

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	古川 美恵子	
実務経験	日本語文書処理技能検定1級					実務経験:	無
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	30時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	Excelの基本的な操作を理解し、文書作成が理解できる。 ・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	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。						
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	Excelの基本			1. Excelの起動 2. Excelの画面構成 3. ブックを閉じる 4. 既存のブックを閉じる		
	2	Excelの基本			1. 画面の操作 2. セルの選択 3. Excelの終了		
	3	データの編集			1. 新規ブックの作成 2. データの入力 3. 数式の入力		
	4	データの編集			1. データの移動とコピー 2. ブックの保存		
	5	表の編集			1. 罫線の設定 2. Microsoft Searchの使い方 3. セルの書式設定		
	6	表の編集			1. セルの配置 2. 表示形式の設定 3. 列や幅や行の高さの調整 4. 行や列の挿入と削除		
	7	ブックの印刷			1. 表示モードの切り替え 2. ページ設定の変更 3. 印刷の実行 4. 印刷範囲の指定		
	8	グラフと図形の作成			1. グラフの作成 2. グラフの編集		
	9	グラフと図形の作成			1. 図形の作成		
	10	ブックの利用と管理			1. ワークシートの管理 2. ウィンドウの操作		
	11	関数			1. 統計関数 2. 数学/三角関数		
	12	関数			1. 論理関数 2. 日付関数		
	13	データベース機能			1. リストの作成 2. 並べ替え		
	14	データベース機能			1. データの抽出 2. テーブル機能		
		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	ライフデザイン行動学				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	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	90時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める ・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) ・求職票受理面接 ・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)						
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	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 通年	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ゝ～		
	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			電話応対		
	10	ビジネスマナー基礎編			電話応対		
	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							
・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		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		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	90時間	週時間数	2時間		
学習到達目標		・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める ・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) ・求職票受理面接 ・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)						
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		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 通年	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. 考え方を変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								
・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	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	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	90時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める ・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) ・求職票受理面接 ・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)						
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	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 通年	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							
・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	スポーツメンタルトレーナー演習				指導担当者名		村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者						実務経験:	有
開講時期	前期			対象学科学年		メディカルスports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。 ・健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する。							
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点法による評価は、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)、JATITレーニン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	○運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因 ○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			・運動実践に関わる社会・心理・環境的要因についての理解 ・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についての理解			
	9	○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			・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変容理論・モデルおよび技法についての理解			
	10	○募集にさいいて要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点			・募集に際して要因を明確にし、多くの参加者を得るために行わなければならない留意点についての理解			
	11	○指導と受講のミスマッチと解決方法 ○個別指導における動機づけとカウンセリングの方法			・指導と受講のミスマッチの存在についての理解と、その解決法についての考察 ・個別指導における動機づけ、カウンセリングの方法についての理解			
	12	JATI認定トレーニング指導者 ○運動とこころ ○運動とやる気 ○運動と心理サポート			・こころと「心」 ・運動と心の関係 ・アスリートにおける運動と心の関係 ・やる気と動機づけ ・動機づけの種類 ・運動への動機づけを高める方法 ・心理サポートの種類と資格 ・メンタルトレーニングの活用 ・代表的な技法と心理的スキル			
	13	JATI認定トレーニング指導者 ○スポーツカウンセリングの活用法 ○運動がうまくなるとは ○運動学習理論			・カウンセリングマインド ・カウンセリングの理論 ・プレーヤーズセンタード ・うまい人は何が違うのか ・運動学習の段階 ・学習のプロセスとパフォーマンス曲線 ・情報処理モデル ・運動プログラムの自動化 ・フィードバックの重要性			
	14	JATI認定トレーニング指導者 ○効果的な指導法 ○集団の活用			・練習方法の工夫 ・コーチング方法の工夫 ・個人差への対応 ・チームワーク ・リーダーシップ ・チームビルディング			
	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		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		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。						
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	三村 聡	
実務経験	アスレティックトレーナー・健康運動指導士					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	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	・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。 ・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。 ※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						
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	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							
・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Ⅱ				指導担当者名			
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	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。 ※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 ※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							
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	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 ①			
	10	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 ②			
	11	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			
	12	現場・環境に応じたコーチング			・障がい者とスポーツ			
	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								
・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		ケアコミュニケーション演習				指導担当者名			
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。							
学期	ターム	項 目				内容・準備資料等			
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			
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	・MicrosoftPowerPoint操作方法及び、プレゼンテーション技法を学ぶ ・スライド作成能力とプレゼン実践力を身に付ける ・PowerPoint技能認定試験初級の合格を目指す							
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	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								
・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	三村 聡	
実務経験	健康運動指導士					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、靱帯、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。 ・運動器の骨、筋、靱帯、関節と機能を関連づけ、力学的視点から運動の仕組みを理解する。						
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点法による評価は、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)、JATIT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・関節学の基礎知識 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		三村 聡	
実務経験		健康運動指導士						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		運動器の骨、筋、靱帯、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。 ・運動器の骨、筋、靱帯、関節と機能を関連づけ、力学的視点から運動の仕組みを理解する。							
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		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 後期	16	○身体運動に関係する筋と骨				・身体運動に関係する主な骨と筋と関節の名称の暗記			
	17	○単関節・多関節運動				・単関節・多関節運動についての理解			
	18	○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				・筋と腱の弾性エネルギーについての理解			
	19	○着地衝撃とその緩和法				・着地衝撃とその緩衝法についての理解			
	20	○投動作と打動作の共通点				・パワーの発揮とエネルギーの伝達 ・腰、肩の回転と体幹の捻り			
	21	○運動と流体力				・基本的動作の力学的特徴についての理解			
	22	JATI認定トレーニング指導者 ○上肢の骨 ○上肢の関節				・自由上肢の骨 ・上肢帯の骨 ・肩の関節 ・肘、手首、指の関節			
	23	JATI認定トレーニング指導者 ○上肢の筋肉 ○上肢の神経と血管				・上肢帯の運動にかかわる筋群 ・肩甲上腕関節の運動にかかわる筋群 ・上腕の筋群 ・前腕・手の筋群 上肢の主な神経と血管の確認			
	24	JATI認定トレーニング指導者 ○脊柱の基本構造 ○脊柱・胸郭の骨				・椎骨の基本構造 ・頸椎 ・胸椎 ・腰椎 ・仙骨・尾骨・寛骨 ・肋骨・胸骨			
	25	JATI認定トレーニング指導者 ○脊柱・胸郭の関節 ○脊柱・胸郭の筋肉				・椎間関節と椎間円板 ・肋椎関節 ・胸肋関節 ・仙腸関節・恥骨結合 ・固有背筋 ・姿勢と腰部への負担 ・腹壁の筋群 呼吸筋			
	26	JATI認定トレーニング指導者 ○自由下肢と骨盤の骨				・大腿骨 ・下腿の骨 ・膝蓋骨			
	27	JATI認定トレーニング指導者 ○股関節の骨格と運動				・静的な支持機構 ・股関節の屈筋 ・股関節の伸筋 ・外転筋群 ・内転筋群 ・疾走と内転筋 ・深層の外旋筋群			
	28	JATI認定トレーニング指導者 ○膝関節の骨格と運動				・膝関節の靱帯 ・膝関節の伸筋 ・膝関節の屈筋			
	29	JATI認定トレーニング指導者 ○足と足関節の骨格と運動				・距腿関節 ・距骨下関節 ・リスフラン関節 ・足関節の運動 ・足の縦のアーチ			
30	JATI認定トレーニング指導者 ○足関節をまたぐ筋				・底屈筋群 ・背屈筋群 ・腓骨筋群 ・足指の伸筋 ・下腿後面深層の筋群				
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		運動生理学			指導担当者名		三村 聡	
