

## 授業計画(シラバス)

科目名	マイクロソフトオフィス演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	1. Word・Excelの基本的な操作を理解し、文書作成が理解できる。 2. 施設におけるWordの活用ができる。 ・データを取得する基礎能力を身につける。 ・データから情報を解析・読み取りを行う能力を身につける。 ・情報を発信する能力を身につける。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	Word2021 クイックマスター基本編 (ウイネット) Word文書処理技能認定試験問題集 3級 2021対応 (ウイネット) Excel2021 クイックマスター基本編 (ウイネット) Excel文書処理技能認定試験問題集 3級 2021対応 (ウイネット)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	wordの基本		1. オリエンテーション 2. Wordの起動、画面構成、既存の文書を開く 3. 画面の操作、画面の表示モード、ワードの終了	
	2	文字の入力と編集の基本操作		1. 新規文書の作成、日本語入力システム 2. 文字の入力と変換、単語の登録 3. 文書の保存、文書を選択、文字列の編集とコピー移動	
	3	文書の編集・印刷		1. ページの書式設定、文字の書式設定 2. 文字幅と文字間隔の設定、文字列の配置、行下げと行間の設定 3. 禁則処理、罫線と網掛け、改ページ挿入、ヘッダーとフッター、印刷	
	4	文書の作成		1. 入力オートフォーマット/あいさつ文 2. 入力オートフォーマット/段落番号、段落番号の書式設定 3. 段落番号の書式設定、箇条書きの設定	
	5	文書の作成		1. タブ、インデント、クリックアンドタイプ 2. ビジネス文書の作成例	
	6	文書の作成		1. 基本的な文章の作成(鑑の作成等)	
	7	表を使った文書の作成		1. 表の作成、表の選択方法、表の編集 2. 表の装飾 3. 文字列から表を作成する 4. 表を使った文書の作成	
	8	図形や画像を使った文書の作成		1. 図形の作成、図形の編集 2. 画像の挿入 3. 横書きテキスト、ボックスの挿入 4. ワードアートの挿入	
	9	Excelの基礎		1. エクセルの基本操作	
	10	Excelの基礎		1. データベースの作成 ・書式設定 ・集計・割合	
	11	Excelの基礎		2. データベースの編集 ・条件付き書式 ・取り込み	
	12	Excelの基礎		3. データベース活用 ・抽出 ・条件ごとの集計	
	13	Excelの基礎		1. グラフの特長と作成 ・棒グラフ ・円グラフ	
	14	Excelの応用		1. 勤務表作成	
	15	Excelの応用		1. 勤務表作成	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) 各種プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	実践行動学Part1 意欲的な心構え	1. 夢と目標		
	2	実践行動学Part1 意欲的な心構え	2. 夢の実現を拒むもの ～誤った思い込みと言いつい～		
	3	実践行動学Part1 意欲的な心構え	3. 自分への信頼を取り戻すために ～行動のよりどころと心構え～		
	4	実践行動学Part1 意欲的な心構え	4. 自分への信頼を取り戻すために ～まず第一歩を～		
	5	実践行動学Part1 意欲的な心構え	5. 目標を設定しよう		
	6	ビジネスマナー基礎編	社会人になるとは		
	7	ビジネスマナー基礎編	社会人になるとは		
	8	ビジネスマナー基礎編	基本動作・言葉遣い		
	9	ビジネスマナー基礎編	電話対応		
	10	ビジネスマナー基礎編	電話対応		
	11	ビジネスマナー基礎編	電子メールのマナー		
	12	ビジネスマナー基礎編	ビジネスマナー基礎編の確認テスト		
	13	面接対策編	面接の目的		
	14	面接対策編	自己分析①		
	15	面接対策編	自己分析②		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) 各種プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう	1. プラス思考が自分の能力・可能性を大きく広げる		
	17	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう	2. 考え方を換えれば行動が変わる		
	18	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう	3. あなたの問題はあなたが解決できる		
	19	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう	4. あなたのコミュニケーションスタイルを見直そう		
	20	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう	5. 目標があなたの才能・可能性を開花させる		
	21	面接対策編	自己PR作成①		
	22	面接対策編	自己PR作成②		
	23	面接対策編	志望動機作成①		
	24	面接対策編	志望動機作成②		
	25	面接対策編	エントリーシート・履歴書作成		
	26	面接対策編	企業研究の仕方を学ぶ		
	27	面接対策編	企業訪問		
	28	面接対策編	面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む		
	29	面接対策編	面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む		
30	面接対策編	面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) 各種プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	31	面接対策編	面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む		
	32	グループディスカッション	グループディスカッションとは		
	33	グループディスカッション	グループディスカッションの実施①		
	34	グループディスカッション	グループディスカッションの実施②		
	35	ビジネス文書	ビジネス文書の書き方		
	36	ビジネス文書	礼状の書き方		
	37	求職票作成	求職票作成		
	38	求職票受理面接	求職票受理面接		
	39	就職活動スケジュール	就職活動のスケジュールを組む		
	40	就職活動スケジュール	就職活動のスケジュールを組む		
	41	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう	1. 入学から今日までの成長を実感しよう		
	42	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう	2. 働く自分をイメージしてみよう		
	43	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう	3. 自分が最大限に生きる働き方とは		
	44	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう	4. 将来を描いてみよう		
	45	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう	5. 夢実現への第一歩を踏み出そう		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツメンタルトレーナー演習		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数
				2時間
学習到達目標	脳とメンタルの関係やメンタルの特性をふまえた新しいメンタルの考え方や指導法を理解し自分自身のパフォーマンスや指導に活かすことができる。 ※健康運動実践指導者に求められる運動指導の心理学的基礎の知識、JATIトレーニング指導者に求められる運動と心理の知識も併せて学習する			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店) 最新科学が教える スポーツメンタル入門(イースト・プレス)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	ターム	項目	内容・準備資料等	
授業計画 前期	1	脳とメンタルの関係	・緊張したときは脳で何が起きているのか ・集中力と脳の関係 ・脳科学から見た大切な心掛け	
	2	脳とメンタルの関係	・スポーツと脳の最先端研究 ・モチベーションを上げるわくわくドリブン ・脳の構造は人類共通。ところがメンタルは？	
	3	メンタルの特性を知る	・メンタルとパフォーマンスの関係 ・内発的モチベーション ・快楽追求型と苦痛回避型について ・競技での優位間隔の活かし方	
	4	メンタルの特性を知る	・準備力の大切さ ・コミュニケーションとメンタルの関係性 ・自信とやる気を育てる考え方と意識の向け方	
	5	メンタルは自分でコントロールできる	・スケールリング ・臨場感を持った良いパフォーマンスの再現 ・視点の変化 スポーツバイオリズム ・ゾーンの作り方	
	6	音楽がメンタル&パフォーマンスを向上させる	・16ビートの効用 ・音が脳波に与える影響 ・ビートを変えた手拍子 ・それぞれのビートに合わせて動いてみる	
	7	メンタルの基本再確認	・メンタルがパフォーマンスに与える影響 ・「あがり」が生まれる8つの要因	
	8	健康運動実践指導者に必要な運動指導の心理学的基礎の知識	1.運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因 2.運動実践によって得られる心理社会的効果の内容とその効果を高める要因	
	9	健康運動実践指導者に必要な運動指導の心理学的基礎の知識	3.運動を採択、継続、および停止を予防するために適用されている行動への理論・モデルおよび技法	
	10	健康運動実践指導者に必要な運動指導の心理学的基礎の知識	4.募集にさいして要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点	
	11	健康運動実践指導者に必要な運動指導の心理学的基礎の知識	5.指導と受講のミスマッチと解決方法 6.個別指導における動機づけとカウンセリングの方法	
	12	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動と心理の知識	運動と心理の基礎理論	
	13	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動と心理の知識	運動学習と指導法①	
	14	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動と心理の知識	運動学習と指導法②	
	15	まとめ	まとめ	
履修上の留意点				
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。				

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ倫理演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:		演習:○		実習:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ場面における倫理的諸問題の構造や内容について自ら考えることができる。 ・スポーツにおける倫理的諸問題を理解する。 ・さまざまな倫理理論を理解する。 ・スポーツにおける倫理的諸問題について熟考する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	よくわかるスポーツ倫理学(ミネルヴァ書房)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	スポーツ倫理学を理解するために		・スポーツ倫理学の基礎知識	
	2	スポーツ倫理学を理解するために		・フェアプレイの精神とは何か	
	3	スポーツ倫理学を理解するために		・スポーツパーソンシップとは何か	
	4	スタジアムからスポーツを倫理する		・勝敗の倫理学	
	5	スタジアムからスポーツを倫理する		・ドーピングの倫理学	
	6	スタジアムからスポーツを倫理する		・ドーピングの倫理学	
	7	スタジアムからスポーツを倫理する		・スポーツと八百長の倫理学	
	8	社会からスポーツを倫理する		スポーツと暴力の倫理学	
	9	社会からスポーツを倫理する		スポーツと暴力の倫理学	
	10	社会からスポーツを倫理する		スポーツ組織の倫理学	
	11	社会からスポーツを倫理する		オリンピックの倫理学	
	12	社会からスポーツを倫理する		スポーツと差別の倫理学	
	13	社会からスポーツを倫理する		スポーツと環境の倫理学	
	14	スポーツを守るために		人物から学ぶスポーツ倫理学	
	15	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	コーチング演習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得する。</li> <li>・グッドコーチに求められる人間力(思考・判断、態度・行動)を習得する。</li> <li>※日本スポーツ協会スポーツ指導者基礎資格コーチングアシスタント取得を目標とする</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	リファレンスブック(日本スポーツ協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	コーチングを理解しよう	・コーチングとは		
	2	コーチングを理解しよう	・コーチに求められる役割		
	3	コーチングを理解しよう	・コーチに求められる知識とスキル		
	4	コーチングを理解しよう	・対他者力を磨こう		
	5	コーチングを理解しよう	・対自己力を磨こう		
	6	コーチングを理解しよう	・スポーツの意義と価値		
	7	コーチングを理解しよう	・スポーツの価値を守るスポーツ権		
	8	コーチングを理解しよう	・スポーツの自治 ～ガバナンスとコンプライアンス～		
	9	コーチングを理解しよう	・暴力・ハラスメントの根絶		
	10	コーチングを理解しよう	・スポーツのインテグリティ		
	11	コーチングを理解しよう	・スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任		
	12	コーチングを理解しよう	・スポーツ仲裁		
	13	コーチングを理解しよう	・スポーツ倫理		
	14	コーチングを理解しよう	・時代をリードするコーチング		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	コーチング演習Ⅱ		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数
				2時間
学習到達目標	<p>地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、学校運動部活動等において、必要最低限度の知識・技能に基づき、当該競技の上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供することができるようになる。</p> <p>※日本スポーツ協会スポーツ指導者基礎資格コーチングアシスタント取得を目標とする</p> <p>※JATIトレーニング指導者に求められる知識として、トレーニング指導者論についても併せて学習する</p>			
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。</p> <p>100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <p>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</p> <p>・59～0点…D(不合格)</p>			
使用教材	リファレンスブック(日本スポーツ協会)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	ターム	項目	内容・準備資料等	
授業計画 前期	1	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	
	2	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・体力のトレーニング ・スキルトレーニング	
	3	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・心のトレーニング	
	4	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・スポーツと栄養	
	5	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・スポーツに関する医学的知識①	
	6	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・スポーツに関する医学的知識②	
	7	グッドコーチに求められる医・科学的知識	・アンチ・ドーピング	
	8	現場・環境に応じたコーチング	・コーチング環境の特徴	
	9	現場・環境に応じたコーチング	・ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	
	10	現場・環境に応じたコーチング	・スポーツ組織のマネジメント	
	11	現場・環境に応じたコーチング	・障がい者とスポーツ	
	12	現場・環境に応じたコーチング	・スポーツ組織のマネジメント	
	13	JATIトレーニング指導者論	・トレーニング指導者の役割	
	14	JATIトレーニング指導者論	・トレーニング指導者の実務①	
	15	JATIトレーニング指導者論	・トレーニング指導者の実務②	
履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>				

## 授業計画(シラバス)

科目名	ケアコミュニケーション演習		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数
				2時間
