

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			

授業科目	スノーボード・スキー実習Ⅱ〔共通2〕	担当教員 実務経験	小笠原 鷹介 有：□ 無：■	
対象年次・学期	2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	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		
		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	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	JATI トレーニング指導者 対策〔AT3・MT3・AT2・ MT2・IN2・CO2・SB2〕		担当教員	菊地 健太	
対象年次・学 期	3 年／2 年・集中		必修・選択区 分	必修 (PHⅢ・ TRⅡ)・選択	単位数
授業形態			授業回数	15 回	時間数 30 時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得し、JATI トレーニング指導者の資格試験に合格する。				
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編／トレーニング指導者テキスト実践編／その他配 布プリント等				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0	その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	0			
	その他	100			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論／各種トレーニング法の理論 とプログラム（筋力・パワー持久力）		
	2	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム（スピー ド・柔軟性・特別な対象）		
	3	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際（筋力トレーニングの実 際）		
	4	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際（パワー・持久力・スピー ド・柔軟性向上）		
	5	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価（測定データの活 用）		
	6	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 6	体力総論／機能解剖／バイオメカニクス／運動生理 学／栄養		
	7	JATI 認定トレーニング 指導者 練習問題 7	運動と栄養／運動と心理／運動と医学／運度指導の 科学		
	8	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 3	専門科目 3		

	14	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 4	一般科目 4
	15	JATI 認定トレーニング 指導者 模擬試験 4	専門科目 4

授業科目	JATI トレーニング指導者 対策〔AT3・MT3・AT2・ MT2・IN2・CO2・SB2〕	担当 教員 実務 経験		
対象年次・学 期	3 年／2 年・集中	担当 教員	大菅貴広	トレーニング指導者
授業形態		実務 経験	有：■ 無： □	
		担当 教員	菊地健太	トレーニング指導者
		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	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	コミュニケーションⅡ 〔CO2・SB2〕		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	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	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		

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	検定対策Ⅲ〔MT2・IN2・CO2・SB2〕		担当教員	田中 いぶき	
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	健康運動実践指導者試験合格に向けて、実技・理論試験対策を行い、指導者としてのスキルを身に付ける。				
到達目標	健康運動実践指導者試験合格と共に、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	0			
	レポート	0			
	小テスト	40			
	提出物	40			
	その他	20			
履修上の留意事項					
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、演習問題	授業概要説明 復習演習		
	2	第1章 健康づくり施策概論	問題演習、作問		
	3	第2章 運動生理学	小テスト、問題演習、作問		
	4	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	小テスト、問題演習、作問		
	5	第4章 栄養摂取と運動	小テスト、問題演習、作問		
	6	第5章 運動指導の心理学的基礎	小テスト、問題演習、作問		
	7	第6章 体力測定と評価	小テスト、問題演習、作問		
	8	第7章 健康づくりと運動プログラム	小テスト、問題演習、作問		
	9	第8章 健康づくり運動の実践	小テスト、問題演習、作問		
	10	第8章 健康づくり運動の実践	小テスト、問題演習、作問		
	11	第9章 運動障害と予防・救急処置	小テスト、問題演習、作問		
	12	健康運動実践指導者理論対策	小テスト、問題演習		
	13	健康運動実践指導者理論対策	小テスト、問題演習		
	14	健康運動実践指導者理論対策	小テスト、問題演習		

	15	前期まとめ小テスト	前期まとめテスト
	16	健康運動実践指導者理論対策・実技対策	演習問題、実技対策
	17	健康運動実践指導者理論対策・実技対策	演習問題、実技対策
	18	健康運動実践指導者理論対策・実技対策	演習問題、実技対策
	19	健康運動実践指導者理論対策・実技対策	演習問題、実技対策
	20	健康運動実践指導者理論対策・実技対策	演習問題、実技対策
	21	健康運動実践指導者理論対策	演習問題
	22	健康運動実践指導者理論対策	演習問題
	23	健康運動実践指導者理論対策	演習問題
	24	健康運動実践指導者理論対策	演習問題
	25	健康運動実践指導者理論対策	演習問題
	26	健康運動実践指導者理論対策	問題演習
	27	健康運動実践指導者理論対策	問題演習
	28	健康運動実践指導者理論対策	問題演習
	29	健康運動実践指導者理論対策	問題演習
	30	健康運動実践指導者理論試験 作問	出題問題に沿った作問

