

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング基礎理論Ⅰ		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(2単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では3つのテーマを取り上げる。最初のテーマは、「筋系、神経系、骨格筋系の構造と機能」である。次のテーマは「心肺系とガス交換」である。そして最後のテーマは「生体エネルギー機構」である。どのテーマもパーソナルトレーナーとして指導を行う上で欠かせない知識であり、これらの知識を基盤としてプログラムデザインを行っていくことが必要となる。最も重要なことは、クライアントに対して科学的根拠に基づいたプログラムを提供することであり、本授業での学習内容はそれを達成するために役立つものとなる。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 骨格筋の構造および機能について説明できる。                  B. 筋活動のフィラメント滑走説について各期の過程を説明できる。                  C. 筋繊維タイプ概念、およびエクササイズパフォーマンスとの関連について説明できる。                  D. 骨格筋の制御にかかわる神経系の構造と機能について説明できる。                  E. エクササイズが骨の健康に果たす役割、および身体活動における腱と靭帯の機能について説明できる。                  F. 心臓血管系の解剖生理学的特徴の解説ができる。                  G. 心臓の電気伝導系と基本的な心電図が解説できる。                  H. 体内の血液循環を調節するメカニズムの解説ができる。                  I. 肺と血液のガス交換の説明ができる。                  J. 呼吸を調節するメカニズムを理解することができる。                  K. 運動やトレーニングに関する生体エネルギー機構と代謝の専門用語を理解できる。                  L. 筋活動におけるATP(アデノシン三リン酸)の主な役割を論じることができる。                  M. 生体内の基本的なエネルギー機構と様々な活動に対するそれぞれの供給系の働きを説明できる。                  N. トレーニングが骨格筋の生体エネルギー機構に及ぼす効果を論じることができる。                  O. それぞれのエネルギー機構に用いられる基質が理解でき、様々なタイプの身体活動における基質の利用様式について論じることができる。                  P. ヒトの生体エネルギー機構と代謝、特にトレーニングの代謝特性の理解に基づいたトレーニングプログラムを作成できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~P		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識(第2版)							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション、筋系、神経系、骨格筋系の構造と機能(筋系)【講義】				講義ノートの提出			
2	筋系、神経系、骨格筋系の構造と機能(神経系)【講義】				講義ノートの提出			
3	筋系、神経系、骨格筋系の構造と機能(骨格系)【講義】				講義ノートの提出			
4	筋系、神経系、骨格筋系の構造と機能の理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト①			
5	心肺系とガス交換(心臓血管系の解剖生理学①)【講義】				講義ノートの提出			
6	心肺系とガス交換(心臓血管系の解剖生理学②)【講義】				講義ノートの提出			
7	心肺系とガス交換(呼吸器系)【講義】				講義ノートの提出			
8	心肺系とガス交換の理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト②			
9	生体エネルギー機構(基本的な専門用語、エネルギー供給機構①)【講義】				講義ノートの提出			
10	生体エネルギー機構(エネルギー供給機構②)【講義】				講義ノートの提出			
11	生体エネルギー機構(基質の消費と補給、酸素摂取量および運動に対する有酸素性代謝と無酸素性代謝、エネルギー供給機構の現場における応用)【講義】				講義ノートの提出			
12	生体エネルギー機構の理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト③			
13	問題演習、問題演習の解説【講義】				問題演習			
14	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】				筆記試験			
15	まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング基礎理論Ⅱ		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では機能解剖学とバイオメカニクスという2つの学問分野の学習を進めていく。機能解剖学とは、ある課題を実施するために身体組織がどのように協調して働くかを明らかにする学問である。筋は必ずしもその解剖学的分類に従って作用するわけではない。効果的な運動介入をデザインするためには、どの身体活動においてどの筋が活動するかを知り、それに適したエクササイズを使用する能力が必要である。バイオメカニクスは、力学の諸原理を用いて生体組織の機能を理解する学問分野である。身体動作に関してはバイオメカニクスの複数の分野が関係する。例えば、運動力学、流体力学、材料力学、あるいは関節力学である。効果的なエクササイズを選択するには、これらの力学の概念を理解することが欠かせない。そこで本授業では、最初に力学の用語と概念を明確に定義する。さらに力学と解剖学の知識を統合し、ある動作中に活動する筋を特定する方法を学習する。最後にレジスタンスエクササイズのバイオメカニクスを検討する。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 解剖学と力学の適切な用語を用いて身体活動を説明できる。          B. 身体活動に関する問題に力学の概念を適用できる。          C. 筋力とパワーに関与する諸要素について理解できる。          D. 様々な運動課題に関与する筋活動を特定できる。          E. レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスの側面を分析できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~E		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%), 平常点(20%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識(第2版)、健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、力学の基礎①【講義】					講義ノートの提出		
2	力学の基礎②【講義】					講義ノートの提出		
3	力学の基礎の理解度確認テスト、テスト解説【講義】					小テスト①		
4	身体動作の機能解剖学とバイオメカニクス①【講義】					講義ノートの提出		
5	身体動作の機能解剖学とバイオメカニクス②【講義】					講義ノートの提出		
6	身体動作の機能解剖学とバイオメカニクスの理解度確認テスト、テスト解説【講義】					小テスト②		
7	筋による動作の制御【講義】					講義ノートの提出		
8	レジスタンスエクササイズの機能解剖学とバイオメカニクス【講義】					講義ノートの提出		
9	筋による動作の制御、レジスタンスエクササイズの機能解剖学とバイオメカニクスの理解度確認テスト、テスト解説【講義】					小テスト③		
10	科目習得試験、科目習得試験の解説、まとめ【講義】					筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング基礎理論Ⅲ		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	井土 一瑛		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では2つのテーマを取り上げる。1つ目のテーマは、「レジスタンストレーニングへの適応」である。クライアントがレジスタンストレーニングを開始すると身体は様々な反応をし、それは明確な形で現れる。こうした適応を理解することでパーソナルトレーナーは、個々のクライアントの目標に応じたレジスタンストレーニングのプログラムを作成することができる。2つ目のテーマは、「有酸素性持久力トレーニングへの生理学的な反応と適応」である。このテーマの主な目的は身体の生理学的機構に対する有酸素性トレーニングの効果と適応について説明することである。有酸素性トレーニングに対して身体を生理学的に変化させるのは、トレーニングを構成する個々の要素である。これに対し、身体は多くの生理学的過程や機構を変化させることにより反応する。本授業では、これらの変化が生じる仕組みについて詳細に説明するとともに、継続的な有酸素性トレーニングが身体にもたらす利益について考察する。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. レジスタンストレーニングへの短期的、長期的適応について説明できる。          B. レジスタンストレーニングの適応の程度と速度に影響を及ぼす要因を確認できる。          C. 目的とする特定の適応を最大限に引き出すレジスタンストレーニングプログラムを作成できる。          D. オーバートレーニングを伴わないレジスタンストレーニングプログラムを作成できる。          E. デイトレーニングの影響とそれを抑制する方法について理解できる。          F. 有酸素性運動への短期的な生理学的応答について確認できる。          G. 有酸素性持久力トレーニングの長期的適応について確認できる。          H. 有酸素性持久力トレーニングへの適応に影響を及ぼす要因について理解できる。          I. オーバートレーニングとそれに関連する生理学的要因について理解できる。          J. デイトレーニングの生理学的結果について認識できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～J		○			○	
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験の正答率が6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、レジスタンストレーニングの基本的適応【講義】					講義ノートの提出		
2	レジスタンストレーニングへの短期的適応【講義】					講義ノートの提出		
3	レジスタンストレーニングへの長期的適応【講義】					講義ノートの提出		
4	レジスタンストレーニングへの適応に影響を与える要因、オーバートレーニング、デイトレーニング【講義】					講義ノートの提出		
5	レジスタンストレーニングへの適応の理解度確認テスト、テスト解説【講義】					小テスト①		
6	有酸素性持久力運動への短期的応答【講義】					講義ノートの提出		
7	有酸素性運動に対する長期的適応【講義】					講義ノートの提出		
8	有酸素性持久力トレーニングへの適応に影響を及ぼす要因、オーバートレーニング、デイトレーニング【講義】					講義ノートの提出		
9	有酸素性持久力トレーニングへの生理学的な反応と適応の理解度確認テスト、テスト解説【講義】					小テスト②		
10	科目習得試験、科目習得試験の解説、まとめ【講義】					筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング基礎理論Ⅳ		履修年次・学期	1年次・前期			
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	井土 一瑛		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	本授業では、「パーソナルトレーニングにおける栄養」について学習する。栄養と運動は、互いに切り離して考えることはできない。一方に注目しても他方を無視すれば、クライアントにとって最善の結果をもたらすことはできない。栄養の基本的な知識を養い、栄養について一人ひとりに適した助言をすることにより、パーソナルトレーナーとしての能力を高めることができる。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. パーソナルトレーナーの職務の範囲を明確に知り、どのような場合にクライアントを栄養の専門家に紹介するべきか判断できる。</p> <p>B. クライアントの食事を評価し、エネルギー消費量と必要量を推定できる。</p> <p>C. クライアントの運動に起因する栄養素と水分の必要量の変化を理解できる。</p> <p>D. 体重増加と減量のための指針をクライアントに助言できる。</p> <p>E. サプリメント(栄養補助食品)の役割と適切な利用法を認識できる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~E		○			
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○		20%
成績評価の基準	筆記試験(80%), 授業態度(10%), 講義ノートの提出(10%)						
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験の正答率が6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, 栄養に関するパーソナルトレーナーの役割, 栄養カウンセリングと栄養指導は誰が行うのか【講義】				講義ノートの提出		
2	食事評価, エネルギー【講義】				講義ノートの提出		
3	栄養素【講義】				講義ノートの提出		
4	増量, 減量, 減量色の評価サプリメント【講義】				講義ノートの提出		
5	栄養に関する助言の要点【講義】				講義ノートの提出		
6	パーソナルトレーニングにおける栄養の理解度確認テスト, テスト解説【講義】				小テスト		
7	食事評価の実践演習【演習】				「食事バランスガイド活用シート」の提出		
8	減量計画の立案【演習】				「内臓脂肪減少のためのエネルギー調整シート」の提出		
9	食事に関するアドバイスの実践演習【演習】				観察評価		
10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ【講義】				筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング基礎理論V		履修年次・学期	1年次・前期・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、「パーソナルトレーナーのための運動心理学」について学習する。運動の習慣を促進することはきわめて困難な課題ではあるが、基本的な動機付けの原理を理解し、実行することで、トレーニング中の努力の程度を高めるだけでなく、プログラムへの参加や定着を改善することが可能である。ほかの人に比べて元より目的に対する動機付けが高い人がいるように思えるが、実際は、そのような人は独自の動機付けの技法を用いている可能性が高い。もし、パーソナルトレーナーがクライアントの動機付けを高める特定のメンタル技法を導き出し、その技法を用いるよう促す方法を習得できれば、スイッチを入れて部屋の明かりを点けるかのように、クライアントを動機付けることも可能であろう。このような取り組みが、運動や栄養目標を達成するカギを握っている。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. エクササイズにおける心理的な効果を理解することができる。                  B. クライアントと話し合い、効果的なエクササイズの設定ができる。                  C. 動機付けの重要性を認識することができる。                  D. クライアントを動機付けすることができるようになる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~D		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験の正答率が6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, 運動におけるメンタルヘルス①【講義】					講義ノートの提出		
2	運動におけるメンタルヘルス②【講義】					講義ノートの提出		
3	目標設定【講義】					講義ノートの提出		
4	目標設定の実践演習【演習】					作成した目標設定シートの提出		
5	動機付け【講義】					講義ノートの提出		
6	クライアントを動機付ける方法【講義】					講義ノートの提出		
7	パーソナルトレーナーのための運動心理学の理解度確認テスト, テスト解説【講義】					小テスト		
8	動機付け面談の実践演習①【演習】					観察評価		
9	動機付け面談の実践演習②【演習】					観察評価		
10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ【講義】					筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論 I		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>パーソナルトレーナーの活動範囲には、今後クライアントとなる人の健康状態や、生活習慣、運動適性などに関する情報を得るために、クライアントと面談を行う責任が含まれている。この面談の手順は、きわめて重要なスクリーニングの仕組みであり、クライアントの健康状態を評価し、参加者が目標を達成するために安全で効果的にエクササイズを実施する総合的なプログラムを作成する上で役に立つと考えられる。本授業では、クライアントとの面談、参加前の健康スクリーニング、冠状動脈の危険因子と疾患および生活習慣の評価、それらの結果の解釈、さらに照会手順や医師の許可などについて扱う。また、パーソナルトレーナーはクライアントとの面談が終了した後、プログラムを作成する前に現在の体力レベルとスキルレベルの情報を集める必要がある。すべてのクライアント、またはすべての状況に適した「万能な」テストや評価は存在しない。適切な体力評価を行うためには、クライアントの健康や運動、目標、さらには、パーソナルトレーナーの経験や評価方法の習得度について十分に考慮する必要がある。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 骨格筋の構造と機能を説明できる。          B. 互いの適合性を評価し、目標を設定して、クライアントとパーソナルトレーナーが合意するために、クライアントとの初回面談を実施できる。          C. エクササイズプログラムに参加する前の健康評価スクリーニングの具体的な手順を理解できる。          D. 心臓血管系疾患に関連した冠状動脈の危険因子を特定できる。          E. クライアントとなる人の健康状態を評価し、階層化できる。          F. 健康管理の専門職への照会を必要とする個人を識別できる。          G. クライアントに体力評価の目的を説明することができる。          H. テストの妥当性と信頼性を判断することができる。          I. あるテストがクライアントに適用可能かについて危険性の階層評価を行うことができる。          J. 各クライアントについて適切なテストを選択することができる。          K. 各種の体力テスト法を理解できる。          L. 各種の体力テストを正しく運用できる。          M. 個々のクライアントに適したテストを選択し妥当性と信頼性をもってクライアントの体力レベルを把握できる。          N. 基準値とクライアントの結果を比較できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間			その他	割合 %	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価			
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~N		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目習得試験の正答率が6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容			理解度の確認方法				
1	授業オリエンテーション、面談と健康評価の目的、実施手順【講義】			講義ノートの提出				
2	クライアントとの面談、参加前の健康評価スクリーニング【講義】			講義ノートの提出				
3	冠状動脈の危険因子、疾患および生活習慣の評価【講義】			講義ノートの提出				
4	結果の解釈、医師への照会手続き、医師による許可【講義】			講義ノートの提出				
5	初回面談と評価の理解度確認テスト、テスト解説【講義】			小テスト①				
6	体力評価の目的、適切な評価の選択【講義】			講義ノートの提出				
7	評価のケーススタディ、テストの計画と実施【講義】			講義ノートの提出				
8	結果の解釈と検討、再評価【講義】			講義ノートの提出				
9	体力テスト法と評価基準①バイタルサイン【実習】			観察評価				
10	体力テスト法と評価基準②身体組成・形態測定【実習】			観察評価				
11	体力テスト法と評価基準③心臓血管系持久力、筋力【実習】			観察評価				
12	体力テスト法と評価基準④筋持久力、柔軟性【実習】			観察評価				
13	体力評価の選択と管理、体力テスト法と評価基準の理解度確認テスト、テスト解説【講義】			小テスト②				
14	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】			筆記試験：科目習得試験				
15	まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論Ⅱ		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	40時間(2単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	安全で効果的なレジスタンストレーニングプログラムは、多面的なプロセスを経て作成される。パーソナルトレーナーは、ある特定の目標を達成するために、個々のトレーニング変数について検討や調整を行わなければならない。トレーニングプログラムには、トレーニングの頻度、エクササイズ種目、トレーニング負荷、反復回数とセット数の構成、エクササイズの順序、休息时间などの要素が含まれる。継続的な向上を促すためには、パーソナルトレーナーは期分けしたトレーニング計画を用意すべきである。ピリオダイゼーション(期分け)を行うことにより、トレーニングの適切なバリエーションと漸進性を確保することができ、設定した目標に対して最大限の向上を達成しながら、オーバートレーニングに陥る可能性を最小限にとどめることが可能となる。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 特異性、過負荷、バリエーション、漸進性、および順序の適用について理解することができる。</p> <p>B. エクササイズを選択し、トレーニング頻度を決定し、エクササイズを適切な順序で配列することができるようになる。</p> <p>C. 1回挙上できる最大重量(1RM)、体重比、RMテストなどを適切に用いて、負荷を決定することができるようになる。</p> <p>D. クライアントのニーズと適切な連続トレーニング法に基づいて、トレーニングの負荷、量、休息時間を設定することができるようになる。</p> <p>E. セッション、曜日、週の間でトレーニングにバリエーションを加えることができるようになる。</p> <p>F. トレーニング負荷を増加または変化させるタイミングを決定することができるようになる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F		○				課題提出
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(50%)、課題提出(30%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション、一般的なトレーニング原則、初回面談と体力評価【講義】				講義ノートの提出			
2	トレーニング頻度の決定、エクササイズ種目の選択【講義】				講義ノートの提出			
3	エクササイズの順序、トレーニング負荷：負荷と反復回数【講義】				講義ノートの提出			
4	トレーニング量：レップ数とセット数、休息时间【講義】				講義ノートの提出			
5	バリエーション、トレーニングの連続性【講義】				講義ノートの提出			
6	漸進性、トレーニング目標を達成するためのプログラム例【講義】				講義ノートの提出			
7	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
8	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
9	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
10	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
11	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
12	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
13	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
14	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
15	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
16	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
17	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
18	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
19	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				完成したプログラムの提出			
20	科目習得試験、科目習得試験の解説、まとめ【講義】				筆記試験			

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論Ⅲ		履修年次・学期	1年次・前期					
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義					
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—					
担当教員の実務経験									
実務経験との関連性									
授業概要	<p>有酸素性持久力トレーニングは、しばしば有酸素性運動、心臓血管系運動または心肺系運動とも呼ばれる。これらはすべて、心臓、血管および肺を含む心臓血管系および呼吸器系が関与する運動のことを指すものであり、同義語として用いられる。有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザインの際には、クライアントの現在の体力レベル、運動歴、体力目標を調べる必要があるとされる。一般の人々の健康に関する目標のひとつが脂肪の減少であり、適切な有酸素性持久力トレーニングプログラムは、この目標をもつクライアントのトレーニングに導入されるべきである。同様に地域の10kmレースに出場することやマラソンを完走したいと願っているクライアントには、彼らの目標を達成するための特異的なトレーニングガイドラインが必要である。本授業では、多様なクライアントに対して適切な有酸素性持久力トレーニングプログラムをデザインできるようになることを目的とする。</p>								
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 特異性の原理と個々のクライアントの目標に基づいた有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザインができる。          B. 適切な有酸素性エクササイズを選択できる。          C. 有酸素性持久力トレーニングの頻度、持続時間、強度を決定し、それらの相互作用およびトレーニング結果に及ぼす影響を理解することができる。          D. 算出された目標心拍数、主観的運動強度、または代謝当量を用いてエクササイズの強度を決定することができる。          E. 適切なウォームアップ、クールダウン、そしてエクササイズの漸進を含むプログラムを作成できる。          F. ロングスローディスタンス(LSD)、ペース/テンポ、インターバルトレーニング、クロストレーニング、アームエクササイズ、コンビネーショントレーニングをクライアントの目標に合わせて用いることができる。</p>								
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %		
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート		実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F		○				課題提出	80%
	<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(50%)、課題提出(30%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)								
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>								
授業計画									
回	授業内容				理解度の確認方法				
1	授業オリエンテーション、有酸素性持久力トレーニングの特異性、有酸素性持久力トレーニングプログラムの要素【講義】				講義ノートの提出				
2	有酸素性持久力トレーニングプログラムのタイプ、【講義】				講義ノートの提出				
3	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
4	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
5	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
6	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
7	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
8	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
9	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出				
10	科目習得試験、科目習得試験の解説、まとめ【講義】				筆記試験：科目習得試験				