学習到達目標	ケアコミュニケーション能力について学び、サーティファイのケア・コミュニケーション検定合格を目指す。 ・ケア・コミュニケーションの基本的な心構えを理解する。 ・被援助者との関係を築くうえで有効なコミュニケーションについて理解する。 ・被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援について理解する。 ・チームワークとコミュニケーションの大切さを理解する。 ・その人らしさを大切にするコミュニケーションについて理解する。			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	ケア・コミュニケーション(ウイネット) ケア・コミュニケーション問題集(サーティファイ)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	ケア・コミュニケーションの基本的な心構え	・医療や介護におけるコミュニケーションを考える視点	
	2	ケア・コミュニケーションの基本的な心構え	・医療や介護におけるコミュニケーションの役割	
	3	被援助者との関係を築くコミュニケーション	・好感・信頼感を高めるコミュニケーション①	
	4	被援助者との関係を築くコミュニケーション	・好感・信頼感を高めるコミュニケーション②	
	5	被援助者との関係を築くコミュニケーション	・敬意を伝えるコミュニケーション	
	6	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援	・相手を受容し、共感する	
	7	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援	・苦情やクレームに対応する	
	8	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援	・わかりやすく説明し、同意を確認する	
	9	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援	・主体的な選択や行動を引き出す	
	10	チームワークとコミュニケーション	・チームの一員として仕事を進める	
	11	チームワークとコミュニケーション	・建設的でさわやかに対話する	
	12	その人らしさを大切にするコミュニケーション	・視聴覚言語障害を持つ被援助者とのコミュニケーション	
	13	その人らしさを大切にするコミュニケーション	・認知症の被援助者とのコミュニケーション	
	14	その人らしさを大切にするコミュニケーション	・人生の最期を迎える被援助者とのコミュニケーション	
	15	まとめ	・まとめ	
履修上の留意点				
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。				

## 授業計画(シラバス)

科目名	プレゼンテーション演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・MicrosoftPowerPoint操作方法及び、プレゼンテーション技法を学ぶ</li> <li>・スライド作成能力とプレゼン実践力を身に付ける</li> <li>・PowerPoint技能認定試験初級の合格を目指す</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	PowerPoint 2019クイックマスター基本編(ウイネット)、PowerPoint プレゼンテーション技能認定試験問題集(ウイネット)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	PowerPointの基本操作	起動、画面構成、スライドの切り替え等		
	2	プレゼンテーション作成	プレゼンテーションの作成、デザインの設定、プレゼンテーションの保存等		
	3	文字やスライドの編集	文字列の書式設定、スライドの編集等		
	4	オブジェクトの作成	図形の描画・編集、ワードアート・画像の挿入		
	5	表やグラフの作成	表の挿入・編集、グラフの挿入		
	6	表示効果とハイパーリンク	画面切り替え効果、アニメーション効果、ハイパーリンク		
	7	スライドショーの実行	スライドショーの実行中の操作・自動実行		
	8	プレゼンテーションカスタマイズ	スライドマスター・フッターの編集、セクションの設定		
	9	SmartArtの活用	SmartArtの作成・編集		
	10	オブジェクトや表、グラフの活用	図形・ワードアート・画像の編集、表やグラフの活用		
	11	プレゼンテーションの動作の設定	画面切り替え効果・アニメーション効果の設定等		
	12	総合学習問題	問題演習		
	13	プレゼンテーションの実践	プレゼンテーション発表①		
	14	プレゼンテーションの実践	プレゼンテーション発表②		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	機能解剖学			指導担当者名	根本 真紀
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り				実務経験: 有
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを学ぶ。 ・人体の正常な構造を理解する。 ・人体の成り立ちを理解する。 ・人体の機能を理解する。 ※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められる機能解剖の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	筋・骨メカニクス リハビリ、スポーツのための機能解剖学(秀和システム) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	1 骨の基礎知識	1.骨の分類、成分、機能 2.骨の肉眼構造		
	2	2 関節の基礎知識	1.関節の分類 2.滑膜性関節の構造 3.関節運動の種類		
	3	3 筋の基礎知識	1.筋肉の分類と呼称、形状		
	4	4 肩の機能解剖学	1.肩の骨・関節学の基礎知識 2.肩の基本運動 3.肩の運動と関係する主な筋		
	5	5 肘関節の機能解剖学	1.肘関節の構造と骨学の基礎知識 2.肘関節の運動と作用		
	6	6 前腕の機能解剖学	1.前腕の骨・関節学の基礎知識 2.前腕の運動と関係する筋		
	7	7 手関節の機能解剖学	1.手関節の骨・関節学の基礎知識 2.手関節の運動と関係する筋		
	8	8 手・手指の機能解剖学	1.手・手指の骨・関節学の基礎知識 2.母指の運動と関係する主な筋 3.示指・中指・環指・小指の運動と関係する主な筋 4.手関節部と手の支帯		
	9	9 股関節の機能解剖学	1.股関節の構造と骨学の基礎知識 2.股関節の運動とそれに関連する筋		
	10	10 膝関節の機能解剖学	1.膝関節の構造と骨学の基礎知識 2.膝関節伸展・屈曲機構の主要な伝達装置 3.膝関節の運動と関係する主な筋 4.股関節と膝関節周辺の局所構造		
	11	11 足関節の機能解剖学	1.足関節の構造と骨学の基礎知識 2.足関節の運動と関係する主な筋 3.足関節の支帯		
	12	12 足・足指の機能解剖学	1.足・足指の骨・関節学の基礎知識 2.足・足指の運動と関係する主な筋 3.その他の足の解剖学		
	13	13 体幹の機能解剖学	1.体幹の骨・関節の基礎知識 2.体幹の運動とそれに関連する筋 3.その他の腹部と腰部の解剖学		
	14	14 頸部の機能解剖学	1.頸部の骨・関節の基礎知識 2.頸部脊柱の運動とそれに関連する筋		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	機能解剖学		指導担当者名	根本 真紀	
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り			実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な構造を理解する。</li> <li>・人体の成り立ちを理解する。</li> <li>・人体の機能を理解する。</li> </ul> <p>※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められる機能解剖の知識も併せて学習する</p>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	<p>筋・骨メカニクス リハビリ、スポーツのための機能解剖学(秀和システム) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	1.身体運動に関係する筋と骨		
	17	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	2.単関節・多関節運動		
	18	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	3.筋腫複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式		
	19	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	4.着地衝撃とその緩和法		
	20	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	5.投動作と打動作の共通点		
	21	健康運動実践指導者に必要な機能解剖学の知識 ～機能解剖とバイオメカニクス～	6.運動と流体力		
	22	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.上肢の骨 2.上肢の関節		
	23	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.上肢の筋肉 2.上肢の神経と血管		
	24	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.脊柱の基本構造 2.脊柱・胸郭の骨		
	25	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.脊柱・胸郭の関節 2.脊柱・胸郭の筋肉		
	26	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.自由下肢と骨盤の骨		
	27	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.股関節の骨格と運動		
	28	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.膝関節の骨格と運動		
	29	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.足と足関節の骨格と運動		
30	JATI認定トレーニング指導者に必要な機能解剖の知識	1.足関節をまたぐ筋			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	運動生理学			指導担当者名	根本 真紀
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り				実務経験: 有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○		演習:		実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な機能について理解する。</li> <li>・運動に伴って生じる生体内での生理反応について理解する。</li> </ul> <p>※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められる運動生理学の知識も併せて学習する</p>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	<p>入門運動生理学 第4版(杏林書院), 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>				
授業外学習の方法	<p>指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。</p>				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	筋収縮とエネルギー供給系		1.筋の種類と構造 2.エネルギー源 3.ATP産生の3つのルート 4.運動の継続時間とエネルギー供給システム	
	2	筋線維の種類とその特徴		1.筋線維の種類 2.筋線維組成 3.筋線維組成と遺伝 4.トレーニングによる筋線維組成の変化 5.筋線維組成の推定	
	3	神経系の役割		1.神経細胞の構造と種類 2.中枢神経系の構造と役割 3.末梢神経の構造と役割 4.運動の調節のしくみ 5.運動単位 6.運動単位と動員パターン	
	4	筋の収縮様式と筋力		1.筋の収縮様式 2.各収縮様式の特徴 3.トレーニングによる筋力の変化 4.神経系の改善 5.筋線維の肥大 6.筋線維数の変化	
	5	運動と循環		1.心臓の機能・構造と血液の循環 2.血液成分 3.運動時における心臓の働き 4.毛細血管 5.トレーニングによる変化	
	6	運動と呼吸		1.呼吸 2.肺換気 3.ガス交換 4.血液によるガスの運搬 5.呼吸商 6.酸素摂取量 7.酸素負債量 8.無酸素性作業閾値	
	7	運動とホルモン		1.ホルモンとは 2.ホルモンの種類 3.ホルモンと受容体 4.ホルモンが作用するメカニズム 5.ホルモン分泌の調節 6.身体活動に関与するホルモンの作用 7.運動時の代謝調節	
	8	筋疲労の要因		1.神経情報の伝導・伝達における変化 2.筋線維内部における変化	
	9	運動と体温調節		1.熱の移動 2.体温調節のしくみ 3.運動時の体温調節 4.運動と熱中症	
	10	運動と栄養		1.栄養素 2.糖質 3.脂質 4.タンパク質 5.微量栄養素(ビタミン, ミネラル) 6.水 7.スポーツ選手のための食事	
	11	身体組成と肥満		1.脂肪と除脂肪 2.体脂肪率の評価法 3.肥満の判定 4.肥満のタイプ 5.最低体重	
	12	運動処方		1.運動処方とは 2.健康と体力 3.運動の備えるべき条件 4.運動処方の実際	
	13	運動と生活習慣病		1.生活習慣病とは 2.生活習慣病の特徴 3.運動の効果	
	14	老化に伴う身体機能の変化		1.筋機能の変化 2.持久力の変化 3.高齢者のトレーナビリティ	
	15	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	運動生理学		指導担当者名	根本 真紀	
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り			実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な機能について理解する。</li> <li>・運動に伴って生じる生体内での生理反応について理解する。</li> </ul> <p>※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められる運動生理学の知識も併せて学習する</p>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	<p>入門運動生理学 第4版(杏林書院), 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>				
授業外学習の方法	<p>指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。</p>				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	1. 運動の発現 2. 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構		
	17	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	3. 筋線維タイプと収縮特性 4. 運動と筋線維タイプ		
	18	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	5. 筋収縮の様式と筋力 6. トレーニングと骨格筋		
	19	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	7. 運動の持続と呼吸循環系 8. 呼吸循環系の機能の指標と調節機構		
	20	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	9. 運動に伴う呼吸循環機能の変化 10. 運動時の酸素利用		
	21	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	11. トレーニングによる呼吸循環系の適応 12. 運動と血液・体液		
	22	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	13. 成長期における体力・基本的動作スキルの発達		
	23	健康運動実践指導者に必要な運動生理学の知識	14. 成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 15. 体力に及ぼす先天的要因(遺伝)と後天的要因		
	24	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	呼吸循環系①		
	25	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	呼吸循環系②		
	26	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	エネルギー代謝と運動①		
	27	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	エネルギー代謝と運動②		
	28	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動①		
	29	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動②		
30	JATI認定トレーニング指導者に必要な運動生理学の知識	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動③			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	栄養学		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	30時間	週時間数
				2時間
学習到達目標	栄養学や身体のしくみについて学び、アスリートに対する栄養・食事管理や指導に関する基礎知識を身に付ける。 ・各種栄養素、エネルギーの定量法を理解する。 ・スポーツ分野における栄養指導法を身に付ける。 ※健康運動実践指導者に求められる栄養摂取と運動の知識、 JATIトレーニング指導者に求められる運動と栄養の知識も併せて学習する			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツ栄養学(ベースボール・マガジン社) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	ターム	項目	内容・準備資料等	