授業科目	検定対策Ⅲ〔MT2・IN2・CO2・SB2〕	担当 教員 実務 経験	田中 いぶき 有：□ 無： ■	
対象年次・学期		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実習〔PH3・IN2・CO2・SB2〕		担当教員	小笠原 鷹介		
対象年次・学期	2年・3年前期		必修・選択区分	選択（TR・SBⅡ・PHⅢ）／必修（IN・COⅡ）	単位数	
授業形態			授業回数	30回	時間数	60時間
授業目的	子どもへの体育指導、運動遊びを計画→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。 夏にイベントとして運動教室を開催し、その幼児・児童・生徒募集等の広報活動も含めて学ぶ。					
到達目標	グループワークを通して、インストラクター・コーチングの役割への理解。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	当日の運営・事前準備等総合的にみて判断する。 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	体育教室に向けて準備し、子どもたちにケガがないよう留意する。					
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	幼児 A①－1			
	10	指導実習	保育園、スクール指導実習予定			
	11	指導実習	幼児 A①－2			
	12	指導実習	保育園、スクール指導実習予定			
	13	指導実習	幼児 A①－3			
	14	指導実習	保育園、スクール指導実習予定			
	15	指導実習	幼児 A②－1			

	16	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	17	指導実習	幼児 A②-2
	18	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	19	指導実習	幼児 A②-3
	20	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	21	指導実習	幼児 A③-1
	22	指導実習	幼児 B①
	23	指導実習	幼児 A③-2
	24	指導実習	幼児 B②
	25	指導実習	幼児 A③-3
	26	指導実習	幼児 B③
	27	指導実習振り返り	幼児 AB 実習反省まとめ各班資料作成
	28	指導実習振り返り	幼児 AB 実習反省まとめ各班資料作成
	29	指導実習振り返り	幼児 AB 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	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	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	コーチング実習Ⅱ〔CO2〕		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	30 回	時間数 60 時間
授業目的	コーチング実習Ⅰでの学びを活かし、より高度なコーチングスキルの獲得を目的とする				
到達目標	指導現場において、選手のスキルやモチベーションに効果的なコーチング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	0	実習日誌の内容と取り組みの姿勢を評価する		
	レポート	0			
	小テスト	0			
	提出物	80			
	その他	20			
履修上の留意事項	計画的に参加し、実習を終了させること				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1				

[illegible]

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

授業科目	コーチ・審判ライセンス特別講習〔CO1・CO2〕		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	各種目のルール、特徴・特性を理解し、実践へと繋げることを目的とする。					
到達目標	各競技における審判の重要性を理解する。					
テキスト・参考図書等						
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験					
	レポート					
	小テスト					
	提出物	50%				
	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	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割①		
	2	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割②		
	3	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割③		
	4	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割④		
	5	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑤		
	6	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑥		
	7	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑦		
	8	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑧		
	9	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑨		
	10	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑩		
	11	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑪		
	12	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑫		
	13	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑬		
	14	ルール解説・審判法、指導、実技		審判の役割⑭		

	15	ルール解説・審判法、 指導、実技	まとめ
--	----	---------------------	-----

[illegible]