実務経験		健康運動指導士					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		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。 ・人体の正常な機能について理解する。 ・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。 ・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		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) JATIT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	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 6.体力、基本的動作の発達			
	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.高齢者のトレーニングバリエティ			
		15	まとめ			ここまでのまとめ		
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		運動生理学			指導担当者名		三村 聡	
実務経験		健康運動指導士					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		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。 ・人体の正常な機能について理解する。 ・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。 ・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点法による評価は、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		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) JATIT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	○運動の発現			・運動の発現する仕組みについての理解 ・随意運動と不随意運動の違いについての理解			
	17	○骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構 ○筋線維タイプと収縮特性 ○運動と筋線維タイプ			・筋線維の収縮特性と代謝特性についての理解 ・筋収縮のエネルギー供給機構についての理解			
	18	○筋収縮の様式と筋力 ○トレーニングと骨格筋			・筋の収縮様式と筋力との関係についての理解 ・トレーニングによる筋力増加についての理解			
	19	○運動の持続と呼吸循環系 ○呼吸循環系の機能の指標と調節機構 ○運動に伴う呼吸循環機能の変化			・運動時の呼吸循環系の役割についての理解			
	20	○運動時の酸素利用 ○トレーニングによる呼吸循環系の適応			・最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値についての理解			
	21	○運動と血液・体液			・運動に対する体液の果たす役割についての理解			
	22	○成長期における体力・基本的動作スキルの発達 ○成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下			・体力、基本的動作の発達についての理解 ・加齢と体力の関係についての理解			
	23	○体力に及ぼす先天的要因(遺伝)と後天的要因			・先天的要因と後天的要因から理解する体力に影響を及ぼす要因			
	24	JATI認定トレーニング指導者 ○呼吸循環系の基礎的情報 ○運動と呼吸循環系			・血液循環 ・呼吸ガス交換 ・運動における血液循環の応答 ・運動における呼吸ガスの応答			
	25	JATI認定トレーニング指導者 ○トレーニングと呼吸循環系			・血液・呼吸循環系におけるトレーニング効果			
	26	JATI認定トレーニング指導者 ○エネルギー代謝の基礎的情報 ○運動とエネルギー代謝			・生体内のエネルギー代謝機構 ・ATP-CP系代謝機構 ・解糖系代謝機構 ・酸化系代謝機構 ・運動におけるエネルギー代謝の応答 ・長時間運動のエネルギー代謝 ・短時間運動のエネルギー代謝			
	27	JATI認定トレーニング指導者 ○トレーニングとエネルギー代謝			・エネルギー代謝機構のトレーニング能力 ・パフォーマンスとエネルギー代謝 ・エネルギー代謝を向上させる要因			
	28	JATI認定トレーニング指導者 ○骨格筋の形態と機能 ○筋力発揮のメカニズム			・骨格筋の形態 ・筋線維の走行方向と筋の特性 ・筋線維の微細構造 ・筋節と滑り脱 ・筋の神経支配 ・筋活動の調節と興奮 ・単収縮と強縮 ・筋線維タイプ ・運動単位の動員様式 ・筋活動の様式 ・力と短縮速度 ・短縮と伸張 ・予備的伸張によるパフォーマンスの増強 ・筋力を決める要因 ・筋力の調節 ・自己受容器と反射			
29	JATI認定トレーニング指導者 ○筋・神経系に対するトレーニング効果 ○主な内分泌器官とホルモン ○身体機能へのホルモンの作用			・レジスタンストレーニング ・有酸素性持久力トレーニング ・ホルモンの合成と分泌 ・ホルモンの受容体 ・運動に対する一般的ホルモン応答 ・呼吸・循環・代謝系 ・骨格筋				
30	JATI認定トレーニング指導者 ○筋肥大におけるホルモンの役割 ○レジスタンストレーニングとホルモン分泌			・成長因子の働き ・タンパク質代謝系と筋線維再生系 ・ホルモン・成長因子と筋の成長・肥大 ・性ホルモン ・成長ホルモンと成長因子 ・カテコールアミン ・副腎皮質ホルモン				
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	栄養学			指導担当者名			
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。 ・身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病の発症および重症化を防ぐための望ましい食事(エネルギーおよび栄養素の量)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	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	○健康と栄養 ○食物の消化・吸収		・栄養素と水の役割についての理解 ・食物の消化・吸収についての理解			
	9	○食物選択のためのガイド ○運動時におけるエネルギー源		・食品群についての理解 ・運動時のエネルギー源についての理解			
	10	○エネルギー消費量の推定法 ○適切な減量計画		・身体活動・運動のエネルギー消費量についての理解 ・適切な減量計画の立案についての理解			
	11	○日本人の食事摂取基準と食生活指針 ○生活習慣と栄養・食生活		・日本人の食事摂取基準・食生活指針についての理解 ・生活習慣病等の誘因となる食生活についての理解			
	12	JATI認定トレーニング指導者 ○運動と栄養に関する基礎理論		・五大栄養素の役割 ・身体組成とエネルギー代謝 ・スポーツ栄養マネジメント			
	13	JATI認定トレーニング指導者 ○スポーツ選手の競技力向上と栄養		・種目特性の分類と食事 ・トレーニングスケジュールと食事 ・グリコーゲン補給と回復のための食事 ・水分補給 ・栄養・食事計画の立案 ・目的別の食事管理 ・栄養サポートと栄養教育の実践			
	14	JATI認定トレーニング指導者 ○健康増進と栄養		・健康21における具体的な目標 ・日本人の食事摂取基準 ・食事バランスガイド ・食事バランスガイドを活用した食事指導 ・食育について			
	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	スポーツ障害				指導担当者名			
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	4単位	総時間数	60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医学的知識、スポーツ外傷・障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。 ・運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防ができる。							
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点法による評価は、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	スポーツ障害(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・体力づくり事業財団)、JATIT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	コマ	項目		内容・準備資料等				
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	運動器の障害の基本像		1.骨の障害 2.軟骨の障害 3.筋の障害 4.腱の障害 5.関節の障害 6.神経の障害				
	4	頭部の障害		1.脳しんとう 2.頭蓋内出血				
	5	頸部の障害		1.バーナー症候群 2.頸髄損傷 3.腕神経叢損傷				
	6	肩関節の障害		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	肘関節の障害		1.野球肘 2.テニス肘 3.肘脱臼 4.尺骨神経障害				
	8	手関節、手の障害		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.指血行障害				
	9	体幹の障害		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・股関節の障害		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	大腿の障害		1.肉ばなれ 2.筋挫傷 3.疲労骨折				
	12	膝関節の障害		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	下腿の障害		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	足関節の障害		1.靭帯損傷 2.後突起障害 3.脱臼骨折 4.フットボーラーズアングル 5.腓骨骨折脱臼				
	15	足部の障害		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.外脛骨障害 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		スポーツ障害			指導担当者名				
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		4単位	総時間数	60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医学的知識、スポーツ外傷・障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。 ・運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防ができる。							
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		スポーツ障害(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	コマ	項 目			内 容・準 備 資 料 等				
授業計画 前期	16	内科的障害			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.摂食障害 7.FAT(女子選手の三主徴)				
	17	○運動中止の判定 (講義)			・運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候から、具体的に自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止を判定する方法について理解する				
	18	○内科的な急性障害 (講義)			・内科的な急性障害の概要についての理解				
	19	○内科的な慢性傷害 (講義)			・内科的な慢性障害の予防方法についての理解				
	20	○整形外科的障害 (講義)			・慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚徴候及びその予防法についての理解				
	21	○心肺蘇生法 (実習)			・心肺蘇生、AEDを用いた除細動の習得				
	22	○気道異物除去 (実習)			・気道異物を除去する方法の習得				
	23	○外科的救急処置 (実習)			・基本的な外科的救急処置の習得				
	24	○テーピングの技術 (実習)			・基本的なテーピング技法の習得				
	25	JATI認定トレーニング指導者 ○生活習慣病			・生活習慣病とは ・生活習慣病の種類と身体活動との関係 ・生活習慣病の運動処方				
	26	JATI認定トレーニング指導者 ○スポーツ傷害			・スポーツ傷害とは ・スポーツ傷害発生の要因 ・スポーツ傷害の予防の考え方 ・スポーツ傷害の特徴とその予防				
	27	JATI認定トレーニング指導者 ○成長期に多いスポーツ傷害とその予防 ○加齢に伴うスポーツ傷害とその予防 ○女性に多いスポーツ傷害とその予防			・離断性骨軟骨炎 ・オスグッド病 ・変形性膝関節症 ・疲労骨折 ・膝蓋大腿関節傷害				
	28	JATI認定トレーニング指導者 ○救命救急法 ○外傷の救急対応			・スポーツ現場における救急対応の重要性 ・皮膚に傷のない怪我の種類とその処置 ・皮膚に傷のある怪我の種類とその処置				
	29	JATI認定トレーニング指導者 ○一次救命処置			・一次救命処置の必要性 ・一次救命処置の手順 ・心肺蘇生を中止してよい条件				
	30	JATI認定トレーニング指導者 ○頭頸部外傷の対応 ○熱中症の対応			・頭部・頸部の外傷 ・頭頸部外傷発生時の対応手順 ・プレー再開の判断 ・熱中症とは ・熱中症発生時の対応手順と留意点				
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		アスレティックリハビリテーション				指導担当者名			
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。							
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等				
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靱帯損傷				
	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			膝内側側副靱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									
・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			
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。							
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等				
授業計画 後期	16	下肢			膝前十字靱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			偏平足障害(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				
		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	評価演習				指導担当者名	三田 泰成	
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー					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	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	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。 ・新体力テストが実施出来る。 ・運動適正テストが実施出来る。 ・身体測定法・各種評価方法を理解する。 ・各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できる。						
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点法による評価は、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) 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 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							
・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	評価演習				指導担当者名	三田 泰成	
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー					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	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間		
学習到達目標	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。 ・新体力テストが実施出来る。 ・運動適正テストが実施出来る。 ・身体測定法・各種評価方法を理解する。 ・各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できる。						