授業計画 前期	1	栄養素と食品の基礎知識	1. 栄養素 炭水化物・脂質・タンパク質 2. 栄養素 ビタミン・ミネラル 3. 食品	
	2	身体のしくみ	1. 消化 2. 食物摂取と消化・吸収・代謝(炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル) 3. 身体組成	
	3	エネルギー代謝	1. 体内のエネルギー 2. エネルギー消費	
	4	コンディショニングのための栄養	1. 自己管理 2. 内臓脂肪 3. エネルギー補給 4. アスリートの食事 5. アスリートに必要な糖質の摂取 6. アスリートに必要な脂質の摂取	
	5	コンディショニングのための栄養	7. アスリートに必要なたんぱく質の摂取 8. アスリートに必要なビタミンの摂取 9. サプリメントの摂取	
	6	競技力向上のための栄養	1. 水分補給 2. 試合前、当日、試合後の食事 3. 減量 4. 貧血と予防策 5. 身体作りとカルシウム摂取量 6. ドーピング	
	7	世代別にみるスポーツ栄養の考え方との関わり方	1. 小・中学生・高校生のスポーツ栄養学 2. 大学生・実業団・プロアスリートのスポーツ栄養学 3. 中・高年のスポーツ栄養	
	8	健康運動実践指導者に必要な 栄養摂取と運動の知識	1. 健康と栄養 2. 食物の消化・吸収	
	9	健康運動実践指導者に必要な 栄養摂取と運動の知識	3. 食物選択のためのガイド 4. 運動時におけるエネルギー源	
	10	健康運動実践指導者に必要な 栄養摂取と運動の知識	5. エネルギー消費量の推定法 6. 適切な減量計画	
	11	健康運動実践指導者に必要な 栄養摂取と運動の知識	7. 日本人の食事摂取基準と食生活指針 8. 生活習慣と栄養・食生活	
	12	JATI認定トレーニング指導者に必要な 運動と栄養の知識	1. 運動と栄養の基礎理論	
	13	JATI認定トレーニング指導者に必要な 運動と栄養の知識	2. 対象と目的に応じた栄養摂取①	
	14	JATI認定トレーニング指導者に必要な 運動と栄養の知識	2. 対象と目的に応じた栄養摂取②	
	15	まとめ	まとめ	
履修上の留意点				
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。				

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ傷害			指導担当者名	根本 真紀
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り				実務経験: 有
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○	演習:		実習:	実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要な医学的知識、スポーツ外傷・傷害が起こる状況や原因を理解し、各種スポーツ、各部位毎に起こりやすいスポーツ傷害の知識を身に付ける。 ・スポーツで起こりやすい怪我の種類を理解する。 ・各部位のスポーツ傷害を理解する。 ※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められるスポーツ傷害の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ傷害(ベースボール・マガジン社) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	人体の器官系		1.呼吸器系 2.循環器系 3.消化器系 4.泌尿器系・生殖器系 5.内分泌系 6.神経系	
	2	運動器の構造と機能		1.神経 2.筋・腱 3.骨・関節	
	3	運動器の傷害の基本像		1.骨の傷害 2.軟骨の傷害 3.筋の傷害 4.腱の傷害 5.関節の傷害 6.神経の傷害	
	4	頭部の傷害		1.脳しんとう 2.頭蓋内出血	
	5	頸部の傷害		1.バーナー症候群 2.頸髄損傷 3.腕神経叢損傷	
	6	肩関節の傷害		1.肩脱臼 2.肩鎖関節脱臼 3.鎖骨骨折 4.腱板損傷 5.関節唇損傷	
	7	肘関節の傷害		1.野球肘 2.テニス肘 3.肘脱臼 4.尺骨神経傷害	
	8	手関節、手の傷害		1.コレス骨折 2.舟状骨骨折 3.TFCC損傷 4.突き指 5.槌指 6.手関節部腱鞘炎 7.バネ指 8.指血行傷害	
	9	体幹の傷害		1.肋骨骨折 2.胸部打撲 3.腹筋損傷 4.腰椎分離症 5.椎間板ヘルニア 6.腰痛症	
	10	骨盤・股関節の傷害		1.骨盤裂離骨折 2.梨状筋症候群 3.恥骨結合炎 4.股関節脱臼	
	11	大腿の傷害		1.肉ばなれ 2.筋挫傷 3.疲労骨折	
	12	膝関節の傷害		1.内側側副靭帯損傷 2.前十字靭帯損傷 3.後十字靭帯損傷 4.半月板損傷 5.タナ損傷 6.軟骨損傷 7.膝蓋腱炎 8.鷲足炎 9.腸脛靭帯炎 10.オスグッド病 11.離断性骨軟骨炎	
	13	下腿の傷害		1.脛骨疾走型疲労骨折 2.脛骨跳躍型疲労骨折 3.シンスプリント 4.コンパートメント症候群 5.テニスレッグ 6.アキレス腱炎 7.アキレス腱断裂	
	14	足関節の傷害		1.靭帯損傷 2.後突起傷害 3.脱臼骨折 4.フットボーラーズアングル 5.腓骨折腱脱臼	
	15	足部の傷害		1.中足骨疲労骨折 2.舟状骨疲労骨折 3.ジョーンズ骨折 4.外脛骨傷害 5.リスフラン関節損傷 6.外反母趾 7.アキレス腱付着部炎	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ傷害		指導担当者名	根本 真紀	
実務経験	スポーツ・インストラクターとしてスポーツ・ジムでの実務経験有り			実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要な医学的知識、スポーツ外傷・傷害が起こる状況や原因を理解し、各種スポーツ、各部位毎に起こりやすいスポーツ傷害の知識を身に付ける。 ・スポーツで起こりやすい怪我の種類を理解する。 ・各部位のスポーツ傷害を理解する。 ※健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者に求められるスポーツ傷害の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ傷害(ベースボール・マガジン社) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団), JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	内科的傷害	1.貧血 2.オーバートレーニング症候群 3.熱中症 4.運動誘発性ぜんそく 5.過換気症候群 6.摂食傷害 7.FAT(女子選手の三主徴)		
	17	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	1.運動中止の判定 2.内科的な急性傷害		
	18	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	3.内科的な慢性傷害		
	19	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	4.救急処置(救急蘇生法)①		
	20	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	4.救急処置(救急蘇生法)②		
	21	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	5.整形外科的障書と外科的救急処置①		
	22	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	5.整形外科的障書と外科的救急処置②		
	23	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	6.テーピングの技術①		
	24	健康運動実践指導者に必要なスポーツ傷害の知識 ～運動傷害と予防・救急処置～	6.テーピングの技術②		
	25	JATI認定トレーニング指導者に必要な スポーツ傷害の知識	1.スポーツ傷害発生の要因 2.スポーツ傷害の予防の考え方		
	26	JATI認定トレーニング指導者に必要な スポーツ傷害の知識	3.スポーツ傷害の特徴とその予防 4.成長期に多いスポーツ傷害とその予防		
	27	JATI認定トレーニング指導者に必要な スポーツ傷害の知識	5.加齢に伴うスポーツ傷害とその予防 6.女性に多いスポーツ傷害とその予防		
	28	JATI認定トレーニング指導者に必要な 救命救急法の知識	1.スポーツ現場における救急対応の重要性 2.外傷の救急対応		
	29	JATI認定トレーニング指導者に必要な 救命救急法の知識	3.一次救命処置		
30	JATI認定トレーニング指導者に必要な 救命救急法の知識	4.頭頸部外傷の対応 5.熱中症の対応			
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	アスレティックリハビリテーション			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	アスレティックリハビリテーションの考え方を理解できる。 ・アスレティックリハビリテーションの基礎を身に付ける。 ・競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	アスレティック・リハビリテーション コンディショニング・プログラム(医学出版) 適宜資料配布				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	概論		アスレティックリハビリテーションの考え方	
	2	基礎		運動療法の基礎知識	
	3	基礎		物理療法と補装具の基礎知識	
	4	体幹		頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	5	体幹		頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	6	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	7	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	8	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	9	上肢		肩関節前方脱臼へのアスレティックリハビリテーション	
	10	上肢		投球障害肩へのアスレティックリハビリテーション	
	11	上肢		外傷性肘MCL損傷へのアスレティックリハビリテーション	
	12	上肢		上腕骨内側・外側上顆炎、非外傷性肘内側側副靭帯損傷	
	13	上肢		手関節捻挫	
	14	下肢		足関節捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	15	下肢		膝内側側副靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	アスレティックリハビリテーション			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	アスレティックリハビリテーションの考え方を理解できる。 ・アスレティックリハビリテーションの基礎を身に付ける。 ・競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	アスレティック・リハビリテーション コンディショニング・プログラム(医学出版) 適宜資料配布				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	16	下肢		膝前十字靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション	
	17	下肢		大腿屈筋群肉離れへのアスレティックリハビリテーション	
	18	下肢		扁平足障害(過回内足障害)へのアスレティックリハビリテーション	
	19	下肢		鷲足炎へのアスレティックリハビリテーション	
	20	下肢		膝蓋大腿関節障害へのアスレティックリハビリテーション	
	21	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	22	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	23	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	24	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	25	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	26	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	27	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	28	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	29	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
30	まとめ		まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	評価演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>体力テスト・運動適正テストを通して身体測定法・各種評価方法を学び、身体と運動を客観的に評価する知識・技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストが実施出来る。</li> <li>・運動適正テストが実施出来る。</li> <li>・身体測定法・各種評価方法を理解する。</li> </ul> <p>※健康運動実践指導者に求められる体力測定と評価の知識も併せて学習する</p>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) 新体力テスト実施要項、運動適正テストⅡ要綱				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	新体力テスト		握力・上体起こし、長座体前屈	
	2	新体力テスト		反復横跳び、持久走(往復持久走)	
	3	新体力テスト		50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ	
	4	新体力テスト		テストの得点表および総合評価	
	5	運動適正テストⅡ		運動適正テストⅡ 策定までの経緯と特長	
	6	運動適正テストⅡ		運動適正テストⅡ 策定までの経緯と特長	
	7	運動適正テストⅡ		動きの質の評価とコンディショニングチェック	
	8	運動適正テストⅡ		テストのねらいと実施方法	
	9	運動適正テストⅡ		結果の改善に向けた取り組み	
	10	運動適正テストⅡ		怪我の予防び有効な運動プログラム	
	11	動作分析の基本		臨床における動作分析	
	12	動作分析の基本		動作障害に関与する機能障害	
	13	姿勢抑制のバイオメカニクス		・バイオメカニクスとは・重心について	
	14	寝返り動作の分析		・基本動作・動作を可能にするメカニズム	
	15	寝返り動作の分析		・目視による動作分析	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	評価演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>体力テスト・運動適正テストを通して身体測定法・各種評価方法を学び、身体と運動を客観的に評価する知識・技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストが実施出来る。</li> <li>・運動適正テストが実施出来る。</li> <li>・身体測定法・各種評価方法を理解する。</li> </ul> <p>※健康運動実践指導者に求められる体力測定と評価の知識も併せて学習する</p>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) 新体力テスト実施要項、運動適正テストⅡ要綱				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	起き上がり動作の分析	・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム ・目視による動作分析		
	17	起立・着座動作の分析	・基本動作・動作を可能にするメカニズム		
	18	起立・着座動作の分析	・目視による動作分析(起立) ・目視による動作分析(着座)		
	19	歩行の分析	・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム ・目視による動作分析		
	20	歩行の分析	・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム ・目視による動作分析		
	21	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する講義①		
	22	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する講義②		
	23	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する実習①		
	24	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する実習②		
	25	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する実習③		
	26	健康運動実践指導者に必要な体力測定と評価の知識・実習	体力測定と評価に関する実習④		
	27	JATIトレーニング指導者 測定と評価	トレーニング効果の測定と評価①		
	28	JATIトレーニング指導者 測定と評価	トレーニング効果の測定と評価②		
	29	JATIトレーニング指導者 測定と評価	測定データの分析とデータの活用法①		
30	JATIトレーニング指導者 測定と評価	測定データの分析とデータの活用法②			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツ・レクリエーション指導者資格の取得				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	理論科目	1. スポーツ・レクリエーション概論		
