授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ダイビング実習
実務家教員	○　学外による実習
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
授業概要	事前講習、現場実技によるスクーバダイビングの習得
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	NAUIスクーバダイバー認定
教科書	テキスト及び参考書
特記	スクーバダイビングスクールを経営しているNAUI公認インストラクターによる、事前講習及び現地実習指導をおこなう
授業計画	事前講習　２０時間 ガイダンス・オリエンテーション ダイビングの基礎知識・器材 物理Ⅰ（大気圧・水圧） 物理Ⅱ（圧力と体積） 物理Ⅲ（水中での空気の消費） 水中での身体Ⅰ（傷害） 水中での身体Ⅱ（対処法） 環境Ⅰ（水の性質） 環境Ⅱ（水中の生物） 自然保護 潜水時間の計画Ⅰ （ダイブテーブルの用語と使い方） 潜水時間の計画Ⅱ（反復潜水の計画） ダイブ・コンピュータ 器材の使い方Ⅰ （スクーバシステムの組み立て・取り外し） 器材の使い方Ⅱ（浮力コントロール） ダイビングの安全Ⅰ（ダイビングの計画） ダイビングの安全Ⅱ（ダイビングのトラブル） 現地実習・講習　４０時間 海洋実習Ⅰ（器材の確認） 海洋実習Ⅱ （スクーバシステムの組み立て・取り外し） 海洋実習Ⅲ（器材の使い方） 海洋実習Ⅳ（浮力コントロール） 海洋実習Ⅴ（マスククリア） 海洋実習Ⅵ（圧平衡） 海洋実習Ⅶ（潜降） 海洋実習Ⅷ（浮上） 海洋実習Ⅸ（器材の脱着） 海洋実習Ⅹ（水中でのコミュニケーション） 海洋実習Ⅺ（トラブル時の対応） 海洋実習Ⅻ（ダイビングの記録） ダイビング実習まとめ・テスト
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	インターンシップ
実務家教員	学外によるインターン実習
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	事前研修、インターン実習、事後研修による実務経験
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	各企業よるインターン実習における高評価
教科書	特に使用はしない
特記	各企業に依頼して実施。各企業と事前確認を行い明確な課題を設けながらインターンシップ実習を行う。
	1 インターン実習1　業界の基礎知識学習 2 インターン実習2　　スポーツ業界におけるビジネスマナー 3 インターン実習3　　ストアオペレーション基礎知識 4 インターン実習4　　ディスプレイ基礎知識 5 インターン実習5　　健康についての専門知識と実践技能の取得 6 インターン実習6　　健康支援についての専門知識と実践技能の取得 7 インターン実習7　　スポーツ業界をヒト・モノ・カネ・情報という運営資源の側面からマネジメント 8 インターン実習8　接客業or小売業の専門知識について 9 インターン実習9　接客販売の心得 10 インターン実習10　状況別の店内接客 11 インターン実習11　敬語・クッション言葉・状況に応じた対応 12 インターン実習12　報告・連絡・相談について 13 インターン実習13　日誌　作成方法と振り返り方法 14 インターン実習14　スポーツイベントの現状歴史について 15 インターン実習15　スポーツ業界経済効果について
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　実習への参加姿勢、実習内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	一般教養Ⅰ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	必修
授業方法	講義及び演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	ビジネスで一般的に使用される熟語、四字熟語、慣用句などを学ぶ。
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	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。
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 訓読み・送り仮名① 2 訓読み・送り仮名② 3 熟語① 4 熟語② 5 熟語③ 6 異字同訓・同音異義 7 誤字訂正① 8 誤字訂正②・類義語 9 反対語 10 漢字の意味・使い方① 11 漢字の意味・使い方② 12 項目別模擬試験① 13 項目別模擬試験② 14 直前模擬試験① 15 直前模擬試験②
成績評価方法 （試験実施方法）	模擬試験100％　模擬試験における科目解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ビジネス教養Ⅰ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	必修
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	企業内で多岐にわたり使用される電卓のスピード、正確性を高める実技演習を行う。
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	電卓技能の向上を目的とする。
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 電卓の使い方、端数の取り扱い 2 電卓演習① 3 電卓演習② 4 電卓演習③ 5 電卓演習④ 6 電卓演習⑤ 7 電卓演習⑥ 8 電卓演習⑦ 9 電卓演習⑧ 10 電卓演習⑨ 11 電卓演習⑩ 12 電卓演習⑪ 13 電卓演習⑫ 14 電卓演習⑬ 15 確認テスト
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	キャリアデザインⅠ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	必修
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
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
授業の進め方	テキ
達成目標	面接の入退室および自己PRができるようになる
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 面接の基本 2 入退室の仕方 3 スーツの着こなし、身嗜み確認 4 自己ＰＲ作成① 5 自己ＰＲ作成② 6 自己ＰＲ作成③ 7 面接質問項目① 8 面接質問項目② 9 面接質問項目③ 10 会計事務所・企業研究① 11 会計事務所・企業研究① 12 模擬面接練習① 13 模擬面接練習② 14 模擬面接練習③ 15 模擬面接試験
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	キャリアデザインⅡ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	必修
授業方法	講義及び演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
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
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	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