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) 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 前期	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・着座動作のメカニズム			・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	歩行の基本動作とメカニズム			・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム		
	20	歩行の分析			・目視による動作分析		
	21	○体力測定の目的 ○有酸素性能力、無酸素性能力 ○身体組成 (講義)			・体力の概念と構成要素、体力測定の目的や対象についての理解 ・有酸素性および無酸素性体力の指標、身体組成の測定原理についての理解		
	22	○新体力テスト ○健康づくりのための運動指針2006 (講義)			・新体力テストの各項目と体力要素との関連についての理解 ・体力測定結果の分析・評価・活用法についての理解		
	23	○有酸素性能力の測定 ○無酸素性能力の測定 (実習)			・学習した有酸素性および無酸素性体力の指標と測定方法についての知識を生かし、実際に測定ができる		
	24	○身体組成の測定 (実習)			・学習した身体組成の測定原理および測定方法についての知識を生かし、実際に測定ができる		
	25	○体力測定 (実習)			・学習した新体力テストの各項目と体力要素との関連についての知識を生かし、その測定と評価ができる		
	26	○体力測定結果の分析と評価 (実習)			・学習した体力測定結果の分析・評価・活用法についての知識を生かし、実際にその分析・評価ができる		
	27	JATITレーシング指導者 ○測定と評価の目的と位置づけ			・測定・評価とは ・測定・評価の目的 ・トレーニング指導における測定・評価の位置づけ ・よい評価の条件 ・測定値と測定誤差 ・ラボラトリーテストとフィールドテスト ・テストの管理と手順		
	28	JATITレーシング指導者 ○トレーニング効果の測定の実際			・形態と身体組成および姿勢の測定・評価 ・筋力・筋パワーの測定・評価		
	29	JATITレーシング指導者 ○測定データの分析			・記述統計 ・データの散布度 ・変動係数 ・正規分布と標準偏差 ・時系列分析と移動平均 ・2つのデータ間の関係を把握するための相関と回帰 ・回帰分析と決定係数 ・推計統計		
	30	JATITレーシング指導者 ○測定データの活用法			・最小有効変化量 ・最小有効変化量を用いた目標設定 ・順位による評価法 ・得点化による評価法 ・測定データを活用するために		
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	スポーツレクリエーション演習				指導担当者名	千葉 智子・大久保 悦美	
実務経験	スポーツレクリエーション指導者					実務経験:	無
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点法による評価は、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							
・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	スポーツレクリエーション演習				指導担当者名	千葉 智子・大久保 悦美	
実務経験	スポーツレクリエーション指導者					実務経験:	無
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							
・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	スポーツレクリエーション演習				指導担当者名	千葉 智子・大久保 悦美	
実務経験	スポーツレクリエーション指導者					実務経験:	無
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	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							
・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	今田 剛・三村 聡	
実務経験	医師(今田) 健康運動指導士(三村)					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	6単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間		
授業の概要 科目のわらい 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。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性和その期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。						
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点法による評価は、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。						
学期	ターム	項目		内容・準備資料等			
授業計画 前期	1	○健康と健康増進の概念 ○わが国の現状と健康づくり施策 (今田)		・健康と健康増進の概念、歴史、生活習慣変容の重要性について理解 ・わが国の健康づくり施策の現状と、その歴史の変遷についての理解			
	2	○生活習慣病とメタボリックシンドローム (今田)		・生活習慣病等の概念と運動による予防効果についての理解			
	3	○介護予防について (今田)		・わが国の高齢社会の現状についての理解 ・介護予防の内容及運動の重要性についての理解			
	4	○メディカルチェックについて (今田)		・健診項目の内容及基準値についての理解 ・運動を始める前のメディカルチェックの重要性についての理解			
	5	○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 ○健康づくりのためのトレーニングの原則 (三村)		・身体活動指針2013(アクティブガイド2013)の理解と活用 ・健康増進のための運動効果と運動不足が健康に与える影響についての理解 ・トレーニングの原則と効果、その原則の重要性に則ったプログラム作成			
	6	○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 ○健康づくりと運動プログラム作成の基礎 (三村)		・健康づくりのための運動プログラムの作成ポイント(運動強度、時間、頻度の観点から) ・心拍数の個人差、加齢による変化、トレーニングによる変化、環境による変化を考慮した運動処方についての理解			
	7	○エアロビック運動とは ○レジスタンスエクササイズとは (三村)		・エネルギー供給機構との関係から見たエアロビック運動 ・レジスタンスエクササイズについての理解 ・機器を用いたエアロビック運動の指導上の安全性と効果についての理解			
	8	○ウォームアップとクールダウン ○運動強度の推定 (三村)		・ウォームアップとクールダウンの生理的・心理的役割と重要性と、運動プログラムへの取り入れ方 ・運動強度と心拍出量および心拍数の関係から理解する心拍数による至適運動強度の決定(推定)方法とコントロール方法 ・運動強度と肺換気量、呼吸数の関係の理解したうえで、呼吸の状態の観察による運動強度の推定			
	9	○有酸素性運動とその効果 (三村)		・有酸素性作業能力を向上させるための運動強度、頻度、継続時間についての理解 ・トレーニングによる有酸素性作業能力向上の経時的変化の説明、トレーニング効果の上限と遺伝因子との関係の理解 ・有酸素性作業能力、筋力、平衡性、柔軟性の向上が日常生活に与える影響についての理解			
	10	○レジスタンス運動 (三村)		・レジスタンスエクササイズの運動強度のとらえ方の理解、安全性確保のための至適運動強度の推定 ・筋力、筋持久力および筋パワー向上のためのレジスタンスエクササイズの運動強度、頻度、時間についての理解			
	11	健康の捉え方について (三村)		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	健康を獲得するためのポイント (三村)		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	健康な生活習慣について (三村)		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	生活習慣病について (三村)		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 (三村)		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		今田 剛・三村 聡	
実務経験	医師(今田) 健康運動指導士(三村)					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	6単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間		
授業の概要 科目のねらい 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。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。						
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点法による評価は、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	体力とは何か (三村)		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 (三村)		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のか 6. 体力はどのように衰えるか			
	18	運動のしくみ (三村)		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 (三村)		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」とはどういうことか 7. 骨粗鬆症と運動の関係			
	20	トレーニング理論 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		1. レジスタンストレーニング 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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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る 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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		4. リバウンドのしくみ 5. ダイエット計画の実践 6. 体脂肪率を測定する			
	29	運動と水分補給、熱中症 (三村)		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 (三村)		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	今田 剛・三村 聡	
実務経験	医師(今田) 健康運動指導士(三村)					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	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。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性和その期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。						
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	ウォーミングアップとクーリングダウン (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		3. スポーツの心理的効果			
	37	今日の学校保健の問題 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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 (三村)		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			
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・障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			・ピ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			
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・障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スタビリティ			・筋バランス ・動的バランス ・コアスタビリティ				
	24	三次元バランスとコアスタビリティ			・バランスとコアス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			
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点法による評価は、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・障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			
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	チーム	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		
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							
・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			
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								
・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			
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								
・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	保健体育演習Ⅰ				指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者					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	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。 ・ウォームアップとクールダウンの目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。						
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	○ウォームアップの目的・効果・実際 ○クールダウンの目的・効果・実際			・ウォームアップの目的と効果、重要性を説明できる ・クールダウンの目的と効果を説明できる		
	2	○ウォームアップの実施上の注意 ○クールダウンの実施上の注意			・主運動に応じたウォームアップ、クールダウンの方法、時間、構成についての理解 ・健康づくり運動のための一連のウォームアップを教示できる		
	3	○スポーツ概論			・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 ・スポーツ指導法と安全		
	4	○マット運動 ～接転技～			・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	5	○マット運動 ～ほん転技～			・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	6	○跳び箱運動 ～切り返し技～			・跳び箱運動における切り返し技の練習方法や補助法の理解		
	7	○跳び箱運動 ～回転技～			・跳び箱運動における回転技の練習方法や補助法の理解		
	8	○鉄棒運動 ～懸垂技、支点回転技～			・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	9	○平均台運動 ～跳躍・ポーズ・ターン～			・平均台運動における跳躍・ポーズ・ターンの練習方法や補助法の理解		
	10	○器械運動の指導技術			・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	11	○ゴール型球技の理解			・バスケットボール、ハンドボール、サッカーの、チームや個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	12	○ゴール型球技の実践			・バスケットボール、ハンドボール、サッカーの、チームや個人の技能に応じた戦術や作戦についての実践		