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論Ⅳ	履修年次・学期	1年次・後期					
時間数(単位数)	20時間(1単位)	主な授業形態	講義					
担当教員	井土 一瑛	実務家教員授業	—					
担当教員の实務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、総合的なプログラムの一環として、プライオメトリックスとスピードトレーニングのエクササイズを効果的に用いる方法を解説する。プライオメトリックスは素早く力強い動作であり、カウンタームーブメント(反動動作)または予備伸張といわれる伸張性筋活動と、その直後の短縮性筋活動とで成り立っている。スピードとは、単に高い速度を発揮する能力である。プライオメトリックスとスピードのどちらも、望ましい結果を得るためには伸張-短縮サイクル(SSC)に大きく依存する。あらゆる機能的活動は、一連の反復的なSSCで構成されている。そのため、SSCの活用能力を高めるエクササイズを取り入れることはきわめて重要である。プライオメトリックスの目的は、筋と腱に本来備わっている伸張反射と弾性要素を利用して、続いて行われる運動のパワーを増大させること、また筋と腱の機能を強化することである。スピードトレーニングの目的は、プライオメトリックスと同じ力学的、神経生理学的要素を利用して、テクニックと筋力を適切に調整することにより、クライアントが大きな床反力を発生させて速く走れるようにすることである。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. プライオメトリックスやスピードを高めるエクササイズに関する力学と生理学を説明できる。          B. 伸張-短縮サイクルの各局面を理解できる。          C. プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングの違いを理解できる。          D. プライオメトリックトレーニングに用いる適切な器具を推薦できる。          E. プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングの安全で効果的なプログラムを作成できる。          F. プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングの正確なテクニックを指導し、一般的な誤りを認識できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F		○				課題提出
<input type="checkbox"/> 行動領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	授業態度(10%)、筆記試験(30%)、課題提出(50%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション、プライオメトリックスの理論【講義】				講義ノートの提出			
2	プライオメトリックスのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
3	プライオメトリックスのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
4	プライオメトリックスのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
5	プライオメトリックスのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
6	スピードトレーニングの理論【講義】				講義ノートの提出			
7	スピードトレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
8	スピードトレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
9	スピードトレーニングのプログラムデザイン【講義・演習】				作成したプログラムの提出			
10	科目習得試験、科目習得試験の解説、まとめ【講義】				筆記試験：科目習得試験			

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論V		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	50時間(3単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、コンディショニングの効果を最大限にし、傷害の危険性を最小限にするために、ワークアウトの内容を修正する必要がある特定のクライアントについて、「前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアント」、「栄養と代謝に問題を抱えるクライアント」、「心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント」、「整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション」、「脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者について」、「アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング」の6つに分けて解説する。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 各年齢特有のニーズ、および考慮すべき事柄を理解した上で、前青年期の子どもたちのための適切な身体活動プログラムを発達段階別に述べることができる。</p> <p>B. 高齢者の健康に対するエクササイズの有効性について説明でき、高齢者のためのエクササイズのガイドラインを簡潔に述べることができる。</p> <p>C. 妊婦に対して勧められるエクササイズとその注意点について説明することができる。</p> <p>D. 栄養と代謝に問題のある人を指導する際の、パーソナルトレーナーの仕事の範囲を知ることができる。</p> <p>E. 肥満、体重過多、高脂血症、摂食障害、糖尿病を患っている人のための適切なエクササイズの設定とプログラムのデザインについて説明することができる。</p> <p>F. 栄養と代謝に問題のある人の一般的な栄養のガイドラインについて説明できる。</p> <p>G. 栄養と代謝に問題のある人の健康状態を改善する生活習慣の変容法(食事、運動、行動変容)について説明することができる。</p> <p>H. 高血圧、心筋梗塞、脳血管疾患、喘息、および運動誘発性喘息における病態生理学と危険因子について理解できる。</p> <p>I. 心臓血管系疾患および呼吸器系疾患の各ステージについて、またそれらを有するクライアントのQOLを向上させるためのエクササイズの利用方法について理解できる。</p> <p>J. 心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントを医療専門職に委ねるタイミングについて知ることができる。</p> <p>K. 一般的な傷害と整形外科的疾患を認識できる。</p> <p>L. 傷害が身体機能に及ぼす影響を理解できる。</p> <p>M. 組織回復の各過程における目標を説明できる。</p> <p>N. 特定の整形外科的疾患や傷害、リハビリテーションの問題に対するパーソナルトレーナーの役割を説明できる。</p> <p>O. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺における基本的な病因学と疫学について理解できる。</p> <p>P. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺によって起こった、または悪化した、健康に関する生理学および機能的障害について認識できる。</p> <p>Q. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺の障害を有する患者のエクササイズにおける基本的な生理学的反応を、健常者と比較することによって理解できる。</p> <p>R. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺の障害を有する患者のためのエクササイズや身体活動プログラムの計画および実施における必要最低限の注意事項を確認できる。</p> <p>S. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺の障害を有する患者が定期的なエクササイズを行うことによってもたらされる機能および健康における利益について理解できる。</p> <p>T. スポーツのためにトレーニングを行っているクライアントのレジスタンストレーニングプログラムに、過負荷および特異性を適用する方法を理解することができる。</p> <p>U. トレーニングプログラムにおけるピリオダイゼーション(期分け)の意義、役割、適用方法を理解することができる。</p> <p>V. 期分けされたトレーニングプログラムのサイクルや期について説明することができる。</p> <p>W. ピリオダイゼーションプログラムの線形、非線形モデルにおいて負荷やレップ数の操作方法を理解することができる。</p> <p>X. 線形、非線形のプログラムを作成することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~X		○				
<input type="checkbox"/> 行動領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							

授業計画		
回	授業内容	理解度の確認方法
1	授業オリエンテーション、前青年期の子ども【講義】	講義ノートの提出
2	高齢者【講義】	講義ノートの提出
3	妊婦【講義】	講義ノートの提出
4	前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアントの理解度確認テスト、テスト解説【講義】	小テスト①
5	体重過多と肥満①【講義】	講義ノートの提出
6	体重過多と肥満②【講義】	講義ノートの提出
7	摂食障害、高脂血症【講義】	講義ノートの提出
8	メタボリックシンドローム、糖尿病【講義】	講義ノートの提出
9	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントの理解度確認テスト、テスト解説【講義】	小テスト②
10	健康評価スクリーニングと危険因子の階層化、高血圧【講義】	講義ノートの提出
11	心筋梗塞、脳卒中と末梢血管疾患【講義】	講義ノートの提出
12	慢性閉塞性肺疾患、喘息、心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントの理解度確認テスト、テスト解説【講義】	小テスト③
13	傷害の分類、傷害が機能に及ぼす影響、損傷後の組織修復、整形外科的問題とパーソナルトレーナー【講義】	講義ノートの提出
14	下背部【講義】	講義ノートの提出
15	肩【講義】	講義ノートの提出
16	足関節、膝【講義】	講義ノートの提出
17	股関節【講義】	講義ノートの提出
18	関節炎、関節リウマチ、整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーションの理解度確認テスト、テスト解説【講義】	小テスト④
19	脊髄損傷【講義】	講義ノートの提出
20	多発性硬化症【講義】	講義ノートの提出
21	てんかん、脳性麻痺【講義】	小テスト⑤
22	脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者についての理解度確認テスト、テスト解説【講義】	講義ノートの提出
23	アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング、アスリートを対象にしたレジスタンストレーニングの理解度確認テスト、テスト解説【講義】	小テスト⑥
24	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】	筆記試験
25	まとめ【講義】	

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング応用理論VI		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	井土 一瑛		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では2つのテーマを取り上げる。最初のテーマは、「施設と機器の配置およびメンテナンス」である。パーソナルトレーナーの主な職務は、健康リスクの評価、適切な体力テストの選択、テストの正確な実施と結果の解釈、適切なエクササイズプログラムの作成、および安全で効果的な指導と助言である。さらにパーソナルトレーナーは、多くの場合、フィットネス施設の設計や施設内で使用されるエクササイズ機器のメンテナンスについても責任を負っている。本授業では、施設の設計、機器の配置およびメンテナンスについて論じる。2つ目のテーマは「パーソナルトレーニング」の法的側面である。パーソナルトレーナーがクライアントに対して果たさなければならない注意の基準を中心に、この専門職のサービスの提供にかかわる諸問題を取り上げる。また本授業では、過失の概念とパーソナルトレーナーに対する訴訟についても論じる。法制度の原則を、刑法の原則と要件だけでなく、不法行為法および契約法の概念からも検討する。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. フィットネス施設の設計と計画の過程、施設の仕様に関するガイドライン、エクササイズ機器の選定過程、施設に必要なスペースの取り方について理解できる。          B. ホームジムにおける機器の配置について特に配慮すべき点を理解できる。          C. 施設の機器の適切なメンテナンスと清掃のガイドラインについて確認できる。          D. パーソナルトレーニングのサービスの提供に適用される法律と法制度の基本的側面、特に不法行為法について正しく認識し理解することができる。          E. 過失の定義およびパーソナルトレーナーに対する過失訴訟において、負傷したクライアントが証明しなければならない4つの要素について説明することができる。          F. パーソナルトレーナーの専門職として責任および法的責任を明確に認識することができる。          G. パーソナルトレーニングにおける賠償請求と訴訟の可能性をできる限り低減するために、リスクマネジメント対策を導入することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~G		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション、施設の設計と計画【講義】				講義ノートの提出			
2	施設の仕様に関するガイドライン【講義】				講義ノートの提出			
3	エクササイズ機器の選定【講義】				講義ノートの提出			
4	フロアプランと機器の構成【講義】				講義ノートの提出			
5	ホームジムについての考察、施設のメンテナンス【講義】				講義ノートの提出			
6	施設と機器の配置およびメンテナンスの理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト①			
7	パーソナルトレーニングの法的側面【講義】				講義ノートの提出			
8	パーソナルトレーニングの法的側面の理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト②			
9	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】				筆記試験			
10	まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング実習 I		履修年次・学期	1年次・前期			
時間数(単位数)	40時間(1単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	本授業では4つのテーマを取り上げる。最初のテーマは、総合的なコンディショニングプログラムの重要な要素のひとつである柔軟性トレーニングである。次のテーマはウォームアップであり、身体活動に先だて行うウォームアップの重要性と使用されるテクニックについて取り上げる。さらに自重エクササイズとスタビリティボール・トレーニングについて考察し、これらのトレーニング方法の潜在的な利点を強調する。さらに、推奨される静的柔軟性、動的柔軟性、自重、およびスタビリティボールの各エクササイズを実施しながら解説する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 柔軟性トレーニングプログラムに参加する利点を説明することができる。</p> <p>B. 柔軟性に影響を及ぼす要因を理解することができる。</p> <p>C. 柔軟性トレーニング参加前のウォームアップの有用性を説明することができる。</p> <p>D. 柔軟性トレーニングの様々な種類をリストアップし、説明することができる。</p> <p>E. 柔軟性トレーニングプログラムについて、動的ストレッチと静的ストレッチの組合せを強調して管理することができる。</p> <p>F. 自重のみを用いたエクササイズとスタビリティボールを用いたエクササイズを監督・管理することができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	☑認知領域	A, B, C, D		○			
☑技能領域	A, C, E, F				○		60%
☑情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(30%)、実習評価(60%)、授業態度(10%)						
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目習得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	柔軟性の定義、総合的なエクササイズプログラムの一要素としての柔軟性トレーニング、柔軟性トレーニングの利点 等【講義・演習】					講義ノートの提出	
2	柔軟性に影響を及ぼす要因、弾性と可逆性、柔軟性トレーニングのタイプ(概要) 等【講義】					小テスト①	
3	柔軟性トレーニングのタイプ(パリスティックストレッチング、静的ストレッチング)、静的柔軟性エクササイズの実践 等【講義・実習】					実習評価	
4	静的柔軟性エクササイズの指導実習【実習】					実習評価	
5	柔軟性トレーニングのタイプ(固有受容性神経筋促通法)、固有受容性神経筋促通法(PNF)の実践 等【講義・実習】					実習評価	
6	固有受容性神経筋促通法(PNF)【実習】					実習評価	
7	柔軟性トレーニングのタイプ(動的ストレッチング)、推奨される柔軟性ルーティンとガイドライン、動的柔軟性エクササイズの実践 等【講義・実習】					実習評価	
8	動的柔軟性エクササイズの指導実習【実習】					実習評価	
9	ウォームアップ、ウォームアップの指導実習 等【講義・実習】					小テスト②	
10	ウォームアップの指導実習【実習】					実習評価	
11	自重とスタビリティボールエクササイズ(自重トレーニング)、自重トレーニングの実践① 等【講義・実習】					実習評価	
12	自重トレーニングの指導実習【実習】					実習評価	
13	自重とスタビリティボールエクササイズ(スタビリティボールトレーニング)、スタビリティボールトレーニングの実践 等【講義・実習】					実習評価	
14	スタビリティボールトレーニングの指導実習【実習】					実習評価	
15	指導実習の実践練習【実習】					実習評価	
16	指導実習の実践練習【実習】					実習評価	
17	ウォームアップ、柔軟性エクササイズ、自重エクササイズの指導実習試験【実習】					実習試験	
18	ウォームアップ、柔軟性エクササイズ、自重エクササイズの指導実習試験【実習】					実習試験	
19	科目修得試験、科目修得試験の解説【講義】					筆記試験	
20	まとめ【講義】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング実習Ⅱ	履修年次・学期	1年次・前期					
時間数(単位数)	100時間(3単位)	主な授業形態	実習					
担当教員	井土 一瑛	実務家教員授業	—					
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	パーソナルトレーナーのクライアントに対する最も重要な活動のひとつは、可能な限り安全な環境で、レジスタンストレーニングから最大の効果が得られるように、クライアントにレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックを指導し、またそれを監督することである。本授業ではレジスタンストレーニングの効果と生理学的考察、安全性、そしてレジスタンストレーニングのテクニックについて解説する。また、授業の中でレジスタンストレーニングのエクササイズテクニックと補助テクニックを実践しながら詳細に説明する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. レジスタンスエクササイズの基本的なテクニックを理解することができ、適切なフォームを指導することができる。 B. 補助が必要な状況や適切な補助テクニックについて解説することができる。 C. 適切なトレーニング用具やウェアを決定することができる。 D. エクササイズテクニックについて起こりやすい誤りを認識することができる。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間			その他	割合 %	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価			
	☑認知領域	A, B, C, D		○				
☑技能領域	A, B, C, D					○		60%
☑情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(20%)、実習評価(60%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識、NSCA レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニックマニュアル、筋トレのための人体解剖図							
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	基本的なエクササイズテクニックのガイドライン【講義】				講義ノートの提出			
2	レジスタンスエクササイズにおける補助、理解度確認テスト、テスト解説【講義】				小テスト			
3	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
4	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
5	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
6	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
7	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
8	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅠ)【実習】				実習評価			
9	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
10	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
11	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
12	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
13	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
14	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅡ)【実習】				実習評価			
15	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅢ)【実習】				実習評価			
16	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅢ)【実習】				実習評価			
17	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅢ)【実習】				実習評価			
18	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習(パターンⅢ)【実習】				実習評価			

19	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅢ）【実習】	実習評価
20	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅢ）【実習】	実習評価
21	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
22	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
23	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
24	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
25	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
26	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅣ）【実習】	実習評価
27	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅤ）【実習】	実習評価
28	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅤ）【実習】	実習評価
29	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅤ）【実習】	実習評価
30	レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実習（パターンⅤ）【実習】	実習評価
31	指導実習の実践演習（フラット・バーベルベンチプレスの指導）【実習】	実習評価
32	指導実習の実践演習（フラット・バーベルベンチプレスの指導）【実習】	実習評価
33	指導実習の実践演習（フラット・バーベルベンチプレスの指導）【実習】	実習評価
34	指導実習の実践演習（フラット・バーベルベンチプレスの指導）【実習】	実習評価
35	フラット・バーベルベンチプレスの指導実習試験【実習】	実習試験
36	フラット・バーベルベンチプレスの指導実習試験【実習】	実習試験
37	指導実習の実践演習（バックスクワットの指導）【実習】	実習評価
38	指導実習の実践演習（バックスクワットの指導）【実習】	実習評価
39	指導実習の実践演習（バックスクワットの指導）【実習】	実習評価
40	指導実習の実践演習（バックスクワットの指導）【実習】	実習評価
41	バックスクワットの指導実習試験【実習】	実習試験
42	バックスクワットの指導実習試験【実習】	実習試験
43	指導実習の実践演習（デッドリフトの指導）【実習】	実習評価
44	指導実習の実践演習（デッドリフトの指導）【実習】	実習評価
45	指導実習の実践演習（デッドリフトの指導）【実習】	実習評価
46	指導実習の実践演習（デッドリフトの指導）【実習】	実習評価
47	デッドリフトの指導実習試験【実習】	実習試験
48	デッドリフトの指導実習試験【実習】	実習試験
49	科目修得試験，科目修得試験の解説【講義】	筆記試験
50	まとめ【講義】	