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 働くとは 2 業界研究 3 企業研究① 4 企業研究② 5 志望動機の作り方① 6 志望動機の作り方② 7 志望動機の作り方③ 8 志望動機の作り方④ 9 志望動機の作り方⑤ 10 書類送付方法 11 ビジネス電話 12 ビジネスメール 13 内定後学習① 14 内定後学習② 15 内定後学習③
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	グループフィットネス理論
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	講義及び演習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	９０時間（３単位）
授業コマ数	４５回
授業概要	グループフィットネスに必要な基礎知識の定着を図る
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	グループフィットネスにおける基礎理論の習得
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 エクササイズ・トレーニングの一般原則 2 健康・フィットネスの構成要素 3 健康・フィットネストレーニングに関する推奨事項 4 プロフェッショナルとしての責任 5 プロフェッショナルとしての考慮 6 エクササイズ評価 7 グループエクササイズのクラス構成 8 クラスの構成要素 9 運動生理学Ⅰ　エアロビクスとアネロビクス 10 運動生理学Ⅱ　運動のエネルギー源 11 運動生理学Ⅲ　３つのエネルギー代謝 12 運動生理学Ⅳ　糖質と脂肪のエネルギー代謝の関係 13 運動生理学Ⅴ　呼吸循環器の役割 14 運動生理学Ⅵ　呼吸循環器の運動時の変化 15 運動生理学Ⅶ　運動と酸素 16 運動生理学Ⅷ　最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値 17 運動生理学Ⅸ　トレーニング原則 18 運動生理学Ⅹ　トレーニング効果と超回復 19 運動生理学Ⅺ　推奨トレーニングガイドライン 20 解剖学とキネシオロジーⅠ　神経の分類 21 解剖学とキネシオロジーⅡ　伸張反射 22 解剖学とキネシオロジーⅢ　骨の役割と特徴 23 解剖学とキネシオロジーⅣ　骨格 24 解剖学とキネシオロジーⅤ　身体軸 25 解剖学とキネシオロジーⅥ　役割 26 解剖学とキネシオロジーⅦ　筋肉の分類 27 解剖学とキネシオロジーⅧ　筋繊維のタイプ 28 解剖学とキネシオロジーⅨ　筋収縮様式と作用 29 解剖学とキネシオロジーⅩ　レジスタンストレーニングに使われる用語 30 解剖学とキネシオロジーⅪ　関節の構造 31 解剖学とキネシオロジーⅫ　関節の動きと筋 32 けがの予防と処置、安全対策Ⅰ　慢性障害 33 けがの予防と処置、安全対策Ⅱ　急性外傷 34 けがの予防と処置、安全対策Ⅲ　急性外傷の応急処置 35 けがの予防と処置、安全対策Ⅳ　インストラクターのための救急法 36 けがの予防と処置、安全対策Ⅴ　けがの予防対策 37 けがの予防と処置、安全対策Ⅵ　安全対策ガイドライン 38 けがの予防と処置、安全対策Ⅶ　レジスタンス・トレーニング安全ガイドライン 39 栄養学と身体組成Ⅰ　栄養素 40 栄養学と身体組成Ⅱ　摂取目安 41 栄養学と身体組成Ⅲ　栄養障害 42 栄養学と身体組成Ⅳ　エネルギーバランス 43 栄養学と身体組成Ⅴ　体型 44 栄養学と身体組成Ⅵ　体脂肪 45 グループフィットネス理論　まとめ
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	グループフィットネス演習	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義及び演習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	グループフィットネスに必要な実技知識の定着を図る	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	グループフィットネスにおける実技および指導力の習得	
教科書	テキスト及び参考書	
特記		
授業計画	1	指導テクニック・プレゼンテーションスキル・キューイング
	2	筋力、筋持久力向上トレーニングⅠ基本姿勢とアライメント
	3	筋力、筋持久力向上トレーニングⅡ　主働筋と生体力学
	4	筋力、筋持久力向上トレーニングⅢ　上肢・下肢・体幹の筋群
	5	柔軟性トレーニングⅠ　上半身・下半身のストレッチ
	6	柔軟性トレーニングⅡ　フォーム・アライメント
	7	ウォームアップⅠ　構成要素と強度
	8	ウォームアップⅡ　フォーム・アライメント
	9	カーディオトレーニングⅠ　構成要素と強度
	10	カーディオトレーニングⅡ　フォーム・アライメント
	11	ウォームアップⅢ　レッスン構成案作成
	12	カーディオトレーニングⅢ　レッスン構成案作成
	13	模擬レッスンⅠ　フォーム・アライメント
	14	模擬レッスンⅡ　構成要素・強度・クラスの最終パート
	15	模擬レッスンⅢ　４５分間レッスン　まとめ
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	グループフィットネス実践
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	９０時間（３単位）
授業コマ数	４５回
授業概要	グループフィットネスに必要な実技知識の定着を図る
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	グループフィットネスにおける実技および指導力の習得
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 グループフィットネス業界Ⅰ　フィットネスの利点 2 グループフィットネス業界Ⅱ　グループエクササイズメソッド 3 グループフィットネス業界Ⅲ　グループエクササイズの様式 4 グループフィットネス業界Ⅳ　グループエクササイズの強度 5 グループフィットネス業界Ⅴ　グループエクササイズの変換 6 総合的フィットネスⅠ　概要 7 総合的フィットネスⅡ　構成要素 8 総合的フィットネスⅢ　フィットネスの原則 9 総合的フィットネスⅣ　フィットネスの応用 10 総合的フィットネスⅤ　フィットネスの変換 11 指導基本Ⅰ　運動計画の考慮点・クラスの流れ 12 指導基本Ⅱ　基本姿勢 13 指導基本Ⅲ　アライメント 14 指導基本Ⅳ　構成要素 15 指導基本Ⅴ　一般的なクラス構成の運動要素 16 マルチトレーニング指導とエクササイズ方法Ⅰ　マルチトレーニング概論 17 マルチトレーニング指導とエクササイズ方法Ⅱ　強化エクササイズ 18 マルチトレーニング指導とエクササイズ方法Ⅲ　心肺機能エクササイズ 19 マルチトレーニング指導とエクササイズ方法Ⅳ　ヨガベースエクササイズ 20 マルチトレーニング指導とエクササイズ方法Ⅴ　サイクルベースのエクササイズ 21 クラスの指導計画と準備Ⅰ　指導計画の重要性 22 クラスの指導計画と準備Ⅱ　エクササイズ手法と用具の検討事項 23 クラスの指導計画と準備Ⅲ　モディフィケーション動作の指導計画 24 クラスの指導計画と準備Ⅳ　クラスのリハーサル 25 クラスの指導計画と準備Ⅴ　クラスのメインパート 26 クラス動態への適応Ⅰ　クラス動態概論・クラス前の準備 27 クラス動態への適応Ⅱ　参加者の配置・現場での検討事項・モニタリング 28 クラス動態への適応Ⅲ　動作の質と評価と保証 29 クラス動態への適応Ⅳ　全体的な安全の検討事項・緊急事態対応の概論 30 クラス動態への適応Ⅴ　エクササイズの環境・リスク管理 31 コミュニケーションと学習スタイルⅠ　グループでのコミュニケーションの理解 32 コミュニケーションと学習スタイルⅡ 33 コミュニケーションと学習スタイルⅢ 34 コミュニケーションと学習スタイルⅣ 35 コミュニケーションと学習スタイルⅤ 36 特別対象者のための包括的指導Ⅰ　包括的指導の概論 37 特別対象者のための包括的指導Ⅱ　慢性疾患 38 特別対象者のための包括的指導Ⅲ　特別な対象者Ⅰ 39 特別対象者のための包括的指導Ⅳ　特別な対象者Ⅱ 40 クラスの結びつきとモチベーションⅠ　人間行動の影響 41 クラスの結びつきとモチベーションⅡ　ブランドの確立 42 クラスの結びつきとモチベーションⅢ　フィットネスコミュニティ 43 クラスの結びつきとモチベーションⅣ　行動変容モデル 44 プロフェッショナルと法的責任Ⅰ　プロフェッショナルの責任 45 プロフェッショナルと法的責任Ⅱ　法的そして倫理的配慮