	13	○ネット型球技の理解			・バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの、チームやダブルス、個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	14	○ネット型球技の実践			・バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの、チームやダブルス、個人の技能に応じた戦術や作戦についての実践		
	15	○ペースボール型の球技の理解と実践			・ソフトボールや野球の、個人やチームの技能に応じた戦術や作戦についての理解と実践		
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		保健体育演習Ⅰ			指導担当者名		村井 文範	
実務経験		保健体育教諭・基礎水泳指導者					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		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。 ・ウォームアップとクールダウンの目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。						
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	16	○柔道			・柔道のルールと練習方法の理解			
	17	○剣道			・剣道のルールと練習方法の理解			
	18	○弓道			・弓道のルールと練習方法の理解			
	19	○相撲			・相撲のルールと練習方法の理解			
	20	○創作ダンス			・グループに分かれた創作ダンス作り			
	21	○創作ダンスの発表			・各部グループで作成した創作ダンスの発表と指導方法の理解			
	22	○フォークダンス			・フォークダンスの体験を通じた理解			
	23	○フォークダンスの指導方法			・フォークダンスの指導方法の理解			
	24	○現代的ダンス			・グループに分かれた現代的ダンス作り			
	25	○現代的ダンスの発表			・各部グループで作成した現代的ダンスの発表と指導方法の理解			
	26	○運動時の事故			・運動時の事故の実態と要因の理解			
	27	○運動時の安全			・運動時の安全な環境づくりへの理解			
	28	○運動時の事故の予防			・運動時の事故を予防するための指導上の留意点の理解			
	29	○運動中の事故の判例			・運動中の事故に関する判例の確認			
		30	○応急手当・救急蘇生法			・応急手当・救急蘇生法に対する基礎的な理解		
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		保健体育演習Ⅰ			指導担当者名		村井 文範	
実務経験		保健体育教諭・基礎水泳指導者					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		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。 ・ウォームアップとクールダウンの目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。						
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点法による評価は、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	31	○救急蘇生法とAEEDの活用			・AEDの使用法の理解			
	32	○熱中症予防			・熱中症の理解 ・運動、スポーツ活動時の注意事項と対策			
	33	○低温、高地、時差に対する対応			・低温、高地、時差に対応した運動指導の理解			
	34	○感染症対策への配慮			・感染症対策に配慮した環境づくりへの理解			
	35	○ジュニアスポーツ指導員とは			・ジュニアスポーツ指導員についての理解			
	36	○発達段階に応じた運動遊び			・発達段階に応じた運動遊びの種類や実施方法についての理解			
	37	○運動遊び・スポーツの指導			・運動遊びやスポーツの指導の際に注意すべき点の理解と確認			
	38	○アイスブレイク、運動遊びのアレンジ			・様々なアイスブレイクの体験 ・運動遊びのアレンジの体験			
	39	○年齢、体力に応じた指導			・年齢、体力に応じた指導の際に注意すべき点の理解			
	40	○指導プログラムの作成			・小1～小3のこどもを対象とした指導プログラムの検討と作成			
	41	○指導プログラムの作成			・小4～小6のこどもを対象とした指導プログラムの検討と作成			
	42	○こどもを対象とした運動プログラムイベントの開催			・小1～小3のこどもを対象とした指導プログラムの実施			
	43	○こどもを対象とした運動プログラムイベントの開催			・小4～小6のこどもを対象とした指導プログラムの実施			
	44	○こどもを対象とした運動プログラムイベントの振り返り			・小1～小3のこどもを対象とした指導プログラム実施後の振り返りと改善点の確認			
	45	○こどもを対象とした運動プログラムイベントの振り返り			・小4～小6のこどもを対象とした指導プログラム実施後の振り返りと改善点の確認			
	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	保健体育演習Ⅱ				指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者					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	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。						
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等		
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							
・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		保健体育演習Ⅱ			指導担当者名		村井 文範	
実務経験		保健体育教諭・基礎水泳指導者					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		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	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							
・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		スポーツフィットネス演習Ⅰ				指導担当者名			
実務経験								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		1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間			
学習到達目標		健康の保持・増進を目的としたエアロビックダンスおよび水泳・水中運動の実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。							
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)							
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	○エアロビックダンスの特性と効果				・エアロビックダンスの特性について簡潔に説明できる ・エアロビックダンスにより期待される健康効果について説明できる			
	2	○エアロビックダンス指導者の役割				・エアロビックダンス指導における指導者の役割について学習する			
	3	○エアロビックダンスの運動強度				・一般的なエアロビックダンスの運動強度やエネルギー消費量について学習し、ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のテンポによる違い、上肢運動の付加など、運動強度に影響を与える要因について説明できる			
	4	○エアロビックダンスにおける安全に対する注意				・エアロビックダンスによる傷害について理解し、安全に行うための運動プログラムの構成、実践場所、服装、シューズ選択などについて説明できる			
	5	○エアロビックダンスの実際				・エアロビックダンス実践におけるよい立位姿勢、正しい動作、基本ステップや上肢の動きを身に付け、見本を示すことができる			
	6	○エアロビックダンス運動プログラムの作成				・実際にプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導について学習する			
	7	○エアロビックダンス運動プログラム参加者に対しての指導				・運動前、運動中、運動後の安全性(体調チェック、水分補給、姿勢・動作、プログラム選択、心拍数・RPEの活用、選曲や音楽の調整など)に配慮した指導について学習する			
	8	○水泳・水中運動の特性と効果				・水の物理的特性を理解し、陸上運動との違いについて説明できる ・水泳・水中運動の効果、利点と問題点について説明できる			
	9	○水泳・水中運動の基本動作と強度				・水中運動における持久系・筋力系運動の基本的動作と強度の調節の仕方を説明できる			
	10	○水泳の各泳法と呼吸法 ○水泳・水中運動のプログラム作成				・浮身のとり方、ストリームラインのとり方、各泳法の腕および脚の動かし方と呼吸の方法について説明できる ・水の特性を生かしたウォームアップ、クールダウンをプログラミングし、指導することができる			
	11	○水泳・水中運動の実際				・水中運動(水中ウォーキング、アクアビクス、水中レジスタンス運動)を構成する各種運動・動作を習得し、見本を示すとともに一連の運動をプログラミングすることができる			
	12	○水泳・水中運動における心拍数と運動強度の関係				・水中運動時の心拍数と運動強度の関係を理解し、水中での運動強度のコントロール方法、ならびに運動強度を適切に評価する方法を習得する			
	13	○水泳・水中運動の指導上の注意点				・一般の健康人に対する指導上の注意点だけでなく、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点を述べることができる			
	14	○水泳・水中運動における安全対策と衛生				・水とからだの衛生及び水中運動時の安全対策を述べることができる			
		15	まとめ (園田・梅津)				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		スポーツフィットネス演習Ⅱ				指導担当者名			
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、スキップジャンプ、クラブウォーク、バーピー、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									
・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		パラスポーツ演習			指導担当者名				
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		改正版 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			・身体の仕組みと体力づくり ・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									
・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	三村 聡	
実務経験	鍼灸師・健康運動指導士					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	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点法による評価は、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		三村 聡	
実務経験		鍼灸師・健康運動指導士					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		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 背中がづらい			
	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								
・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			
実務経験							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	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 ・ストレッチングの種類とその特性、目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。							
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。							
学期	ターム	項目			内容・準備資料等			
授業計画 前期	1	○ストレッチングの種類と特性 ○ストレッチングの目的 ○ストレッチングの効果			・ストレッチングの意義とその効果、各種ストレッチングの違いを理解し、目的に応じたストレッチングを選択し、快適に提供できる ・ストレッチングの安全で効果的な実施方法を理解し、危険なストレッチング方法についても学び、代替法が提供できる			
	2	○ストレッチングの実際 ○ストレッチングの実施上のポイントと注意点			・各部位のストレッチングの方法を習得し、見本を示すことができる ・ストレッチングの指導上のポイントと留意点を理解し、教示できる			
	3	○ストレッチングとは ○ストレッチングの縦断的柔軟性の向上			・ストレッチングで体の何が変わるのかについての理解 ・ストレッチングの種類 ・関節可動域の構成要素 ・柔軟性向上の効果 ・関節可動域拡大によるメリット			
	4	○ストレッチングと横断的柔軟性の向上 ○ストレッチング動作のコツ			・筋肉を硬くする2つの要因 ・質の良い筋肉とは ・リラックス、基部の固定、「てこ」の利用、詩誌の付け根にある扇状の筋肉の使い方、四肢にある二関節筋の使い方、股関節と体幹の動きの区別、標的の筋肉への焦点の当て方、ストレッチングされる筋肉への意識			
	5	○関節動作の動きの理解			・体幹の動き ・肩甲骨の動き ・股関節の動き ・骨盤の動き ・肩関節の動き ・肘関節・膝関節、手関節・足関節の動き			
	6	○過度のストレッチングによる筋力低下			・ストレッチングの適度な範囲の理解			
	7	○筋膜とストレッチングとコンディショニング			・筋膜とは ・筋膜にアクセスしたコンディショニング ・筋膜と連結とストレッチング			
	8	○ストレッチングの効果と方法			・実施のタイミングと目的とする効果 ・伸ばす強度と時間 ・ストレッチングの頻度			
	9	○主な筋肉			・主な筋肉の確認			
	10	○ダイナミックストレッチングの理論			・動的な柔軟性とダイナミックストレッチング ・ダイナミックストレッチングの方法 ・基本動作から競技動作に近づけていく方法			
	11	○ダイナミックストレッチングの実際			・実動作に合わせたダイナミックストレッチング ・競技種目別ストレッチングプログラムの作成方法			
	12	○PNFストレッチングとは			・PNFストレッチングとは ・PNFストレッチングのメカニズム ・PNFストレッチングが有効となるシチュエーション			
	13	○PNFストレッチングの方法 ～ホールドリラックス、コントラクトリラックス～			・ホールドリラックスの方法 ・コントラクトリラックスの方法			
	14	○PNFストレッチングの方法 ～アゴニストコントラクト～			・アゴニストコントラクトの方法			
	15	○PNFストレッチングの応用			・PNFストレッチングの脱力作業を応用したマッサージ			
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			
実務経験							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	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 ・ストレッチングの種類とその特性、目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。							
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。							
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等			
授業計画 前期	16	OPNFストレッチングの実際			・ハムストリング ・股関節内転筋群 ・腸腰筋 ・股関節内・外旋筋群 ・肩関節内・外旋筋群 ・大胸筋 ・首・肩周辺の筋肉			
	17	O体幹モビライゼーションとは			・体幹モビライゼーションについての理解			
	18	O体幹モビライゼーションの方法			・体幹モビライゼーションの方法についての理解			
	19	O体幹の解剖学的理解			・体幹の定義 ・体幹の運動 ・体幹の各部位の可動域			
	20	O体幹モビライゼーションの実際			・頭椎の回旋 ・上位頸椎の回旋＋側屈 ・胸椎の伸展 ・腰椎の屈曲＋回旋＋側屈 ・脊椎全体の伸展			
	21	Oコアコンディショニング			・コアコンディショニングの方法			