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
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	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	レクリエーションスポーツ 〔IN2・CO2〕		担当教員	沖田 敏文	
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	レクリエーションスポーツの基礎理論と実践を学び、年齢や体力に応じたスポーツ・運動プログラムを安全に企画・実施できる力を身につける。自主的、主体的に楽しむ力を高めるレクリエーション活動を展開し、信頼関係を築く方法や動機づけができるようになる。				
到達目標	レクリエーション活動の必要性を理解し、年齢や体力などに合わせたメニュー作成ができるようになる。指導・企画内容についての考察を行い、改善点を組み入れた新たな企画作成が行える。				
テキスト・参考図書等	プリント 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	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	0			
	提出物	50			
	その他	50			
履修上の留意事項	様々な年齢層を対象としたメニュー作成を行い、学生同士で実際に指導を行う。指導後は学生間にて考察（評価・分析等）し、考察内容を組み入れた新たな企画内容の作成を行う。				
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	科目の説明、レクリエーションの目的とは、目標地点の確認、実際の現場ではどの様に行われているかなど現場状況の説明、安全に実施する上での注意点について、年齢別に考えないといけない注意点について、参加人数、設定時間について		
	2	ウォーミングアップと準備体操、アイスブレイクとコミュニケーションゲーム	安全な運動の方法、ストレッチ、動的ウォームアップ、簡単なチームゲームの実施、グループの作り方など		
	3	レクリエーションスポーツの企画①	レクリエーションスポーツを企画するうえで必要なことを学び、実際に企画する。		
	4	レクリエーションスポーツの企画②	レクリエーションスポーツを企画するうえで必要なことを学び、実際に企画する。		
	5	レクリエーションスポーツの実践①	企画したレクリエーションスポーツを実際に指導を行い実践する。		
	6	レクリエーションスポーツの実践②	企画したレクリエーションスポーツを実際に指導を行い実践する。		
	7	レクリエーションスポーツの企画と実践①	様々な年齢層に合わせたテーマを作り、それに合わせた企画を行い、指導・実践を行う。		
	8	レクリエーションスポーツの企画と実践②	様々な年齢層に合わせたテーマを作り、それに合わせた企画を行い、指導・実践を行う。		
	9	指導・実践内容の考察①	実際に指導を行い指導者側として良かったポイントは何か？改善点は何か？また指導を受けた側の良かったと思えたポイントと改善して欲しい点は何か？企画内容について、指導者側と指導を受けた側で良かったポイントと改善点について話し合い、出て来た意見を取り入れた企画を考える。		

	10	指導・実践内容の考察 ②	実際に指導を行い指導者側として良かったポイントは何か？改善点は何か？また指導を受けた側の良かったと思えたポイントと改善して欲しい点は何か？企画内容について、指導者側と指導を受けた側で良かったポイントと改善点について話し合い、出て来た意見を取り入れた企画を考える。
	11	高齢者向けレクリエーションスポーツ①	高齢者向けレクリエーションスポーツの企画を指導・実践し、最後に考察を行う。
	12	高齢者向けレクリエーションスポーツ②	高齢者向けレクリエーションスポーツの企画を指導・実践し、最後に考察を行う。
	13	子ども向けレクリエーションスポーツ①	子ども向けレクリエーションスポーツの企画を指導・実践し、最後に考察を行う。
	14	子ども向けレクリエーションスポーツ②	子ども向けレクリエーションスポーツの企画を指導・実践し、最後に考察を行う。
	15	レクリエーションスポーツまとめ	【反省・まとめ】この授業を受講する事により、実際の現場に出た際に企画・運営ができるようになったかなど話し合う

授業科目	レクリエーションスポーツ 〔IN2・CO2〕	担当 教員 実務 経験	沖田 敏文 有：■ 無： □	
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	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		
--------------------------	--	--

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	コーチング実践〔C02〕		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	0 回	時間数 30 時間
授業目的	指導案の作成を行い、キッズの指導現場でコーチングスキルの実践を行う				
到達目標	実習や授業で培ったコーチングスキルを活かし、実際の指導現場でグッドコーチとしてジュニア年代の運動指導に貢献する				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	0			
	レポート	40			
	小テスト	40			
	提出物				
	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	オリエンテーション・コーチングスキルの確認	授業の説明/1年次の復習		
	2	指導案作成①	グループワーク/指導の素案作成		
	3	指導案作成②	指導内容の詳細作成/指導者配置やコーチング内容の準備		
	4	指導案作成③	安全管理の確認/道具の準備		
	5	コーチング実践①	キッズコーチング実践①		
	6	振り返り①	コーチング実践の振り返り/次回実践に向けての準備		
	7	指導案改善①	第1回実践を踏まえた指導案の修正		
	8	指導案改善②	第1回実践を踏まえた指導案の修正②		
	9	指導案改善③	第1回実践を踏まえた指導案の修正③		
	10	コーチング実践②	キッズコーチング実践②		
	11	振り返り②	コーチング実践の振り返り/次回実践に向けての準備		
	12	指導案改善④	第2回実践を踏まえた指導案の修正④		
	13	コーチング実践③	キッズコーチング実践③		
	14	コーチング実践②	キッズスポーツ指導実践②		
	15	振り返り・総まとめ			