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100%　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	救急法・蘇生法	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義及び実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５コマ	
授業概要	CPR（心肺蘇生法）・AEDの技術の習得・応急手当	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	救急法認定	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト,救急法講習教本及び参考書	
特記		
授業計画	1	手当の基本
	2	けがに対する応急手当の基礎知識
	3	一次救命処置Ⅰ（運動開始前及び運動中の自覚症状と他覚徴候及び運動中止の判定）
	4	一次救命処置Ⅱ（内科的な急性・慢性障害の概要と予防方法）
	5	一次救命処置Ⅲ（慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚徴候及び予防法）
	6	運動と医学Ⅰ　救急処置法＜外科的実習＞
	7	傷の手当（止血）傷の手当（包帯）
	8	運動と医学Ⅱ　救急処置法＜外科的実習＞
	9	骨折の手当Ⅰ（固定の効果と方法）＜実習＞
	10	骨折の手当Ⅱ（上肢）（下肢）
	11	運動と医学Ⅲ　救急処置法＜内科的実習＞
	12	救急搬送の基礎知識
	13	救急搬送（一人・複数人での搬送、災害時の対応）
	14	外科的救急処置　（テーピング技法の基本）＜実習＞
	15	運動と医学Ⅳ　（救急蘇生法の習得）＜実習＞
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ITパスポート基礎
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	９０時間（３単位）
授業回数	４５回
授業概要	情報技術の基礎となる考え方・仕組み・専門用語を理解する
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	社会人として必要な情報技術の専門用語の習得を目的とする
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 企業活動① 2 企業活動② 3 法務① 4 法務② 5 経営戦略マネジメント① 6 経営戦略マネジメント② 7 技術戦略マネジメント① 8 技術戦略マネジメント② 9 ビジネスインダストリ① 10 ビジネスインダストリ② 11 システム戦略① 12 システム戦略② 13 システム企画① 14 システム企画② 15 システム開発技術① 16 システム開発技術② 17 ソフトウェア開発管理技術① 18 ソフトウェア開発管理技術② 19 プロジェクトマネジメント① 20 サービスマネジメント① 21 サービスマネジメント② 22 システム監査① 23 システム監査② 24 基礎理論① 25 基礎理論② 26 アルゴリズムとプログラミング① 27 アルゴリズムとプログラミング② 28 コンピュータ構成要素① 29 コンピュータ構成要素② 30 システム構成要素① 31 ソフトウェア① 32 ソフトウェア② 33 ハードウェア① 34 ヒューマンインターフェース① 35 マルチメディア① 36 データベース① 37 データベース② 38 データベース③ 39 ネットワーク① 40 ネットワーク② 41 ネットワーク③ 42 セキュリティ① 43 セキュリティ② 44 セキュリティ③ 45 セキュリティ④
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	ITパスポート応用	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業回数	１５回	
授業概要	情報技術の考え方・仕組み・専門用語を問題演習を通じて学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	ITパスポートレベルの情報技術知識の習得を目的とする	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	ITパスポート総まとめ①
	2	ITパスポート総まとめ②
	3	ITパスポート総まとめ③
	4	ITパスポート総まとめ④
	5	ITパスポート総まとめ⑤
	6	ITパスポート総合問題対策①
	7	ITパスポート総合問題対策②
	8	ITパスポート総合問題対策③
	9	ITパスポート総合問題対策④
	10	ITパスポート総合問題対策⑤
	11	ITパスポート総合問題対策⑥
	12	ITパスポート総合問題対策⑦
	13	ITパスポート総合問題対策⑧
	14	ITパスポート総合問題対策⑨
	15	ITパスポート総合問題対策⑩
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ITリテラシ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	ネットワーク、セキュリティの知識とコンピュータの基本操作を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	社会人として必要な情報リテラシの基礎を身に付ける
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 コンピュータシステムの構成① 2 コンピュータシステムの構成② 3 コンピュータシステムの構成③ 4 ネットワークテクノロジ① 5 ネットワークテクノロジ② 6 ネットワークテクノロジ③ 7 ネットワークの構築と運用① 8 ネットワークの構築と運用② 9 ネットワークの構築と運用③ 10 ネットワークの構築と運用④ 11 情報セキュリティ① 12 情報セキュリティ② 13 情報セキュリティ③ 14 情報セキュリティ④ 15 情報セキュリティ⑤
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	Power Point基礎
実務家教員	—
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
授業概要	PCの基礎操作並びにPowerPointの基礎操作を理解する
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	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