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング実習Ⅲ		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、心臓血管系活動を処方する際に考慮すべき重要事項について概説する。心臓血管系活動はマシンエクササイズ(トレッドミル、ステアクライマー、エリプティカルトレーナーなど)と、マシンを用いないエクササイズ(ウォーキング、ランニング、スイミングなど)とに分けられる。これらの活動の全てを本授業だけで完全に解説することは不可能であるが、最も重要な側面である適切なエクササイズテクニック、水分補給、および適切なプログラムデザインに関しては網羅した。パーソナルトレーナーは様々なタイプのクライアントを指導する。なかには特別なニーズをもつクライアントもいる。トレーニングプログラムに変化を取り入れる方法を知ることにより、様々なトレーニング目標の達成に役立つだろう。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 心臓血管系活動に関するガイドライン(水分補給、服装、シューズ、ウォームアップとクールダウンなど)を提供できる。                  B. トレッドミル、ロウイングマシン、ステアクライマー、エリプティカルトレーナー、ステーションナリーバイクなどを用いたエクササイズに関して、適切なテクニックを助言できる。                  C. グループエクササイズに安全に参加する方法を指導できる。                  D. 個人の嗜好や身体能力に応じた心臓血管系活動を紹介できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	☑認知領域	A, B, D		○				
☑技能領域	A, B, C, D					○		60%
☑情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	筆記試験(20%)、実習評価(60%)、授業態度(10%)、講義ノートの提出(10%)							
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, 安全な参加【講義】					講義ノートの提出		
2	心臓血管系マシンによるトレーニング(トレッドミル), トレッドミルランニングの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
3	心臓血管系マシンによるトレーニング(トレッドミル), トレッドミルランニングの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
4	心臓血管系マシンによるトレーニング(トレッドミル), トレッドミルランニングの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
5	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステアクライマー), ステアクライマーの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
6	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステアクライマー), ステアクライマーの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
7	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステーションナリーバイク), ステーションナリーバイクの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
8	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステーションナリーバイク), ステーションナリーバイクの実践【講義・実習】					講義ノートの提出		
9	その他の心臓血管系マシンによるトレーニング, マシンを用いない心臓血管系エクササイズのテクニック【講義】					講義ノートの提出		
10	その他の心臓血管系マシンによるトレーニング, マシンを用いない心臓血管系エクササイズのテクニック【講義】					講義ノートの提出		
11	心臓血管系マシンによるトレーニング(トレッドミル), トレッドミルランニングの指導実践【実習】					実習試験		
12	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステアクライマー), ステアクライマーの指導実践【実習】					実習試験		
13	心臓血管系マシンによるトレーニング(ステーションナリーバイク), ステーションナリーバイクの指導実践【実習】					実習試験		
14	科目修得試験, 科目修得試験の解説【講義】					筆記試験		
15	まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング実習Ⅳ	履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)	主な授業形態	実習				
担当教員	井土 一瑛	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	<p>本授業では2種類のエクササイズ種目を取り上げる。最初のエクササイズ種目は、プライオメトリックエクササイズである。プライオメトリックエクササイズとは、筋ができるだけ短い時間内に最大の筋力に達することができるようにするための身体活動を指す。「プライオメトリック」という言葉は、ギリシャ語で「長さが伸びること」を意味し、「(plio) = さらに、「metric」=長さ)、実践的にはストレッチショートニングサイクル(伸張—短縮サイクル、SSC)を含む予備伸張あるいは反動動作を用いた、素早くパワフルな動作であると定義される。プライオメトリックエクササイズの目的は、筋および腱に備わる弾性要素と伸張反射の両方を利用しながら、その後続く動作のパワーを増大させることである。本授業では、プライオメトリックエクササイズを安全かつ効果的に実施する方法について実践しながら詳細に説明する。2つ目のエクササイズ種目は、スピードおよびアジリティトレーニングである。本授業では、スピードや方向転換、アジリティ能力を向上させることについて取り上げる。スピードという用語は、選手が身体的パフォーマンスの1つまたはすべての側面を示す場合に用いられることがしばしばあるが、選手育成においてはバイオメカニクスの異なる要求が異なる結果として、下支えするさまざまな身体的能力およびスキルが必要となることを理解することが重要である。</p>						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. プライオメトリックスの生理学を説明することができる。          B. ストレッチ—ショートニングサイクル(伸張—短縮サイクル)の各局面を識別することができる。          C. プライオメトリックトレーニングプログラムの構成要素を識別することができる。          D. 下半身および上半身のプライオメトリックエクササイズを正しく実施する方法について教えることができる。          E. スプリントや方向転換、アジリティのパフォーマンスを支えるバイオメカニクスの構造について述べるができる。          F. 移動様式やテクニックの指導に適切な動作原理を適用することができる。          G. 特異的な動作の課題を行うのに必要な能力やスキルを分析することができる。          H. スプリントや方向転換、アジリティ能力を効果的にモニターすることができる。          I. スピードや方向転換、アジリティを向上させるうえで体系化された手段および方法を適用することができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間			その他	割合 %
			授業態度	筆記試験	実技試験		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~I					○	80%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○		20%
成績評価の基準	授業態度(10%)、実習評価(80%)、講義ノートの提出(10%)						
教材	NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、プライオメトリックトレーニングの理論とテクニック【講義】				講義ノートの提出		
2	プライオメトリックトレーニングの実践【実習】				実習評価		
3	プライオメトリックトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
4	プライオメトリックトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
5	プライオメトリックトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
6	プライオメトリックトレーニングの指導実習試験【実習】				実習試験		
7	プライオメトリックトレーニングの指導実習試験【実習】				実習試験		
8	スピードおよびアジリティトレーニングの理論とテクニック【講義】				講義ノートの提出		
9	スピードおよびアジリティトレーニングの実践【実習】				実習評価		
10	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
11	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
12	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
13	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習【実習】				実習評価		
14	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習試験【実習】				実習試験		
15	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実習試験【実習】				実習試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践 I		履修年次・学期	1年次・後期			
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	土井 孝子		実務家教員授業	○			
担当教員の実務経験	フィットネスクラブ等でエアロビックダンスインストラクターとして勤務。						
実務経験との関連性	エアロビックダンスインストラクターの実務に関する技能(エアロビックダンスエクササイズ)の指導)						
授業概要	<p>エアロビックダンスは、運動生理学の理論に基づいてつくられた有酸素性運動のひとつである。クラシックバレエやモダンダンスといった芸術としての舞踊や、フォークダンスや盆踊りのような伝統的・儀式的な踊りとはまったく性質や目的が異なるダンス運動であり、独自の特徴を備えている。エアロビックダンスの特徴としては、「健康づくりや体力の維持向上を目的としている」、「動きが多様で、プログラムに定型がない」、「運動が途切れることなく、連続して行われる」、「参加者が指導者の動きを模倣する」、「音楽に合わせて運動が行われる」、「運動強度の設定がむずかしい」、「限られた場所で大勢が参加できる」、「幅広い年齢層と一緒にうんどうできる」などがあげられる。本授業では、対象者の個人差を考慮して、運動プログラムを設計し、安全で効果的にグループ指導を行う方法について学習する。</p>						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. エアロビックダンスの特性について簡潔に説明できる。                  B. エアロビックダンスの基本的な構成を理解し、構成要素に応じたピッチの音楽の選曲方法を説明できる。                  C. 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、ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のピッチによる違い、上肢の挙上動作の反復、呼吸方法などについて説明できる。                  D. エアロビックダンスの健康効果について説明できる。                  E. エアロビックダンスによる傷害について理解し、安全に行うためのプログラム設計、実践場所、シューズの選択などについて述べる事ができる。                  F. エアロビックダンス指導における指導者の三つの役割(運動プログラムを作る役割、動きを教える役割、動きの見本を示す役割)について学習し、安全に配慮して構成し、指導することの必要性を理解する。                  G. エアロビックダンスの実践のよい立位姿勢、正しい動作、基本ステップ、基本の上肢の動きを身につけ示すことができる。                  H. 動きを展開する方法論(動きのつなぎ方、強度変化、難易度変化、基本の動きの変化)について理解し、個人に合った方法を説明できる。                  I. 指導技法としての、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、段階的指導について具体的に説明できる。                  J. 運動前、運動中、運動後の安全性(体調確認、水分補給、姿勢・動作・音楽の調整、などを含む)について配慮できる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				割合 %
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他	
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~J				○	80%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○				20%	
成績評価の基準	実習評価(80%)、授業態度(20%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、エアロビックダンスの実際【実習】				観察評価		
2	エアロビックダンスの基本動作(ローインパクトムーブ)【実習】				観察評価		
3	エアロビックダンスの基本動作(ローインパクトムーブ)【実習】				観察評価		
4	エアロビックダンスの基本動作(ハイインパクトムーブ)【実習】				観察評価		
5	エアロビックダンスの基本動作(ハイインパクトムーブ)【実習】				観察評価		
6	エアロビックダンスの運動強度とプログラム作成の基礎【実習】				観察評価		
7	エアロビックダンスの指導実践(キューイング)【実習】				観察評価		
8	エアロビックダンスの指導実践(キューイング)【実習】				観察評価		
9	エアロビックダンスの指導実践(キューイング)【実習】				観察評価		
10	エアロビックダンスの指導実践(キューイング)【実習】				観察評価		
11	エアロビックダンスの指導実践(課題運動)【実習】				観察評価		
12	エアロビックダンスの指導実践(課題運動)【実習】				観察評価		
13	エアロビックダンスの指導実践(課題運動)【実習】				観察評価		
14	エアロビックダンスの指導実習試験【実習】				実習評価		
15	まとめ【実習】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践Ⅱ		履修年次・学期	1年次・後期			
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	山村 敏明		実務家教員授業	○			
担当教員の実務経験	フィットネスクラブ等でパーソナルトレーナーとして勤務(11年間)						
実務経験との関連性	パーソナルトレーナーの実務に関する技能(レジスタンストレーニングの指導、柔軟性エクササイズ等の指導)						
授業概要	トレーニングの指導現場においては、トレーニング科学に関する知識のみならず、実際の指導スキルを身につけ、高いレベルに向上させておくことが求められる。指導スキルの向上には、指導経験を積み重ねることが重要であるとともに、より高いレベルの指導者から評価やフィードバックをしてもらうことが効果的である。本授業では、トレーニング指導に関して高いレベルのスキルを有している実務家教員の下でロールプレイング形式のトレーニング指導実習を行うことで、指導スキルの向上やブラッシュアップを行う。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 各種トレーニングプログラム(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、プライオメトリックトレーニング、スピードトレーニング、サーキットトレーニング)について、1セッションごとの指導計画を立案し、指導計画書(トレーニング指導案)を作成することができる。</p> <p>B. トレーニング指導案に基づいたトレーニングの指導を行うことができる。</p> <p>C. クライアントに対して適切なエクササイズテクニックを実演することにより、安全で効果的なエクササイズテクニックの手本を見せることができる。</p> <p>D. クライアントのエクササイズテクニック、実施方法(回数、セット数、休息时间等)、疲労度合いや心理状態を観察し、適切に評価することができる。</p> <p>E. クライアントに対し、適切な観察評価に基づいたフィードバックやアドバイス、トレーニングプログラムの再調整をすることで、安全で効果的なトレーニングが実施できるよう指導することができる。</p> <p>F. クライアントに対し、適切な観察評価に基づいた心理的アプローチを行うことで、クライアントのモチベーションを維持・向上させることができる。</p> <p>G. 補助が必要となるエクササイズをクライアントが実施する際に、適切なテクニックを用いて補助を行うことができる。</p> <p>H. トレーニングを指導する者として、常に適切な言葉や表現を用いてクライアントと円滑に相互コミュニケーションをとることができる。</p> <p>I. トレーニングを指導する者として、常に適切な姿勢、態度、振る舞いでクライアントやスタッフと接することができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~I				○		80%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					20%
成績評価の基準	実技試験(80%)、授業態度(20%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	授業オリエンテーション、設備や器具の使用法、初回面談と評価【実習】					観察評価	
2	レジスタンストレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
3	レジスタンストレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
4	有酸素性持久力トレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
5	有酸素性持久力トレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
6	SAQ トレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
7	SAQ トレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
8	サーキットレジスタンストレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
9	サーキットレジスタンストレーニングプログラムの指導実践【実習】					観察評価	
10	レジスタンストレーニングの指導実習試験【実習】					実習評価	
11	有酸素性持久力トレーニングの指導実習試験【実習】					実習評価	
12	プライオメトリックトレーニングの指導実習試験【実習】					実習評価	
13	スピードトレーニングの指導実習試験【実習】					実習評価	
14	サーキットレジスタンストレーニングの指導実習試験【実習】					実習評価	
15	まとめ【実習】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践Ⅲ		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	島中 宏一		実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	フィットネスクラブにてフィットネスインストラクターとして勤務							
実務経験との関連性	フィットネスインストラクターの実務に関する技能(プールを用いたエクササイズの指導)							
授業概要	<p>今日では、健康の維持・増進を目的とした運動や、障がい者のための運動として水泳・水中運動が盛んに行われるようになってきた。その理由は、水中で受ける浮力により、体重を支える必要がないことと、動きの速さを変えることによって、運動負荷の大きさを広範囲で変えられることによる。陸上では、自力で歩行が困難な人でも、水中では浮力の助けで歩行が可能になることもある。一方、水中(水上)での移動速度を競う競泳では、移動速度の2乗に比例する抵抗の存在によって、わずかな記録の更新であっても、大きなパワーやエネルギーの発揮が必要となる。本授業では、水の特性から高齢者や障害をもった人、有患者への活用が推奨される水中運動の基本的な理論を理解し、個人に合わせた指導法を習得する。また、水中運動における安全管理についても学ぶ。さらに、クロール、平泳ぎや水中歩行の体験と基本的理論や技術を学び、運動強度の調節方法を説明できるようにする。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 水の物理的特性について理解し、水中運動の効果、長所、危険性について説明できる。          B. 水の特性を生かしたウォームアップ、クールダウンを安全に教示できる。          C. 泳法(クロール、平泳ぎ)の基本動作を教示できる。          D. 水中運動における持久系・筋力系運動の基本動作と強度の調節の仕方を説明できる。          E. 水泳学習の初期内容として、さまざまな浮き姿勢(だるま浮き、伏し浮き、背浮き)を体験し、水中での浮沈の感覚を伝えることができる。          F. 浮き身の状態から、水を押し安全な立位姿勢をとることができる。          G. 水平位での重心のとり方を学び、ストリームラインを作ることの重要性や泳法ごとの呼吸法について説明できる。          H. 水中ウォーキング、アクアビクスのさまざまな動きについて理解し、一連の運動を設計することができる。          I. 水中運動時の運動強度のコントロール方法について説明できる。          J. 水中運動時の心拍数の反応について理解し、潜水徐脈に注意するとともに、水中での運動強度を適切に評価することができる。          K. 一般の健康人に対する指導上の注意だけでなく、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点を述べるができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~J			○		○		80%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	実習評価(60%)、実技試験(20%)、授業態度(20%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション, 設備や器具の使用法, 泳力評価【実習】				観察評価			
2	泳法指導(クロール)の実際【実習】				観察評価			
3	泳法指導(クロール)の実際【実習】				観察評価			
4	泳法指導(クロール)の実際、クロール(25m)のタイム測定【実習】				実技評価			
5	泳法(クロール)の指導実践【実習】				観察評価			
6	泳法(クロール)の指導実習試験【実習】				実習評価			
7	泳法指導(平泳ぎ)の実際【実習】				観察評価			
8	泳法指導(平泳ぎ)の実際【実習】				観察評価			
9	泳法指導(平泳ぎ)の実際、平泳ぎ(25m)のタイム測定【実習】				実技評価			
10	泳法(平泳ぎ)の指導実践【実習】				観察評価			
11	泳法(平泳ぎ)の指導実習試験【実習】				実習評価			
12	水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の実際【実習】				観察評価			
13	アクアビクスの実際、アクアビクスの実指導実践【実習】				観察評価			
14	アクアビクスの実指導実践【実習】				観察評価			
15	アクアビクスの指導実習試験【実習】				実習評価			

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング理論総合演習 I		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	演習				
担当教員	井土 一瑛		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本授業では、「解剖生理・バイオメカニクス」、「栄養」、「トレーニング」、「ケア」、「心理・社会」という5つのテーマを取り上げる。これらの5つのテーマに関する知識を演習問題に取り組みながら習得することを目的とする。授業の最終到達目標として、高校生から一般大学生レベルの体力・トレーニングに関する知識を習得することを目指す。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 人体の構造や機能について説明できる。 B. 身体動作のメカニズムについて説明できる。 C. 食事を通じて摂取する栄養について説明できる。 D. 骨格筋の制御にかかわる神経系の構造と機能について説明できる。 E. トレーニングの種類、種目の解説ができる。 F. トレーニングのプログラム変数(頻度、強度、量など)について説明できる。 G. ケガやケガのケアについての解説ができる。 H. スポーツやトレーニングの心理的側面に関する専門用語や技法について説明できる。 I. スポーツやトレーニングを取り巻く環境に関する専門用語や概念について説明できる。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~I		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	筆記試験(80%), 授業態度(20%)							
教材	NSCA ジャパン認定 体力トレーニング検定 3級 問題集							
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	解剖生理学・バイオメカニクス①、栄養①【演習】				問題演習			
2	トレーニング①【演習】				問題演習			
3	ケア①、心理・社会①【演習】				問題演習			
4	総合演習①【演習】				問題演習			
5	解剖生理学・バイオメカニクス②、栄養②【演習】				問題演習			
6	トレーニング②【演習】				問題演習			
7	ケア②、心理・社会②【演習】				問題演習			
8	総合演習②【演習】				問題演習			
9	課題演習(小テスト)、課題演習の解説【演習】				小テスト			
10	科目習得試験、まとめ【演習】				筆記試験			

# 講 義 要 綱

授業科目名	一般教養 I	履修年次・学期	1 年次・後期					
時間数 (単位数)	30 時間 (1 単位)	主な授業形態	演習					
担当教員	秋元 良太	実務家教員授業	—					
担当教員の 実務経験との 関連性								
授業概要	ビジネスで使用される初歩的な熟語、四字熟語、慣用句などを学ぶ。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 一般教養として社会で求められる漢字能力を身に付けることを目的とする。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間				割合 %	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A		○				100%
	<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域								
成績評価の基準	筆記試験(100%)							
教材	日本ビジネス技能検定協会 漢字能力検定試験 対策問題集 3 級編							
備考								
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	訓読み・送り仮名①【演習】				小テスト			
2	訓読み・送り仮名②【演習】				小テスト			
3	熟語①【演習】				小テスト			
4	熟語②【演習】				小テスト			
5	熟語③【演習】				小テスト			
6	異字同訓・同音異義【演習】				小テスト			
7	誤字訂正①【演習】				小テスト			
8	誤字訂正②・類義語【演習】				小テスト			
9	反対語【演習】				小テスト			
10	漢字の意味・使い方①【演習】				小テスト			
11	漢字の意味・使い方②【演習】				小テスト			
12	項目別模擬試験①【演習】				模擬試験			
13	項目別模擬試験②【演習】				模擬試験			
14	直前模擬試験①【演習】				模擬試験			
15	直前模擬試験②【演習】				模擬試験			

# 講 義 要 綱

授業科目名	キャリアデザイン I	履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)	主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	面接試験において求められるビジネスマナーの基礎を学ぶ。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 面接の入退室および自己PRができるようになる。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A					面接試験	100%
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	面接試験(100%)						
教材	就職ガイドブック, 就職ノートブック						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	面接の基本				講義ノートの提出		
2	入退室の仕方				講義ノートの提出		
3	スーツの着こなし、身嗜み確認				講義ノートの提出		
4	自己PR作成①				講義ノートの提出		
5	自己PR作成②				講義ノートの提出		
6	自己PR作成③				講義ノートの提出		
7	面接質問項目①				講義ノートの提出		
8	面接質問項目②				講義ノートの提出		
9	面接質問項目③				講義ノートの提出		
10	企業研究①				講義ノートの提出		
11	企業研究②				講義ノートの提出		
12	模擬面接練習①				面接試験		
13	模擬面接練習②				面接試験		
14	模擬面接練習③				面接試験		
15	模擬面接試験				面接試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	キャリアデザインⅡ	履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)	主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	会社などの組織を理解し、最低限身につけなければならないスキルの学習。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 会社などの組織を理解し、最低限身につけなければならないスキルの習得。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他	
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域	A	○		○		100%	
成績評価の基準	授業態度及び授業内レポートの完成度(100%)						
教材	就職ガイドブック, 就職ノートブック						
備考							
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	働くとは					講義ノートの提出	
2	業界研究					講義ノートの提出	
3	企業研究①					講義ノートの提出	
4	企業研究②					講義ノートの提出	
5	志望動機の作り方①					講義ノートの提出	
6	志望動機の作り方②					講義ノートの提出	
7	志望動機の作り方③					講義ノートの提出	
8	志望動機の作り方④					講義ノートの提出	
9	志望動機の作り方⑤					講義ノートの提出	
10	書類送付方法					講義ノートの提出	
11	ビジネス電話					実践演習	
12	ビジネスメール					実践演習	
13	内定後学習①					講義ノートの提出	
14	内定後学習②					講義ノートの提出	
15	内定後学習③					講義ノートの提出	