[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	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	コーチング演習〔IN2・CO2〕		担当教員	佐藤 あずさ	
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 60時間
授業目的	アスリートを支えるコーチとは何かと考える、多角的にコーチやコーチングの実践例を示し、それに基づいたディカッションや発表などを行い、自身のコーチングスキル習得を目指す。さらには、演習を通じて他者のコーチ像やコーチングスキルに触れることにより、より実践的なコーチングを学んでいく。				
到達目標	実際に行われているコーチングを実例としてあげ、演習を通じて自分自身のコーチ像の構築やコーチングスキルの習得を目指す。				
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	演習レポートや中間試験、期末試験と毎回の授業態度やディカッションの貢献度などに応じて総合的に評価する。		
	レポート	20			
	小テスト	40			
	提出物	20			
	その他	20			
履修上の留意事項	発表時には希望者はPCを使用可とするため、必要に応じて用意してください。				
履修主題・履修内容	回	履修主題	履修内容		
	1	導入	授業内容の説明、講師紹介など		
	2	ジュニア期のアスリートへのコーチング	・ジュニア期のアスリートとは ・ジュニア期のアスリートのアントラージュほか		
	3	ジュニア期のアスリートへのコーチング	課題に対するグループワーク		
	4	ジュニア期のアスリートへのコーチング	グループワークの成果を発表する		
	5	個人競技スポーツのコーチング	個人競技スポーツを取り上げ、アスリートからみたコーチとは		
	6	個人競技アスリートのコーチング	グループワーク		
	7	個人競技アスリートのコーチング	グループワークの成果を発表する		
	8	振り返り	中間試験実施		
	9	チームスポーツのコーチング	・チームスポーツとは ・チームスポーツにおけるコーチングのポイントほか		
	10	チームスポーツのコーチング	グループワーク		
	11	チームスポーツのコーチング	グループワークの成果を発表する		
	12	コーチング演習①	今までのコーチング演習を通じて習得したコーチングスキルを演習にて実践する。 提示する課題をクリアするためのコーチングを考える		
	13	コーチング演習①	指導方法や習得したスキルや考え方を活用し、コ		

		ーチングの指導計画を立てる。
14	コーチング演習①	指導計画を実践し、相互フィードバックを行う。
15	期末試験	期末レポート
16	コーチングとメンタルトレーニング	メンタルトレーニングはどのように活用されているのか。 それらをコーチングにどう活かすか
17	コーチングとメンタルトレーニング	グループワーク
18	コーチングとメンタルトレーニング	グループワークでの成果を発表する
19	パラスポーツとコーチング	パラスポーツはどのような種目があり、どのような立場のコーチがいるのか そのコーチがどのような役割を果たしているのか
20	パラスポーツとコーチング	グループワーク
21	パラスポーツとコーチング	グループワークの成果を発表する
22	振り返り	中間試験を実施
23	目標設定とコーチング	目標設定とはどのようにやっていくものなのか
24	目標設定とコーチング	グループワーク
25	目標設定とコーチング	グループワークの成果を発表する
26	一般企業でのコーチングの活用	コーチングの考え方が一般企業でも活用する動きがある 実態と今後の発展傾向を講義する
27	コーチング演習②	今までのコーチング演習を通じて習得したコーチングスキルを演習にて実践する。 提示する課題をクリアするためのコーチングを考える
28	コーチング演習②	指導方法や習得したスキルや考え方を活用し、コーチングの指導計画を立てる。
29	コーチング演習②	指導計画を実践し、相互フィードバックを行う。
30	後期試験	試験レポートを実施

