顔面・目・鼻）			
	14	上肢のスポーツ外傷・障害（2）	肩鎖関節脱臼、肘 MCL 損傷、TFCC 損傷			
	15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック／メディカルチェックの概要			

	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ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]

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

授業科目	スタジオプログラム 〔IN1〕		担当教員	村岡 直哉	
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	30 回	時間数
授業目的	この授業では、実践的な制作スキルとチームでの協働能力を育成しながら、スタジオプログラムの全体的なプロセスを体験します。学生たちが創造力を発揮し、プロジェクトを成功に導くための計画力、問題解決力、プレゼンテーションスキルを身につけることを目的としています。また、講師によるレッスン体験を通して、プロフェッショナルな制作プロセスやアプローチの理解を深めます。				
到達目標	①制作スキルの向上 ・ツールや技術を活用して、自らのアイデアを具体的な成果物に落とし込む能力を習得する。 ②プロジェクト管理能力の習得 ・プロジェクト計画の立案から実行までを自主的に進められるようになる。 ③チームワークの実践 ・グループプロジェクトを通じて、他者と協力しながら目標を達成する力を培う。 ④プレゼンテーションスキルの向上 ・自らの作品やプロジェクトを効果的に説明し、フィードバックを活用する能力を身につける。 ⑤創造的思考の育成 ・課題解決や新しいアイデアの提案を通じて、柔軟かつ創造的な思考を鍛える。				
テキスト・参考図書等	手持ちのテキスト主に使用し、実技を中心に行う。 手持ちの参考書を主に使用し。実技を中心に行う。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	50%	安全なコリオを作成し、それを実践することにチャレンジができているかどうか。		
	レポート				
	小テスト				
	提出物	10%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	安全面を第一に考え、授業を聞き、不明点は積極的に質問するなどし、積極的に授業に参加することを留意点とする。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	15	スタジオレッスンの目的や効果を理解し、エアロビクスの基本ステップと音楽を活用したキューイング技術を学ぶ。	スタジオプログラムに関する基礎理論および実技を学習する。授業では、スタジオレッスンの目的・効果、エアロビクスの基本ステップ、音楽に合わせた運動実践、キューイング技術、安全管理、指導法およびレッスンプログラムの構成方法について扱い、実践的な指導力の習得を目指す。		

[illegible]

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

授業科目	就職セミナー〔健康 1〕	担当教員	今井 由美子		
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	0 回	時間数	30 時間
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]

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

授業科目	ビジネススキル〔健康 1〕		担当教員	高野 文子	
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	スポーツトレーナー・インストラクター・コーチ・イベンターが人と関わる上で必須となる「調和力」「対話力」「礼節力」「対面力」「人間力」を教授する。また、本過程を通して、就活に必要な「自己分析力」「自信」「良い印象」「志望動機」「説得力」を育む。				
到達目標	人間関係のつくり方／コミュニケーションの仕方／傾聴力の高め方／説得力のつくり方／人から信頼される力／自己分析の仕方／自信のつけ方／人と仲良くする力／人と助け合う力／心の調え方／人の導き方／夢をかなえるプロセス／仲間のつくり方、などを習得する。				
テキスト・参考図書等	毎回、資料等を配布する。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	各レポートは、①授業を正しく理解できているか、②課題の意図を理解し適確に回答しているか、③授業内容にそった回答をしているか、④文面に熱意が感じられるか、⑤自分の経験に基づき、自分の意見（A I は採点除外）を述べているか、⑥論理展開に飛躍や矛盾はないか、という観点で評価する。		
	レポート	100			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	0			
履修上の留意事項	配布資料に基づき、パワーポイントで説明を行う。授業スタイルは講義型、問答型、探求型、演習型を適宜選択する。授業では、テーマを楽しく体得できるように、独自のゲーム、ロールプレイング、演習を数多く実施する。なお、評価は毎回のレポートで行う（レポート提出必須）。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	人間関係が楽になる方法	人間関係が辛くなる原因／心はどうやってつくられるのか／思い込みとは何か／意識・無意識の領域／価値観の上書き		
	2	なりたい自分になる方法	脳の機能を知る／思いつきとひらめき／マイナスの思い込み／思い込みを変える方法		
	3	コミュニケーションの仕方	コミュニケーションの目的／コミュニケーションのスイッチ／コミュニケーションの成果／初対面コミュニケーション／調話の仕方		
	4	傾聴力の高め方	相手が話したくなる聴き方／傾聴の留意点（聴話）／相手の感情を聴く／相手の価値観を聴く／相手の幸せを聴く		
	5	思いの伝え方	プレゼンテーションの目的／相手の心に響くプレゼンテーション／共感とは何か／感動とは何か／共感と感動のつくり方／説得力の正体		
	6	人から信頼される力 1	良い印象／印象とは何か／印象はブーケのようなもの／相手に与えたい印象／笑顔／第一印象／初頭効果を意識したあいさつ		
	7	人から信頼される力 2	礼節とは何か／なぜ礼節が必要なのか／わきまえる／謙虚と感謝の心／あいさつの源流／あいさつの仕方／本来のあいさつ／あいさつは何のためにするのか／ワンランク上のあいさつ		
	8	人から信頼される力 3	身だしなみ／立ち方、姿勢、態度、座り方、歩き方、お辞儀、受け渡し、入退室／言葉づかい／言い回し		
	9	自分を知る力 1	あなたはどのような人ですか／人から見た自分／自		