# 講 義 要 綱

授業科目名	フィジカルアセスメント I		履修年次・学期	1 年次・前期			
時間数 (単位数)	30 時間 (1 単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	<p>関節可動域 (ROM: Range of motion) とは、関節を自動または他動運動させた可動範囲のことをいう。対象者の随意運動による自動 ROM は、筋力や運動の協調性、拮抗筋の影響を受けるが、実際の身体状況を把握できる。一方、対象者が随意的に関節運動することなく測定者により動かされる他動 ROM は、関節の構築学的異常や軟部組織伸張性についての情報を得ることができる。一般的に臨床では他動 ROM を測定するが、痛みのある場合や日常生活動作 (ADL: activities of daily living) での問題を把握するために、自動 ROM との比較も重要な場合もある。本授業では、適切な測定方法を用いることで、関節の固定、代償動作、ゴニオメーターの読み取りなどにおいて、誤差をできるだけ減らすための方法を学習する。また、関節可動域の測定による情報を、対象者へより還元できるように解剖・生理・運動学の理解はもちろん、症状や障害などの臨床医学も十分に理解し、信頼に足る測定値として臨床で活用できるようにすることが重要である。</p>						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 関節可動域表示ならびに関節可動域の測定法を説明することができる。          B. 適切な測定方法を用いて関節可動範囲を判定することができる。          C. 関節可動域を阻害している因子を考察することができる。          D. 関節可動域の測定結果から治療効果判定と予後予測を立てることができる。          E. 関節可動域の測定から得られた情報を活用して対象者への動機づけをすることができる。          F. 関節可動域の記録方法の原則に従って、適切な方法で ROM の測定結果を記録することができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	☑認知領域	A, C		○			
☑技能領域	B, D, E, F				○		50%
☑情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(40%), 実習評価(50%), 授業態度(10%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が 3 分の 2 に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の 6 割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, 総論【講義】				観察評価		
2	ROM 測定の実際【実習】				観察評価		
3	頸部の機能解剖学, 頸部の ROM 測定【実習】				観察評価		
4	体幹の機能解剖学, 体幹の ROM 測定【実習】				観察評価		
5	肩甲帯の機能解剖学, 肩甲帯の ROM 測定【実習】				観察評価		
6	肩 (肩甲上腕関節) の機能解剖学, 肩 (肩甲上腕関節) の ROM 測定【実習】				観察評価		
7	肘の機能解剖学, 肘の ROM 測定, 前腕の機能解剖学, 前腕の ROM 測定【実習】				観察評価		
8	手関節の機能解剖学, 手関節の ROM 測定【実習】				観察評価		
9	股関節の機能解剖学, 股関節の ROM 測定【実習】				観察評価		
10	膝の機能解剖学, 膝の ROM 測定, 足関節の機能解剖学, 足関節の ROM 測定【実習】				観察評価		
11	足部の機能解剖学, 足部の ROM 測定【実習】				観察評価		
12	ROM 測定の総合実習【実習】				観察評価		
13	ROM 測定の総合実習【実習】				観察評価		
14	ROM 測定の実習試験【実習】				実習評価		
15	科目修得試験, 科目修得試験の解説, まとめ【講義】				筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	フィジカルアセスメントⅡ	履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)	主な授業形態	実習				
担当教員	秋元 良太	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	運動機能障害に対応し、機能とパフォーマンスの向上を図るためには、クライアントの「動作」に何が起きているのかに着目し、「動作」に対して適切なアプローチができることが必要となる。リハビリテーションの過程で、受傷したクライアントへのアプローチといえば、以前は主に患部のみへの対応であった。しかしながら、受傷の原因が患部外である場合、患部外へのアプローチがこの問題の根本的な解決方法となることが多い。たとえば、前十字靭帯損傷の原因の一つが、股関節周囲筋の機能不全であるという事はよく知られている。このことを踏まえると、受傷から復帰や再受傷の予防のためには、受傷機転となる「動作」のメカニズムを機能解剖学に基づいて理解し、傷害発生の根本的な原因がどこにあるのかを検出したうえで、適切なリハビリテーション指導をする必要がある。パフォーマンス向上のためのコンディショニングトレーニングやストレングストレーニングに関しても同様のことがいえる。筋力、パワー、スピードの向上のためにさまざまなトレーニングが実施されているが、負荷やスピードなどのバリエーションだけでなく、クライアント一人ひとりの特徴や特性を踏まえたトレーニングが必要になる。そのためにはクライアント自身の動作の癖や、エクササイズまたは競技動作のメカニズムを機能解剖学的に理解し、それをトレーニングに反映しなければならない。本授業では、動作を踏まえた運動指導を行うために、動作を見て解析する方法について学習する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 基本となる動作について、適切な動作パターンを説明することができる。</p> <p>B. 適切な基準や方法を用いて基本となる動作の動作パターンを評価し、不良動作を検出することができる。</p> <p>C. 動作パターンの評価により検出された不良動作について、原因を考察することができる。</p> <p>D. 動作パターンの評価から得られた情報を活用して対象者への動機づけをすることができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間			その他	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	☑認知領域	A, C		○			
☑技能領域	B, D				○		60%
☑情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(30%)、実技試験(60%)、授業態度(10%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	授業オリエンテーション、動作パターン分析の基礎理論【講義】					観察評価	
2	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
3	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
4	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
5	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
6	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
7	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
8	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
9	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
10	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
11	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
12	動作パターン分析の実際【実習】					観察評価	
13	動作パターンの評価結果の解釈について、不良動作の原因考察【講義】					観察評価	
14	動作パターン分析の実習試験【実習】					実習評価	
15	科目修得試験、科目修得試験の解説、まとめ【講義】					筆記試験	

# 講 義 要 綱

授業科目名	ファンクショナルトレーニング I		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	「動作」を行う際には、解剖学的で生理学的なさまざまな要素が個々に働くのではなく、すべてが強調しながら最大限の働きをすることによって、機能的だけがの少ない動作を生み出すことができる。本授業では、動作を作り出すために必要な要素である、軟部組織(主に筋)の働き、関節運動を含めたバイオメカニクスおよび神経系の働きについて説明をする。また、動作パターン評価によって検出された不良動作に対処するためのファンクショナルトレーニングの理論と実践を実習形式で学習する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 機能的な動作について、軟部組織(主に筋)の働き、関節運動を含めたバイオメカニクスおよび神経系の働きについて説明できる。</p> <p>B. さまざまな不良動作に対処するためのエクササイズプログラムを立案することができる。</p> <p>C. ファンクショナルトレーニングを用いて、クライアントの不良動作を修正することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間			レポート	実習評価	その他
	授業態度	筆記試験	実技試験					
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A, B, C					○		90%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準 教材	実習評価(90%), 授業態度(10%)							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, ファンクショナルトレーニングの基礎理論【講義】					観察評価		
2	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
3	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
4	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
5	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
6	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
7	ファンクショナルトレーニングの実際【実習】					観察評価		
8	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
9	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
10	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
11	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
12	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
13	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
14	ファンクショナルトレーニングの指導実践【実習】					観察評価		
15	ファンクショナルトレーニングの実習試験, まとめ【講義】					実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トリートメント技能Ⅰ		履修年次・学期	1年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、スポーツ現場でよく用いられるトリートメントスキルのひとつとして、スポーツオイルマッサージの技能について実習を踏まえながら学習する。最近のスポーツマッサージに求められる「体の動きを良くする」ためには、身体組織の表層、中層、深層といった「深さを考慮する」必要がある。そしてマッサージの主目的である「疲労の回復」を図るときにも、体のそれぞれの層に応じたマッサージをすれば、効果が大きく上がることは間違いない。浅い層の筋肉の疲労なのか、それとも骨に接している最深部の筋肉の問題なのか。時には深部を狙ったディープティシューオイルマッサージを行う必要もある。本授業で学習するスポーツオイルマッサージは、表層から深層までアプローチできるマッサージの第一歩として重要である。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. マッサージの作用について説明できる。                  B. マッサージの禁忌を絶対禁忌と相対禁忌に分けて説明することができる。                  C. セラピストの手指と体を痛めない方法を用いて施術を行うことができる。                  D. 適切な基本姿勢で施術を行うことができる。                  E. 標的とする組織に適切なアプローチ方法や手技で施術を行うことができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A～E					○		90%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	オリエンテーション、マッサージ概論、スポーツオイルマッサージの実際(腹臥位の背部・腰部、肩部)【実習】					観察評価		
2	スポーツオイルマッサージの実際(腹臥位の下肢・臀部)【実習】					観察評価		
3	スポーツオイルマッサージの実際(仰臥位の腹部、上肢、下腿部)【実習】					観察評価		
4	スポーツオイルマッサージの実際(仰臥位の大腿部、胸部、側臥位)【実習】					観察評価		
5	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
6	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
7	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
8	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
9	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
10	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
11	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
12	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
13	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
14	スポーツオイルマッサージの実際(全身)【実習】					観察評価		
15	スポーツオイルマッサージの実習試験【実技】					実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	テーピング技能		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	野中 真道		実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	理学療法士として整形外科に勤務(14年間)、ラグビー九州代表トレーナー(2008年～2010年シーズン)、実業団ラグビーチーム(トップキュウシュウAリーグ)トレーナー(2017年シーズン～現在)							
実務経験との関連性	スポーツトレーナーの実務に関する技能(テーピング、徒手療法)							
授業概要	ケガをした場合は休息をしっかりとって回復を待たなければならないが、関節や筋肉を傷めてしまった場合は再発しやすいため、予防を心がける必要がある。そうしたケガの再発予防、さらには応急処置の観点から発達したテーピングは、すでにスポーツ界では一般的になりつつあるが、使い方を誤れば症状を悪化させる可能性があることを忘れてはならない。テーピングは正しく使えば効果を発揮し、競技の手助けとなるが、決して万能薬ではないことを忘れないようにしなければならない。本授業では「テーピングの目的と効果」そして「方法」の理解を深めて、正しいテーピングの使い方を習得することを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. テーピングの目的と効果について説明できる。</p> <p>B. テープの種類と特徴を理解し、状況に応じて正しく使い分けができる。</p> <p>C. テーピング関連用具の種類と特徴を理解し、状況に応じて正しく使うことができる。</p> <p>D. テーピングの基本テクニックを習得し、効果的なテーピングを行うことができる。</p> <p>E. 関節の動きとケガの種類や特徴を理解し、状況に応じて効果的なテーピングを選択することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	□認知領域							
☑技能領域	A～E					○		90%
☑情意領域		○						10%
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、テーピングの理論、足部・足関節(基本形)①【実習】					観察評価		
2	足関節(基本形)②【実習】					観察評価		
3	足関節(基本形)③【実習】					観察評価		
4	足関節(基本形)④、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)①【実習】					観察評価		
5	足関節(基本形)⑤、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)②【実習】					観察評価		
6	足関節(基本形)⑥、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)③【実習】					観察評価		
7	足関節(基本形)⑦、肘関節(野球肘、テニス肘)①【実習】					観察評価		
8	足関節(基本形)⑧、肘関節(野球肘、テニス肘)②【実習】					観察評価		
9	足関節(基本形)⑨、肘関節(野球肘、テニス肘)③【実習】					観察評価		
10	足関節(基本形)⑩、肩関節(外転・外旋制限)①【実習】					観察評価		
11	足関節(基本形)⑪、肩関節(外転・外旋制限)②【実習】					観察評価		
12	足関節(基本形)⑫、肩関節(外転・外旋制限)③【実習】					観察評価		
13	足関節(基本形)⑬、キネシオロジーテープ①【実習】					観察評価		
14	足関節(基本形)⑭、キネシオロジーテープ②【実習】					観察評価		
15	テーピング技能の実習試験、まとめ【実習】					実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	スポーツキャリアデザイン I		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本授業では、キャリア形成に関わる基礎的・汎用的能力の段階的修得を目指すとともに、キャリアを考える上で一つの柱となるスポーツにおける「専門性」を考えるために、スポーツにおける専門分野の知識や技能の理解とその専門性がどのように実社会や職業で生かされていくのかについて考え、選択する力が身につくことを期待している。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 業種と職種の違いを理解し、説明できる。</p> <p>B. ストレngth&amp;コンディショニングトレーナーに求められる能力およびに活躍の場を理解し、説明できる。</p> <p>C. アスレチックトレーナーに求められる能力およびに活躍の場を理解し、説明できる。</p> <p>D. フィットネスインストラクターに求められる能力およびに活躍の場を理解し、説明できる。</p> <p>E. スポーツインストラクターに求められる能力およびに活躍の場を理解し、説明できる。</p> <p>F. 自分自身の能力適正と職種を関連づけて考え、職業選択をすることができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F				○		
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	レポート提出(80%), 授業態度(20%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ レポート評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	スポーツの仕事に関する産業分類					観察評価		
2	広義なスポーツの業種・職種					観察評価		
3	狭義なスポーツの業種・職種					観察評価		
4	ストレngth&コンディショニングトレーナーとは					観察評価		
5	アスレチックトレーナーとは					観察評価		
6	フィットネスインストラクターとは					観察評価		
7	スポーツインストラクターとは					観察評価		
8	メディカルフィットネスとは					観察評価		
9	スポーツ用品を取り扱う業種					観察評価		
10	ワークシート					観察評価		
11	ワークシート					観察評価		
12	ワークシート					観察評価		
13	ワークシート					観察評価		
14	ワークシート					観察評価		
15	まとめ					レポート提出		

# 講 義 要 綱

授業科目名	販売知識基礎		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	90時間(3単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の实務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	仕入れ在庫管理・接客マナー・企画立案、マネジメントの知識を理解する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. モノやサービスが売れる仕組みについての知識を身に付ける。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input type="checkbox"/> 情意領域								
成績評価の基準	筆記試験(100%)							
教材	販売士 3級ハンドブック							
備考								
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	販売員の役割①					小テスト		
2	販売員の役割②					小テスト		
3	販売員の役割③					小テスト		
4	販売員の法廷知識①					小テスト		
5	販売員の法廷知識②					小テスト		
6	販売員の法廷知識③					小テスト		
7	小売業の計数管理①					小テスト		
8	小売業の計数管理②					小テスト		
9	小売業の計数管理③					小テスト		
10	店舗管理①					小テスト		
11	店舗管理②					小テスト		
12	店舗管理③					小テスト		
13	店舗管理④					小テスト		
14	店舗管理⑤					小テスト		
15	店舗管理⑥					小テスト		
16	流通における小売業①					小テスト		
17	流通における小売業②					小テスト		
18	流通における小売業③					小テスト		
19	流通における小売業④					小テスト		
20	流通における小売業⑤					小テスト		

21	流通における小売業⑥	小テスト
22	組織形態別小売業①	小テスト
23	組織形態別小売業②	小テスト
24	組織形態別小売業③	小テスト
25	店舗形態別小売業①	小テスト
26	店舗形態別小売業②	小テスト
27	店舗形態別小売業③	小テスト
28	商業集積①	小テスト
29	商業集積②	小テスト
30	商業集積③	小テスト
31	商業集積④	小テスト
32	商業集積⑤	小テスト
33	商業集積⑥	小テスト
34	小売業のマーケティング①	小テスト
35	小売業のマーケティング②	小テスト
36	小売業のマーケティング③	小テスト
37	小売業のマーケティング④	小テスト
38	小売業のマーケティング⑤	小テスト
39	小売業のマーケティング⑥	小テスト
40	顧客満足経営①	小テスト
41	顧客満足経営②	小テスト
42	顧客満足経営③	小テスト
43	顧客満足経営④	小テスト
44	顧客満足経営⑤	小テスト
45	顧客満足経営⑥	小テスト

# 講 義 要 綱

授業科目名	販売知識応用	履修年次・学期	1年次・後期					
時間数(単位数)	90時間(3単位)	主な授業形態	講義					
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—					
担当教員の实務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	小売業について体系的に学び、実務的なビジネスの知識を理解する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. リテールマーケティング検定3級レベルの知識を理解し身に付ける。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間			その他	割合 %	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価			
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input type="checkbox"/> 情意領域								
成績評価の基準	筆記試験(100%)							
教材	販売士3級ハンドブック							
備考								
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	証券の設定と出店①				小テスト			
2	証券の設定と出店②				小テスト			
3	証券の設定と出店③				小テスト			
4	リージョナルプロモーション①				小テスト			
5	リージョナルプロモーション②				小テスト			
6	リージョナルプロモーション③				小テスト			
7	顧客志向型売り場づくり①				小テスト			
8	顧客志向型売り場づくり②				小テスト			
9	顧客志向型売り場づくり③				小テスト			
10	ストアオペレーション①				小テスト			
11	ストアオペレーション②				小テスト			
12	ストアオペレーション③				小テスト			
13	ストアオペレーション④				小テスト			
14	ストアオペレーション⑤				小テスト			
15	ストアオペレーション⑥				小テスト			
16	梱包技術①				小テスト			
17	梱包技術②				小テスト			
18	梱包技術③				小テスト			
19	ディスプレイ①				小テスト			
20	ディスプレイ②				小テスト			

21	ディスプレイ③	小テスト
22	商品①	小テスト
23	商品②	小テスト
24	商品③	小テスト
25	マーチャンダイジング①	小テスト
26	マーチャンダイジング②	小テスト
27	マーチャンダイジング③	小テスト
28	マーチャンダイジング④	小テスト
29	マーチャンダイジング⑤	小テスト
30	マーチャンダイジング⑥	小テスト
31	商品計画①	小テスト
32	商品計画②	小テスト
33	商品計画③	小テスト
34	販売計画及び仕入れ計画①	小テスト
35	販売計画及び仕入れ計画②	小テスト
36	販売計画及び仕入れ計画③	小テスト
37	価格設定①	小テスト
38	価格設定②	小テスト
39	価格設定③	小テスト
40	在庫管理①	小テスト
41	在庫管理②	小テスト
42	在庫管理③	小テスト
43	販売管理①	小テスト
44	販売管理②	小テスト
45	販売管理③	小テスト

# 講 義 要 綱

授業科目名	Word 基礎		履修年次・学期	1年次・前期			
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	PCの基礎操作並びに Word の基礎操作を理解する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
	<input type="checkbox"/> 技能領域						
	<input type="checkbox"/> 情意領域						
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 Word 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	文章の作成①				課題評価		
2	文章の作成②				課題評価		
3	文章内の移動①				課題評価		
4	文章内の移動②				課題評価		
5	文章の書式設定①				課題評価		
6	文章の書式設定②				課題評価		
7	文章の書式設定③				課題評価		
8	文章の書式設定④				課題評価		
9	オプションの設定、表示のカスタマイズ①				課題評価		
10	オプションの設定、表示のカスタマイズ②				課題評価		
11	オプションの設定、表示のカスタマイズ③				課題評価		
12	オプションの設定、表示のカスタマイズ④				課題評価		
13	文章の印刷、保存①				課題評価		
14	文章の印刷、保存②				課題評価		
15	文章の印刷、保存③				課題評価		
16	文章の印刷、保存④				課題評価		
17	文字列・段落の挿入①				課題評価		
18	文字列・段落の挿入②				課題評価		
19	文字列・段落の挿入③				課題評価		
20	文字列・段落の挿入④				課題評価		
21	文字列・段落の書式設定①				課題評価		
22	文字列・段落の書式設定②				課題評価		
23	文字列・段落の書式設定③				課題評価		
24	文字列・段落の書式設定④				課題評価		
25	文字列・段落の書式設定⑤				課題評価		
26	文字列・段落の並び替え、グループ化①				課題評価		
27	文字列・段落の並び替え、グループ化②				課題評価		
28	文字列・段落の並び替え、グループ化③				課題評価		
29	文字列・段落の並び替え、グループ化④				課題評価		
30	文章の作成①				PC 操作演習		

# 講 義 要 綱

授業科目名	Excel 基礎		履修年次・学期	1 年次・後期			
時間数 (単位数)	60 時間 (2 単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	Excel の基礎操作並びに関数の効果的な使用法を習得する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. MOS Excel レベルの操作を習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
	<input type="checkbox"/> 技能領域						
	<input type="checkbox"/> 情意領域						
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 Excel 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	ワークシートやブックの作成と管理①					課題評価	
2	ワークシートやブックの作成と管理②					課題評価	
3	セルやセル範囲のデータの管理①					課題評価	
4	セルやセル範囲のデータの管理②					課題評価	
5	テーブルの作成①					課題評価	
6	テーブルの作成②					課題評価	
7	テーブルの作成③					課題評価	
8	関数を使用してのデータ集計①					課題評価	
9	関数を使用してのデータ集計②					課題評価	
10	関数を使用してのデータ集計③					課題評価	
11	関数を使用しての条件付き計算①					課題評価	
12	関数を使用しての条件付き計算②					課題評価	
13	関数を使用しての条件付き計算③					課題評価	
14	関数を使用した文字列の整形や変更①					課題評価	
15	関数を使用した文字列の整形や変更②					課題評価	
16	関数を使用した文字列の整形や変更③					課題評価	
17	グラフの作成①					課題評価	
18	グラフの作成②					課題評価	
19	グラフの作成③					課題評価	
20	グラフの書式設定①					課題評価	
21	グラフの書式設定②					課題評価	
22	グラフの書式設定③					課題評価	
23	グラフの書式設定④					課題評価	
24	グラフの書式設定⑤					課題評価	
25	オブジェクトの挿入や書式設定①					課題評価	
26	オブジェクトの挿入や書式設定②					課題評価	
27	オブジェクトの挿入や書式設定③					課題評価	
28	オブジェクトの挿入や書式設定④					課題評価	
29	オブジェクトの挿入や書式設定⑤					課題評価	
30	オブジェクトの挿入や書式設定⑥					課題評価	