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 プレゼンテーションの作成① 2 プレゼンテーションの作成② 3 スライドの挿入、書式設定① 4 スライドの挿入、書式設定② 5 配布資料、ノートの変更① 6 配布資料、ノートの変更② 7 配布資料、ノートの変更③ 8 スライドの並べ替え、グループ化① 9 スライドの並べ替え、グループ化② 10 スライドの並べ替え、グループ化③ 11 オプションの変更① 12 オプションの変更② 13 オプションの変更③ 14 スライドショーの設定、実行① 15 スライドショーの設定、実行② 16 スライドショーの設定、実行③ 17 テキストの挿入、書式設定① 18 テキストの挿入、書式設定② 19 テキストの挿入、書式設定③ 20 図形・テキストボックスの挿入・書式設定① 21 図形・テキストボックスの挿入・書式設定② 22 図形・テキストボックスの挿入・書式設定③ 23 図の挿入、書式設定① 24 図の挿入、書式設定② 25 図の挿入、書式設定③ 26 図の挿入、書式設定④ 27 図形の並び替え、グループ化① 28 図形の並び替え、グループ化② 29 図形の並び替え、グループ化③ 30 図形の並び替え、グループ化④
成績評価方法 （試験実施方法）	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	Power Point応用
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
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
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	MOS PowerPointレベルの操作を習得する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 表の挿入、設定 2 グラフの挿入、書式設定① 3 グラフの挿入、書式設定② 4 SmartArtの挿入、書式設定① 5 SmartArtの挿入、書式設定② 6 メディアの挿入、管理① 7 メディアの挿入、管理② 8 画面切り替えの設定① 9 画面切り替えの設定② 10 アニメーションの設定① 11 アニメーションの設定② 12 複数のコンテンツの結合① 13 複数のコンテンツの結合② 14 プレゼンテーションの保護、共有① 15 プレゼンテーションの保護、共有②
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	Excel基礎
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
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
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	MOS Excelレベルの操作を習得する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 ワークシートやブックの作成と管理① 2 ワークシートやブックの作成と管理② 3 セルやセル範囲のデータの管理① 4 セルやセル範囲のデータの管理② 5 テーブルの作成① 6 テーブルの作成② 7 テーブルの作成③ 8 関数を使用してのデータ集計① 9 関数を使用してのデータ集計② 10 関数を使用してのデータ集計③ 11 関数を使用しての条件付き計算④ 12 関数を使用しての条件付き計算⑤ 13 関数を使用しての条件付き計算⑥ 14 関数を使用した文字列の整形や変更① 15 関数を使用した文字列の整形や変更② 16 関数を使用した文字列の整形や変更③ 17 グラフの作成① 18 グラフの作成② 19 グラフの作成③ 20 グラフの書式設定① 21 グラフの書式設定② 22 グラフの書式設定③ 23 グラフの書式設定④ 24 グラフの書式設定⑤ 25 オブジェクトの挿入や書式設定① 26 オブジェクトの挿入や書式設定② 27 オブジェクトの挿入や書式設定③ 28 オブジェクトの挿入や書式設定④ 29 オブジェクトの挿入や書式設定⑤ 30 オブジェクトの挿入や書式設定⑥
成績評価方法 （試験実施方法）	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	Word基礎	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	６０時間（２単位）	
授業回数	３０回	
授業概要	PCの基礎操作並びにWordの基礎操作を理解する	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	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	
教科書	テキスト及び参考書	
特記		
授業計画	1	文章の作成①
	2	文章の作成②
	3	文章内の移動①
	4	文章内の移動②
	5	文章の書式設定①
	6	文章の書式設定②
	7	文章の書式設定③
	8	文章の書式設定④
	9	オプションの設定、表示のカスタマイズ①
	11	オプションの設定、表示のカスタマイズ②
	12	オプションの設定、表示のカスタマイズ③
	13	文章の印刷、保存①
	14	文章の印刷、保存②
	15	文章の印刷、保存③
	16	文章の印刷、保存④
	17	文字列・段落の挿入①
	18	文字列・段落の挿入②
	19	文字列・段落の挿入③
	20	文字列・段落の挿入④
	21	文字列・段落の書式設定①
	22	文字列・段落の書式設定②
	23	文字列・段落の書式設定③
	24	文字列・段落の書式設定④
	25	文字列・段落の書式設定⑤
	26	文字列・段落の並び替え、グループ化①
	27	文字列・段落の並び替え、グループ化②
	28	文字列・段落の並び替え、グループ化③
	29	文字列・段落の並び替え、グループ化④
	30	文字列・段落の並び替え、グループ化⑤
成績評価方法 （試験実施方法）	効果測定100％　実技による効果測定	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	販売知識基礎
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	９０時間（３単位）
授業回数	４５回
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
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	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
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 販売員の役割① 2 販売員の役割② 3 販売員の役割③ 4 販売員の法廷知識① 5 販売員の法廷知識② 6 販売員の法廷知識③ 7 小売業の計数管理① 8 小売業の計数管理② 9 小売業の計数管理③ 10 店舗管理① 11 店舗管理② 12 店舗管理③ 13 店舗管理④ 14 店舗管理⑤ 15 店舗管理⑥ 16 流通における小売業① 17 流通における小売業② 18 流通における小売業③ 19 流通における小売業④ 20 流通における小売業⑤ 21 流通における小売業⑥ 22 組織形態別小売業① 23 組織形態別小売業② 24 組織形態別小売業③ 25 店舗形態別小売業① 26 店舗形態別小売業② 27 店舗形態別小売業③ 28 商業集積① 29 商業集積② 30 商業集積③ 31 商業集積④ 32 商業集積⑤ 33 商業集積⑥ 34 小売業のマーケティング① 35 小売業のマーケティング② 36 小売業のマーケティング③ 37 小売業のマーケティング④ 38 小売業のマーケティング⑤ 39 小売業のマーケティング⑥ 40 顧客満足経営① 41 顧客満足経営② 42 顧客満足経営③ 43 顧客満足経営④ 44 顧客満足経営⑤ 45 顧客満足経営⑥
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	販売知識応用