	22	Oコアコンディショニングの実際			・体幹屈曲・伸展 ・体幹側屈 ・体幹回旋 ・肩甲骨挙上・下制 ・肩甲骨外転・内転 ・肩回し ・股関節屈曲・伸展 ・股関節内転・外転 股関節内旋・外旋 股関節内回し・外回し			
	23	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	トレーニング実習Ⅰ			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験：有
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	健康運動実践指導者、JATITレーニン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。 ・健康の保持・増進を目的とした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実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
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	JATITレーニン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	1	JATITレーニン指導者 体カトレーニング総論		体カトレーニング論①	
	2	JATITレーニン指導者 体カトレーニング総論		体カトレーニング論②	
	3	JATITレーニン指導者 バイオメカニズム		バイオメカニクスの基礎理論	
	4	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 運動と医学		生活習慣病	
	6	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 トレーニング理論とプログラム		パワートレーニング	
	10	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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					
・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	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者					実務経験:	有
開講時期	通年			対象学科学年		メディカルススポーツ学科 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	健康運動実践指導者、JATITレーニン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。 ・健康の保持・増進を目的とした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実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。						
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点法による評価は、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	JATITレーニン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	16	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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	JATITレーニン指導者 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							
・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		村井 文範	
実務経験		保健体育教諭・基礎水泳指導者					実務経験:	有
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		健康運動実践指導者、JATIT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。 ・健康の保持・増進を目的とした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実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。						
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点法による評価は、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		JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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	JATIT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			JATITレーニング指導者実践編のまとめ			
	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		トレーニング実習Ⅰ			指導担当者名		村井 文範	
実務経験		保健体育教諭・基礎水泳指導者					実務経験:	有
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		健康運動実践指導者、JATIT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。 ・健康の保持・増進を目的とした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実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。						
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点法による評価点は、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		JATIT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	46	○ウォーキングとジョギングの特性 ○ウォーキングとジョギングによる運動効果 ○ウォーキングとジョギングの時間と頻度			・ウォーキングとジョギングのそれぞれの特性を理解し、両者の違いを説明できる ・ウォーキングやジョギングにより期待される健康効果について説明できる ・健康づくりに必要なウォーキングやジョギングの目標時間、頻度について説明できる			
	47	○ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量 ○ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム			・一般的なウォーキング速度(運動強度:「ゆっくり歩き」「普通歩き」「速足」)やジョギング速度の調節の仕方を教示でき、健康づくりに有効で安全な運動強度を指導できる ・ウォーキングとジョギングの基本的フォームを習得し、個人に合った正しいフォームでの快適なウォーキングやジョギングが実践できるようサポートができる			
	48	○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			・ウォーキングやジョギングを安全に行うための運動前、運動中、運動後の健康管理、注意事項(水分補給を含む)について喚起できる ・至適運動強度の指標としての脈拍の正しい測り方やRPE の利用について、実践と指導ができる			
	49	○ウォーキングとジョギングによる傷害とその予防法 ○ウォーキングとジョギングのプログラム			・ウォーキングやジョギングによって起こりうる傷害を理解し、ツールとしてのシューズや環境に応じた服装選択のアドバイスができる ・ウォーキングやジョギングに適したウォームアップ、クールダウンをプログラミングし、指導することができる ・安全にウォーキングやジョギングを行うためのコース選択の視点について説明できる			
	50	○レジスタンス運動の分類と効果			・レジスタンスエクササイズを筋活動様式(収縮様式)に分類し、特徴や違いを説明できる ・レジスタンスエクササイズにより期待される健康効果について説明できる			
	51	○レジスタンスエクササイズの実際			・自体重、器具(弾性チューブ・バンド、マシン、バーベル、ダンベルを含む)を利用したそれぞれの方法による肢位別の 種目(上肢および肩腕部、体幹、下肢および腰部筋群)を習得し、見本を示すことができる			
	52	○適切なプログラムの立案			・レジスタンスエクササイズの必要性を理解し、対象者のニーズや身体状況に応じてプログラムを選択し教示できる			
	53	○目的別トレーニング			・目的に応じたレジスタンスエクササイズの負荷強度、反復回数、休息時間、テスト法について説明できる。			
	54	○トレーニングを安全に実施するために			・安全で効果的なレジスタンスエクササイズを行うための実施上の留意点を説明できる			
	55	○サーキットトレーニング			・高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるためのプログラムにレジスタンスエクササイズを応用できる			
	56	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○胸部のエクササイズ			胸部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・スタンディングバーベルカール ・スリーパートカール ・オルタネイトダンベルカール ・ベンチプレス ・インクラインベンチプレス ・デクラインベンチプレス ・ダンベルベンチプレス ・ダンベルフライ ・フックアップ ・ディッピング ・シーテッドチェストプレス ・ベックデック ・ケブルクロスオーバー ・スタンディングケーブルチェストプレス			
	57	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○背部のエクササイズ			背部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・ベントオーバーローウ ・ワンハンドダンベルローウ ・シーテッドローウ ・ラットプルダウン ・チンニング ・ダンベルプルオーバー			
	58	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○肩部のエクササイズ			肩部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・シーテッドバーベルショルダープレス ・スタンディングショルダープレス ・オルタネイトダンベルプレス ・ローテーションダンベルプレス ・フロントショルダープレス ・シーテッドフロントプレス ・シーテッドフロント&バックプレス ・サイドレイズ ・フロントレイズ ・オルタネイトダンベルフロントレイズ ・ダンベルショルダーシュラッグ ・アップライトローウ			
	59	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○腕部のエクササイズ			腕部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・スタンディングバーベルカール ・ダンベルハンマーカール ・フレンチカーカール ・リバーズバーベルカール ・チンニングカール ・ライティングレイゼプスエクステンション ・コンセントレーションカール ・チンニングカール ・ライティングレイゼプスエクステンション ・トライセプスエクステンション ・トライセプスプレスダウン ・トライセプスキックバック ・リストカール ・リバーズリストカール ・ラジアルデベエション ・ウルナデベエション ・フォアムサビネーション ・フォアムプロネーション			
60	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○脚部のエクササイズ			脚部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・スクワット ・フロントスクワット ・ワイドスタンススクワット ・スプリットスクワット ・ブルガリアンスクワット ・デッドリフト ・ワイドスタンスデッドリフト ・グッドモーニングエクササイズ ・ステップフレッドデッドリフト ・シングルレッグスティップフレッドデッドリフト ・フワードランジ ・バックフワードランジ ・サイドランジ ・フワードステップアップ ・ララルステップアップ ・バックワードステップアップ ・レッグプレス ・レッグエクステンション ・レッグカール ・ヒップブリダグランド(マシン)チューブ・後手抵抗) ・ヒップフレクション(チューブ) ・ヒップエクステンション(チューブ) ・ヒップスターナルローテーション(チューブ) ・シングルレッグヒップリフト ・ダンベルスタンディングカープレス ・トナレイズ				
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	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者					実務経験:	有
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	健康運動実践指導者、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。 ・健康の保持・増進を目的とした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実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。						
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	61	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○体幹部のエクササイズ			体幹部のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・トランクカール ・ツイスティングラングカール ・S字トランクカール ・プッシュトランクカール ・ツイストプッシュトランクカール ・開脚トランクカール ・シットアップ ・ツイスティングシットアップ ・ニートエールボー ・バシットアップ ・オルタネイトバシットアップ ・ニートチェスト ・レッグローテーション ・レッグフイバー ・ハンギングレッグレイズ ・ツイストハンギングレッグレイズ ・ヒップウォーク ・レッグ&ヒップリフト ・ツイスティングレッグ&ヒップリフト ・ライニングサイドベント ・横向き開脚トランクカール ・ライニングトランク&ヒップツイスト ・ロンアンツイスト ・ケールトランクカール ・ツイスティングケールトランクカール ・バックエクステンション ・リバースバックエクステンション ・ブローンダイアゴナルリフト ・ブローンボウスリフト ・シーテッドグッドモーニング		
	62	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○その他のエクササイズ			その他のエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・シッティングダイアゴナルケールリフト ・ニーリングダイアゴナルケールリフト ・スタンディングダイアゴナルケールリフト ・シッティングダイアゴナルケールチョッピング ・ニーリングダイアゴナルケールチョッピング ・スタンディングダイアゴナルケールチョッピング ・ワンレグワンハンドダンベルロウ ・チェーンワンハンドロウ ・ダンベルワンハンドワンレグロウ ・バランスポールプッシュアップ ・チェーンプッシュアップ ・スタンディングケールプッシュアップ ・フットキックボールスーパースニープアップ ・チェーンブローニープアップ ・バランスポールウォールチェストプッシュニープアップ ・チューブニーブルヒップリフト ・ニーブルステップアップ ・ケールワンレグニーブルスクワット		
	63	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○クイックリフトとパワーエクササイズ			クイックリフトとパワーエクササイズについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・パワークリーン ・パワースナッチ ・プッシュジャーク ・ワンハンドダンベルパワークリーン ・ワンハンドダンベルパワースナッチ ・スクワットジャンプ ・フライングスプリット		
	64	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○下肢のプライオメトリクス			下肢のプライオメトリクスについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・アングルジャンプ ・スプリットアングルジャンプ ・シザース(サイクルスプリット)アングルジャンプ ・スクワットジャンプ ・スプリットスクワットジャンプ ・シザースジャンプ(サイクルスプリットスクワットジャンプ) ・シザースリープ(サイクルスプリットスクワットリープ) ・フルガリアンスクワットジャンプ ・シングルレッグスクワットジャンプ ・ロケットジャンプ ・ロケットスプリットスクワットジャンプ ・ロケットシザースジャンプ ・ロケットシザースリープ ・フルガリアンロケットジャンプ ・シングルレッグロケットジャンプ ・片脚プッシュオフ ・片脚ラテラルプッシュオフ ・垂直跳び ・立ち幅跳び ・ニータクジャンプ ・バトキックジャンプ ・ハードルジャンプ ・ラテラルハードルジャンプ ・シングルレックハードルジャンプ ・シングルレックラテラルハードルジャンプ ・ボックスジャンプ ・ラテラルボックスジャンプ ・ア ンクルホップ ・前方への移動を伴うアンクルホップ ・スプリットアングルホップ ・シザースアングルホップ ・ハードルホップ ・フルガリアンハードルホップ ・往復ラテラルハードルホップ ・ジグザグハードルホップ ・漸増垂直ホップ ・フルガリアンスクワットホップ ・シングルレッグハードルホップ ・シングルレッグラテラルハードルホップ ・シングルレッグ往復ラテラルハードルホップ ・シングルレッグジグザグハードルホップ ・パワーステップ ・交互脚バウンド ・ラテラルバウンド ・交互脚ジグザグバウンド ・交互脚階段バウンド ・ラテラル階段バウンド ・デプスジャンプ ・デプスリープ ・ボックスジャンプ&アップ ・開脚デプスジャンプ ・ラテラルデプスジャンプ ・往復ラテラルボックスジャンプ&ダウン ・スクワットジャンプ連続 ・スプリットスクワットジャンプ連続 ・シザースジャンプ連続 ・シザースリープ連続 ・垂直跳び(連続) ・立ち幅跳び(連続) ・交互脚ラテラルプッシュオフ(連続)		