# 講 義 要 綱

授業科目名	PowerPoint 基礎 I		履修年次・学期	1 年次・後期			
時間数 (単位数)	60 時間 (2 単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	PC の基礎操作並びに PowerPoint の基礎操作を理解する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 PowerPoint 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	プレゼンテーションの作成①				課題評価		
2	プレゼンテーションの作成②				課題評価		
3	スライドの挿入、書式設定①				課題評価		
4	スライドの挿入、書式設定②				課題評価		
5	配布資料、ノートの変更①				課題評価		
6	配布資料、ノートの変更②				課題評価		
7	配布資料、ノートの変更③				課題評価		
8	スライドの並び替え、グループ化①				課題評価		
9	スライドの並び替え、グループ化②				課題評価		
10	スライドの並び替え、グループ化③				課題評価		
11	オプションの変更①				課題評価		
12	オプションの変更②				課題評価		
13	オプションの変更③				課題評価		
14	スライドショーの設定、実行①				課題評価		
15	スライドショーの設定、実行②				課題評価		
16	スライドショーの設定、実行③				課題評価		
17	テキストの挿入、書式設定①				課題評価		
18	テキストの挿入、書式設定②				課題評価		
19	テキストの挿入、書式設定③				課題評価		
20	図形・テキストボックスの挿入・書式設定①				課題評価		
21	図形・テキストボックスの挿入・書式設定②				課題評価		
22	図形・テキストボックスの挿入・書式設定③				課題評価		
23	図の挿入、書式設定①				課題評価		
24	図の挿入、書式設定②				課題評価		
25	図の挿入、書式設定③				課題評価		
26	図の挿入、書式設定④				課題評価		
27	図形の並び替え、グループ化①				課題評価		
28	図形の並び替え、グループ化②				課題評価		
29	図形の並び替え、グループ化③				課題評価		
30	図形の並び替え、グループ化④				課題評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	PowerPoint 応用 I		履修年次・学期	1 年次・後期			
時間数 (単位数)	30 時間 (1 単位)		主な授業形態	演習			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	PC の基礎操作並びに PowerPoint の応用的な操作を習得する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. MOS PowerPoint レベルの操作を習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 PowerPoint 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	表の挿入、設定				課題評価		
2	グラフの挿入、書式設定①				課題評価		
3	グラフの挿入、書式設定②				課題評価		
4	SmartArt の挿入、書式設定①				課題評価		
5	SmartArt の挿入、書式設定②				課題評価		
6	メディアの挿入、管理①				課題評価		
7	メディアの挿入、管理②				課題評価		
8	画面切り替えの設定①				課題評価		
9	画面切り替えの設定②				課題評価		
10	アニメーションの設定①				課題評価		
11	アニメーションの設定②				課題評価		
12	複数のコンテンツの結合①				課題評価		
13	複数のコンテンツの結合②				課題評価		
14	プレゼンテーションの保護、共有①				課題評価		
15	プレゼンテーションの保護、共有②				課題評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	企業等実習 I		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	各企業等における実習指導担当者		実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	各実習先(フィットネスクラブ・健康増進施設等)に勤務する現役指導員							
実務経験との関連性	スポーツ関連職種の実践・実務能力							
授業概要	本実習では、自らの関心や将来の進路希望に応じて、企業、医療機関、非営利団体等の現場において就業体験を行うことによって、自己の職業適性やキャリアデザインにおける職業選択について深く考える契機とし、高い職業観や就業観の涵養や時代の変化に対応できる基礎的・汎用的能力が育成する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 就業体験に向けて、企業研究、事前準備を主体的、積極的に行うことができる。</p> <p>B. 就業体験を主体的、積極的かつ協力的に取り組むことができる。</p> <p>C. ビジネスマナーおよび一般常識に基づいて、TPOに応じた適切な言動、行動、振る舞いを行うことができる。</p> <p>D. 就業にあたり十分に円滑なコミュニケーションを行うことができる。</p> <p>E. 就業体験を通して、自己の職業適性について深く考え、職業選択を行うことができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	□認知領域							
☑技能領域	A~E					○		80%
☑情意領域		○			○			20%
成績評価の基準	実習評価(80%)、授業態度(10%)、実習日誌および実習報告書の提出(10%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就業時間数が実習先にて定められた基準に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習日誌および実習報告書で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容			理解度の確認方法				
1	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
2	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
3	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
4	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
5	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
6	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
7	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
8	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
9	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
10	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
11	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
12	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
13	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
14	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌				
15	就業体験(インターンシップ)【実習】			実習日誌、実習報告書				

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング理論総合演習Ⅱ		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本授業では、「解剖生理・バイオメカニクス」、「栄養」、「トレーニング」、「ケア」、「心理・社会」という5つのテーマを取り上げる。これらの5つのテーマに関する知識を演習問題に取り組みながら習得することを目的とする。授業の最終到達目標として体育・スポーツを専門とする大学生・専門学生レベルの体力・トレーニングに関する知識を習得することを目指す。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 人体の構造や機能について説明できる。 B. 身体動作のメカニズムについて説明できる。 C. 食事を通じて摂取する栄養について説明できる。 D. 骨格筋の制御にかかわる神経系の構造と機能について説明できる。 E. トレーニングの種類、種目の解説ができる。 F. トレーニングのプログラム変数(頻度、強度、量など)について説明できる。 G. ケガやケガのケアについての解説ができる H. スポーツやトレーニングの心理的側面に関する専門用語や技法について説明できる。 I. スポーツやトレーニングを取り巻く環境に関する専門用語や概念について説明できる。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					割合 %
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~I		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(20%)							
教材	NSCA ジャパン認定 体力トレーニング検定2級 問題集							
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	解剖生理学・バイオメカニクス①、栄養①【演習】					問題演習		
2	トレーニング①【演習】					問題演習		
3	ケア①、心理・社会①【演習】					問題演習		
4	総合演習①【演習】					問題演習		
5	解剖生理学・バイオメカニクス②、栄養②【演習】					問題演習		
6	トレーニング②【演習】					問題演習		
7	ケア②、心理・社会②【演習】					問題演習		
8	総合演習②【演習】					問題演習		
9	総合演習③【演習】					問題演習		
10	科目習得試験、まとめ【演習】					筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング理論総合演習Ⅲ		履修年次・学期	1年次・後期				
時間数(単位数)	50時間(2単位)		主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本授業では、「クライアントに対する面談と評価」、「エクササイズテクニック」、「プログラムプランニング」、「安全性、緊急時の手順、法的諸問題」という4つのテーマを取り上げる。これらの4つのテーマに関する知識を演習問題に取り組みながら習得することを目的とする。授業の最終到達目標としてストレンクス&コンディショニング分野のプロフェッショナルレベルの知識を習得することを目指す。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. クライアントと面談する際に、現在の健康評価と体力評価を行う際に必要となる知識を活用することができる。</p> <p>B. ストレッチ、自重トレーニング、スタビリティ・エクササイズ、レジスタンストレーニング、有酸素性トレーニングなど、さまざまなエクササイズについての適切なテクニックや、それらのエラーテクニックに対する修正エクササイズを理解し、指導することができる。</p> <p>C. クライアントのニーズに合ったトレーニングプログラムを計画することができる。</p> <p>D. 安全な施設条件や機器の管理について理解し、法的諸問題についても対応できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~D		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	筆記試験(80%), 授業態度(20%)							
教材	NSCA-CPT 模擬問題集							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	クライアントに対する面談と評価【演習】					問題演習		
2	クライアントに対する面談と評価【演習】					問題演習		
3	クライアントに対する面談と評価【演習】					問題演習		
4	エクササイズテクニック【演習】					問題演習		
5	エクササイズテクニック【演習】					問題演習		
6	エクササイズテクニック【演習】					問題演習		
7	エクササイズテクニック【演習】					問題演習		
8	エクササイズテクニック【演習】					問題演習		
9	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
10	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
11	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
12	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
13	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
14	プログラムプランニング【演習】					問題演習		
15	安全性、緊急時の手順、法的諸問題【演習】					問題演習		
16	安全性、緊急時の手順、法的諸問題【演習】					問題演習		
17	安全性、緊急時の手順、法的諸問題【演習】					問題演習		
18	総合演習【演習】					問題演習		
19	総合演習【演習】					問題演習		
20	総合演習【演習】					問題演習		
21	総合演習【演習】					問題演習		
22	総合演習【演習】					問題演習		
23	総合演習【演習】					問題演習		
24	総合演習【演習】					問題演習		
25	科目修得試験、科目修得試験の解説【演習】					筆記試験		

# 講 義 要 綱

授業科目名	健康づくり施策概論	履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)	主な授業形態	講義				
担当教員	内村 健一郎、山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	第2次世界大戦後、医学・医療の進歩、公衆衛生の向上、栄養改善などにより乳児死亡率は著名に低下した。また、主要死因は結核などの感染症からの脳血管疾患、悪性新生物(がん)、心疾患と慢性疾患が上位を占めるようになり、疾病構造は大きく変化した。日本は世界有数の長寿国となった一方、人口の高齢化、がん、循環器病、糖尿病などの増加、国民ニーズの多様化などに対応するため、積極的な健康増進を図るための施策が講じられてきた。本授業では、健康と健康づくりの概念と歴史、我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し説明できるようになることを学習目標とする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 健康と健康増進の概念、歴史、生活習慣変容の重要性を説明できる。 B. 我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説明できる。 C. 生活習慣病等の概念と運動による予防効果について説明できる。 D. わが国の高齢社会の現状、介護予防について説明できる 健診項目の内容と基準値、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説明できる。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間			その他	割合 %
			授業態度	筆記試験	実技試験		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~D		○			
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、健康と健康増進の概念①【講義】				小テスト①		
2	健康と健康増進の概念②、わが国の現状と健康づくり施策①【講義】				小テスト②		
3	わが国の現状と健康づくり施策②【講義】				小テスト③		
4	わが国の現状と健康づくり施策③【講義】				小テスト④		
5	生活習慣病とメタボリックシンドローム①【講義】				小テスト⑤		
6	生活習慣病とメタボリックシンドローム②【講義】				小テスト⑥		
7	介護予防について【講義】				小テスト⑦		
8	メディカルチェックについて【講義】				小テスト⑧		
9	総復習、科目習得試験【講義】				筆記試験		
10	科目習得試験の解説、まとめ【講義】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	運動生理学	履修年次・学期	2年次・後期				
時間数（単位数）	20時間（1単位）	主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	運動生理学とは、運動によって身体にどのような変化が生じるのか、その現象と仕組みを学ぶ学問である。骨格筋の構造や機能、筋力・筋パワーについて、エネルギー代謝について理解することや、トレーニングの効果を理解することは、運動能力の向上や運動指導においてに必要である。また、ヒトの発達段階を理解し年齢に応じた運動指導を行うことで、よりトレーニングの効果が発揮される。本授業では、運動中の身体の変化や、トレーニングが身体に及ぼす影響などを理解し説明できることを学習目標とする。						
授業の到達目標 （目指す資質・能力）	A. 運動の発現する仕組みを説明できる。 B. 随意運動と不随意運動の違いを説明できる。 C. 筋線維の収縮特性と代謝特性を説明できる。 D. 筋収縮のエネルギー供給機構を説明できる。 E. トレーニングによる筋力増加を説明できる。 F. 運動時の呼吸循環系の役割を説明できる。 G. 最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値を説明できる。 H. 運動に対する体液の果たす役割を説明できる。 I. 体力、基本的動作の発達について説明できる。 J. 加齢と体力の関係について説明できる。 K. 体力に影響を及ぼす要因を、先天的要因と後天的要因から説明できる。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 （目指す資質・能力）		成績評価の方法				
			授業期間			その他	割合 %
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～K		○			
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(90%), 授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、運動の発現、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構【講義】				小テスト①		
2	筋線維タイプと収縮特性、運動と筋線維タイプ、筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋【講義】				小テスト②		
3	運動の持続と呼吸循環系【講義】				小テスト③		
4	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【講義】				小テスト④		
5	運動時の酸素利用、【講義】				小テスト⑤		
6	運動と血液、体液【講義】				小テスト⑥		
7	成長期における体力・基本的動作スキルの発達【講義】				小テスト⑦		
8	成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下、体力に及ぼす先天的要因（遺伝）と後天的要因（運動実践の効果）【講義】				小テスト⑧		
9	総復習、科目習得試験				筆記試験		
10	科目習得試験の解説、まとめ【講義】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	機能解剖とバイオメカニクス		履修年次・学期	2年次・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	解剖学は、骨や筋といった単位の所在を分類する学問であり、機能解剖学は、動きや機能に関連づけて解剖学を論じる学問分野である。ヒトの身体運動は、筋の収縮によって関節によって結ばれた骨格を動かすことで生じるため、解剖学的な特徴がその機能を規定する。したがって、身体運動の深い理解のためには、機能解剖学的知識が重要である。本授業では、骨格の特徴、関節の特徴、骨格と筋のてこ作用の観点からヒトの骨格系の機能解剖について概説する。また、人間が地球上にいる場合、陸上であれ水中であれ、静止中であれ、運動中であれ、身体には力学的法則がはたらいている。バイオメカニクスとは、人間の生物学的条件を考慮しながら、身体運動を力学的立場から研究する分野である。本授業では、身体の運動にかかわる力学的運動要因と、運動を支配する力学的法則について解説する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 身体運動に関する主な骨と筋と関節の名称を覚える。</p> <p>B. 単関節・多関節運動を説明できる。</p> <p>C. 筋と腱の弾性エネルギーについて説明できる。</p> <p>D. 着地衝撃とその緩衝法説明できる。</p> <p>E. 基本的動作の力学的特徴を説明できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～E		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、身体活動に関する筋と骨①【講義】					小テスト①		
2	身体活動に関する筋と骨②【講義】					小テスト②		
3	単関節・多関節運動【講義】					小テスト③		
4	筋腱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①【講義】					小テスト④		
5	筋腱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②【講義】					小テスト⑤		
6	着地衝撃とその緩和法【講義】					小テスト⑥		
7	投動作と打動作の共通点【講義】					小テスト⑦		
8	運動と流体力【講義】					小テスト⑧		
9	総復習、科目習得試験【講義】					筆記試験		
10	科目習得試験解説、まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	栄養摂取と運動	履修年次・学期	2年次・前期					
時間数(単位数)	20時間(1単位)	主な授業形態	講義					
担当教員	静間 佳代子	実務家教員授業	○					
担当教員の実務経験	実業団陸上部の専属栄養士(2000年4月～2003年3月)、福岡県タレント発掘事業食育担当(2014年～現在)、福岡県スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員(2015年～現在)、福岡県小学校体力向上推進モデル事業 食育アドバイザー(2015年～2017年度)、福岡県スポーツ振興センター スポーツアドバイザー(2019年～現在)等							
実務経験との関連性	スポーツ栄養学及び運動・スポーツの指導現場における栄養指導・アドバイス							
授業概要	わが国の食生活は、戦後の食料不足と栄養素欠乏症の課題の克服から、1975年以降の“飽食”といわれる豊かな食生活にまで大きく変化をしてきた。現在では、身体活動量の低下に伴う相対的なエネルギー過剰や脂肪/飽和脂肪の過剰摂取、若年層の過度な痩身志向と男性の肥満などの多くの問題が指摘されている。本授業では、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)を理解し、適切な減量計画の立案や食事の評価、改善案の立案が出来るようになることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 栄養素と水の役割について説明できる。 B. 食物の消化・吸収について説明できる。 C. 食品群について説明できる。 D. 食事の評価や改善案の立案ができる。 E. 運動時のエネルギー源について説明できる。 F. 身体活動・運動のエネルギー消費量について説明できる。 G. 適切な減量計画の立案ができる。 H. 日本人の食事摂取基準・食生活指針について説明できる。 I. 生活習慣病等の誘因となる食生活について説明できる。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～I		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、健康と栄養、食物の消化・吸収【講義】					小テスト①		
2	五大栄養素-炭水化物、たんぱく質【講義】					小テスト②		
3	五大栄養素-脂質、ビタミン、ミネラル【講義】					小テスト③		
4	食事評価方法の学習、食事評価の実践演習【講義】					小テスト④		
5	食物選択のためのガイド、運動時におけるエネルギー源【講義】					小テスト⑤		
6	エネルギー消費量の推定法【講義】					小テスト⑥		
7	適切な減量計画、適切な減量計画の実践演習【講義】					小テスト⑦		
8	日本人の食事摂取基準、生活習慣病と栄養・食生活【講義】					小テスト⑧		
9	総復習、科目習得試験【講義】					筆記試験		
10	科目習得試験解説、まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	体力測定と評価		履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>体力は「身体活動を遂行する能力に関連する多面的な要素(潜在力)の集合体」と定義され、そのうち客観的・定量的に把握できる狭義の「体力」の構成要素は、全身持久力(全身持久性体力、有酸素性体力)、筋力、バランス能力(平衡性体力)、柔軟力(柔軟性体力)、その他、から構成されている。文部科学省は、体力測定を「高齢化の進展に伴い、児童期から高齢期における国民の体力の現状を明らかにするとともに、その推移を把握するためのもの」と位置づけている。体力づくりの指導者や研究者は、そのような理念のもと、対象集団(年齢層、疾病の有無)に適した測定項目を選定しなければならない。体力測定の結果は、「集団の体力」、「個人の体力」の両面から評価できる。「個人の体力」に関しては、参加者本人や家族が理解できるよう、わかりやすくフィードバック(結果返却)することが望ましい。指導者現場においては、地域住民やクラブ利用者各自の体力測定結果をみることで、劣っている体力要素を見出し、その後の指導に役立てることができる。また、健康づくり教室(体力づくり、生活習慣病予防、転倒骨折予防、虚弱化予防、要介護化予防など)や学内での課外活動を支援し、その効果の把握を目的に、体力測定を活用することができる。集団の測定結果は、その後の運動教室の立案や参加者への動機づけ、報告書の作成などに役立つ。</p>							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 体力の概念と構成要素について説明できる。          B. 体力測定の目的や対象について説明できる。          C. 有酸素性および無酸素性体力の指標と測定法を理解し説明できる。          D. 身体組成の測定原理および測定方法を理解し、それらを実施できる。          E. 新体力テストの各項目と体力要素をとの関連を理解し、その測定と評価ができる。          F. 体力測定結果の分析・評価・活用法を説明できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容			理解度の確認方法				
1	授業オリエンテーション、無酸素性能力の測定【講義】			小テスト①				
2	有酸素性能力の測定【講義】			小テスト②				
3	最大酸素摂取量の測定【講義】			小テスト③				
4	無酸素性閾値【講義】			小テスト④				
5	体脂肪量の測定【講義】			小テスト⑤				
6	健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)			小テスト⑥				
7	新体力テスト①【講義】			小テスト⑦				
8	新体力テスト②【講義】			小テスト⑧				
9	体力テストの評価【講義】			実技評価				
10	新体力テスト測定・評価【実習】			実技評価				
11	新体力テスト測定・評価練習①【実習】			実技評価				
12	新体力テスト測定・評価練習②【実習】			実技評価				
13	新体力テスト測定・評価試験【実習】			実技評価				
14	総復習、科目習得試験【講義】			筆記試験				
15	科目習得試験の解説、まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	健康づくりと運動プログラム		履修年次・学期	2年次・前期			
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡や虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などの罹患率や死亡率が低く、また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。身体活動や運動の生活習慣病等予防に対する効果を理解し、運動指導者として安全で効果的な運動プログラムを作成し、指導できるようになることを目標とする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 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を説明できる</p> <p>B. トレーニングの原則と効果について理解し、各原則の重要性に則ったプログラムを作成できる</p> <p>C. 健康づくりのための運動プログラム作成上のポイントについて、運動強度、時間、頻度の観点から説明できる</p> <p>D. 身体活動指針 2013 (アクティブガイド 2013) を理解し、活用できる</p> <p>E. 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ができるようになる</p> <p>F. 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、運動プログラムへの取り入れ方を理解しプログラムを作成できる</p> <p>G. エネルギー供給機構との関係から、エアロビック運動とはどんな運動か説明できる</p> <p>H. レジスタンスエクササイズとはどんな運動か説明できる</p> <p>I. 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説明できる</p> <p>J. 心拍数による至適運動強度の決定(推定)方法、コントロール方法を、運動強度と心拍出量および心拍数の関係から理解し説明できる</p> <p>K. レジスタンスエクササイズの運動強度のとらえ方を理解し、安全性確保のための至適運動強度を推定できる</p> <p>L. 運動強度と肺換気量、呼吸数の関係を理解し、呼吸の状態の観察により運動強度を概ね見極められることを理解し説明できる</p> <p>M. 有酸素性作業能力を向上させるための運動強度、頻度、継続時間について理解しプログラムを作成できる</p> <p>N. 筋力、筋持久力および筋パワーを向上させるためのレジスタンスエクササイズの運動強度、頻度、時間について理解しプログラムを作成できる</p> <p>O. 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を説明し、トレーニング効果の上限と遺伝因子との関係を理解し説明できる</p> <p>P. 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どのような影響を与えるのかを理解し説明できる</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間			その他	割合 %
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~P		○			
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~P				○		30%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(60%)、レポート(30%)、授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容			理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション、健康づくりのための身体活動基準 2013、健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド) 【講義】			小テスト①			
2	健康づくりのためのトレーニングの原則、健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント 【講義】			小テスト②			
3	健康づくりと運動プログラム作成の基礎 【講義】			小テスト③			
4	ウォームアップとクールダウン 【講義】			小テスト④			
5	有酸素性運動とその効果動 【講義】			小テスト⑤			
6	レジスタンス運 【講義】			小テスト⑥			
7	運動プログラム作成① 【演習】			レポート提出			
8	運動プログラム作成② 【演習】			レポート提出			
9	総復習、科目習得試験 【講義】			筆記試験			
10	科目習得試験の解説、まとめ 【講義】						