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	９０時間（３単位）
授業回数	４５回
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
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	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
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 証券の設定と出店① 2 証券の設定と出店② 3 証券の設定と出店③ 4 リージョナルプロモーション① 5 リージョナルプロモーション② 6 リージョナルプロモーション③ 7 顧客志向型売り場づくり① 8 顧客志向型売り場づくり② 9 顧客志向型売り場づくり③ 10 ストアオペレーション① 11 ストアオペレーション② 12 ストアオペレーション③ 13 ストアオペレーション④ 14 ストアオペレーション⑤ 15 ストアオペレーション⑥ 16 梱包技術① 17 梱包技術② 18 梱包技術③ 19 ディスプレイ① 20 ディスプレイ② 21 ディスプレイ③ 22 商品① 23 商品② 24 商品③ 25 マーチャンダイジング① 26 マーチャンダイジング② 27 マーチャンダイジング③ 28 マーチャンダイジング④ 29 マーチャンダイジング⑤ 30 マーチャンダイジング⑥ 31 商品計画① 32 商品計画② 33 商品計画③ 34 販売計画及び仕入れ計画① 35 販売計画及び仕入れ計画② 36 販売計画及び仕入れ計画③ 37 価格設定① 38 価格設定② 39 価格設定③ 40 在庫管理① 41 在庫管理② 42 在庫管理③ 43 販売管理① 44 販売管理② 45 販売管理③
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	色彩基礎Ⅰ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科）
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義・演習
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
授業概要	色に関する幅広い知識の学習と技能の習得
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	色彩に関する基本的な事柄を理解する
教科書	テキスト及び問題集
特記	色彩検定3級合格を目指します
授業計画	1 色のはたらき 2 ファッションとは 3 インテリアと色彩 4 色彩と生活 5 色の表示① 6 色の表示② 7 光と色 8 色彩心理 9 色彩調和① 10 色彩調和② 11 ファッションとは色彩 12 インテリアのカラーコーディネーション 13 色彩と構成 14 問題演習１ 15 問題演習２ 16 問題演習３ 17 問題演習４ 18 問題演習５ 19 問題演習６ 20 問題演習７ 21 問題演習８ 22 問題演習９ 23 問題演習１０ 24 問題演習１１ 25 問題演習１２ 26 検定対策 27 検定対策 28 検定対策 29 検定対策 30 検定対策
成績評価方法 （試験実施方法）	効果測定100％　基礎的な解答力を測定する試験
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スポーツビジネスキャリアデザインⅠ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業回数	１５回	
授業概要	スポーツ系販売・接客・営業職内定へ向けた身だしなみ、敬語、筆記試験について学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	スポーツ系販売・接客・営業職内定へ向けた一般的に必要な知識を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	スポーツ系販売・接客・営業職に適したスーツの着こなし
	2	スポーツ系販売・接客・営業職に適した身だしなみ
	3	敬語の使い方
	4	スポーツ系販売・接客・営業職で良く聞かれる質疑応答①
	5	スポーツ系販売・接客・営業職で良く聞かれる質疑応答②
	6	筆記試験とは（一般常識試験）①
	7	筆記試験とは（一般常識試験）②
	8	筆記試験とは（適性検査試験）①
	9	筆記試験とは（適性検査試験）②
	10	作文の目的・形式と内容①
	11	作文の目的・形式と内容②
	12	作文の実践テクニック①
	13	作文の実践テクニック②
	14	作文の実践テクニック③
	15	作文の実践テクニック④
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スポーツビジネスキャリアデザインⅡ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業回数	１５回	
授業概要	スポーツ系販売・接客・営業職内定へ向けた職種研究方法について学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	スポーツ系販売・接客・営業職内定へ向けた志望理由を作れるようになる	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	仕事選びの基準
	2	求人票からの情報収集
	3	会社四季報、新聞からの情報収集①
	4	会社四季報、新聞からの情報収集②
	5	総合職と一般職
	6	スポーツ系販売・接客・営業職職種研究①
	7	スポーツ系販売・接客・営業職職種研究②
	8	スポーツ系販売・接客・営業職職種研究③
	9	スポーツ系販売・接客・営業職職種研究④
	10	スポーツ系販売・接客・営業職職種研究⑤
	11	スポーツ系販売・接客・営業職への志望理由①
	12	スポーツ系販売・接客・営業職への志望理由②
	13	スポーツ系販売・接客・営業職への志望理由③
	14	スポーツ系販売・接客・営業職への志望理由④
	15	スポーツ系販売・接客・営業職への志望理由⑤
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	運動処方Ⅰ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	６０時間（２単位）	
授業コマ数	３０コマ	
授業概要	トレーニング立案及びプログラム作成	
授業の進め方	テキスト講義と実践的な演習により、「知る」から「身に付く」へステップアップを図る	
達成目標	トレーニング立案及びプログラム作成し指導を行う	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト	
特記		
授業計画	1	運動処方　スピード向上のプログラム作成Ⅰ（スピードを向上させる要因）
	2	運動処方　スピード向上のプログラム作成Ⅱ（基礎筋力、最大筋力、パワーの向上）
	3	運動処方　スピード向上のプログラム作成Ⅲ（動作テクニックの獲得）
	4	運動処方　スピード向上のプログラム作成応用Ⅰ（アジリティの強化）
	5	運動処方　スピード向上のプログラム作成応用Ⅱ（オープンスキルアジリティの強化）
	6	運動処方　スピード向上のプログラム作成応用Ⅲ（プログラムデザイン、変数）
	7	運動処方　持久力向上のプログラム作成Ⅰ（持久力に関する基礎理論）
	8	運動処方　持久力向上のプログラム作成Ⅱ（有酸素性持久力に対する基本的な適応）
	9	運動処方　持久力向上のプログラム作成Ⅲ（無酸素性持久力に関する基礎理論）
	10	運動処方　持久力向上のプログラム作成応用Ⅰ（プログラム作成の基本）
	11	運動処方　持久力向上のプログラム作成応用Ⅱ（プログラム作成の実際）
	12	運動処方　柔軟性向上のプログラム作成応用（ストレッチングとスポーツ傷害）