			分を知る五つの意義／性格とは何だろう／二つの魅力／プラス受信で変換
	10	自分を知る力 2	自分の棚卸しをしよう／自分知シートの作り方と見方／自分らしい選択（道しるべ）／魅力を発揮する／自分にエールを贈ろう
	11	調和力 1 心の連鎖	人はなぜ仲良くするのか／和とは何か／調和をもたらす心のあり方／日本代表と折り鶴／有り難いと思う心チェック
	12	調和力 2 利他の循環	調和を妨げるもの／和と礼の関係／利他とは何か／三つの利他／バランスとオールハピネス
	13	調和力 3 調和の実践	美点・欠点と利他の関係／どちらを伸ばす／美点・欠点かるた大会／聴和の姿勢／調和の実践
	14	心の調え方	全ては移り変わる／まあるい心に調える／自分の心を調える／比べる相手／自信のつけ方／相手を導く方法／事例研究
	15	意志の高め方	やる気／意思と意志／具体的な目標／応援し合う仲間／仲間のつくり方／あなたらしい夢をもとう／随所に主となる

授業科目	ビジネススキル〔健康 1〕	担当 教員 実務 経験	高野文子 有：■ 無： □	
対象年次・学 期	2 年・後期 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 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	カレッジイベントⅠ〔健康1〕		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数
授業形態			授業回数	15回	時間数
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		
--------------------------	--	--

授業科目	見学実習〔共通 1〕	担当教員	渡辺 舞		
対象年次・学期	1 年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態		授業回数	15 回	時間数	30 時間
授業目的	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
テキスト・参考図書等	なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	2	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	7	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	8	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	9	プロバスケ見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	10	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	11	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	12	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	13	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	14	プロバレーボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		

	15	プロバレーボール見学 実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。
--	----	------------------	-------------------------

[illegible]

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

授業科目	運動遊びと安全管理 〔IN1〕		担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	1 年後期		必修・選択区分	1 単位、15 回	単位数	
授業形態			授業回数	15 回	時間数	30 時間
授業目的	幼児から小学生を対象とした「運動遊び」の基礎的知識と実践力を身につける。 安全管理の基本原則を理解し、リスクを予測・対応できる力を養う。 指導者としての観察力・コミュニケーション力を実技を通して高める。					
到達目標						
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準			
	試験		小テスト（模擬指導・グループワーク）：40% その他（出席・授業態度・実技演習）：40% 提出物：20%			
	レポート					
	小テスト	40				
	提出物	20				
	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	授業の目的・進め方の説明 子どもの発育発達と「遊び」の関係（講義） 体験：簡単なアイスブレイク運動遊び			
	2	子どもの発達段階と運動特性	幼児期・児童期の身体的・心理的特徴 発達段階に応じた遊びの工夫 実技：発達段階に合わせた鬼ごっこアレンジ			
	3	実技：発達段階に合わせた鬼ごっこアレンジ	スポーツ安全学の基礎（リスクアセスメント） ケガの予防と応急対応（理論） 実技：安全チェックリストを用いた場の点検演習			
	4	運動遊びの基本（全身運動）	走る・跳ぶ・転がるなど基礎動作を含む遊び 集団遊びの導入と安全な場の設定 実技：サーキット形式の運動遊び			
	5	ボールを使った運動遊び	ボール遊びが与える運動効果 安全管理（ボールサイズ、人数、空間設定） 実技：ボール送り、ドッジビー体験			
	6	マット運動を取り入れた遊び	転がる・支える動きと身体感覚の発達 安全なマット配置・補助の仕方 実技：マットを使った動物模倣遊び			
	7	鉄棒運動を取り入れた遊び	支える・回る・牽引する動きと身体感覚の発達 安全な用具の使用方法・配置・補助の仕方 実技：鉄棒を使った模倣運動やサーキット遊び			
	8	跳び箱運動を取り入れた遊び	走る・飛ぶ・支える動きと身体感覚の発達 安全な用具の使用方法・配置・補助の仕方 実技：跳び箱を使った模倣運動やサーキット遊び			
	9	用具を活用した運動遊び	フープ・ロープ・コーンを使った多様な遊び 安全な用具の使用方法 実技：リレー形式、協力型遊び			
	10	運動遊びと協同・コミ	集団での役割分担や協力を促す方法			