# 講 義 要 綱

授業科目名	運動指導の心理学的基礎		履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	健康増進や生活習慣病予防に果たす運動の役割は広く知られているところであるが、体重、血糖値、血圧、および中性脂肪の減少など目にみえる形での成果が得られるまでにはそれなりの継続が必要になる。米国における運動継続に関する研究によれば、運動教室に参加する人の約50%が6ヵ月以内にドロップアウトすると報告されており、このデータからも運動を継続することがいかに困難であるかがうかがえる。心理学や行動科学の分野には、人の行動のメカニズムを解明し、行動変容(behavior change)を支援するためにさまざまな理論・モデルが存在する。行動変容という用語は、古くは学習理論を人間の諸問題の解決のために応用し、行動の改善を計ることを指していたが、本授業では学習理論だけに限らず、そこから発展したさまざまな理論・モデルを応用し、健康の促進、維持、および回復のために、適切に行動の獲得(もしくは、不適切な行動の除去)を行うこと全般を指してこの用語を用いる。本授業では、行動変容にかかわる主要な理論・モデルとして、学習理論、期待×価値理論、トランスセオレティカル・モデル、自己決定理論、社会的学習理論、およびソーシャルマーケティングを取り上げる。また、これらの理論・モデルを適用範囲ごとに、個人内レベル、個人間レベル、および集団レベルの三つのレベルに分類し、その概要および適用方法について紹介していく。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 運動実践に関わる社会・心理・環境的要因を説明できる。</p> <p>B. 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を説明できる。</p> <p>C. 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・モデルおよび技法を説明できる。</p> <p>D. 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を説明できる。</p> <p>E. 指導と受講のミスマッチの存在を理解し、その解決法について考える。</p> <p>F. 個別指導における動機づけ、カウンセリングの方法を説明できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~F		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因【講義】					小テスト①		
2	運動実践によって得られる心理社会的効果の内容とその効果を高める要因【講義】					小テスト②		
3	運動を採択、継続、および停止を予防するために適用されている行動への理論・モデルおよび技法①【講義】					小テスト③		
4	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②【講義】					小テスト④		
5	募集に際して要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点【講義】					小テスト⑤		
6	指導と受講のミスマッチ【講義】					小テスト⑥		
7	個別指導における動機づけとカウンセリングの方法【講義】					小テスト⑦		
8	動機づけ面接【演習】					実践演習		
9	総復習、科目習得試験【講義】					筆記試験		
10	科目習得試験の解説、まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	健康づくり運動の実際	履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	40時間(2単位)	主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	健康運動実践指導者には、積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力が求められる。そのためには、適切な運動プログラムを構成する能力、自ら動きの見本を示せる実演能力、優れた指導能力を合わせもつ必要がある。本授業では、運動指導の現場で実施される各種エクササイズ(ウォームアップとクールダウン、ストレッチング、ウォーキングとジョギング、エアロビックダンス、水泳・水中運動、レジスタンスエクササイズ)の指導方法や指導のポイントについて解説する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. ウォームアップの目的と効果、重要性を説明できる。</p> <p>B. クールダウンの目的と効果を説明できる。</p> <p>C. 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、構成について説明できる。</p> <p>D. 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できる。</p> <p>E. ストレッチングの安全で効果的な実施方法を理解するとともに、危険なストレッチング方法について説明できる。</p> <p>F. ウォーキングとジョギングのそれぞれの特性を理解し、両者の違いについて説明できる。</p> <p>G. 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。</p> <p>H. 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。</p> <p>I. 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。</p> <p>J. エアロビックダンスの特性について簡潔に説明できる。</p> <p>K. 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。</p> <p>L. 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説明できる。</p> <p>M. 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。</p> <p>N. 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、実施場所、服装、シューズ選択などについて説明できる。</p> <p>O. 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説明できる。</p> <p>P. 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。</p> <p>Q. 水泳・水中運動の効果、利点と問題点について説明できる。</p> <p>R. 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。</p> <p>S. 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。</p> <p>T. 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。</p> <p>U. 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。</p> <p>V. 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。</p> <p>W. 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。</p> <p>X. 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、休息时间、テスト法について説明できる。</p> <p>Y. 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。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~Y	○				
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、健康運動実践指導者とは【講義】				小テスト①		
2	ウォームアップとクールダウンとは、ウォームアップの目的、ウォームアップの効果、ウォームアップの実際、ウォームアップ実施上の注意【講義】				小テスト②		
3	クールダウンの目的、クールダウンの効果、【講義】				小テスト③		

4	クールダウンの実際、クールダウンの実施上の注意【講義】	小テスト④
5	ストレッチングとは、ストレッチングの種類とその特性、ストレッチングの目的、ストレッチングの効果【講義】	小テスト⑤
6	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【講義】	小テスト⑥
7	ウォーキングとジョギング、ウォーキングとジョギングの特性【講義】	小テスト⑦
8	ウォーキングとジョギングによる運動効果、ウォーキングの時間と頻度【講義】	小テスト⑧
9	ウォーキングのジョギングの速度とエネルギー消費量【講義】	小テスト⑨
10	ウォーキングの基本的なフォーム、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【講義】	小テスト⑩
11	ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法、ウォーキングとジョギングのプログラム【講義】	小テスト⑪
12	エアロビックダンスとは、エアロビックダンスの特性、エアロビックダンスの効果、エアロビックダンスの運動強度【講義】	小テスト⑫
13	エアロビックダンスの実際、安全に対する注意、指導者の役割【講義】	小テスト⑬
14	水泳・水中運動とは、水泳・水中運動の特性、水泳、水中運動の効果【講義】	小テスト⑭
15	健康のための水泳・水中運動の実際、安全に対する注意【講義】	小テスト⑮
16	健康づくりとレジスタンスエクササイズ、レジスタンス運動（レジスタンストレーニング）の分類、アイソトニックトレーニングの実際【講義】	小テスト⑯
17	アイソメトリックトレーニングの実際、自重や身近な用具を使ったトレーニングの実際、サーキットトレーニング【講義】	小テスト⑰
18	総復習【講義】	
19	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】	筆記試験
20	まとめ【講義】	

# 講 義 要 綱

授業科目名	運動障害と予防・救急処置		履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	20時間(1単位)		主な授業形態	講義				
担当教員	内村 健一郎		実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	医師として医療機関に勤務							
実務経験との関連性	医学的知識およびに救急処置に関する実践・実務能力							
授業概要	運動に参加する前に、参加者の健康状態を把握し、運動が禁忌でないことを確認しておくことが大切である。現在治療中の疾患や危険因子を有していれば、主治医と相談し安全に運動が可能かどうか、また参加可能な運動や運動レベルについて指示を仰いでおくように指導する。体調が悪い時には体調に合わせた無理のない運動にするのか、運動実施を中止するのかなどについても指導・教育する。本授業では、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について理解し説明できることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 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説明できる。</p> <p>B. 内科的な急性・慢性障害の概要とその予防方法について説明できる。</p> <p>C. 肺蘇生、AEDを用いた除細動、気道異物の除去ができるよう、救急蘇生法の実際を習得する。</p> <p>D. 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説明できる。</p> <p>E. 外科的救急処置、テーピング技法の基本を習得する。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～E		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	筆記試験(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、運動中止の判定【講義】					小テスト①		
2	内科的な急性障害【講義】					小テスト②		
3	内科的な慢性障害【講義】					小テスト③		
4	突然死【講義】					小テスト④		
5	救急処置①【講義】					小テスト⑤		
6	救急処置②【講義】					小テスト⑥		
7	整形外科的障害と外科的救急処置①【講義】					小テスト⑦		
8	整形外科的障害と外科的救急処置②、テーピングの技術【講義】					小テスト⑧		
9	総復習、科目習得試験【講義】					筆記試験		
10	科目習得試験の解説、まとめ【講義】							

# 講 義 要 綱

授業科目名	キャリアデザインⅢ	履修年次・学期	1年次・前期				
時間数（単位数）	30時間（1単位）	主な授業形態	演習				
担当教員	秋元 良太	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	社会環境を理解し、課題をクリアする力を身につける為の学習。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 社会環境を理解し、課題をクリアする力を身につける。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
	<input type="checkbox"/> 技能領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域	A	○		○		100%	
成績評価の基準	授業態度及び授業内レポートの完成度(100%)						
教材	就職ガイドブック, 就職ノートブック						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	社会人マナー				講義ノートの提出		
2	冠婚葬祭マナー				講義ノートの提出		
3	贈答マナー				講義ノートの提出		
4	会食マナー				講義ノートの提出		
5	時事研究・グループ討議①				グループディスカッション		
6	時事研究・グループ討議②				グループディスカッション		
7	時事研究・グループ討議③				グループディスカッション		
8	時事研究・グループ討議④				グループディスカッション		
9	時事研究・グループ討議⑤				グループディスカッション		
10	時事研究・グループ討議⑥				グループディスカッション		
11	時事研究・グループ討議⑦				グループディスカッション		
12	時事研究・グループ討議⑧				グループディスカッション		
13	時事研究・グループ討議⑨				グループディスカッション		
14	発表①				プレゼンテーション		
15	発表②				プレゼンテーション		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践Ⅳ		履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	健康づくりのために運動を行うことは身体機能の維持向上につながる効果が期待されている。その中でも、エアロビックダンスは安全に行うことができ若者から高齢者まで幅広い年代の方々に楽しまれている。運動指導者としてエアロビックダンスのプログラムを作成し、集団への指導を行い、対象者の健康増進や運動継続のために動機づけを行うことは重要な役割となる。本授業は、運動指導者としてエアロビックダンスのプログラム作成や集団に対する指導方法を習得し、安全で効果的なプログラムを作成・指導できることが目的である。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. エアロビックダンスの特性について簡潔に説明できる。</p> <p>B. 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。</p> <p>C. 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説明できる。</p> <p>D. 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。</p> <p>E. 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。</p> <p>F. エアロビックダンス実践におけるより立位姿勢、正しい動作、基本ステップや上司の動きを身につけ、見本を示すことができる。</p> <p>G. 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理解し説明できる。</p> <p>H. 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理解し説明できる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~H					○		90%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						10%
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、エアロビックダンスとは、エアロビックダンスの特性、エアロビックダンスの効果【講義】					観察評価		
2	エアロビックダンスの運動強度、エアロビックダンスの実際、指導者の役割(A)【講義】					観察評価		
3	エアロビックダンスの実際-様々なステップの習得、強度変化について【実習】					観察評価		
4	課題運動のプログラム作成①(A・Bパートの作成)【実習】					観察評価		
5	課題運動のプログラム作成②(C・Dパートの作成)【実習】					観察評価		
6	課題運動のプログラム作成③(Eパートの作成)、課題運動の練習①【実習】					観察評価		
7	課題運動の練習②【実習】					観察評価		
8	指導者の役割(B,C)【講義】					観察評価		
9	総復習、科目習得試験【講義】					観察評価		

10	科目習得試験の解説【講義】	観察評価
11	課題運動の指導実践①（A・Bパートのキューイング）【実習】	観察評価
12	課題運動の指導実践②（A・Bパートのキューイング）【実習】	観察評価
13	課題運動の指導実践③（C・Dパートのキューイング）【実習】	観察評価
14	課題運動の指導実践④（C・Dパートのキューイング）【実習】	観察評価
15	課題運動の指導実践⑤（Eパートのキューイング、全パートのキューイング）【実習】	観察評価
16	課題運動の指導実践⑥（全パートのキューイング）【実習】	観察評価
17	課題運動の指導実践⑦（全パートのキューイング）【実習】	観察評価
18	課題運動の指導実践⑧-2人1組（キューイング）【実習】	観察評価
19	課題運動の指導実践⑨-2人1組（キューイング）【実習】	観察評価
20	課題運動の指導実践⑩-2人1組（キューイング）【実習】	観察評価
21	課題運動の指導実践⑪-2人1組（キューイング、注意点の指示）【実習】	観察評価
22	課題運動の指導実践⑫-2人1組（キューイング、注意点の指示）【実習】	観察評価
23	課題運動の指導実践⑬-2人1組（キューイング、注意点の指示、賞賛）【実習】	観察評価
24	課題運動の指導実践⑭-2人1組（キューイング、注意点の指示、賞賛）【実習】	観察評価
25	課題運動の指導実践⑮-集団に対する指導実践（説明、課題運動）、フィードバック（1）【実習】	観察評価
26	課題運動の指導実践⑯-集団に対する指導実践（説明、課題運動）、フィードバック（2）【実習】	観察評価
27	課題運動の指導実践⑰-集団に対する指導実践（説明、課題運動）、フィードバック（3）【実習】	観察評価
28	課題運動の指導実践⑱-集団に対する指導実践（説明、課題運動）、フィードバック（4）【実習】	観察評価
29	科目習得試験（実習試験）【実習】	実習評価
30	科目習得試験フィードバック、総括【講義】	

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践Ⅴ	履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	60時間(2単位)	主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	<p>2000年に介護保険制度が施行されて以来、65歳以上の要介護認定者数は急速に増加している。とくに75歳以上では要介護認定者が大きく上昇しており、その主因は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒となっている。今後、高齢化が進むのに伴い、要介護者数のさらなる増加が予想されることから、介護予防の重要性はよりいっそう高まっている。健康長寿にかかわる要因のなかでも、社会的活動が活発であること、健康度の自己評価や体力が良好であること、さらにはアルブミンやコレステロールのデータが示すように、栄養状態が良好であることが、要介護状態に陥らずに健康長寿の実現を強く促進する。また、わが国の百歳以上高齢者のなかで、身体的、認知的、社会心理的機能のすべてを保持している人(いわゆる健康長寿実現者)の特徴を明らかにした研究では、健康長寿にとくに関連の強い要因として、良好な視力や聴力を保持していること、自ら定時起床していること、そして日常的に散歩や体操を実践していることが挙げられている。運動の習慣化は、要介護化の主因である脳血管疾患、認知症、衰弱、関節疾患、転倒のいずれにおいても効果的な予防法の一つであるため、運動支援者が介護予防に果たす役割は大きい。本授業では、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルなどの疾患リスクを低減させることを目的としたエクササイズについて実習形式で学習する。</p>						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 高齢者の体格・姿勢の特徴について述べ、転倒しやすい、すり足、または、つまずきやすくなることについて説明できる。</p> <p>B. 身体機能や体力低下の特徴について述べ、運動中に安全配慮すべき点について関連づけて説明できる。</p> <p>C. 体力・運動能力の低下は加齢よりも運動不足の影響が大きいことを理解し、適切な運動習慣の獲得の必要性について対象者に伝えることができる。</p> <p>D. 介護予防のための運動種目(筋力・柔軟性・有酸素性・平衡性運動)について自立機能の低下の程度に応じた運動形態を選択し、指導する必要性を理解する。</p> <p>E. 比較的健康で自立度が高い前期高齢者の目標(生活機能の維持・改善をめざす)、自立度の低下した後期高齢者の目標(生活機能の低下の早期発見、早期対応をめざす)について述べるができる。</p> <p>F. 自立度が高い高齢者のプログラムとして、姿勢の確認と柔軟性を改善する高齢者向けストレッチング種目の実践方法を説明し、見本を示すことができる。</p> <p>G. 高齢者の身体状況に応じて必要な筋力を維持・向上する運動について、症状や目的に応じて種目を選択し、安全に実践するための方法を伝えることができる。</p> <p>H. 高齢者の動きをコントロールし、バランス能力を向上させる動きを取り入れたリズム体操やボール、タオル、チューブなどを使った運動を楽しく、安全かつ効果的に活用することができる。</p> <p>I. 自立度がやや低い後期高齢者などのプログラムとして、仰臥位、椅座位でのボディーワークを理解し、小さな力からだを動かす方法を伝えることができる。</p> <p>J. 転倒予防教室など、自立度を高めるプログラムとして、椅子に座っての有酸素性運動、ストレッチング、筋力向上運動、バランス運動、リズム体操種目について実際に体験し、対象者に合わせてプログラミングし、安全に楽しく効果的な強度で指導できる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間			その他	割合 %
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~J				○	90%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○				10%	
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、介護予防と運動【講義】				観察評価		
2	高齢者における運動指導の実際(自立機能の評価、運動時の姿勢の確認、ウォーキング)【実習】				観察評価		
3	高齢者における運動指導の実際(レジスタンス運動)【実習】				観察評価		
4	高齢者における運動指導の実際(ストレッチング)【実習】				観察評価		
5	高齢者における運動指導の実際(タオル、ボール、チューブなどを使った運動)【実習】				観察評価		
6	高齢者における運動指導の実際(ボディーワークとリズム体操)【実習】				観察評価		

7	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
8	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
9	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
10	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
11	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
12	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
13	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
14	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
15	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
16	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
17	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
18	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
19	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
20	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
21	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
22	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
23	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
24	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
25	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
26	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
27	高齢者における運動指導のプログラム作成【実習】	観察評価
28	高齢者における運動指導の指導実践【実習】	観察評価
29	高齢者における運動指導の実習試験【実習】	実習評価
30	高齢者における運動指導の実習試験【実習】	実習評価

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践VI	履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	60時間(2単位)	主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	本実習では、水の特性から中高年者や障害をもった人、有疾患者への活用が推奨される水中運動の基本的な理論を理解し、個々人に合わせた指導法を習得する。また、水中運動における安全管理についても学ぶ、さらに、各種の泳法や水中歩行の体験と基本的理論や技術を学び、運動強度の調節方法を説明できるようになることを目的とする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 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。</p> <p>B. 水泳・水中運動の効果、利点と問題点について説明できる。</p> <p>C. 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。</p> <p>D. 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。</p> <p>E. 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。</p> <p>F. 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。</p> <p>G. 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。</p> <p>H. 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。</p> <p>I. 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。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
		授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~I				○	90%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○				10%	
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)						
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
2	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
3	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
4	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
5	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
6	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
7	泳法の指導実践【実習】					観察評価	
8	水中ウォーキングの指導実践【実習】					観察評価	
9	水中ウォーキングの指導実践【実習】					観察評価	
10	水中ウォーキングの指導実践【実習】					観察評価	

11	水中ウォーキングの指導実践【実習】	観察評価
12	水中ウォーキングの指導実践【実習】	観察評価
13	水中ウォーキングの指導実践【実習】	観察評価
14	水中ウォーキングの指導実践【実習】	観察評価
15	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
16	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
17	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
18	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
19	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
20	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
21	アクアビクスの指導実践【実習】	観察評価
22	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
23	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
24	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
25	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
26	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
27	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
28	水中レジスタンス運の指導実践【実習】	観察評価
29	指導実践試験【実習】	実習評価
30	指導実践試験【実習】	実習評価