	65	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○上肢のプライオメトリクス			上肢のプライオメトリクスについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・膝立ち姿勢でのメディンボールチェストプッシュ ・膝立ち姿勢でのメディンボールチェストプッシュ(反動型) ・膝立ち姿勢でのメディンボールオーバーヘッドスロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールオーバーヘッドスロー(反動型) ・メディンボールオーバーヘッドスロー ・メディンボールオーバーヘッドスロー(反動型) ・メディンボールブルダウ ン ・膝立ち姿勢でのメディンボールトライセップスロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールトライセップスロー(反動型) ・膝立ち姿勢でのメディンボールアンダースロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールアンダースロー(反動型) ・膝立ち姿勢でのメディンボールバーチカルスロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールバーチカルスロー(反動型) ・膝立ち姿勢でのメディンボールバックスロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールバックスロー(反動型) ・膝立ち姿勢でのメディンボールショルダープレススロー ・膝立ち姿勢でのメディンボールショルダープレススロー(反動型) ・ベ ンチに両手を着いた姿勢でのプッシュアップジャンプ ・ベンチに両手を着いた姿勢でのプッシュアップジャンプ(反動型) ・プッシュアップボックスジャンプ ・デプスプッシュアップジャンプ		
	66	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○体幹部のプライオメトリクス			体幹部のプライオメトリクスについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・メディンボールシットアップスロー ・メディンボールシットアップスロー(反動型) ・メディンボールシットアップスロー(リバウンド型) ・メディンボールシットアップパス ・メディンボールスタンディングオーバースロー ・メディンボールオーバーヘッドダウンスロー ・メディンボールレッグスロー ・メディンボールペントオーバーバックスロー ・メディンボールツイストフロントスロー ・メディンボールツイストサイドスロー ・メディンボールツイストバックスロー ・メディンボールペントオーバーツイストスロー		
	67	JATI認定トレーニング指導者(実技) ○複合動作でのプライオメトリクス			複合動作でのプライオメトリクスについて、体験を通して指導上のポイントを理解する ・メディンボールバーチカルスロー ・メディンボールバックスロー ・メディンボールアンダースロー ・メディンボールオーバーヘッドスロー ・メディンボールチェストプッシュ ・スクワットジャンプ&メディンボールバーチカルスロー ・スクワットジャンプ&メディンボールバックスロー ・スクワットジャンプ&メディンボールチェストプッシュ ・スクワットジャンプ&メディンボールショルダープレススロー		
	68	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	トレーニング実習Ⅱ				指導担当者名		
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点法による評価は、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							
・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Ⅱ				指導担当者名			
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		JATIT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点法による評価は、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		JATIT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				スポーツ障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				スポーツ障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									
・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Ⅱ				指導担当者名		
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	JATITレーン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	JATITレーン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	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						
・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	スポーツインストラクター応用実技				指導担当者名			
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。特に、全身の筋肉量増加に特化したメニュー作成ができる力を養う。 ・一般向けモデルプログラムの作成 ・スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成 ・筋力トレーニング実技の指導法							
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点法による評価は、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								
・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		スポーツインストラクター応用実技			指導担当者名				
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。特に、全身の筋肉量増加に特化したメニュー作成ができる力を養う。 ・一般向けモデルプログラムの作成 ・スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成 ・筋力トレーニング実技の指導法							
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	16	筋力トレーニングの実技指導法			3 肩部				
	17	筋力トレーニングの実技指導法			4 腕部				
	18	筋力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	筋力トレーニングの実技指導法			6 下腿部				
	20	筋力トレーニングの実技指導法			7 体幹部				
	21	筋力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力トレーニング				
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	スポーツインストラクター実習				指導担当者名			
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点法による評価は、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	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								
・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	スポーツインストラクター実習				指導担当者名		
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							
・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		スポーツインストラクター実習				指導担当者名			
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									
・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	キッズインストラクター応用実技				指導担当者名			
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	・子どもの発育発達に即した運動能力を理解し、年齢にあった運動遊びが考えられ指導できる ・運動遊びの指導法や必要な知識の習得する他、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。主に俊敏性及び成長に合わせた運動や体感トレーニングメニューを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラムの作成 ・園児及び小学生を対象としたプログラムの作成							
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。							
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 筋カ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	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			1 年齢に合わせたキッズプログラム作成			
	4	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			2 年齢に合わせたキッズプログラム作成			
	5	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			3 物を使った遊び(運動)プログラム作成			
	6	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			4 物を使った遊び(運動)プログラム作成			
	7	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			5 サーキットトレーニングプログラム作成			
	8	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成			6 サーキットトレーニングプログラム作成			
	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	筋カトレーニングの実技の基本事項			1 筋カトレーニングで使用する器具と負荷手段			
	11	筋カ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	筋カトレーニングの実技の基本事項			3 補助具の使用法			
	13	筋カトレーニングの実技の基本事項			4 筋カトレーニングを安全に行うために			
	14	筋カトレーニングの実技指導法			1 胸部			
	15	筋カトレーニングの実技指導法			2 背部			
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	キッズインストラクター応用実技				指導担当者名			
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	・子どもの発育発達に即した運動能力を理解し、年齢にあった運動遊びが考えられ指導できる ・運動遊びの指導法や必要な知識の習得する他、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。主に俊敏性及び成長に合わせた運動や体感トレーニングメニューを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラムの作成 ・園児及び小学生を対象としたプログラムの作成							
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。							
学期	ターム	項 目			内容・準備資料等			
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								
・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	キッズインストラクター実習				指導担当者名			
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、年齢に合わせた運動(トレーニング)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。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。							
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	資料配布 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	1	幼児期の体の発達について 支援のあり方			ハイハイからつかまり立ち、自立歩行までの体験 乳幼児期の運動発達の特徴			
	2	幼児の心身の発育発達			幼児期の形態的発育・機能的発育・発育発達に応じた保育 保育課程変遷の基本			
	3	1～3歳児の運動遊び(親子運動遊び)			運動の発達特性、発達を促すふれあい遊び			
	4	4～5歳児の運動遊び			4～5歳児の運動発達の特徴、発達を促す遊び			
	5	4～5歳児のルールのある運動遊び			幼児のルールの理解と遊びを楽しむ方法の理解			
	6	創作遊び			意見を出し合いながら遊びを作り出す			
	7	創作遊び			意見を出し合いながら遊びを作り出す(実践)			
	8	遊びの振り返り			0歳児から5歳児までの運動遊びの理解を深める			
	9	遊具を使った遊び			ボール・フープ・なわを使って遊ぶ			
	10	大型遊具を使った遊び			マット・平均台・跳び箱・鉄棒を使って遊ぶ			
	11	大型遊具を使った遊び			すべり台・鉄棒・のぼり棒・砂場を使って遊ぶ			
	12	集団体操			パラバルーンを通して集団で遊ぶ			
	13	集団体操			音に合わせてできる体操などを考える			
	14	集団体操			音に合わせてできる体操などを考える			
	15	集団体操			音に合わせてできる体操などを考える			
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		キッズインストラクター実習				指導担当者名			
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、年齢に合わせた運動(トレーニング)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。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。							
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		資料配布 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	こどもの発育発達				身体発育発達 機能発育発達 心の発育発達			
	17	こどもと運動				乳幼児期の発達段階と運動 運動と人格的な発達			
	18	こどもの動作の発育発達				動作の発達 運動発達のロバストネス			
	19	こどもと環境				遊び環境の現状 こどもの遊びの世界			
	20	運動遊びにおける援助者の役割				人的環境を整える 安全管理と安全教育			
	21	運動遊びの実践				運動遊びの意義 遊具を使わない遊び 遊具を使う遊び			
	22	こども体育(運動)				5歳6歳向けの体育発案			
	23	こども体育(運動)				5歳6歳向けの体育発案			
	24	こども体育(運動)				5歳6歳向けの体育発案			
	25	こども体育(運動)				5歳6歳向けの体育実技			
	26	こども体育(運動)				5歳6歳向けの体育実技			
	27	幼児から児童への取り組み(心と体)				幼児から児童への変化と特徴			
	28	幼児から児童への取り組み(心と体)				幼児から児童への変化と特徴			