	2	理論科目	2. コミュニケーション・ワーク理論		
	3	理論科目	3. スポーツ・レクリエーション生理学		
	4	理論科目	3. スポーツ・レクリエーション生理学		
	5	理論科目	4. スポーツ・レクリエーション心理学		
	6	理論科目	4. スポーツ・レクリエーション心理学		
	7	理論科目	5. スポーツ・レクリエーションプログラムの立案		
	8	理論科目	5. スポーツ・レクリエーションプログラムの立案		
	9	実技科目	6. スポーツ・レクリエーション支援法		
	10	実技科目	6. スポーツ・レクリエーション支援法		
	11	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践		
	12	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践		
	13	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践		
	14	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践		
	15	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツ・レクリエーション指導者資格の取得				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	16	実技科目		7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践	
	17	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	18	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	19	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	20	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	21	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	22	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	23	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	24	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	25	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	26	実技科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	27	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	28	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	29	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
30	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツ・レクリエーション指導者資格の取得				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	32	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	33	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	34	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	35	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	36	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	37	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	38	演習科目		9. スポーツ・レクリエーション支援総合演習Ⅰ	
	39	演習科目		9. スポーツ・レクリエーション支援総合演習Ⅰ	
	40	実習科目		10. 現場実習	
	41	実習科目		10. 現場実習	
	42	実習科目		10. 現場実習	
	43	実習科目		10. 現場実習	
	44	実習科目		10. 現場実習	
	45	実習科目		10. 現場実習	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:○		演習:		実習:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ※健康運動実践指導者に求められる体力測定と評価の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくり施設概論～		1.健康と健康増進の概念 2.わが国の現状と健康づくり施策	
	2	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくり施設概論～		3.生活習慣病とメタボリックシンドローム	
	3	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくり施設概論～		4.介護予防について	
	4	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくり施設概論～		5.メディカルチェックについて	
	5	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		1.健康づくりのための身体活動基準2013、 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)	
	6	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		2.健康づくりのためのトレーニングの原則 3.健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイント	
	7	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		4.健康づくりと運動プログラム作成の基礎	
	8	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		5.ウォームアップとクールダウン	
	9	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		6.有酸素性運動とその効果	
	10	健康運動実践指導者に必要な知識 ～健康づくりと運動プログラム～		7.レジスタンス運動	
	11	健康の捉え方と獲得するためのポイント		1. わが国の背景(少子高齢社会, 医療保険制度)と病気, 健康 2. 健康の定義 3. 健康とQOL	
	12	健康の捉え方と獲得するためのポイント		4. 健康とヘルスプロモーション 5. 健康日本21 6. 健康増進法 7. 新健康フロンティア戦略	
	13	健康の捉え方と獲得するためのポイント		8. 健康な生活習慣とは ・適切な食生活 ・適度な運動 ・休養のとりかた	
	14	生活習慣病と関連する要因		1. 生活習慣病とは 2. 生活習慣病を予防する 3. 生活習慣病と遺伝	
	15	生活習慣病と関連する要因		4. 運動の有効性(効果)と危険性 5. 生活習慣病を予防するために健康診断を受けよう	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:○		演習:		実習:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ※健康運動実践指導者に求められる体力測定と評価の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	16	体力とは何か		1. 体力の定義 2. 身体活動(運動), 体力, 健康相互の関連と健康関連体力 3. 体力測定法	
	17	体力とは何か		4. 子どもの時期にはいつ, どのような運動をすればよいのか 5. トレーニングは若い時にしたほうがよいか 6. 体力はどのように衰えるか	
	18	運動のしくみ		1. 身体エネルギーを生み出す3つの工場 2. 筋(骨格筋)のしくみ 3. 神経系のしくみ 4. 呼吸・循環器系のしくみ	
	19	運動のしくみ		5. 運動中の無酸素性および有酸素性エネルギー供給系の役割 6. スポーツの「うまい」「へた」とはどのようなことか 7. 骨粗鬆症と運動の関係	
	20	トレーニング理論		1. トレーニングの原理・原則 2. トレーニングの基礎理論 3. 筋肥大のメカニズム 4. トレーニングを中止することの生理学	
	21	トレーニング理論		5. トレーニング計画 6. トレーニング計画の実際 7. コンディショニング	
	22	トレーニング方法		1. レジスタントトレーニング 2. フリーウェイトトレーニングの実際 3. マシントレーニングの実際	
	23	トレーニング方法		4. SAQトレーニング ～スピード強化～ 5. コアトレーニング	
	24	健康を維持・増進するための運動		1. 健康を維持・増進するための運動 2. 有酸素性運動のすすめ 3. 有酸素性運動の例	
	25	健康を維持・増進するための運動		4. 有酸素性運動の実施上の注意点 5. ウォーキングとジョギングをはじめ 6. ウォーキングとジョギングの運動強度	
	26	健康を維持・増進するための運動		7. ウォーキングとジョギングの正しいフォーム 8. ウォーキングの消費エネルギー	
	27	ダイエット計画		1. ダイエットとは 2. ダイエットの注意点 3. 誤ったダイエット法	
	28	ダイエット計画		4. リバウンドのしくみ 5. ダイエット計画の実際 6. 体脂肪率を測定する	
	29	運動と水分補給, 熱中症		1. 体温調節のしくみ 2. 運動と水分補給 3. 熱中症の症状と予防方法	
30	運動と水分補給, 熱中症		4. 運動実施の判断 5. 高温多湿・寒冷環境下における運動 6. 夏ばてと冷え性		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:○		演習:		実習:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ※健康運動実践指導者に求められる体力測定と評価の知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	ウォーミングアップとクーリングダウン		1. ウォーミングアップ 2. クーリングダウン	
	32	ウォーミングアップとクーリングダウン		3. ストレッチの考え方 4. 日常生活で行うストレッチ	
	33	応急手当		1. 医療機関搬送までの手順 2. 応急手当の基本 3. 家庭でできる応急処置	
	34	応急手当		4. 脳振盪 5. 心臓震盪 6. 心肺蘇生法	
	35	スポーツと心理のかかわり		1. スポーツ場面における心理 2. 練習方法	
	36	スポーツと心理のかかわり		3. スポーツの心理的効果	
	37	今日の学校保健の問題		1. 薬物乱用と健康 2. 喫煙と健康	
	38	今日の学校保健の問題		3. 飲酒と健康 4. 性感染症	
	39	欲求、ストレスと疲労への対処法		1. 欲求と適応機制 2. 自己実現 3. ストレスとは	
	40	欲求、ストレスと疲労への対処法		4. ストレスに対する対処行動の重要性 5. ストレス解消法 6. 運動・スポーツとストレス	
	41	欲求、ストレスと疲労への対処法		7. ストレス軽減を目的とした運動処方 8. 疲労回復法 9. アレルギーとストレス	
	42	地域とスポーツのかかわり		1. 地域におけるスポーツの意義と発展 2. 地域とプロスポーツの連携 3. 総合型地域スポーツクラブとは	
	43	地域とスポーツのかかわり		4. なぜ総合型地域スポーツクラブなのか 5. 総合型地域スポーツクラブ育成のメリットは 6. 広域スポーツセンターとは 7. NPO 法人ふくのスポーツクラブ	
	44	社会におけるスポーツの役割		1. スポーツへのかかわり方の多様化 2. スポーツボランティアに参加しよう	
	45	社会におけるスポーツの役割		3. 現代スポーツの問題点	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ外傷・傷害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂) スポーツコンディショニング パフォーマンスを高めるために(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	テーピングの理論	I テーピングの原理 II テーピングの目的		
	2	テーピングの理論	III テーピングの一般的心得 IV テープおよびテーピング用品		
	3	テーピングの実技	I 足部・足関節 II 膝関節・大腿部・下腿部		
	4	テーピングの実技	III 手関節・手指関節 IV 肘関節・肩・鎖骨		
	5	テーピングの実技	V 股関節・胸部・腰部		
	6	救急処理とアスレティックリハビリテーション	I 救急処置とテーピング II 受傷時に運動を続行する場合のテーピング		
	7	救急処理とアスレティックリハビリテーション	III アスレティック・リハビリテーションとテーピング IV 運動フォーム矯正のためのテーピング		
	8	しっかりとしたフィットネスの土台作り	・スポーツフィットネスの土台 ・パフォーマンスの要素		
	9	しっかりとしたフィットネスの土台作り	・パフォーマンスの生理学 ・トレーニングの基本原則		
	10	しっかりとしたフィットネスの土台作り	・ペリオダイゼーション ・パフォーマンスストラテジー		
	11	ベースライン・スポーツフィットネス テスト	・テストモデルの構築 ・ベースラインテストの構成		
	12	ベースライン・スポーツフィットネス テスト	・機能的な動き ・ファンクショナルムーブメントスクリーン ・ファンクショナルパフォーマンステスト		
	13	ベースライン・スポーツフィットネス テスト	・スポーツに特有なスキル ・データの活用		
	14	パフォーマンス・フレキシビリティ	・けがの解剖 ・パフォーマンス・フレキシビリティの原則		
	15	パフォーマンス・フレキシビリティ	・スポーツのためのフレキシビリティ ・ストレッチング		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ外傷・傷害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂) スポーツコンディショニング パフォーマンスを高めるために(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	16	筋力と筋持久力	・動きの力学 ・多関節運動と単関節運動 ・期分け(ピリオダイゼーション)とエクササイズの種類		
	17	筋力と筋持久力	・トレーニング方法 ・プログラムデザイン		
	18	爆発的パワー	・筋線維のタイプ ・トレーニングの漸進性		
	19	爆発的パワー	・爆発的パワーのためのトレーニング ・スポーツにおけるパワー		
	20	クイックネス	・バイオメカニクスの分析 ・解剖学的・生理学的分析		
	21	クイックネス	・神経筋の側面からの分析 ・生体エネルギー学的分析		
	22	クイックネス	・クイックネスの向上 ・まとめ		
	23	三次元バランスとコアシタビリティ	・筋バランス ・動的バランス ・コアシタビリティ		
	24	三次元バランスとコアシタビリティ	・バランスとコアシタビリティのトレーニングプログラム		
	25	アジリティとコーディネーション	・アジリティ ・コーディネーション		
	26	アジリティとコーディネーション	・アジリティとコーディネーションの基礎 ・アジリティプログラムのデザイン		
	27	アジリティとコーディネーション	・スポーツに特有のドリル ・まとめ		
	28	加速とスピード	・加速とスピードに影響を及ぼす要素 ・テストと評価		
	29	加速とスピード	・スピード向上のためのトレーニングプログラム		
30	持久力と有酸素能力	・持久力と有酸素能力とは ・トレーニングの原則			
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数
				2時間
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	スポーツ外傷・傷害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂) スポーツコンディショニング パフォーマンスを高めるために(大修館書店)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	ターム	項目	内容・準備資料等	
授業計画 後期	31	持久力と有酸素能力	・成功への鍵 ・持久力と最大有酸素能力を改善する際の問題点	
	32	持久力と有酸素能力	・有酸素能力の測定 ・持久力と効率の測定	
	33	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結	・野球 ・バスケットボール ・長距離走	
	34	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結	・アメリカンフットボール ・ゴルフ ・アイスホッケー	
	35	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結	・サッカー ・テニス ・バレーボール	
	36	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション	・年間ピリオダイゼーションプラン ・運動能力のピリオダイゼーション	
	37	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション	・トレーニングの量と強度のダイナミズム	
	38	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション	・総合的なピリオダイゼーションの統合	
	39	ピリオダイゼーションプログラムの作成	・野球 ・バスケットボール ・長距離走	
	40	ピリオダイゼーションプログラムの作成	・アメリカンフットボール ・ゴルフ ・アイスホッケー	