		ユニケーション	競争と協力のバランス 実技：協力型鬼ごっこ、チーム課題遊び
	11	事故防止の指導者スキル	子どもを観察する視点（危険予測・行動制御） 声かけ・合図の工夫 実技：運動遊びを指導しながら安全な声かけを実践
	12	運動遊びの指導実践①	小グループに分かれて模擬指導の指導案作成 テーマ：「ボールを使った遊び」 安全管理の視点を盛り込んだプログラムと指導内容
	13	運動遊びの指導実践①	小グループに分かれて模擬指導 テーマ：「ボールを使った遊び」 相互フィードバック
	14	運動遊びの指導実践②	小グループに分かれて模擬指導の指導案作成 テーマ：「フープ・ロープなど用具を使った遊び」 安全管理の視点を盛り込んだプログラムと指導内容
	15	運動遊びの指導実践②	小グループに分かれて模擬指導 テーマ：「フープ・ロープなど用具を使った遊び」 相互フィードバック まとめ（学びの整理）

[illegible]

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

授業科目	検定対策Ⅰ〔MT1・IN1・CO1・SB1〕		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
授業目的	健康運動実践指導者について学び、健康運動実践指導者合格に向けて基礎知識を習得する。				
到達目標	健康運動実践指導者合格に向けた基礎知識の習得				
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	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	60			
履修上の留意事項					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション、健康運動実践指導者について	授業内容説明、評価や諸注意/健康運動実践指導者の試験について		
	2	第1章 健康づくり施策理論	内容解説、問題演習、作問		
	3	第1章 健康づくり施策理論	内容解説、問題演習、作問		
	4	第2章 運動生理学	内容解説、問題演習、作問		
	5	第2章 運動生理学	内容解説、問題演習、作問		
	6	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	内容解説、問題演習、作問		
	7	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	内容解説、問題演習、作問		
	8	第4章 栄養摂取と運動	内容解説、問題演習、作問		
	9	第4章 栄養摂取と運動	内容解説、問題演習、作問		
	10	第5章 運動指導の心理学的基礎	内容解説、問題演習、作問		
	11	第5章 運動指導の心理学的基礎	内容解説、問題演習、作問		
	12	前期復習①	問題演習		
	13	前期復習②	問題演習		
	14	前期復習③	問題演習		
	15	前期まとめ小テスト	小テスト		

	16	第 6 章 体力測定と評価	内容解説、問題演習、作問
	17	第 6 章 体力測定と評価	内容解説、問題演習、作問
	18	第 7 章 健康づくりと運動プログラム	内容解説、問題演習、作問
	19	第 7 章 健康づくりと運動プログラム	内容解説、問題演習、作問
	20	第 8 章 健康づくり運動の実際	内容解説、問題演習、作問
	21	第 8 章 健康づくり運動の実際	内容解説、問題演習、作問
	22	第 8 章 健康づくり運動の実際	内容解説、問題演習、作問
	23	第 9 章 運動傷害と予防・救急処置	内容解説、問題演習、作問
	24	第 9 章 運動傷害と予防・救急処置	内容解説、問題演習、作問
	25	後期復習①	演習問題
	26	後期復習②	演習問題
	27	後期復習③	演習問題
	28	後期復習④	演習問題
	29	総まとめ	演習問題
	30	後期まとめテスト	まとめテスト

[illegible]