	29	幼児から児童への取り組み(成長の違い)				幼児から児童への変化(男女の違い)			
	30	幼児から児童への取り組み(成長の違い)				幼児から児童への変化(運動の変化)			
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		キッズインストラクター実習				指導担当者名			
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、年齢に合わせた運動(トレーニング)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。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。							
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点法による評価は、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		資料配布 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	幼少期から小学生の運動(幼児～低学年)				運動神経の発達と運動			
	32	幼少期から小学生の運動(幼児～低学年)				運動神経の発達と運動			
	33	小学生の運動(低学年～中学年)				運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)			
	34	小学生の運動(低学年～中学年)				運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)			
	35	小学生の運動(低学年～中学年)				運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)			
	36	小学生の運動(中学年～高学年)				運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)			
	37	小学生の運動(中学年～高学年)				運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)			
	38	小学生の運動(中学年～高学年)				運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)			
	39	幼少期から高学年までの運動とプログラム				①幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング			
	40	幼少期から高学年までの運動とプログラム				②幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング			
	41	幼少期から高学年までの運動とプログラム				③幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング			
	42	幼少期から高学年までの運動とプログラム				④幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング			
	43	幼少期から高学年までの運動とプログラム				運動プログラム実施			
	44	幼少期から高学年までの運動とプログラム				運動プログラム実施			
	45	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	福祉インストラクター応用実技				指導担当者名			
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	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。							
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	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)							
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	1. 職務の理解			・多様なサービスの理解①			
	2	1. 職務の理解			・多様なサービスの理解②			
	3	1. 職務の理解			・多様なサービスの理解③			
	4	2. 介護における尊厳の保持・自立支援			・人権と尊厳を支える介護①			
	5	2. 介護における尊厳の保持・自立支援			・人権と尊厳を支える介護②			
	6	2. 介護における尊厳の保持・自立支援			・人権と尊厳を支える介護③			
	7	2. 介護における尊厳の保持・自立支援			・自立に向けた介護①			
	8	2. 介護における尊厳の保持・自立支援			・自立に向けた介護②			
	9	3. 介護の基本			・介護職の役割、専門性と多職種との連携 ・介護職の職業倫理			
	10	3. 介護の基本			・介護における安全の確保とリスクマネジメント			
	11	3. 介護の基本			・介護職の安全			
	12	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携			・介護保険制度			
	13	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携			・医療との連携とリハビリテーション①			
	14	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携			・医療との連携とリハビリテーション②			
	15	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携			・障がい福祉制度及びその他制度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		福祉インストラクター応用実技			指導担当者名				
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		将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。							
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点法による評価は、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		介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)							
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	16	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携			・障がい福祉制度及びその他制度②				
	17	5. 介護におけるコミュニケーション技術			・介護におけるコミュニケーション				
	18	5. 介護におけるコミュニケーション技術			・介護におけるチームのコミュニケーション①				
	19	5. 介護におけるコミュニケーション技術			・介護におけるチームのコミュニケーション②				
	20	6. 老化の理解			・老化に伴うこととからだの変化と日常①				
	21	6. 老化の理解			・老化に伴うこととからだの変化と日常② ・高齢者と健康①				
	22	6. 老化の理解			・高齢者と健康②				
	23	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	福祉インストラクター実習				指導担当者名			
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	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。							
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点法による評価は、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	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)							
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	認知症の理解			・認知症を取り巻く状況 ・家族への支援			
	2	認知症の理解			・医学的側面から見た認知症の基礎と健康管理			
	3	認知症の理解			・認知症に伴うこころとからだの変化と日常生活			
	4	障がいの理解			・障がいの基礎的理解 ・障がいの医学的側面、生活障がい等の基礎的知識			
	5	障がいの理解			・障がいの心理・行動の特徴、かわり支援等の基礎的知識			
	6	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅰ. 基本知識の学習			・介護の基本的な考え方			
	7	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅰ. 基本知識の学習			・介護に関するこころのしくみの基礎的理解			
	8	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅰ. 基本知識の学習			・介護に関するこころのしくみの基礎的理解			
	9	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅰ. 基本知識の学習			・介護に関するからだのしくみの基礎的理解			
	10	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅰ. 基本知識の学習			・介護に関するからだのしくみの基礎的理解			
	11	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・生活と家事			
	12	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・生活と家事			
	13	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・生活と家事			
	14	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・快適な居住環境整備と介護			
	15	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・快適な居住環境整備と介護			
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。 ※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。								

授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター実習				指導担当者名			
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	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。							
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点法による評価は、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	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)							
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	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・快適な居住環境整備と介護			
	17	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	18	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	19	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	20	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	21	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	22	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	23	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	24	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	25	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	26	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	27	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	28	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	29	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
	30	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
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。 ※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。								

授業計画(シラバス)

科目名		福祉インストラクター実習			指導担当者名				
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		将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。							
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点法による評価は、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		介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)							
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	31	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護				
	32	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・睡眠に関したこころとからだのしくみと自立に向けた介護				
	33	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・睡眠に関したこころとからだのしくみと自立に向けた介護				
	34	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・睡眠に関したこころとからだのしくみと自立に向けた介護				
	35	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・死にゆく人に関したこころとからだのしくみと終末期介護				
	36	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・死にゆく人に関したこころとからだのしくみと終末期介護				
	37	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ. 生活支援技術の学習			・死にゆく人に関したこころとからだのしくみと終末期介護				
	38	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・介護過程の基礎的理解				
	39	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・介護過程の基礎的理解				
	40	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・介護過程の基礎的理解				
	41	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・総合生活支援技術演習				
	42	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・総合生活支援技術演習				
	43	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ. 生活支援技術演習			・総合生活支援技術演習				
	44	振り返り			・振り返り				
	45	振り返り			・就業への備えと研修修了後における継続的な研修				
	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。 ※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。									

授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター応用実技				指導担当者名			