	41	ピリオダイゼーションプログラムの作成	・サッカー ・テニス ・バレーボール	
	42	受傷後のパフォーマンス回復	・リハビリテーション後のトレーニングプログラムを構成する要素 ・フィットネス要素のリハビリテーションプログラムへの応用	
	43	受傷後のパフォーマンス回復	・リハビリテーションプログラムのスポーツへの適応 ・競技復帰におけるファンクショナルプログレッション	
	44	受傷後のパフォーマンス回復	・受傷から競技復帰までの時間的ガイドライン	
	45	まとめ	まとめ	
履修上の留意点				
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。				

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ経営学			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○		演習:	実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	様々な実例をケーススタディとして、スポーツビジネスの理論と実践の両面について知識を深める。 ・スポーツ経済、スポーツ組織を理解する ・スポーツ価値について理解する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ経営学入門 増補版 理論とケース(三恵社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	スポーツ経営学とは	・スポーツ経営学とは		
	2	スポーツ組織の経営戦略	・スポーツ組織の経営戦略		
	3	スポーツマーケティング	・スポーツマーケティング		
	4	スポーツ組織論	・組織構造		
	5	スポーツ組織論	・モチベーション		
	6	スポーツ経営におけるリーダーシップ	・スポーツ経営におけるリーダーシップ		
	7	スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント	・スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント		
	8	スポーツ経営における国際化(国際経営)	・スポーツ経営における国際化(国際経営)		
	9	スポーツ経営における多角化	・スポーツ経営における多角化		
	10	スポーツ経営における起業家精神	・スポーツ経営における起業家精神		
	11	スポーツ経営におけるイノベーション	・スポーツ経営におけるイノベーション		
	12	様々なマネジメント	・スポーツ NPO のマネジメント		
	13	様々なマネジメント	・プロ野球のマネジメント		
	14	様々なマネジメント	・Jリーグのマネジメント		
	15	様々なマネジメント	・スポーツイベントのマネジメント(オリンピック)		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキスト基礎《ベーシック》(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	フィットネス産業	フィットネス産業の現状		
	2	フィットネス産業	フィットネス業界の歴史		
	3	フィットネス産業	フィットネス産業の特徴		
	4	フィットネス産業	健康施策の概要と動向		
	5	健康づくり	生活習慣病とその予防		
	6	健康づくり	運動・休養		
	7	健康づくり	運動・休養		
	8	健康づくり	高齢者の健康づくり		
	9	運動・トレーニングの基礎	運動生理学の基礎		
	10	運動・トレーニングの基礎	トレーニングの基礎		
	11	運動・トレーニングの基礎	事故・障害予防の基礎		
	12	店舗運営	フロント実務		
	13	店舗運営	ジム運営業務		
	14	店舗運営	スタジオ運営業務		
	15	店舗運営	プール運営業務		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキスト基礎《ベーシック》(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	16	店舗運営	イベントの企画運営		
	17	店舗運営	付帯事業など		
	18	店舗運営	クラブ内での緊急対応		
	19	顧客マネジメント	顧客対応と接客の心構え①		
	20	顧客マネジメント	顧客対応と接客の心構え②		
	21	顧客マネジメント	入会問い合わせ・見学者への対応①		
	22	顧客マネジメント	入会問い合わせ・見学者への対応②		
	23	顧客マネジメント	顧客対応と課題解決①		
	24	顧客マネジメント	顧客対応と課題解決②		
	25	チームワークとコミュニケーション	組織と業務分担の考え方①		
	26	チームワークとコミュニケーション	組織と業務分担の考え方②		
	27	チームワークとコミュニケーション	仕事の進め方①		
	28	チームワークとコミュニケーション	仕事の進め方②		
	29	チームワークとコミュニケーション	コミュニケーションの重要性①		
30	チームワークとコミュニケーション	コミュニケーションの重要性②			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキスト基礎《ベーシック》(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	31	チームワークとコミュニケーション	リーダーの役割とフォロワーの役割①		
	32	チームワークとコミュニケーション	リーダーの役割とフォロワーの役割②		
	33	施設・設備管理の意義と重要性	総合クラブの施設内容①		
	34	施設・設備管理の意義と重要性	総合クラブの施設内容②		
	35	施設・設備管理の意義と重要性	管理の概念と基本①		
	36	施設・設備管理の意義と重要性	管理の概念と基本②		
	37	労働・安全衛生	労働者の保護①		
	38	労働・安全衛生	労働者の保護②		
	39	労働・安全衛生	職場の安全衛生の基本①		
	40	労働・安全衛生	職場の安全衛生の基本②		
	41	労働・安全衛生	感染症対策①		
	42	労働・安全衛生	感染症対策②		
	43	問題演習	過去問演習①		
	44	問題演習	過去問演習②		
	45	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	保健体育の知識と技術、健康づくり運動、スポーツ指導を実践する。 ・保健体育の基礎を身に付ける ・スポーツ指導の基礎を身に付ける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォームアップとクールダウンの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	高等学校学習指導要領 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習①ウォームアップとクールダウン～	1.ウォームアップとクールダウンとは 2.ウォームアップの目的・効果 3.ウォームアップの実際 4.ウォームアップ実施上の注意		
	2	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習①ウォームアップとクールダウン～	5.クールダウンの目的・効果 6.クールダウンの実際 7.クールダウン実施上の注意		
	3	概論	保健体育について		
	4	器械運動	マット運動		
	5	器械運動	マット運動		
	6	器械運動	鉄棒運動		
	7	器械運動	平均台運動		
	8	器械運動	平均台運動		
	9	器械運動	跳び箱運動		
	10	器械運動	跳び箱運動		
	11	球技	ゴール型		
	12	球技	ゴール型		
	13	球技	ネット型		
	14	球技	ネット型		
	15	球技	ベースボール型		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	保健体育の知識と技術、健康づくり運動、スポーツ指導を実践する。 ・保健体育の基礎を身に付ける ・スポーツ指導の基礎を身に付ける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォームアップとクールダウンの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	高等学校学習指導要領 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	16	武道	柔道		
	17	武道	剣道、空手道、なぎなた、合気道、少林寺拳法、銃剣道		
	18	武道	弓道		
	19	武道	相撲		
	20	ダンス	創作ダンス		
	21	ダンス	創作ダンス		
	22	ダンス	フォークダンス		
	23	ダンス	フォークダンス		
	24	ダンス	現代的ダンス		
	25	ダンス	現代的ダンス		
	26	運動障害と予防	運動障害と予防について		
	27	運動障害と予防	運動障害と予防について		
	28	運動障害と予防	運動障害と予防について		
	29	救急処置	救急処置		
30	救急処置	救急処置			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	保健体育の知識と技術、健康づくり運動、スポーツ指導を実践する。 ・保健体育の基礎を身に付ける ・スポーツ指導の基礎を身に付ける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォームアップとクールダウンの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	高等学校学習指導要領 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	31	救急処置		救急処置	
	32	特殊環境下での対応		暑熱対策	
	33	特殊環境下での対応		低温、高地、時差対策	
	34	特殊環境下での対応		感染症対策	
	35	ジュニアスポーツ		ジュニアスポーツ指導員について	
	36	運動遊び・スポーツ		発達段階に応じた運動遊びの展開	
	37	運動遊び・スポーツ		運動遊び・スポーツの指導	
	38	運動遊び・スポーツ		アイスブレイク、運動遊びのアレンジ	
	39	運動遊び・スポーツ		年齢、体力に応じた指導	
	40	指導		指導プログラムの作成	
	41	指導		指導実践	
	42	指導		指導実践	
	43	指導		指導実践	
	44	指導		指導実践の評価	
	45	指導		指導実践の評価	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員を目指し、各種球技や競技への理解を深める。 ・公認バレーボール指導員 ・公認水泳コーチ1資格				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	日本水泳連盟編『三訂版 水泳指導教本』(大修館)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	バレーボール		日本バレーボールの歴史、現状と今後の展開	
	2	バレーボール		初心者導入法	
	3	バレーボール		バレーボールの技術(攻撃・守備)	
	4	バレーボール		6・9人制のルール	
	5	バレーボール		バレーボールに必要な体カトレーニング	
	6	バレーボール		バレーボールに必要な体カトレーニング	
	7	バレーボール		基本のフォーメーション(6・9人制)	
	8	バレーボール		基本のフォーメーション(6・9人制)	
	9	バレーボール		基本技術実習(攻撃)	
	10	バレーボール		基本技術実習(攻撃)	
	11	バレーボール		基本技術実習(守備)	
	12	バレーボール		基本技術実習(守備)	
	13	バレーボール		練習における管理及び組織化	
	14	バレーボール		基本技術の指導実習	
	15	バレーボール		基本技術の指導実習	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員を目指し、各種球技や競技への理解を深める。 ・公認バレーボール指導員 ・公認水泳コーチ1資格				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	日本水泳連盟編『三訂版 水泳指導教本』(大修館)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	16	バレーボール		バレーボール及びソフトバレーの初心者指導実習	
	17	バレーボール		指導計画の立案法	
	18	水泳		水泳の歴史、初心者指導法	
	19	水泳		水泳プールにおける安全	
	20	水泳		水泳・水中運動の特性、バイオメカニクス	
	21	水泳		泳法、スタート・ターン	
	22	水泳		泳法、スタート・ターン	
	23	水泳		泳法、スタート・ターン	
	24	水泳		泳法、スタート・ターン	
	25	水泳		泳法、スタート・ターン	
	26	水泳		泳法、スタート・ターン	
	27	水泳		個人指導(技術観察、技術指導、メニュー立案)	
	28	水泳		集団指導(指導人数、安全確保、集団に対する技術指導、メニュー立案)	
	29	水泳		指導法実習	
30	水泳		指導法実習		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツフィットネス演習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者に必要な実習として、エアロビックダンスと水泳・水中運動に関する実習を行う。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	1.エアロビックダンスとは 2.エアロビックダンスの特性		
	2	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	3.エアロビックダンスの効果		
	3	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	4.エアロビックダンスの運動強度		
	4	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	5.エアロビックダンスの実際		
	5	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	6.安全に対する注意		
	6	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	7.指導者の役割		
	7	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習④エアロビックダンス～	エアロビックダンスのまとめ		
	8	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	1.水泳・水中運動とは		
	9	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	2-A.水泳・水中運動の力学		
	10	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	2-B.水泳・水中運動の生理学		
	11	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	3.水泳・水中運動の効果		
	12	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	4.健康のための水泳・水中運動の実際		
	13	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	5.安全に対する注意		
	14	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑤水泳・水中運動～	水泳・水中運動のまとめ		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツフィットネス演習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	安全で効果的なフィットネスを提供できるフィットネス・インストラクターに求められるスキルやアプローチの手法について理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	デッキ(音響)、チューブ、ダンベル、ボール				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	グループフィットネスの業界	AFAA 5Q、フィットネスの利点、グループメソッド&フォーマット		
	2	運動学	筋肉名&位置、ポジション、アライメント、動作面、関節動作、筋収縮		
	3	人間動作システム	神経システム、筋システム、骨格システム キネティックチェーン、心肺呼吸器系システム、代謝と生体エネルギー		
	4	総合的フィットネス	柔軟性、心肺機能、コア、バランス、プライオメトリック、抵抗、SAQ		
	5	指導基本、ウォームアップ	ウォームアップ、クラス構成、エクササイズの種類、準備動作		
	6	マルチトレーニング指導とエクササイズ方法	モディフィケーション、リグレーション、プログレッション		
	7	筋力強化エクササイズ	修正キューモディフィケーション実技考察(レネゲートロー、スキップション、クラブウォーク、バービー、アーミークロール、クロウポーズ、ダウンドック)		
	8	クラス運動指導計画と準備、カーディオ	カーディオ、クラスプランニング、音楽、クラスデザイン		
	9	クラス動態の適応	参加者の配置、音量、モニタリング		
	10	コミュニケーションと習得方法、ストレングス	ストレングス、キューイング、信頼関係、非言語コミュニケーション		
	11	特別対象者への包括的指導	特別対象者(妊婦、循環器疾患、高血圧)		
	12	クラスの結びつきとモチベーション	ストレッチ・クールダウン、フィットネスビジョンステートメント、エデュメント、外因性モチベーション		
	13	プロフェッショナルと法的責任	法的実務、理論的配慮、専門業務の範囲、継続教育、音楽の合法性		
	14	栄養学、クラス構成	栄養学、カロリーと体脂肪燃焼、体脂肪の役割		
	15	理論レビュー&実技チェック	理論確認、ウォームアップ、カーディオ、ストレングス、ストレッチ、キューイング、強度変換		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	パラスポーツ演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	各障がいへの理解を深めるとともに、パラスポーツの意義と理念、指導者に求められる安全管理や指導上の留意点を身に付ける。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	改訂版 障がいのある人のスポーツ指導教本 初級・中級 (ぎょうせい)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	パラスポーツの意義と理念	・スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質		