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

授業科目	検定対策Ⅱ〔MT1・IN1・CO1・SB1〕		担当教員	喜多 奎介	
対象年次・学期			必修・選択区分		単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数
授業目的	健康運動実践指導者合格に向けて理論対策を行い、重要な章の理解度を深める。				
到達目標	健康運動実践指導者認定試験合格レベルへの到達、健康運動実践指導者に求められる知識を習得する。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験		授業態度、提出物の取り組み状況等を踏まえて総合的に判断する。		
	レポート				
	小テスト	40			
	提出物	20			
	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	健康運動実践指導者対策問題	1 章、2 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	2	健康運動実践指導者対策問題	2 章、3 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	3	健康運動実践指導者対策問題	3 章、4 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	4	健康運動実践指導者対策問題	4 章、5 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	5	健康運動実践指導者対策問題	5 章、6 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	6	健康運動実践指導者対策問題	6 章、7 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	7	健康運動実践指導者対策問題	7 章、8 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	8	健康運動実践指導者対策問題	8 章、9 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	9	健康運動実践指導者対策問題	1 章～4 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	10	健康運動実践指導者対策問題	5 章～9 章中心の問題解答と解きなおし＋解説		
	11	出題傾向を掴む	例年の出題傾向を踏まえた作問		
	12	出題傾向を掴む	作問した問題の解答＋解きなおし		
	13	理論試験対策	本番試験を想定した問題解答＋解きなおし		
	14	授業内試験	本番試験を見据えた授業内テスト		
	15	総復習	全授業の振り返り		

[illegible]

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

授業科目	こどもスポーツ実習Ⅰ 〔IN1〕		担当教員	今北 雄太		
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態			授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	子どもの身体的特徴や発育発達段階等を理解する。また、レッスンにおける指導を通じて運動指導の実践力を身につけることを目的とする。					
到達目標	子どもの発育発達段階に合わせた基本的な運動指導ができる。					
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	提出物 50% その他 50%（受講姿勢、受講態度 30% 担当所見 20%）			
	レポート	0				
	小テスト	0				
	提出物	50				
	その他	50				
履修上の留意事項	子どもたちが楽しく身体活動が行えるよう、常に安全に気を配りながら積極的な関わりを期待します。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、実習における心構えについて			
	2	子どもへの運動指導方法	子どもの発育発達について			
	3	子どもへの運動指導方法	子どものやる気を引き出す声掛けについて			
	4	指導実践の事前学習	現場指導における留意点、ルールについて			
	5	体育スクール（キッズ）指導補助	幼児期の運動指導			
	6	体育スクール（キッズ）指導補助	幼児期の運動指導			
	7	体育スクール（キッズ）指導補助	幼児期の運動指導			
	8	振り返り	改善点の抽出と改善方法の提案			
	9	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校低学年の運動指導			
	10	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校低学年の運動指導			
	11	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校低学年の運動指導			
	12	振り返り	幼児期との違いを抽出 改善点の抽出と改善方法の提案			
	13	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校高学年の運動指導			
	14	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校高学年の運動指導			
	15	体育スクール（ジュニア）指導補助	小学校高学年の運動指導			

		ア) 指導補助	
	16	振り返り	幼児期、小学校低学年との違いを抽出 改善点の抽出と改善方法の提案
	17	指導計画の作成①	対象の設定、実施目的の明確化、指導案・チラシ 作成
	18	指導計画作成②	対象の設定、実施目的の明確化、指導案・チラシ 作成
	19	指導計画作成③	対象の設定、実施目的の明確化、指導案・チラシ 作成
	20	模擬実践①	指導案をもとに模擬実践 改善点の抽出
	21	指導案改善	模擬実践の振り返りをもとに指導案を改善
	22	模擬実践②	改善指導案をもとに模擬実践
	23	指導実践①	指導実践
	24	振り返り	指導実践から改善点の抽出と改善方法の提案
	25	指導実践②	提案した改善方法の効果検証
	26	振り返り	指導実践から改善点の抽出と改善方法の提案
	27	指導実践③	提案した改善方法の効果検証
	28	振り返り	指導実践から改善点の抽出と改善方法の提案
	29	指導実践④	提案した改善方法の効果検証
	30	まとめ	実習総括

[illegible]