	13	運動処方　柔軟性向上のプログラム作成応用（柔軟性向上のトレーニング）
	14	運動処方　柔軟性向上のプログラム作成応用（ストレッチング）
	15	運動処方　柔軟性向上のプログラム作成応用（ウォームアップとクールダウン）
	16	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅰ（メタボリックシンドロームとは）
	17	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅱ（内臓脂肪型肥満に対するプログラム）
	18	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅲ（2型糖尿病に対するプログラム）
	19	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅳ（脂質異常症・高血圧症に対するプログラム）
	20	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅵ（高齢者に対するプログラム）
	21	運動処方　特別な対象のためのプログラム作成Ⅶ（妊婦・子供に対するプログラム）
	22	運動処方　アスレティックリハビリテーション概論
	23	運動処方　アスレティックリハビリテーションにおける評価
	24	運動処方　アスレティックリハビリテーションのプログラム作成Ⅰ（治癒過程、物理療法等の理解）
	25	運動処方　アスレティックリハビリテーションのプログラム作成Ⅱ（各種強化訓練）
	26	運動処方　アスレティックリハビリテーションのプログラム作成Ⅲ（段階的アスリハ）
	27	スポーツ社会学　トレーニング機器・器具の理解
	28	スポーツ社会学　トレーニング環境
	29	スポーツ社会学　リスクマネジメント
	30	スポーツ社会学　運動指導のための情報収集と活用
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	トレーニング実践
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	演習及び実習
授業時間	９０時間（３単位）
授業コマ数	４５コマ
授業概要	筋力トレーニングに必要な実技知識の定着を図る
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	筋力トレーニングにおける実技および指導力の習得
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト
特記	
授業計画	1 トレーニング実践　筋力トレーニングⅠ　実施に当たって 2 トレーニング実践　筋力トレーニングⅡ　ベンチプレス 3 トレーニング実践　筋力トレーニングⅢ　スクワット 4 トレーニング実践　筋力トレーニングⅣ　デッドリフト 5 トレーニング実践　筋力トレーニングⅤ　胸部・背部・肩部のエクササイズ 6 トレーニング実践　筋力トレーニングⅥ　上腕部・前腕部のエクササイズ 7 トレーニング実践　筋力トレーニングⅦ　大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ 8 トレーニング実践　筋力トレーニングⅧ　下腿部のエクササイズ 9 トレーニング実践　筋力トレーニングⅨ　体幹のエクササイズ 10 トレーニング実践　筋力トレーニングのプログラム作成Ⅰ　筋力トレーニングの効果 11 トレーニング実践　筋力トレーニングのプログラム作成Ⅱ　プログラムの条件設定 12 トレーニング実践　筋力トレーニングのプログラム作成Ⅲ　一般人を対象としたプログラム作成 13 トレーニング実践　筋力トレーニングのプログラム作成Ⅳ　スポーツ選手を対象としたプログラム作成 14 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅠ　クイックリフト（クリーン） 15 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅡ　クイックリフト（ジャーク） 16 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅢ　クイックリフト（スナッチ） 17 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅣ　ジャンプ系エクササイズ 18 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅤ　上肢・下肢のプライオメトリクス 19 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅥ　体幹のプライオメトリクス 20 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅦ　複合動作のプライオメトリクス 21 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅧ　フィットネス分野でのパワートレーニング 22 トレーニング実践　パワー向上トレーニングⅨ　プログラム作成 23 トレーニング実践　パワー向上トレーニングのプログラム作成Ⅰ　パワーの基本概念 24 トレーニング実践　パワー向上トレーニングのプログラム作成Ⅱ　プログラム戦略・プログラム変数 25 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅠ　安全に関するガイドライン 26 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅡ　ウォームアップとクールダウン 27 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅢ　ウォーキング・ランニング 28 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅣ　トレッドミル・自転車エルゴメータ 29 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅤ　持続性トレーニング 30 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅥ　レペティショントレーニング 31 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅦ　ディトレーニング・オーバートレーニング 32 トレーニング実践　持久力向上トレーニングⅧ　レジスタンストレーニング・プリオメトリクス 33 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅰ　持久力に関する基礎理論 34 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅱ　有酸素持久力向上トレーニング 35 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅲ　無酸素性持久力向上トレーニング 36 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅳ　プログラム作成の基本 37 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅴ　健康保持を目的としたプログラム 38 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅵ　年齢に応じたトレーニングプログラム 39 トレーニング実践　持久力向上トレーニングのプログラム作成Ⅶ　アスリートの競技力向上のためのプログラム 40 トレーニング実践　スピード向上トレーニングⅠ　スピードの概念 41 トレーニング実践　スピード向上トレーニングⅡ　基本動作 42 トレーニング実践　スピード向上トレーニングⅢ　基本動作を習得するドリル 43 トレーニング実践　スピード向上トレーニングⅣ　エクササイズのレベル分けと分類、選定 44 トレーニング実践　スピード向上トレーニングのプログラム作成Ⅰ　スピードを向上させる要因 45 トレーニング実践　スピード向上トレーニングのプログラム作成Ⅱ　動作テクニックの獲得