	2	パラスポーツの意義と理念	・スポーツの意義と価値 ・パラスポーツの意義と理念		
	3	パラスポーツ指導とコミュニケーション	・コミュニケーションスキルの基礎 ・障がいのある人との交流		
	4	パラスポーツの推進と パラスポーツ指導員の参画	・パラスポーツに関する諸施策 ・パラスポーツ推進の取り組み		
	5	パラスポーツの推進と パラスポーツ指導員の参画	・地域におけるパラスポーツ振興 ・パラスポーツ指導員としてのキャリア形成		
	6	安全管理	・安全管理 ・リスクマネジメント ・救急処置法		
	7	身体の仕組みと障がいの理解	・身体の仕組みと体づくり ・各障がいの理解		
	8	身体の仕組みと障がいの理解	・障がい各論 ・補装具の理解		
	9	パラスポーツ指導の基礎	・各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫		
	10	パラスポーツ指導の基礎	・障がい者のスポーツ指導における留意点		
	11	パラスポーツ指導の基礎	・発育・発達に応じた指導法 ・スポーツ心理学		
	12	パラスポーツ指導の基礎	・最重度の障がい者のスポーツの実際		
	13	全国障害者スポーツ大会	・全国障害者スポーツ大会の概要 ・全国障害者スポーツ大会の歴史と目的・意義 ・全国障害者スポーツ大会の実施競技と障害区分		
	14	全国障害者スポーツ大会	・全国障害者スポーツ大会選手団編成とスタッフの役割 ・全国障害者スポーツ大会競技の指導法と競技規則		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ整体演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:		演習:		実習:○
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間
学習到達目標	スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果を理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果の理解 ・部位別マッサージのテクニック ・セルフマッサージのテクニック				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ!スポーツマッサージ(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	マッサージの基礎知識	1 マッサージの沿革 2 マッサージの作用と応用分野		
	2	マッサージの基礎知識	3 スポーツマッサージの基礎知識		
	3	スポーツマッサージの基本手技	1 手掌各部の名称 2 軽擦法 3 揉捏法		
	4	スポーツマッサージの基本手技	4 圧迫法 5 叩打法 6 振せん法		
	5	スポーツマッサージの基本手技	7 伸展法(ストレッチング) 8 強擦法		
	6	部位別スポーツマッサージ	1 足部(足背部・足底部) 2 アキレス腱・足首		
	7	部位別スポーツマッサージ	3 下腿部前部 4 膝周囲部		
	8	部位別スポーツマッサージ	5 下腿部後側 6 大腿部前側		
	9	部位別スポーツマッサージ	7 大腿部後側 8 大腿部内側		
	10	部位別スポーツマッサージ	9 大腿部外側 10 下肢全体		
	11	部位別スポーツマッサージ	11 殿部 12 腹部		
	12	部位別スポーツマッサージ	13 胸部 14 手部(手背部・手掌部)		
	13	部位別スポーツマッサージ	15 前腕部 16 上腕部(三角筋部を含む)		
	14	部位別スポーツマッサージ	17 腰背部 18 肩背部		
	15	部位別スポーツマッサージ	19 頸部		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ整体演習			指導担当者名	外部講師	
実務経験					実務経験:	
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果を理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果の理解 ・部位別マッサージのテクニック ・セルフマッサージのテクニック					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ!スポーツマッサージ(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
学期	ターム	項目	内容・準備資料等			
授業計画 後期	16	状況別プログラム	1 コンディショニングの重要性 2 肩が治った			
	17	状況別プログラム	3 背中が辛い			
	18	状況別プログラム	4 腰が重い			
	19	状況別プログラム	5 股関節に違和感がある			
	20	状況別プログラム	6 腕がだるい			
	21	状況別プログラム	7 脚が張った 8 脛が張った			
	22	状況別プログラム	9 ウォームアップマッサージ			
	23	まとめ	まとめ			
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	ストレッチング演習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間
学習到達目標	ストレッチングの理論を正しく理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・ストレッチングの基本から応用、身体への効果の理解 ・ダイナミックストレッチング ・PNFストレッチング ・体幹モビライゼーション ※健康運動実践指導者に求められるストレッチングの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ!ストレッチング(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 前期	1	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習②ストレッチング～	1.ストレッチングとは 2.ストレッチングの種類とその特性 3.ストレッチングの目的		
	2	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習②ストレッチング～	4.ストレッチングの効果 5.ストレッチングの実際 6.ストレッチング実施上のポイントと注意点		
	3	ストレッチング理論編	1ストレッチングとは 2ストレッチングの縦断的柔軟性の向上		
	4	ストレッチング理論編	3ストレッチングと横断的柔軟性の向上 4ストレッチング動作の8つのコツ		
	5	ストレッチング理論編	5関節動作の解説:用語の暗記ではなく動きを暗記する		
	6	ストレッチング理論編	6注意!過度のストレッチングによる筋力低下の問題		
	7	ストレッチング理論編	7筋膜とストレッチングとコンディショニング		
	8	ストレッチング実践編	1ストレッチングの方法①		
	9	ストレッチング実践編	1ストレッチングの方法②		
	10	ダイナミックストレッチング	1ダイナミックストレッチングの理論と方法①		
	11	ダイナミックストレッチング	1ダイナミックストレッチングの理論と方法②		
	12	PNFトレーニング	1PNFストレッチングとは		
	13	PNFトレーニング	2PNFストレッチングの方法①		
	14	PNFトレーニング	2PNFストレッチングの方法②		
	15	PNFトレーニング	3PNFストレッチングの脱力作用をマッサージに応用する①		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ストレッチング演習			指導担当者名	外部講師	
実務経験					実務経験:	
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	ストレッチングの理論を正しく理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・ストレッチングの基本から応用、身体への効果の理解 ・ダイナミックストレッチング ・PNFストレッチング ・体幹モビライゼーション ※健康運動実践指導者に求められるストレッチングの知識も併せて学習する					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ!ストレッチング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>			
授業計画 前期	16	PNFトレーニング	3PNFストレッチングの脱力作用をマッサージに応用する②			
	17	体幹モビライゼーション	1体幹モビライゼーションの理論と方法①			
	18	体幹モビライゼーション	1体幹モビライゼーションの理論と方法②			
	19	体幹モビライゼーション	2体幹の解剖学的理解①			
	20	体幹モビライゼーション	2体幹の解剖学的理解②			
	21	コアコンディショニング	1ストレッチングと併せて行いたいコアコンディショニング①			
	22	コアコンディショニング	1ストレッチングと併せて行いたいコアコンディショニング②			
	23	まとめ	まとめ			
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	3単位	総時間数	135時間	週時間数	6時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団),				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 通年	1	JATIトレーニング指導者 体カトレーニング総論	体カトレーニング論①		
	2	JATIトレーニング指導者 体カトレーニング総論	体カトレーニング論②		
	3	JATIトレーニング指導者 バイオメカニズム	バイオメカニクスの基礎理論		
	4	JATIトレーニング指導者 バイオメカニズム	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニズム		
	5	JATIトレーニング指導者 運動と医学	生活習慣病		
	6	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	長期的トレーニング計画		
	7	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	レジスタンストレーニング①		
	8	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	レジスタンストレーニング②		
	9	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	パワートレーニング		
	10	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	持久力向上トレーニング		
	11	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	スピードトレーニング		
	12	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	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①		
	13	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	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②		
	14	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	特別な対象のためのトレーニングプログラム①		
	15	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム	特別な対象のためのトレーニングプログラム②		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	3単位	総時間数	135時間	週時間数	6時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団),				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	16	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム		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①	
	17	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム		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②	
	18	JATIトレーニング指導者 トレーニング理論とプログラム		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③	
	19	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		レジスタンストレーニングの実技と指導法①	
	20	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		レジスタンストレーニングの実技と指導法②	
	21	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		レジスタンストレーニングの実技と指導法③	
	22	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		レジスタンストレーニングの実技と指導法④	
	23	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		レジスタンストレーニングの実技と指導法⑤	
	24	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		パワートレーニングの実技と指導法①	
	25	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		パワートレーニングの実技と指導法①	
	26	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		パワートレーニングの実技と指導法①	
	27	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		パワートレーニングの実技と指導法①	
	28	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		持久力向上トレーニングの実技と指導法①	
	29	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		持久力向上トレーニングの実技と指導法②	
30	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法		持久力向上トレーニングの実技と指導法③		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	3単位	総時間数	135時間	週時間数	6時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの知識も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団),				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 通年	31	JATIトレーニング指導者 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技と指導法①		
	32	JATIトレーニング指導者 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技と指導法②		
	33	JATIトレーニング指導者 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技と指導法③		
	34	JATIトレーニング指導者 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技と指導法④		
	35	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング①		
	36	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング②		
	37	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング③		
	38	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング④		
	39	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング⑤		
	40	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	その他のトレーニングの実技と指導法①		
	41	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	その他のトレーニングの実技と指導法②		
	42	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	その他のトレーニングの実技と指導法③		
	43	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	その他のトレーニングの実技と指導法④		
	44	JATIトレーニング指導者 トレーニングの実技と指導法	その他のトレーニングの実技と指導法⑤		
	45	ここまでのまとめ	JATIトレーニング指導者実践編のまとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	3単位	総時間数	135時間	週時間数	6時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの詳細も併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団),				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 通年	46	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習③ウォーキングとジョギング～	1.ウォーキングとジョギング 2.ウォーキングとジョギングの特性 3.ウォーキングとジョギングによる運動効果		