# 講 義 要 綱

授業科目名	コーチング理論・実習		履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	100時間(3単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	人生においてスポーツの存在は文化意識を広げる一方で、社会的、人間的な成長に大きな恩恵をもたらしてくれる。コーチは、プレーヤーの人間としての成長、社会性、自尊心の形成にまぎれもなく影響を与える立場にあるため、責任と誠実さを持ってコーチングを行う必要がある。本授業では、コーチがコーチングを行っていく上で必要となる知識やスキルの基盤を学習し身につけることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 競技の理解と分析を行うことで、コーチングマップの作成ができるようになる。</p> <p>B. コーチングマップの各項目においてトレーニングドリルを作成することができる。</p> <p>C. 各トレーニングドリルの指導計画を立案することができる。</p> <p>D. 競技スポーツにおける主役は選手であることを認識し、プレーヤーセンタードコーチングを行うことで、選手が主体的にスポーツに取り組み、自ら課題解決をできる能力を育てることができる。</p> <p>E. 体系化された評価方法を用いて選手の能力査定を行うことができる。</p> <p>F. 選手の能力評価に基づいたセレクションを行うことができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~F					○	80%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					20%	
成績評価の基準	実習評価(80%)、授業態度(20%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション, コーチング理論【講義】					観察評価		
2	コーチングマップの作成【演習】					観察評価		
3	コーチングマップの作成【演習】					観察評価		
4	セレクションシート(選手の能力評価表)の作成【演習】					観察評価		
5	トレーニングドリルその1の作成【実習】					観察評価		
6	トレーニングドリルその1の作成【実習】					観察評価		
7	トレーニングドリルその1の予行演習【実習】					観察評価		
8	トレーニングドリルその1の改善案の作成【実習】					観察評価		
9	トレーニングドリルその1の予行演習【実習】					観察評価		
10	トレーニングドリルその1の予行演習【実習】					観察評価		
11	トレーニングドリルその1の指導実践【実習】					観察評価		
12	トレーニングドリルその1の指導実践【実習】					観察評価		
13	トレーニングドリルその1の指導実践【実習】					観察評価		
14	トレーニングドリルその1の振り返り【実習】					観察評価		
15	トレーニングドリルその1の修正案の作成【実習】					観察評価		
16	トレーニングドリルその2の作成【実習】					観察評価		
17	トレーニングドリルその2の作成【実習】					観察評価		
18	トレーニングドリルその2の予行演習【実習】					観察評価		

19	トレーニングドリルその2の改善案の作成【実習】	観察評価
20	トレーニングドリルその2の予行演習【実習】	観察評価
21	トレーニングドリルその2の予行演習【実習】	観察評価
22	トレーニングドリルその2の改善案の作成【実習】	観察評価
23	トレーニングドリルその2の予行演習【実習】	観察評価
24	トレーニングドリルその2の指導実践【実習】	観察評価
25	トレーニングドリルその2の指導実践【実習】	観察評価
26	トレーニングドリルその2の指導実践【実習】	観察評価
27	トレーニングドリルその2の振り返り【実習】	観察評価
28	トレーニングドリルその2の修正案の作成【実習】	観察評価
29	トレーニングドリルその3の作成【実習】	観察評価
30	トレーニングドリルその3の作成【実習】	観察評価
31	トレーニングドリルその3の予行演習【実習】	観察評価
32	トレーニングドリルその3の改善案の作成【実習】	観察評価
33	トレーニングドリルその3の予行演習【実習】	観察評価
34	トレーニングドリルその3の予行演習【実習】	観察評価
35	トレーニングドリルその3の改善案の作成【実習】	観察評価
36	トレーニングドリルその3の予行演習【実習】	観察評価
37	トレーニングドリルその3の指導実践【実習】	観察評価
38	トレーニングドリルその3の指導実践【実習】	観察評価
39	トレーニングドリルその3の指導実践【実習】	観察評価
40	トレーニングドリルその3の振り返り【実習】	観察評価
41	トレーニングドリルその3の修正案の作成【実習】	観察評価
42	トレーニングドリルその4の作成【実習】	観察評価
43	トレーニングドリルその4の作成【実習】	観察評価
44	トレーニングドリルその4の予行演習【実習】	観察評価
45	トレーニングドリルその4の改善案の作成【実習】	観察評価
46	トレーニングドリルその4の予行演習【実習】	観察評価
47	トレーニングドリルその4の予行演習【実習】	観察評価
48	トレーニングドリルその4の実習試験【実習】	実習評価
49	トレーニングドリルその4の実習試験【実習】	実習評価
50	トレーニングドリルその4の実習試験【実習】	実習評価

# 講 義 要 綱

授業科目名	テーピング技能		履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	野中 真道		実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	理学療法士として整形外科に勤務(14年間)、ラグビー九州代表トレーナー(2008年～2010年シーズン)、実業団ラグビーチーム(トップキュウシュウAリーグ)トレーナー(2017年シーズン～現在)							
実務経験との関連性	スポーツトレーナーの実務に関する技能(テーピング、徒手療法)							
授業概要	ケガをした場合は休息をしっかりとって回復を待たなければならないが、関節や筋肉を傷めてしまった場合は再発しやすいため、予防を心がける必要がある。そうしたケガの再発予防、さらには応急処置の観点から発達したテーピングは、すでにスポーツ界では一般的になりつつあるが、使い方を誤れば症状を悪化させる可能性があることを忘れてはならない。テーピングは正しく使えば効果を発揮し、競技の手助けとなるが、決して万能薬ではないことを忘れないようにしなければならない。本授業では「テーピングの目的と効果」そして「方法」の理解を深めて、正しいテーピングの使い方を習得することを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. テーピングの目的と効果について説明できる。</p> <p>B. テープの種類と特徴を理解し、状況に応じて正しく使い分けができる。</p> <p>C. テーピング関連用具の種類と特徴を理解し、状況に応じて正しく使うことができる。</p> <p>D. テーピングの基本テクニックを習得し、効果的なテーピングを行うことができる。</p> <p>E. 関節の動きとケガの種類や特徴を理解し、状況に応じて効果的なテーピングを選択することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	□認知領域							
☑技能領域	A～E					○		90%
☑情意領域		○						10%
成績評価の基準	実習評価(90%)、授業態度(10%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、テーピングの理論、足部・足関節(基本形)①【実習】					観察評価		
2	足関節(基本形)②【実習】					観察評価		
3	足関節(基本形)③【実習】					観察評価		
4	足関節(基本形)④、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)①【実習】					観察評価		
5	足関節(基本形)⑤、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)②【実習】					観察評価		
6	足関節(基本形)⑥、膝関節(内側側副靭帯、前十字靭帯)③【実習】					観察評価		
7	足関節(基本形)⑦、肘関節(野球肘、テニス肘)①【実習】					観察評価		
8	足関節(基本形)⑧、肘関節(野球肘、テニス肘)②【実習】					観察評価		
9	足関節(基本形)⑨、肘関節(野球肘、テニス肘)③【実習】					観察評価		
10	足関節(基本形)⑩、肩関節(外転・外旋制限)①【実習】					観察評価		
11	足関節(基本形)⑪、肩関節(外転・外旋制限)②【実習】					観察評価		
12	足関節(基本形)⑫、肩関節(外転・外旋制限)③【実習】					観察評価		
13	足関節(基本形)⑬、キネシオロジーテープ①【実習】					観察評価		
14	足関節(基本形)⑭、キネシオロジーテープ②【実習】					観察評価		
15	テーピング技能の実習試験、まとめ【実習】					実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	トリートメント技能Ⅱ		履修年次・学期	2年次・前期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	堀之内 裕祐		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	徒手療法の基礎を学習し、施術方法の習得を目的とする。また、施術を行う際のトレーナー自身の体の使い方や、効率よく刺激を加える方法、部位ごとのアプローチ方法の知識・技術の習得を行い、対象者の動作改善のために徒手療法を行うことでパフォーマンスの向上へ導くことが出来るようになる							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 対象者の動作を観察し不良部位を予測する。 B. 不良部位に対しての徒手療法を選択する。 C. 徒手療法により不良動作を改善する。 D. 徒手療法や動作分析に必要なとされる解剖学的知識を身に付ける。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	D		○				
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~C					○		40%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	筆記試験(40%), 実習評価(40%),授業態度(10%)							
教材								
備考	・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。 ・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。 ・ 科目習得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	授業オリエンテーション、徒手療法—胸郭【講義、実習】					観察評価		
2	徒手療法—胸郭【講義、実習】					観察評価		
3	徒手療法—胸郭【実習】					観察評価		
4	徒手療法—胸郭【実習】					観察評価		
5	科目習得試験—胸郭(筆記試験、実技試験)【講義、実習】					筆記試験 実習評価		
6	徒手療法—股関節・体幹部【講義、実習】					観察評価		
7	徒手療法—股関節・体幹部【講義、実習】					観察評価		
8	徒手療法—股関節・体幹部【実習】					観察評価		
9	徒手療法—股関節・体幹部【実習】					観察評価		
10	科目習得試験—股関節・体幹部(筆記試験、実技試験)【講義、実習】					筆記試験 実習評価		
11	徒手療法—上肢・下肢【講義、実習】					観察評価		
12	徒手療法—上肢・下肢【講義、実習】					観察評価		
13	徒手療法—上肢・下肢【実習】					観察評価		
14	徒手療法—上肢・下肢【実習】					観察評価		
15	科目習得試験—上肢・下肢(筆記試験、実技試験)、まとめ【講義、実習】					筆記試験 実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	ファンクショナルトレーニングⅡ		履修年次・学期	2年次・後期			
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	堀之内 裕祐		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	日常生活や競技実施時の不良動作は、パフォーマンスの低下や、障害の原因となる。不良動作の原因となる部位や動作を見つけ改善のためのアプローチ方法を検討し実施することで、より良い高いパフォーマンスに導くことができ、また障害の予防につながる。本授業は、不良動作防止・改善のためのトレーニング指導ができるようになることを目的とする。また、個人だけでなく集団に対してのアプローチができるようになることで様々な対象者への指導力を身に付けることを目的とする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 動作改善のためのトレーニングを選択することが出来る。</p> <p>B. 動作改善のためのトレーニング指導により不良動作を改善しパフォーマンスの向上に繋げることが出来る</p> <p>C. 動作改善のためのトレーニング指導を個人、集団に対し行うことが出来る。</p> <p>D. 動作改善のためのトレーニング指導に必要とされる機能解剖学を理解し説明できる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	D		○			
<input checked="" type="checkbox"/> 行動領域	A~C				○		40%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					20%
成績評価の基準 教材	筆記試験(40%), 実習評価(40%),授業態度(10%)						
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	授業オリエンテーション【講義】					観察評価	
2	骨盤帯・体幹のアプローチ【講義・実習】					観察評価	
3	骨盤帯・体幹のアプローチ【講義・実習】					観察評価	
4	骨盤帯・体幹のアプローチ【実習】					観察評価	
5	骨盤帯・体幹のアプローチ【実習】					観察評価	
6	科目習得試験(骨盤帯・体幹)、肩・肩甲帯のアプローチ【講義・実習】					筆記試験 実習評価	
7	肩・肩甲帯のアプローチ【講義・実習】					観察評価	
8	肩・肩甲帯のアプローチ【実習】					観察評価	
9	肩・肩甲帯のアプローチ【実習】					観察評価	
10	科目習得試験(肩・肩甲帯)、上肢・下肢のアプローチ【講義・実習】					筆記試験 実習評価	
11	上肢・下肢のアプローチ【講義・実習】					観察評価	
12	上肢・下肢のアプローチ【講義・実習】					観察評価	
13	上肢・下肢のアプローチ【実習】					観察評価	
14	上肢・下肢のアプローチ【実習】					観察評価	
15	科目習得試験(上肢・下肢)・総括【講義・実習】					筆記試験 実習評価	

# 講 義 要 綱

授業科目名	スポーツキャリアデザインⅡ	履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	60時間(2単位)	主な授業形態	講義				
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	本授業では、キャリア形成に関わる基礎的・汎用的能力の段階的修得を目指すとともに、キャリアを考える上で一つの柱となるスポーツにおける「専門性」を考えるために、スポーツにおける専門分野の知識や技能の理解とその専門性がどのように実社会や職業で生かされていくのかについて考え、選択する力が身につくことを期待している。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. スポーツの専門領域について理解し、自分自身の志向性を表現することができる。</p> <p>B. スポーツの専門領域における自分自身の強みを表現できる。</p> <p>C. キャリア形成について必要な情報を積極的にかつ協力的に収集できる。</p> <p>D. ディスカッションやディベート等で円滑なコミュニケーションを行うことができる。</p> <p>E. ディスカッションやディベート等で自分自身の考えを整理し、表現できる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A~H				○	
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					20%
成績評価の基準	レポート提出(80%)、授業態度(20%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ レポート評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
2	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
3	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
4	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
5	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
6	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
7	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
8	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
9	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
10	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
11	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
12	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
13	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
14	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
15	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
16	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
17	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
18	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
19	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
20	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
21	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
22	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
23	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
24	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
25	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
26	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
27	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
28	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
29	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		
30	ホームルーム活動【講義】				レポート提出		

# 講 義 要 綱

授業科目名	スポーツキャリアデザインⅢ		履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本実習では、中高年者向けの健康教室を開き、健康の維持増進を目的としたフィットネスインストラクターとして活動する。実習を通じて学内では経験できないような実践経験を積むことで、当該分野に対するさらなる知識と技能を身につけることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. それぞれの対象者の体力評価およびに健康評価を行うことができる。</p> <p>B. 対象者の年齢や距離感に合わせて、適切な言葉や話し方を用いたコミュニケーションを行える。</p> <p>C. 対象者の体力レベルに合わせたトレーニングプログラムを用いて体力を向上させることができる。</p> <p>D. 対象者の動機づけの階層に合わせたアプローチを用いて、楽しませながら主体性を引き出すことができる。</p> <p>E. 対象者の体力や健康状態を考慮して、安全にエクササイズを行うための措置を講じることができる。</p> <p>F. 活動中に起こったアクシデントに適切に対応することができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					割合 %
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~H					○	80%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					20%	
成績評価の基準 教材	実習評価(80%), 授業態度(20%)							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	中高年のトレーナビリティについて【講義】					観察評価		
2	中高年向けのエクササイズの実際【講義】					観察評価		
3	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案【演習】					観察評価		
4	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】					観察評価		
5	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】					観察評価		
6	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】					観察評価		
7	健康教室の開催【実習】					実習評価		
8	健康教室の開催【実習】					実習評価		
9	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案【演習】					観察評価		
10	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】					観察評価		
11	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】					観察評価		

12	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
13	健康教室の開催【実習】	実習評価
14	健康教室の開催【実習】	実習評価
15	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案【演習】	観察評価
16	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
17	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】	観察評価
18	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
19	健康教室の開催【実習】	実習評価
20	健康教室の開催【実習】	実習評価
21	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案【演習】	観察評価
22	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
23	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】	観察評価
24	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
25	健康教室の開催【実習】	実習評価
26	健康教室の開催【実習】	実習評価
27	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案【演習】	観察評価
28	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践【実習】	観察評価
29	健康教室の開催【実習】	実習評価
30	健康教室の開催【実習】	実習評価

# 講 義 要 綱

授業科目名	スポーツキャリアデザインⅣ		履修年次・学期	2年次・後期			
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	実習			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	本実習では、子どもを対象とした運動教室を開き、コーディネーショントレーニングのインストラクターとして活動する。実習を通じて学内では経験できないような実践経験を積むことで、当該分野に対するさらなる知識と技能を身につけることを目的とする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. それぞれの子どもの発育発達段階を理解し、評価することができる。</p> <p>B. 子どもの年齢や発育発達段階の状態に合わせて、適切な言葉や話し方を用いたコミュニケーションを行える。</p> <p>C. 子どもの年齢や発育発達段階の状態に合わせたトレーニングプログラムを用いてコーディネーション能力を向上させることができる。</p> <p>D. 子どもの年齢や発育発達段階の状態に合わせたアプローチを用いて、子どもたちを楽しませながら主体性を引き出すことができる。</p> <p>E. 子どもの年齢や発育発達段階の状態を考慮して、安全にエクササイズを行うための措置を講じることができる。</p> <p>F. 活動中に起こったアクシデントに適切に対応することができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~H				○	80%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○				20%	
成績評価の基準	実習評価(80%)、授業態度(20%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	子どもの発育発達段階の理解【講義】					観察評価	
2	コーディネーショントレーニングの実際【講義】					観察評価	
3	コーディネーショントレーニングの実際【講義】					観察評価	
4	コーディネーショントレーニングプログラムの立案【演習】					観察評価	
5	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】					観察評価	
6	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】					観察評価	
7	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】					観察評価	
8	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】					観察評価	
9	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】					観察評価	
10	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】					観察評価	
11	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】					観察評価	

12	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
13	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
14	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
15	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
16	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】	観察評価
17	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】	観察評価
18	プログラムの振り返りと修正案の立案【演習】	観察評価
19	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
20	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
21	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
22	コーディネーショントレーニングプログラムの準備【実習】	観察評価
23	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】	観察評価
24	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習【実習】	観察評価
25	運動教室のリハーサル【実習】	観察評価
26	運動教室のリハーサル【実習】	観察評価
27	運動教室の開催【実習】	実習評価
28	運動教室の開催【実習】	実習評価
29	運動教室の開催【実習】	実習評価
30	実習の振り返り【実習】	実習評価

# 講 義 要 綱

授業科目名	スポーツキャリアデザインV		履修年次・学期	2年次・前期・後期				
時間数(単位数)	40時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	-				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	本実習では、競技スポーツのチームに帯同し、ストレンクス&コンディショニングトレーナーおよびアスレティックトレーナーとして活動する。実習を通じて学内では経験できないような実践経験を積むことで、当該分野に対するさらなる知識と技能を身につけることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 選手のメディカルチェックを実施し、記録を残すことができる。</p> <p>B. メディカルチェックの結果から各選手の取り組むべき課題に優先順位をつけ、指導することができる。</p> <p>C. 競技の試合や練習の前後に必要なケアやテーピングなどを施すことができる。</p> <p>D. 競技の試合や練習の前後に必要なウォームアップ、クールダウンを指導することができる。</p> <p>E. 競技の練習中や試合中に起こったアクシデントに対応することができる。</p> <p>F. 競技復帰を目標とする選手に対して、適切なトリートメントを施し、不良動作の修正をさせることができる。</p> <p>G. 身体能力や競技パフォーマンスの向上を目標とする選手に適切なトレーニングプログラムを提供し、指導することができる。</p> <p>H. 監督や技術コーチと円滑にコミュニケーションをとりながら試合や練習の準備・運営を行うことができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A~H					○		80%
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	実習評価(80%), 授業態度(20%)							
教材								
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 帯同時間数が実習先にて定められた基準に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価において「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容					理解度の確認方法		
1	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
2	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
3	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
4	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
5	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
6	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
7	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
8	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
9	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
10	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
11	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
12	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
13	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
14	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
15	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
16	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
17	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
18	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
19	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		
20	スポーツチームの試合や練習への帯同【実習】					実習評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	ビジネスマナー	履修年次・学期	2年次・後期					
時間数(単位数)	60時間(2単位)	主な授業形態	講義					
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—					
担当教員の 実務経験 実務経験との関連性								
授業概要	ビジネス電話対応や接客、接遇に関するルールを学習する。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 企業内で必要とされる基本的なマナーを習得する。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法					
			授業期間				割合 %	
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					実践演習	100%
	<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域								
成績評価の基準	実践演習(100%)							
教材	PCP ビジネスマナー							
備考								
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	学校と職場の違い①				課題評価			
2	学校と職場の違い②				課題評価			
3	学校と職場の違い③				課題評価			
4	職場のマナー①				課題評価			
5	職場のマナー②				課題評価			
6	職場のマナー③				課題評価			
7	仕事の進め方①				課題評価			
8	仕事の進め方②				課題評価			
9	仕事の進め方③				課題評価			
10	報告、連絡、相談①				課題評価			
11	報告、連絡、相談②				課題評価			
12	報告、連絡、相談③				課題評価			
13	挨拶①				課題評価			
14	挨拶②				課題評価			
15	挨拶③				課題評価			
16	笑顔、お辞儀①				課題評価			
17	笑顔、お辞儀②				課題評価			
18	笑顔、お辞儀③				課題評価			
19	敬語①				課題評価			
20	敬語②				課題評価			
21	敬語③				課題評価			
22	対応の基本①				課題評価			
23	対応の基本②				課題評価			
24	対応の基本③				課題評価			
25	電話対応①				課題評価			
26	電話対応②				課題評価			
27	電話対応③				課題評価			
28	効果測定①				実践演習			
29	効果測定②				実践演習			
30	学校と職場の違い①				課題評価			