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	女性の一般人、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。体幹トレーニングに重きを置き、身体全体及び下半身を中心としたトレーニングプログラムを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラム ・一般向け女性用プログラム(30分フィットネスプログラム作成) ・筋力トレーニング実技(脂肪燃焼プログラム作成)							
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	女性向け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	女性向け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	女性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	女性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	女性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	女性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	女性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	女性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	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項			1 筋力トレーニングで使用する器具と負荷手段			
	11	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項			2 トレーニング動作のポイント			
	12	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項			3 補助具の使用法			
	13	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項			4 筋力トレーニングを安全に行うために			
	14	女性への筋力トレーニング実技の指導法			1 胸部			
	15	女性への筋力トレーニング実技の指導法			2 背部			
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		ビューティインストラクター応用実技				指導担当者名			
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		女性の一般人、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。体幹トレーニングに重きを置き、身体全体及び下半身を中心としたトレーニングプログラムを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラム ・一般向け女性用プログラム(30分フィットネスプログラム作成) ・筋カトレーニング実技(脂肪燃焼プログラム作成)							
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。							
学期	ターム	項 目				内容・準備資料等			
授業計画 前期	16	女性への筋カトレーニング実技の指導法				3 肩部			
	17	女性への筋カトレーニング実技の指導法				4 腕部			
	18	女性への筋カトレーニング実技の指導法				5 大腿部および股関節周辺部			
	19	女性への筋カトレーニング実技の指導法				6 下腿部			
	20	女性への筋カトレーニング実技の指導法				7 体幹部			
	21	女性への筋カトレーニング実技の指導法				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									
・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	ビューティインストラクター実習				指導担当者名			
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	女性の美容を目的とした筋力トレーニング・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、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。							
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	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	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	有酸素マシントレーニング			ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)①			
	3	有酸素マシントレーニング			ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)②			
	4	有酸素マシントレーニング			ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)③			
	5	有酸素マシントレーニング			ジョギング(LSD)			
	6	有酸素マシントレーニング			ジョギング(ペース走)			
	7	有酸素マシントレーニング			ジョギング(ATペース走)			
	8	有酸素マシントレーニング			トレッドミルトレーニング(低負荷)			
	9	有酸素マシントレーニング			トレッドミルトレーニング(高負荷)			
	10	有酸素マシントレーニング			測定(体脂肪と水分の変化)			
	11	脚部のエクササイズとトレーニング①			スクワットの種類とトレーニング法①			
	12	脚部のエクササイズとトレーニング①			スクワットの種類とトレーニング法②			
	13	脚部のエクササイズとトレーニング①			スクワットの種類とトレーニング法③			
	14	脚部のエクササイズとトレーニング①			スクワットの種類とトレーニング法④			
	15	脚部のエクササイズとトレーニング①			測定(筋肉量等)			
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		ビューティインストラクター実習				指導担当者名			
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		女性の美容を目的とした筋力トレーニング・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、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。							
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点法による評価は、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	脚部のエクササイズとトレーニング②			大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン)				
	17	脚部のエクササイズとトレーニング②			大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン及びチューブ)				
	18	脚部のエクササイズとトレーニング②			大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン及び徒手抵抗)				
	19	脚部のエクササイズとトレーニング②			大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン応用)				
	20	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールの特徴とエクササイズ				
	21	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールエクササイズ①				
	22	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールエクササイズ②				
	23	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールエクササイズ③				
	24	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールエクササイズ④				
	25	バランスボールエクササイズとトレーニング			バランスボールエクササイズ⑤				
	26	体幹トレーニングとエクササイズ			体幹部のトレーニング				
	27	体幹トレーニングとエクササイズ			体幹部のトレーニング				
	28	体幹トレーニングとエクササイズ			体幹部のトレーニング				
	29	体幹トレーニングとエクササイズ			体幹部のトレーニング				
	30	体幹トレーニングとエクササイズ			体幹部のトレーニング				
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		ビューティインストラクター実習				指導担当者名			
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		女性の美容を目的とした筋力トレーニング・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、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。							
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		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	姿勢維持能力トレーニング			体幹部トレーニング②				
	32	姿勢維持能力トレーニング			体幹部トレーニング②				
	33	姿勢維持能力トレーニング			体幹部トレーニング②				
	34	姿勢維持能力トレーニング			体幹部トレーニング②				
	35	サーキットトレーニング①			サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)				
	36	サーキットトレーニング①			サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)				
	37	サーキットトレーニング①			サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)				
	38	サーキットトレーニング①			サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)				
	39	サーキットトレーニング①			サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)				
	40	サーキットトレーニング②			サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)				
	41	サーキットトレーニング②			サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)				
	42	サーキットトレーニング②			サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)				
	43	サーキットトレーニング②			サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)				
	44	サーキットトレーニング②			サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)				
	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			
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	スポーツビジネス業界の最新の動向やプロスポーツチームにおける実際の運営について見学等を通して学び、アウトプットできる能力を身につける。							
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			オリエンテーション			
	2	事前調査			研修に向け事前に研修先の現状など調査			
	3	国内研修			・日本国内のスポーツ産業の最新の動向や流行を調査・理解する。 ・最新の競技場のバックステージを見学し、見聞を広める。			
	17							
	18	プロスポーツチーム運営視察			サッカーやバスケットボールなど、 プロスポーツチームの普段の練習やイベントの際の選手や トレーナーの動きを視察し、見聞を広める。			
	43							
	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								
・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。 ・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。								

授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ研修Ⅱ				指導担当者名			
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。							
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			・企画内容・対象者・場所等企画立案(使用会場・参加人数) ・企画書作成及び告知方法(役割分担含む) ・危機対策検討 等			
	34							
	35							
	42	学外スポーツイベント実施			・企画(イベント)の実施 ・満足度などの調査 ・傷病者への対応 ・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			
	43	成果報告会準備			調査結果集計及び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								
・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。 ・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。								

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				
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、就職活動に向けて知識の幅を広げる。また、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についても理解し、学校生活での学習のアウトプットを行うと同時に職業理解と適性を知る機会とする。							
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			オリエンテーション				
	2	国内研修			・日本国内のスポーツ産業の最新の動向や流行を調査・理解する。 ・最新の競技場のバックステージを見学し、見聞を広める。				
	5								
	16								
	17								
	5	インターンシップ			・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。 ・実習日誌を毎日作成し、毎朝実習指導者に提出すること。				
	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									
・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。 ・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。									

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									
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、スポーツ関連企業、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。スポーツ業界の現場を体験し、学校生活での学習のアウトプットを行うと同時に、就職活動及び就職へ繋げる。												
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)			・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。 ・実習日誌を毎日作成し、毎朝実習指導者に提出すること。									
	42													
	43									自己評価提出及び成果報告会準備			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														
・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。 ・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。														