	47	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習③ウォーキングとジョギング～	4.ウォーキングとジョギングの時間と頻度 5.ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量		
	48	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習③ウォーキングとジョギング～	6.ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム 7.ウォーキングとジョギング実施における安全上の注意点		
	49	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習③ウォーキングとジョギング～	8.ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法 9.ウォーキングとジョギングのプログラム		
	50	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	1.健康づくりとレジスタンスエクササイズ		
	51	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	2.レジスタンス運動の分類		
	52	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	3.アイソトニックトレーニングの実際		
	53	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	4.アイソメトリックトレーニングの実際		
	54	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	5.自重や身近な用具を使ったトレーニングの実際		
	55	健康運動実践指導者に必要な知識 ～実習⑥レジスタンスエクササイズ～	6.サーキットトレーニング		
	56	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点	胸部のエクササイズ		
	57	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点	背部のエクササイズ		
	58	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点	肩部のエクササイズ		
	59	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点	腕部のエクササイズ		
60	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点	脚部のエクササイズ			
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	外部講師	
実務経験					実務経験:	
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	3単位	総時間数	135時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ※健康運動実践指導者に求められるウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの知識も併せて学習する					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団),					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	61	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点		体幹部のエクササイズ		
	62	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点		その他のエクササイズ		
	63	レジスタンストレーニング 実施と指導上の留意点		クイックリフトとパワーエクササイズ		
	64	プライオメトリクス 実施と指導上の留意点		下肢のプライオメトリクス		
	65	プライオメトリクス 実施と指導上の留意点		上肢のプライオメトリクス		
	66	プライオメトリクス 実施と指導上の留意点		体幹部のプライオメトリクス		
	67	プライオメトリクス 実施と指導上の留意点		複合動作でのプライオメトリクス		
	68	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルスキルをより高める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	有酸素性持久カトレーニング①		
	2	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	有酸素性持久カトレーニング②		
	3	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	水中で行う有酸素性持久カトレーニング①		
	4	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	水中で行う有酸素性持久カトレーニング②		
	5	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	無酸素性持久カトレーニング①		
	6	持久カトレーニング 実施と指導上の留意点	無酸素性持久カトレーニング②		
	7	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	上肢のスタティックストレッチング(セルフ)①		
	8	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	上肢のスタティックストレッチング(セルフ)②		
	9	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	体幹・下肢のスタティックストレッチング(セルフ)①		
	10	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	体幹・下肢のスタティックストレッチング(セルフ)②		
	11	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	上肢のスタティックストレッチング(パートナー)①		
	12	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	上肢のスタティックストレッチング(パートナー)②		
	13	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	体幹・下肢のスタティックストレッチング(パートナー)①		
	14	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	体幹・下肢のスタティックストレッチング(パートナー)②		
	15	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(スタンディングベース)①		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルスキルをより高める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(スタンディングベース)②		
	17	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(ウォーキングベース)①		
	18	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(ウォーキングベース)②		
	19	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(フロアーベース)①		
	20	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	ダイナミックストレッチング(フロアーベース)②		
	21	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	徒手抵抗ストレッチング①		
	22	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	徒手抵抗ストレッチング②		
	23	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	道具を利用したストレッチング①		
	24	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	道具を利用したストレッチング②		
	25	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	スポーツ傷害予防のコンプレッションストレッチング①		
	26	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点	スポーツ傷害予防のコンプレッションストレッチング②		
	27	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点	ランニングスピード向上のトレーニング①		
	28	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点	ランニングスピード向上のトレーニング②		
	29	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点	アジリティ向上のトレーニング①		
30	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点	アジリティ向上のトレーニング②			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルスキルをより高める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①	
	32	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②	
	33	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①	
	34	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②	
	35	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①	
	36	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②	
	37	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		セルフエクササイズ系	
	38	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		ウォーキング系	
	39	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		スキップ系	
	40	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		ステップ系	
	41	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		バランス系	
	42	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		スピード系	
	43	形態・体力測定実施と指導上の留意点		形態測定	
	44	形態・体力測定実施と指導上の留意点		体力測定	
	45	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	パーソナルトレーニング応用実技		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数
				3時間
学習到達目標	<p>一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般向けモデルプログラムの作成</li> <li>・スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成</li> <li>・筋力トレーニング実技の指導法</li> </ul>			
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>			
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	ターム	項目	内容・準備資料等	
授業計画 前期	1	プログラム作成のための基本事項	1 筋力トレーニングのプログラム作成と実施の手順	
	2	プログラム作成のための基本事項	2 プログラムの構成要素と設定法	
	3	一般向けモデルプログラムの作成	1 初心者のためのプログラムの作成	
	4	一般向けモデルプログラムの作成	2 目的に応じたプログラム作成	
	5	一般向けモデルプログラムの作成	3 対象に応じたプログラム作成	
	6	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	1 スポーツ選手の筋力トレーニング～成功のためのポイント～	
	7	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	2 スポーツ選手の体力基盤を養成するためのプログラム作成	
	8	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	3 競技シーズンに応じたプログラム作成	
	9	作成プログラムのプレゼンテーション	作成した各トレーニングプログラムのプレゼンテーション	
	10	筋力トレーニングの実技の基本事項	1 筋力トレーニングで使用する器具と負荷手段	
	11	筋力トレーニングの実技の基本事項	2 トレーニング動作のポイント	
	12	筋力トレーニングの実技の基本事項	3 補助具の使用法	
	13	筋力トレーニングの実技の基本事項	4 筋力トレーニングを安全に行うために	
	14	筋力トレーニングの実技指導法	1 胸部	
	15	筋力トレーニングの実技指導法	2 背部	
履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>				

## 授業計画(シラバス)

科目名	パーソナルトレーニング応用実技			指導担当者名	外部講師	
実務経験					実務経験:	
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋カトレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。 ・一般向けモデルプログラム ・スポーツ選手向けトレーニングプログラム ・筋カトレーニング実技					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋カトレーニング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>			
授業計画 前期	16	筋カトレーニングの実技指導法	3 肩部			
	17	筋カトレーニングの実技指導法	4 腕部			
	18	筋カトレーニングの実技指導法	5 大腿部および股関節周辺部			
	19	筋カトレーニングの実技指導法	6 下腿部			
	20	筋カトレーニングの実技指導法	7 体幹部			
	21	筋カトレーニングの実技指導法	8 頸部			
	22	パワー向上を目的としたエクササイズ	スポーツ動作のパワー向上を目的とした専門的トレーニング			
	23	パワー向上を目的としたエクササイズ	自宅などで特別な器具がなくても実施できる筋カトレーニング			
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	パーソナルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	ウォーミングアップとクールダウン		ウォーミングアップとクールダウン	
	2	マシントレーニング		上肢種目①	
	3	マシントレーニング		上肢種目②	
	4	マシントレーニング		上肢種目③	
	5	マシントレーニング		下肢種目①	
	6	マシントレーニング		下肢種目②	
	7	マシントレーニング		下肢種目③	
	8	スピード、アジリティトレーニング		・姿勢 ・走動作	
	9	スピード、アジリティトレーニング		・スタート ・加速 ・減速	
	10	スピード、アジリティトレーニング		・停止 ・方向転換	
	11	プライオメトリクストレーニング		ホッピング、バウンディング種目	
	12	プライオメトリクストレーニング		ジャンプ種目①	
	13	プライオメトリクストレーニング		ジャンプ種目②	
	14	フリーウェイトトレーニング		ベンチプレス	
	15	フリーウェイトトレーニング		スクワット	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	パーソナルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	フリーウェイトトレーニング	デッドリフト		
	17	フリーウェイトトレーニング	上肢種目の実施方法		
	18	フリーウェイトトレーニング	下肢種目の実施方法		
	19	フリーウェイトトレーニング	フリーウェイトトレーニングここまでのまとめ		
	20	フリーウェイトトレーニング	上肢トレーニング種目①		
	21	フリーウェイトトレーニング	上肢トレーニング種目②		
	22	フリーウェイトトレーニング	上肢トレーニング種目③		
	23	フリーウェイトトレーニング	下肢トレーニング種目①		
	24	フリーウェイトトレーニング	下肢トレーニング種目②		
	25	フリーウェイトトレーニング	下肢トレーニング種目③		
	26	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング①		
	27	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング②		