# 講 義 要 綱

授業科目名	パソコン実習 I		履修年次・学期	2年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	Word、Excel を操作するための基礎的な知識を身につける実習。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 基本的な入力操作や書式設定、画像や表の挿入、関数の使用方法を理解する。							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価			
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習	100%
	<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域								
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)							
教材	PCP パソコン実習							
備考								
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	文書の作成と管理①				実践演習			
2	文書の作成と管理②				実践演習			
3	文書の作成と管理③				実践演習			
4	一般的なビジネス文書の作成①				実践演習			
5	一般的なビジネス文書の作成②				実践演習			
6	一般的なビジネス文書の作成③				実践演習			
7	シンプルなレポートや報告書の作成①				実践演習			
8	シンプルなレポートや報告書の作成②				実践演習			
9	シンプルなレポートや報告書の作成③				実践演習			
10	表、画像、図形を使った文書の作成(1)①				実践演習			
11	表、画像、図形を使った文書の作成(1)②				実践演習			
12	表、画像、図形を使った文書の作成(1)③				実践演習			
13	表、画像、図形を使った文書の作成(1)④				実践演習			
14	表、画像、図形を使った文書の作成(1)⑤				実践演習			
15	表、画像、図形を使った文書の作成(1)⑥				実践演習			

# 講 義 要 綱

授業科目名	マーケティング基礎		履修年次・学期	2年次・後期			
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	ビジネス電話対応や接客、接遇に関するルールを学習する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 企業内で必要とされる基本的なマナーを習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					課題評価
	<input type="checkbox"/> 技能領域						
	<input type="checkbox"/> 情意領域						
成績評価の基準	課題評価(100%)						
教材	PCP ビジネスマナー						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	店舗データの理解 1				課題評価		
2	店舗データの理解 2				課題評価		
3	マーケティングの流れ 1				課題評価		
4	マーケティングの流れ 2				課題評価		
5	売上構成分析 1				課題評価		
6	売上構成分析 2				課題評価		
7	来店客分析 1				課題評価		
8	来店客分析 2				課題評価		
9	商品分析 1				課題評価		
10	商品分析 2				課題評価		
11	費用分析 1				課題評価		
12	費用分析 2				課題評価		
13	課題抽出 1				課題評価		
14	課題抽出 2				課題評価		
15	アンケート調査分析 1				課題評価		
16	アンケート調査分析 2				課題評価		
17	企画作成 1				課題評価		
18	企画作成 2				課題評価		
19	企画作成 3				課題評価		
20	企画作成 4				課題評価		
21	様々なマーケティング 1				課題評価		
22	様々なマーケティング 2				課題評価		
23	プレ卒業研究 1				課題評価		
24	プレ卒業研究 2				課題評価		
25	プレ卒業研究 3				課題評価		
26	プレ卒業研究 4				課題評価		
27	プレ卒業研究 5				課題評価		
28	プレ卒業研究 6				課題評価		
29	プレ卒業研究 7				課題評価		
30	プレ卒業研究 8				課題評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	販売職ビジネスマナー		履修年次・学期	2年次・後期			
時間数(単位数)	90時間(3単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の 実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	接客に関する実践的な学習をする。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. 接客に関する実践的な演習を通じて、習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					実践演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	実践演習(100%)						
教材	PCP ビジネスマナー						
備考							
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	接客販売、営業マナーとは①					実践演習	
2	接客販売、営業マナーとは②					実践演習	
3	接客販売、営業マナーとは③					実践演習	
4	接客販売の心得①					実践演習	
5	接客販売の心得②					実践演習	
6	接客販売の心得③					実践演習	
7	お客様の心理①					実践演習	
8	お客様の心理②					実践演習	
9	お客様の心理③					実践演習	
10	店内接客の基本①					実践演習	
11	店内接客の基本②					実践演習	
12	店内接客の基本③					実践演習	
13	演習①					実践演習	
14	演習②					実践演習	
15	演習③					実践演習	
16	営業の心得①					実践演習	
17	営業の心得②					実践演習	
18	営業の心得③					実践演習	
19	訪問の流れ①					実践演習	
20	訪問の流れ②					実践演習	

21	訪問の流れ③	実践演習
22	演習①	実践演習
23	演習②	実践演習
24	演習③	実践演習
25	商談の進め方①	実践演習
26	商談の進め方②	実践演習
27	商談の進め方③	実践演習
28	商品説明①	実践演習
29	商品説明②	実践演習
30	商品説明③	実践演習
31	演習①	実践演習
32	演習②	実践演習
33	演習③	実践演習
34	接遇マナーとは①	実践演習
35	接遇マナーとは②	実践演習
36	接遇マナーとは③	実践演習
37	接遇の流れ①	実践演習
38	接遇の流れ②	実践演習
39	接遇の流れ③	実践演習
40	演習①	実践演習
41	演習②	実践演習
42	演習③	実践演習
43	効果測定①	実践演習
44	効果測定②	実践演習
45	効果測定③	実践演習

# 講 義 要 綱

授業科目名	Word 基礎		履修年次・学期	2 年次・前期			
時間数 (単位数)	60 時間 (2 単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	秋元 良太		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	PC の基礎操作並びに Word の基礎操作を理解する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 Word 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	文章の作成①				課題評価		
2	文章の作成②				課題評価		
3	文章内の移動①				課題評価		
4	文章内の移動②				課題評価		
5	文章の書式設定①				課題評価		
6	文章の書式設定②				課題評価		
7	文章の書式設定③				課題評価		
8	文章の書式設定④				課題評価		
9	オプションの設定、表示のカスタマイズ①				課題評価		
10	オプションの設定、表示のカスタマイズ②				課題評価		
11	オプションの設定、表示のカスタマイズ③				課題評価		
12	オプションの設定、表示のカスタマイズ④				課題評価		
13	文章の印刷、保存①				課題評価		
14	文章の印刷、保存②				課題評価		
15	文章の印刷、保存③				課題評価		
16	文章の印刷、保存④				課題評価		
17	文字列・段落の挿入①				課題評価		
18	文字列・段落の挿入②				課題評価		
19	文字列・段落の挿入③				課題評価		
20	文字列・段落の挿入④				課題評価		
21	文字列・段落の書式設定①				課題評価		
22	文字列・段落の書式設定②				課題評価		
23	文字列・段落の書式設定③				課題評価		
24	文字列・段落の書式設定④				課題評価		
25	文字列・段落の書式設定⑤				課題評価		
26	文字列・段落の並び替え、グループ化①				課題評価		
27	文字列・段落の並び替え、グループ化②				課題評価		
28	文字列・段落の並び替え、グループ化③				課題評価		
29	文字列・段落の並び替え、グループ化④				課題評価		
30	文章の作成①				PC 操作演習		

# 講 義 要 綱

授業科目名	Excel 基礎		履修年次・学期	2年次・前期			
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	Excelの基礎操作並びに関数の効果的な使用法を習得する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. MOS Excel レベルの操作を習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 Excel 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	ワークシートやブックの作成と管理①				課題評価		
2	ワークシートやブックの作成と管理②				課題評価		
3	セルやセル範囲のデータの管理①				課題評価		
4	セルやセル範囲のデータの管理②				課題評価		
5	テーブルの作成①				課題評価		
6	テーブルの作成②				課題評価		
7	テーブルの作成③				課題評価		
8	関数を使用してのデータ集計①				課題評価		
9	関数を使用してのデータ集計②				課題評価		
10	関数を使用してのデータ集計③				課題評価		
11	関数を使用しての条件付き計算①				課題評価		
12	関数を使用しての条件付き計算②				課題評価		
13	関数を使用しての条件付き計算③				課題評価		
14	関数を使用した文字列の整形や変更①				課題評価		
15	関数を使用した文字列の整形や変更②				課題評価		
16	関数を使用した文字列の整形や変更③				課題評価		
17	グラフの作成①				課題評価		
18	グラフの作成②				課題評価		
19	グラフの作成③				課題評価		
20	グラフの書式設定①				課題評価		
21	グラフの書式設定②				課題評価		
22	グラフの書式設定③				課題評価		
23	グラフの書式設定④				課題評価		
24	グラフの書式設定⑤				課題評価		
25	オブジェクトの挿入や書式設定①				課題評価		
26	オブジェクトの挿入や書式設定②				課題評価		
27	オブジェクトの挿入や書式設定③				課題評価		
28	オブジェクトの挿入や書式設定④				課題評価		
29	オブジェクトの挿入や書式設定⑤				課題評価		
30	オブジェクトの挿入や書式設定⑥				課題評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	PowerPoint 基礎Ⅱ		履修年次・学期	2年次・前期			
時間数(単位数)	60時間(2単位)		主な授業形態	講義			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験							
実務経験との関連性							
授業概要	PCの基礎操作並びに PowerPoint の基礎操作を理解する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 PowerPoint 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容				理解度の確認方法		
1	プレゼンテーションの作成①				課題評価		
2	プレゼンテーションの作成②				課題評価		
3	スライドの挿入、書式設定①				課題評価		
4	スライドの挿入、書式設定②				課題評価		
5	配布資料、ノートの変更①				課題評価		
6	配布資料、ノートの変更②				課題評価		
7	配布資料、ノートの変更③				課題評価		
8	スライドの並び替え、グループ化①				課題評価		
9	スライドの並び替え、グループ化②				課題評価		
10	スライドの並び替え、グループ化③				課題評価		
11	オプションの変更①				課題評価		
12	オプションの変更②				課題評価		
13	オプションの変更③				課題評価		
14	スライドショーの設定、実行①				課題評価		
15	スライドショーの設定、実行②				課題評価		
16	スライドショーの設定、実行③				課題評価		
17	テキストの挿入、書式設定①				課題評価		
18	テキストの挿入、書式設定②				課題評価		
19	テキストの挿入、書式設定③				課題評価		
20	図形・テキストボックスの挿入・書式設定①				課題評価		
21	図形・テキストボックスの挿入・書式設定②				課題評価		
22	図形・テキストボックスの挿入・書式設定③				課題評価		
23	図の挿入、書式設定①				課題評価		
24	図の挿入、書式設定②				課題評価		
25	図の挿入、書式設定③				課題評価		
26	図の挿入、書式設定④				課題評価		
27	図形の並び替え、グループ化①				課題評価		
28	図形の並び替え、グループ化②				課題評価		
29	図形の並び替え、グループ化③				課題評価		
30	図形の並び替え、グループ化④				課題評価		

# 講 義 要 綱

授業科目名	PowerPoint 応用 II		履修年次・学期	2 年次・後期			
時間数 (単位数)	30 時間 (1 単位)		主な授業形態	演習			
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—			
担当教員の実務経験 実務経験との関連性							
授業概要	PC の基礎操作並びに PowerPoint の応用的な操作を習得する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	A. MOS PowerPoint レベルの操作を習得する。						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %
			授業期間				
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A					PC 操作演習
<input type="checkbox"/> 技能領域							
<input type="checkbox"/> 情意領域							
成績評価の基準	PC 操作演習(100%)						
教材	MOS 攻略問題集 PowerPoint 2016						
備考							
授業計画							
回	授業内容					理解度の確認方法	
1	表の挿入、設定					課題評価	
2	グラフの挿入、書式設定①					課題評価	
3	グラフの挿入、書式設定②					課題評価	
4	SmartArt の挿入、書式設定①					課題評価	
5	SmartArt の挿入、書式設定②					課題評価	
6	メディアの挿入、管理①					課題評価	
7	メディアの挿入、管理②					課題評価	
8	画面切り替えの設定①					課題評価	
9	画面切り替えの設定②					課題評価	
10	アニメーションの設定①					課題評価	
11	アニメーションの設定②					課題評価	
12	複数のコンテンツの結合①					課題評価	
13	複数のコンテンツの結合②					課題評価	
14	プレゼンテーションの保護、共有①					課題評価	
15	プレゼンテーションの保護、共有②					課題評価	

# 講 義 要 綱

授業科目名	企業等実習Ⅱ	履修年次・学期	2年次・後期				
時間数(単位数)	30時間(1単位)	主な授業形態	実習				
担当教員	各企業等における実習指導担当者	実務家教員授業	○				
担当教員の実務経験	各実習先(フィットネスクラブ・健康増進施設等)に勤務する現役指導員						
実務経験との関連性	スポーツ関連職種の実践・実務能力						
授業概要	本実習では、自らの関心や将来の進路希望に応じて、企業、医療機関、非営利団体等の現場において就業体験を行うことによって、自己の職業適性やキャリアデザインにおける職業選択について深く考える契機とし、高い職業観や就業観の涵養や時代の変化に対応できる基礎的・汎用的能力が育成する。						
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 就業体験に向けて、企業研究、事前準備を主体的、積極的に行うことができる。</p> <p>B. 就業体験を主体的、積極的かつ協力的に取り組むことができる。</p> <p>C. ビジネスマナーおよび一般常識に基づいて、TPOに応じた適切な言動、行動、振る舞いを行うことができる。</p> <p>D. 就業にあたり十分に円滑なコミュニケーションを行うことができる。</p> <p>E. 就業体験を通して、自己の職業適性について深く考え、職業選択を行うことができる。</p>						
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				
			授業期間				その他
	授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価		
	<input type="checkbox"/> 認知領域						
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域	A～E				○	80%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○			○	20%	
成績評価の基準	実習評価(80%)、授業態度(10%)、実習日誌および実習報告書の提出(10%)						
教材							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就業時間数が実習先にて定められた基準に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習日誌および実習報告書で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>						
授業計画							
回	授業内容	理解度の確認方法					
1	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
2	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
3	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
4	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
5	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
6	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
7	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
8	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
9	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
10	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
11	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
12	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
13	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
14	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌					
15	就業体験(インターンシップ)【実習】	実習日誌、実習報告書					

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング指導実践Ⅶ		履修年次・学期	2年次・後期				
時間数(単位数)	40時間(1単位)		主な授業形態	実習				
担当教員	山口 美紀		実務家教員授業	—				
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	健康運動実践指導者には、積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力が求められる。そのためには、適切な運動プログラムを構成する能力、自ら動きの見本を示せる実演能力、優れた指導能力を合わせもつ必要がある。本授業は、健康運動実践指導者としての能力育成のため、5分間の運動プログラム(陸上運動または水泳・水中運動)の実践的な指導を高いレベルで行えるようになることを目的とする。							
授業の到達目標 (目指す資質・能力)	<p>A. 何のための運動なのか、運動の目的をわかりやすく説明することができる。</p> <p>B. この運動を行うことによって得られる効果をわかりやすく説明することができる。</p> <p>C. 対象者の年齢、人数、スペースなどに応じて、適切な声の大きさや話し方、スピードで話すことができる。</p> <p>D. 対象者の見やすい位置に立って(または見やすい位置に移動しながら)、身振り・手振りを使って表現が豊かに指導できる。</p> <p>E. 対象者の前で実際に、適正な姿勢やテンポで動作を実演し、手本を見せることができる。</p> <p>F. 動作の軌道や動作の範囲など、動きのポイントの指示を行うことができる。</p> <p>G. 動きの速さや回数の指示を適切なタイミングで行うことができる。</p> <p>H. 運動中の呼吸について適切な指示をすることができる。</p> <p>I. 効果や安全性に配慮した姿勢や動作への注意を行うことができる。</p> <p>J. 対象者の動作や表情に目を配り、よく観察して動きの修正や動機づけをすることができる。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 (目指す資質・能力)		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input type="checkbox"/> 認知領域							
<input checked="" type="checkbox"/> 技能領域					○		90%	
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○					10%	
成績評価の基準	実習評価(90%), 授業態度(10%)							
教材	健康運動実践指導者養成用テキスト							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 実習評価で「不合格」の評価を受けた者は、「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容				理解度の確認方法			
1	授業オリエンテーション, 課題運動について【実習】				観察評価			
2	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
3	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
4	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
5	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
6	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
7	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
8	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
9	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
10	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
11	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
12	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
13	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
14	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
15	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
16	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
17	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
18	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
19	課題運動の指導実践【実習】				観察評価			
20	課題運動の実習評価【実習】				実習評価			

# 講 義 要 綱

授業科目名	トレーニング理論総合演習Ⅳ	履修年次・学期	2年次・後期					
時間数（単位数）	60時間（4単位）	主な授業形態	演習					
担当教員	山口 美紀	実務家教員授業	—					
担当教員の実務経験								
実務経験との関連性								
授業概要	<p>本授業では、「健康づくり施策概論」、「運動生理学」、「機能解剖とバイオメカニクス」、「栄養摂取と運動」、「体力測定と評価」、「健康づくりと運動プログラム」、「運動指導の心理学的基礎」、「健康づくり運動の実際」、「運動障害と予防・救急処置」という9つのテーマを取り上げる。これらの9つのテーマに関する知識を演習問題に取り組みながら習得することを目的とする。授業の最終到達目標として健康運動実践指導者の筆記試験合格レベルの知識を習得することを目指す。</p>							
授業の到達目標 （目指す資質・能力）	<p>A. 「健康づくり施策概論」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          B. 「運動生理学」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          C. 「機能解剖とバイオメカニクス」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          D. 「栄養摂取と運動」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          E. 「体力測定と評価」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          F. 「健康づくりと運動プログラム」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          G. 「運動指導の心理学的基礎」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          H. 「健康づくり運動の実際」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。          I. 「運動障害と予防・救急処置」について健康実践指導者になるうえで十分な知識を習得する。</p>							
授業到達目標 及び 成績評価の方法	授業の到達目標 （目指す資質・能力）		成績評価の方法				割合 %	
			授業期間					
			授業態度	筆記試験	実技試験	レポート	実習評価	その他
	<input checked="" type="checkbox"/> 認知領域	A～I		○				
<input type="checkbox"/> 技能領域								
<input checked="" type="checkbox"/> 情意領域		○						20%
成績評価の基準	筆記試験(80%)、授業態度(20%)							
教材	健康運動実践指導者試験（筆記試験対策）分野別&模擬問題集							
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業出席回数が3分の2に満たない者は、成績評価を受けることができない。</li> <li>・ 科目修得試験で満点の6割未満の者は「不可」とする。</li> </ul>							
授業計画								
回	授業内容			理解度の確認方法				
1	授業オリエンテーション, 健康づくり施策概論【演習】			問題演習				
2	運動生理学【演習】			問題演習				
3	機能解剖とバイオメカニクス【演習】			問題演習				
4	栄養摂取と運動【演習】			問題演習				
5	体力測定と評価【演習】			問題演習				
6	健康づくりと運動プログラム【演習】			問題演習				
7	運動指導の心理学的基礎【演習】			問題演習				
8	健康づくり運動の実際【演習】			問題演習				
9	運動障害と予防・救急処置【演習】			問題演習				
10	総合演習【演習】			問題演習				

11	総合演習【演習】	問題演習
12	総合演習【演習】	問題演習
13	総合演習【演習】	問題演習
14	総合演習【演習】	問題演習
15	総合演習【演習】	問題演習
16	総合演習【演習】	問題演習
17	総合演習【演習】	問題演習
18	総合演習【演習】	問題演習
19	総合演習【演習】	問題演習
20	総合演習【演習】	問題演習
21	総合演習【演習】	問題演習
22	総合演習【演習】	問題演習
23	総合演習【演習】	問題演習
24	総合演習【演習】	問題演習
25	総合演習【演習】	問題演習
26	総合演習【演習】	問題演習
27	総合演習【演習】	問題演習
28	総合演習【演習】	問題演習
29	総合演習【演習】	問題演習
30	科目修得試験，科目修得試験の解説【演習】	筆記試験