授業科目	コーチング演習〔IN2・C02〕	担当教員 実務経験	佐藤 あずさ 有：■ 無：□	
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	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	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	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	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	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	データ分析〔CO2〕		担当教員	天野 雅斗	
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	トレーニング指導を客観的な科学的データに基づいて行うには、各種の運動機能を正確に計測・評価するスキルが必要となる。トレーニングを効果的に進めるためには、客観的なデータをリアルタイムでフィードバックすることも求められる。この授業ではこうした測定・評価やフィードバックの効果を自らの運動をとおして理解し、得られたデータを分析することでトレーニング課題を明確化する手法を学ぶ。				
到達目標	測定・評価やフィードバックの効果を、得られたデータから分析しクライアントにフィードバックできるようになる。				
テキスト・参考図書等	JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[実践編] 3訂版 JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト[実技編]				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験		データ活用に必要な統計学的手法の基礎が身についたかどうか小テストにて確認。各テーマごとの測定・分析結果をレポートにまとめて提出。		
	レポート	60			
	小テスト	40			
	提出物				
	その他				
履修上の留意事項	様々な測定デバイス（dashr、Enode、VITRUE、SUIFF など）を使用し、自らの運動機能を相互に測定・分析しあうことでトレーニング指導におけるデータ活用の意義や方法を学んでいく。グループワークが中心であり、運動着、運動靴、パソコン等のデバイスが必要になるが詳細は初回授業時に指示する。				
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：データ分析の意義とスポーツ現場での活用	スポーツにおけるデータ活用の重要性、主観指導と客観データの違い、授業全体の流れと評価方法説明		
	2	測定の基本原理と誤差	信頼性・妥当性・再現性、測定誤差（系統誤差・偶然誤差）、良いデータの条件		
	3	基本統計	平均値、中央値、最頻値、分散、標準偏差、実データを用いた計算演習、グラフ（ヒストグラム、散布図）、外れ値の理解、Excel/スプレッドシート活用		
	4	スプリント測定①（実践）	直線スプリントの構造（加速・最高速度）、Dashrの使い方、10m・20m 測定実習		
	5	スプリント測定②（分析）	区間タイム分析、接地時間・ストライドの考え方、個別フィードバック		
	6	ジャンプ測定①（基礎）	ジャンプ力の構成要素、Enode/VITRUE 活用、CMJ・SJ 測定		
	7	ジャンプ測定②（分析）	パワー・速度・RFD の理解、左右差・個人差分析、フィードバック作成		
	8	筋力測定①（実践）	VBT（Velocity Based Training）の概念、速度と負荷の関係、スクワット測定、		
	9	筋力測定②（分析）	速度からの 1RM 推定、トレーニングゾーン設定、個別処方の考え方		
	10	アジリティ測定	COD とアジリティの違い、リアクティブアジリティ、Dashr React 測定、判断時間と動作時間の分解、動作分析と改善提案		

	11	持久力測定①（実践）	有酸素・無酸素能力の理解、フィールドテストの種類（Yo-Yo、30-15IFT）、Yo-Yo テスト、30-15IFT ほか実施
	12	持久力測定②（分析）	最大酸素摂取量推定、ポジション別比較
	13	身体組成測定	筋肉量・体脂肪率の評価、競技特性との関連
	14	メンタル測定	心理状態の可視化（DIPS-D.2 ほか）、パフォーマンスとの関係
	15	前期まとめと小テスト	各測定データの統合的理解、小テスト
	16	相関分析と因果の理解	相関係数、誤った解釈の回避
	17	総合パフォーマンス分析①	スプリント×ジャンプ×筋力の関係
	18	総合パフォーマンス分析②	持久力×身体組成×パフォーマンスの関係
	19	心理×パフォーマンス分析	メンタル状態と競技成績、試合時の影響
	20	個別課題抽出	データから弱点の特定、優先順位の設定
	21	トレーニング設計①	データに基づく負荷設定
	22	トレーニング設計②	短期プログラム作成
	23	フィードバック技術①	数値の伝え方、行動変容につなげる説明
	24	フィードバック技術②	実践的指導、ロールプレイ
	25	ケガ予防とデータ	左右差・過負荷、リスク評価
	26	グループ研究①（設計）	テーマ設定、測定計画
	27	グループ研究②（測定）	データ収集
	28	グループ研究③（分析）	統計分析、考察
	29	最終発表	プレゼンテーション
	30	後期まとめ、総括・最終評価	小テスト、振り返り

[illegible]

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	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		
----------------------	--	--