	28	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング③		
	29	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング④		
30	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング⑤			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	パーソナルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	31	パワー系のトレーニング	パワー系トレーニング⑥		
	32	補助エクササイズ	体幹トレーニング①		
	33	補助エクササイズ	体幹トレーニング②		
	34	補助エクササイズ	バランスボールエクササイズ①		
	35	補助エクササイズ	バランスボールエクササイズ②		
	36	補助エクササイズ	バランス系エクササイズ①		
	37	補助エクササイズ	バランス系エクササイズ②		
	38	補助エクササイズ	自体重エクササイズ①		
	39	補助エクササイズ	自体重エクササイズ②		
	40	顧客対応	顧客対応のシミュレーション①		
	41	顧客対応	顧客対応のシミュレーション②		
	42	顧客対応	顧客対応のシミュレーション③		
	43	顧客対応	顧客対応のシミュレーション④		
	44	顧客対応	顧客対応のシミュレーション⑤		
	45	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	メディカルトレーニング応用実技			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間
学習到達目標	スポーツに関連した様々な外傷・疾病等への対応について理解を深める。 ・脳震盪、熱中症、心臓震盪の予防法や対応法、AEDの使い方や、CPRの実施方法などの医学知識の理解 ・様々な外傷・疾病等への対応の仕方の理解				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ! スポーツ救急医学(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	必須の基礎知識	1身体の解剖と生理		
	2	必須の基礎知識	2創傷処置		
	3	必須の基礎知識	3BLS(一次救命処置)		
	4	必須の基礎知識	4CPR		
	5	必須の基礎知識	5AED・PAD		
	6	必須の基礎知識	6救命手当て		
	7	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	1突然死		
	8	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	2心臓震盪		
	9	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	3熱中症		
	10	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	4低体温・凍傷		
	11	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	5頭部外傷		
	12	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	6脊椎・脊髄の外傷		
	13	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	7顔面外傷		
	14	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	8胸部・腹部外傷		
	15	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	9骨盤・四肢外傷		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	メディカルトレーニング応用実技			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間
学習到達目標	スポーツに関連した様々な外傷・疾病等への対応について理解を深める。 ・脳震盪、熱中症、心臓震盪の予防法や対応法、AEDの使い方や、CPRの実施方法などの医学知識の理解 ・様々な外傷・疾病等への対応の仕方の理解				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ! スポーツ救急医学(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	16	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		10自然毒	
	17	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		11減圧障害(潜水病)	
	18	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		12高山病	
	19	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		13溺水	
	20	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		14ぜんそく・アレルギー	
	21	スポーツに関連した外傷・疾病への対応		15呼吸器感染症	
	22	まとめ		シミュレーション実習①	
	23	まとめ		シミュレーション実習②	
	履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	メディカルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、ボディケアが行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・ボディケアの基本を身に付ける。 ・スポーツ整体ボディケアセラピスト検定に合格する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	「改訂版」タッチの極み:心地よい触り方はここから始まる(22世紀アート) 解剖生理&ストレッチマスター(笹倉出版社)、適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	概論	メディカルトレーナーの職業理解		
	2	概論	ボディケアの基本(触れ方)		
	3	概論	ボディケアの基本(押す力)		
	4	総論	ボディケアの基本(揉・捏・拿)		
	5	総論	ボディケアの基本(滾・震・拍)		
	6	総論	ボディケアの基本(叩・擦・揺)		
	7	各論	首のこりの改善(首の動き)		
	8	各論	首のこりの改善(首の動きに関わる筋肉)		
	9	各論	首のこりの改善(首のストレッチ)		
	10	各論	腕の疲れの改善		
	11	各論	腰の痛みの改善(腰の動き)		
	12	各論	腰の痛みの改善(腰の動きに関わる筋肉)		
	13	各論	腰の痛みの改善(腰のストレッチ)		
	14	各論	臀部の疲れの改善		
	15	各論	股関節の疲れの改善(股関節の動き)		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	メディカルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、ボディケアが行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・ボディケアの基本を身に付ける。 ・スポーツ整体ボディケアセラピスト検定に合格する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	「改訂版」タッチの極み: 心地よい触り方はここから始まる(22世紀アート) 解剖生理&ストレッチマスター(笹倉出版社)、適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	各論	股関節の疲れの改善(股関節の動きに関わる筋肉)		
	17	各論	大腿部の疲れの改善(大腿部の動き)		
	18	各論	大腿部の疲れの改善(大腿部の動きに関わる筋肉)		
	19	各論	大腿部の疲れの改善(大腿部のストレッチ)		
	20	各論	下腿部の疲れの改善(下腿部の動き)		
	21	各論	下腿部の疲れの改善(下腿部の動きに関わる筋肉)		
	22	各論	下腿部の疲れの改善(下腿部のストレッチ)		
	23	スポーツ整体の基礎	スポーツ整体ボディケアセラピストとは		
	24	スポーツ整体の基礎	スポーツ整体の施術方法		
	25	スポーツ整体の基礎	カウンセリング、スポーツの特徴		
	26	スポーツ整体の基礎	禁忌と注意点		
	27	スポーツ整体の基礎	手技の組み合わせ		
	28	スポーツ整体の基礎	コンディショニングケア		
	29	スポーツ整体の基礎	アフターケア		
30	まとめ	ここまでのまとめ			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	メディカルトレーナー実習			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、ボディケアが行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・ボディケアの基本を身に付ける。 ・スポーツ整体ボディケアセラピスト検定に合格する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	「改訂版」タッチの極み: 心地よい触り方はここから始まる(22世紀アート) 解剖生理&ストレッチマスター(笹倉出版社)、適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	31	ストレッチ	動的ストレッチ①		
	32	ストレッチ	動的ストレッチ②		
	33	ストレッチ	動的ストレッチ③		
	34	ストレッチ	動的ストレッチ④		
	35	ストレッチ	動的ストレッチ⑤		
	36	ストレッチ	静的ストレッチ①		
	37	ストレッチ	静的ストレッチ②		
	38	ストレッチ	静的ストレッチ③		
	39	ストレッチ	静的ストレッチ④		
	40	ストレッチ	静的ストレッチ⑤		
	41	店舗での対応	接客の流れ		
	42	店舗での対応	困りごとや要望の聴取方法		
	43	店舗での対応	困りごとや要望の聴取方法		
	44	店舗での対応	店舗対応のシミュレーション		
	45	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ研修 I		指導担当者名	外部講師
実務経験				実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数
				15時間
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、学内におけるスポーツイベントを企画・運営する。			
評価方法 評価基準	出席状況、取り組み状況を100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	適宜プリント			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
学期	時間	項目	内容・準備資料等	
授業計画 後期	1	ガイダンス	学内スポーツイベントの企画・実施に際しての諸注意	
	2	学内スポーツイベント企画・準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用会場・参加人数をしっかりと把握し、無理のない企画を作成すること。</li> <li>・イベント運営当日の役割分担をしっかりと決めること。</li> <li>・傷病者の対応についてもしっかりと検討しておくこと。</li> </ul>	
	34			
	35			
	42	学内スポーツイベント実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷病者への対応</li> <li>・アクシデントに柔軟に対応し、参加者の満足度の高いイベント運営を心がけること</li> </ul>	
	43	成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成	
	44	成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成	
	45	成果報告会	成果報告会にて発表	
履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>				

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ研修Ⅱ			指導担当者名	外部講師
実務経験					実務経験:
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	15時間
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、学外におけるスポーツイベントを企画・運営する。 ※参加者の費用負担は「なし」のイベントとする。				
評価方法 評価基準	出席状況、取り組み状況を100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>時間</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	ガイダンス		学外スポーツイベントの企画・実施に際しての諸注意	
	2	}	学外スポーツイベント企画・準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用会場・参加人数をしっかりと把握し、無理のない企画を作成すること。</li> <li>・イベント運営当日の役割分担をしっかりと決めること。</li> <li>・傷病者の対応についてもしっかりと検討しておくこと。</li> </ul>	
	34				
	35	}	学外スポーツイベント実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷病者への対応</li> <li>・アクシデントに柔軟に対応し、参加者の満足度の高いイベント運営を心がけること</li> </ul>	
	42				
	43	成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成		
	44	成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成		
	45	成果報告会	成果報告会にて発表		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	インターンシップ I		指導担当者名	外部講師		
実務経験				実務経験:		
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数		
				15時間		
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、医療・リハビリ・介護・整体等の現場にて実務を経験し、本校で学んだ内容が現場ではどのように活用されているかを理解する。					
評価方法 評価基準	出席状況、実習態度、提出物状況を総合し、実習指導者による評価7割、実習担当教員による評価3割の100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	適宜プリント					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
学期	時間	項目	内容・準備資料等			
授業計画 後期	1	ガイダンス	インターンシップ実施に際しての諸注意			
	2	ガイダンス	ビジネスマナーの確認			
	3	インターンシップ実施(40時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターンシップ中は、実習指導者の指示に従い、積極的に業務に取り組むこと。</li> <li>・実習日誌を毎日作成し、毎朝実習指導者に提出すること。</li> </ul>			
	42					
	43				成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	44				成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	45	成果報告会	成果報告会にて発表			
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	インターンシップⅡ		指導担当者名	外部講師		
実務経験				実務経験:		
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:		
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数		
				15時間		
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、プロスポーツチーム運営会社にて実務を経験し、本校で学んだ内容が現場ではどのように活用されているかを理解する。					
評価方法 評価基準	出席状況、実習態度、提出物状況を総合し、実習指導者による評価7割、実習担当教員による評価3割の100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	適宜プリント					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
学期	時間	項目	内容・準備資料等			
授業計画 後期	1	ガイダンス	インターンシップ実施に際しての諸注意			
	2	ガイダンス	ビジネスマナーの確認			
	3	インターンシップ実施(40時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターンシップ中は、実習指導者の指示に従い、積極的に業務に取り組むこと。</li> <li>・実習日誌を毎日作成し、毎朝実習指導者に提出すること。</li> </ul>			
	42					
	43				成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	44				成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	45	成果報告会	成果報告会にて発表			
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>						