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	運動生理学	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５コマ	
授業概要	指導者の基礎的な知識を学び、指導者の役割についての理解を深める	
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る	
達成目標	スポーツ指導における基礎理論・知識の習得	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト	
特記		
	1	運動生理学　呼吸循環系と運動（運動の仕組みの理解）
	2	運動生理学　エネルギー代謝と運動Ⅰ（筋線維の収縮特性と代謝特性）
	3	運動生理学　エネルギー代謝と運動Ⅱ（運動と筋線維タイプ）
	4	運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解）
	5	運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果
	6	運動生理学　筋力発揮のメカニズム（筋の収縮様式）
	7	運動生理学　運動と血液・体液
	8	運動生理学　内分泌系と運動Ⅰ（内分泌器官とホルモン）
	9	運動生理学　内分泌系と運動Ⅱ（レジスタンストレーニングとホルモン分泌）
	10	運動生理学　呼吸循環器の運動時の変化（最大酸素摂取量・無酸素性作業閾値の理解）
	11	運動生理学　随意運動と不随意運動の違い
	12	運動生理学　運動に対する体液の果たす役割
	13	運動生理学　体力、基本的動作の発達への理解
	14	運動生理学　年齢と体力の関係理解
	15	運動生理学　体に及ぼす先天的要因と後天的要因の理解
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100%　演習授業内におけるチェックテストの解答状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	機能解剖とバイオメカニクス
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義及び演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	指導者の基礎的な知識を学び、指導者の役割についての理解を深める
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	スポーツ指導における基礎理論・知識の習得
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト
特記	
	1 解剖学　Ⅰ上肢 2 解剖学　Ⅱ上肢　動作確認（多関節運動の理解） 3 解剖学　Ⅲ脊柱と胸郭 4 運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解） 5 運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果 6 解剖学　Ⅵ下肢　動作確認（多関節運動の理解） 7 解剖学　Ⅶ上肢　筋肉 8 解剖学　Ⅷ下肢　筋肉 9 バイオメカニクス　Ⅰ（基礎知識、トレーニング動作） 10 バイオメカニクス　Ⅱ（スポーツ動作：歩動作、走動作、跳動作） 11 バイオメカニクス　Ⅲ（スポーツ動作：投動作、打動作、蹴動作） 12 バイオメカニクス　Ⅳ（スポーツ動作：滑走動作、泳動作など） 13 バイオメカニクス　Ⅴ（筋と腱の弾性エネルギーの理解） 14 バイオメカニクス　Ⅵ（着地衝撃とそ緩衝法の理解） 15 バイオメカニクス　Ⅶ（基本的動作の力学的特徴の理解）
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100%　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	健康スポーツ学	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	６０時間（２単位）	
授業コマ数	３０コマ	
授業概要	運動の基礎的な知識を学び対象に合わせた、体に考慮した指導がどのように実践されているのかを理解する	
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る	
達成目標	運動指導における基礎理論・知識の習得	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト	
特記		
授業計画	1	発育発達論　運動指導の科学Ⅰ（動作の成り立ち、神経系の発達）
	2	発育発達論　運動指導の科学Ⅱ（動作の習得と練習方法）
	3	スポーツ医学　外傷、創傷の応急処置（ＲＩＣＥ処置の重要性、留意点、止血法）
	4	スポーツ医学　スポーツ傷害Ⅰ（足部、足関節、下腿部、膝関節）
	5	スポーツ医学　スポーツ傷害Ⅱ（大腿部、腰部、肩、肘、手関節）
	6	スポーツ医学　生活習慣病とその予防（健康づくりのための身体活動基準）
	7	スポーツ医学　肥満に対する理解と運動指導Ⅰ（肥満とは）
	8	スポーツ医学　肥満に対する理解と運動指導Ⅱ（減量、運動指導）
	9	スポーツ医学　糖尿病に対する理解と運動指導Ⅰ（糖尿病とは）
	10	スポーツ医学　糖尿病に対する理解と運動指導Ⅱ（運動指導）
	11	スポーツ医学　脂質異常症に対する理解と運動指導Ⅰ（脂質異常症とは）
	12	スポーツ医学　脂質異常症に対する理解と運動指導Ⅱ（運動指導）
	13	スポーツ医学　高血圧症に対する理解と運動指導Ⅰ（高血圧症とは）
	14	スポーツ医学　高血圧症に対する理解と運動指導Ⅱ（運動指導）
	15	救急処置　運動と医学　救急処置法　Ⅰ
	16	救急処置　運動と医学　救急処置法　Ⅱ
	17	救急処置　運動と医学　救急処置法　Ⅲ
	18	救急処置　運動と医学　救急処置法　Ⅳ
	19	スポーツ栄養学　運動と栄養に関する基礎理論Ⅰ（五大栄養素の役割）
	20	スポーツ栄養学　運動と栄養に関する基礎理論Ⅱ（身体組成とエネルギー代謝）
	21	スポーツ栄養学　運動と栄養に関する基礎理論Ⅲ（日本人の食事摂取基準・食生活指針への理解）
	22	スポーツ栄養学　運動と栄養に関する基礎理論Ⅳ（栄養素と水の役割、食品群への理解）
	23	スポーツ栄養学　運動と栄養に関する基礎理論Ⅵ（生活習慣病等）
	24	スポーツ栄養学　健康増進と栄養の基礎知識Ⅰ（健康に関する目標と食事摂取基準）
	25	スポーツ栄養学　健康増進と栄養の基礎知識Ⅱ（バランスガイドを活用した食事指導）
	26	スポーツ栄養学　健康増進と栄養の基礎知識Ⅲ（運動時のエネルギー源の理解）
	27	スポーツ栄養学　健康増進と栄養の基礎知識Ⅳ（身体運動・運動のエネルギー消費量の理解）
	28	スポーツ栄養学　スポーツ選手の競技力向上と栄養Ⅰ（トレーニングスケジュールと食事）
	29	スポーツ栄養学　スポーツ選手の競技力向上と栄養Ⅱ（栄養・食事計画の立案と食事管理）
	30	スポーツ栄養学　スポーツ選手の競技力向上と栄養Ⅲ（適切な減量計画の立案）
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100%　演習授業内におけるチェックテストの解答状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	メディカルケア