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

授業科目	コミュニケーションⅠ〔健康1〕		担当教員	菊地 健太		
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	
授業形態			授業回数	15回	時間数	30時間
授業目的	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。					
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。					
テキスト・参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	0	レポート 20% 提出物 20% その他 60% (受講姿勢、受講態度等 30%、担当所見 30%)			
	レポート					
	小テスト					
	提出物					
	その他					
履修上の留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 自己紹介			
	2	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム"			
	3	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？			
	4	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す			
	5	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには／聞き上手になるためには			
	6	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには／信頼関係を築くためには			
	7	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには			
	8	対他者力を磨こう	コミュニケーションスキル			
	9	対他者力を磨こう	リーダーシップスキル			
	10	対他者力を磨こう	プレゼンテーションスキル			
	11	対他者力を磨こう	ファシリテーションスキル			
	12	対他者力を磨こう	その他の対他者スキル			
	13	他自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント①			
	14	你自己力を磨こう	コーチの学び、コーチのセルフマネジメント②			

	15	他自己力を磨こう	さまざまな思考法や伝達法
--	----	----------	--------------

[illegible]

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

授業科目	ダンスパフォーマンスⅡ 〔IN1〕		担当教員	三好 真里子		
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	ダンスインストラクターとしての知識と技術を向上し、60分のダンスレッスン指導を目指す。					
到達目標	ダンスショーのプログラム・ダンスイベント運営スタッフ・ダンスレッスン指導を可能にする。					
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準			
	試験	60	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	40				
履修上の留意事項	1年を通して、ダンスレッスンをベースにスキルアップを向上しながら、各項目に取り組んでいきます。					
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容			
	1	オリエンテーションと実技（基礎の確認）	目標や目的の確認と方向性の理解			
	2	ダンス技術の向上	目標や目的の確認と方向性の理解			
	3	〃	〃			
	4	ダンスレッスンプログラミングと動作	ダンスレッスンで技術を向上しながら、ダンスショーの創作			
	5	〃	〃			
	6	創作ダンスと舞台構成について	舞台についての知識や構成・照明プランを学ぶ（動画撮影/絵コンテの考察）			
	7	〃	〃			
	8	〃	〃			
	9	創作と表現	創作したダンスを伝えることにより、指導力の向上を目指す			
	10	〃	〃			
	11	〃	創作したダンスを伝えることにより、指導力の向上を目指す（曲の制作/リズムの組み合わせ）			
	12	創作ダンスの発表と見直し	授業内での発表を通し、創作プログラムの見直し			
	13	創作ダンスの躍り込み	完成したプログラムを更に強化とスキルアップを目指す			
	14	創作ダンスの調整とダンスイベントの運営について	ダンスイベントを運営する為に必要な知識の習得			

	15	前期試験	ダンスショープログラミング総合（イベント参加スタッフ）
	16	ダンスのジャンルと方向性	得意分野の理解と分類選択
	17	〃	対象者の違いやダンスの仕事の分類
	18	ダンス指導の分類	対象者に合わせた打ち出し方とスキルについて（動画編集/制作）
	19	〃	〃
	20	〃	〃
	21	ダンスリハビリの目的と効果	身体・知的・精神など障害のある対象者に向けたプログラムを学ぶ
	22	〃	〃
	23	〃	〃
	24	ダンスリハビリの実践	病院や施設でのレクリエーションレッスン
	25	ダンススキル向上と総合指導練習	個々のダンススキルを向上しながら指導技術を高めていく（指導プログラム動画制作）
	26	〃	〃
	27	〃	〃
	28	〃	〃
	29	後期試験	60 分間のレッスンプログラム（ジャンル・対象者を指定したレッスン）
	30	〃	〃

授業科目	ダンスパフォーマンスⅡ 〔IN1〕	担当 教員 実務 経験	三好真里子 (Sis.MARI) 有：■ 無：□	ダンスインストラクター
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	救急処置法特別講習〔トレ 1・健康 1〕		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学期	1 年・集中		必修・選択区分	トレ 1・健康 1／必修	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	救急処置について学び、現場にて実践できる。				
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。				
テキスト・参考図書等	救急処置法養成講習テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	試験、その他（受講姿勢、受講態度）を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の留意事項	特になし。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	救急処置法について		
	2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。		
	3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。		
	4	A E D	心肺蘇生・A E Dの使用方法、注意点等。		
	5	A E Dの使用	心肺蘇生・A E Dの使用方法・気道異物除去・注意点。(担当教員：佐々木)		
	6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。		
	7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。		
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について		
	9	止血法の演習	止血法の実践。		
	10	三角巾を使用した固定法	外傷に対しての固定法と注意点。		
	11	三角巾を使用した固定法の演習	三角巾を使用した固定法の実践。		
	12	筆記試験①	試験実施		
	13	筆記試験②	試験実施		
	14	実技試験①	試験実施		
	15	実技試験②	試験実施		

[illegible]

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