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義及び実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	トレーニングプログラム作成・指導
授業の進め方	テキスト講義と実践的な演習により、「知る」から「身に付く」へステップアップを図る
達成目標	トレーニング立案及びプログラム作成し指導を行う
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト
特記	
	1 ストレッチングの理論と実際　ウォームアップのプログラム作成Ⅱ（一般的なウォームアップの例） 2 ストレッチングの理論と実際　ウォームアップのプログラム作成Ⅰ（ウォームアップの効果、分類） 3 ストレッチングの理論と実際　柔軟性向上のプログラム作成（ストレッチング基礎理論） 4 運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解） 5 運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果 6 ストレッチングの理論と実際　柔軟性向上トレーニングⅢ　ダイナミックストレッチ 7 ストレッチングの理論と実際　柔軟性向上トレーニングのプログラム作成Ⅰ　ウォームアップとクールダウン 8 ストレッチングの理論と実際　柔軟性向上トレーニングのプログラム作成Ⅱ　ウォームアップのプログラム作成 9 体力測定の評価　測定と評価委の意義と目的 10 体力測定の評価　測定の一般的留意点 11 体力測定の評価　測定データの準備＜実習＞ 12 体力測定の評価　得点化と評価法＜実習＞ 13 体力測定の評価　統計的仮説検定の基礎 14 体力測定の評価　身体組成の測定原理及び測定方法の理解＜実習＞ 15 体力測定の評価　新体力テストの各項目と体力要素の関連及び測定と評価＜実習＞
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	運動処方Ⅱ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	６０時間（２単位）	
授業コマ数	３０コマ	
授業概要	安全で効果的なトレーニング立案及びプログラム作成	
授業の進め方	テキスト講義と実践的な演習により、「知る」から「身に付く」へステップアップを図る	
達成目標	トレーニング立案及びプログラム作成し指導を行う	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト	
特記		
授業計画	1	メディカルチェックについて
	2	健康管理概論の維持増進のための身体活動指針2013，健康づくりのためのトレーニングの原則
	3	健康づくりと運動プログラム作成の基礎とポイント
	4	運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解）
	5	運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果
	6	運動処方　体力の要素と体力モデル
	7	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅰ（原理と原則）
	8	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅱ（超回復）
	9	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅲ（フィットネス-疲労理論）
	10	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅳ（レジスタンス運動の効果）
	11	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅴ（レジスタンス運動プログラムの作成手順）
	12	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅵ（プログラム変数の操作）
	13	運動処方　トレーニング計画の立案Ⅶ（ピリオダイゼーション）
	14	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅰ（筋力トレーニングの効果）
	15	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅱ（プログラムの構成要素）
	16	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅲ（レジスタンス運動の分類・配列）
	17	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅳ（負荷の設定）
	18	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅴ（目的に応じた条件設定）
	19	運動処方　筋力強化のプログラム作成Ⅵ（プログラム作成例）
	20	運動処方　筋力強化のプログラム作成応用Ⅰ（特殊なセットの組み方）
	21	運動処方　筋力強化のプログラム作成応用Ⅱ（特殊なトレーニングシステム）
	22	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅰ（パワーの基本概念）
	23	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅱ（パワーの測定と評価）
	24	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅲ（プログラム戦略）
	25	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅳ（プログラム変数：種類）
	26	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅴ（プログラム変数：配列）
	27	運動処方　パワー向上のプログラム作成Ⅵ（プログラム変数：強度）
	28	運動処方　パワー向上のプログラム作成応用Ⅰ（反動動作における生理学的基礎）
	29	運動処方　パワー向上のプログラム作成応用Ⅱ（プライオメトリクスの変数）
	30	運動処方　パワー向上のプログラム作成応用Ⅲ（長期的な計画・フィットネス分野のトレーニング）
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100%　演習授業内におけるチェックテストの解答状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スポーツ心理学	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５コマ	
授業概要	指導者の基礎的な知識を学び、指導者の役割についての理解を深める	
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る	
達成目標	スポーツ指導における基礎理論・知識の習得	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト	
特記		
授業計画	1	健康管理概論　指導者の役割Ⅰ（国内のトレーニング指導者に対するニーズ）
	2	健康管理概論　指導者の役割Ⅱ（トレーニング指導者の役割と業務）
	3	健康管理概論　指導者の役割Ⅲ（競技スポーツ分野における状況に応じた活動）
	4	スポーツ心理学　運動と心理の基礎理論Ⅰ（心理面のかかわり・心理面を考慮した指導法）
	5	スポーツ心理学　運動と心理の基礎理論Ⅱ（選手のメンタル面の強化、モチベーションの向上）
	6	スポーツ心理学　運動と心理の基礎理論Ⅲ（指導者の考え方）
	7	スポーツ心理学　運動と心理のスポーツ選手への活用Ⅰ（メンタルトレーニング）
	8	スポーツ心理学　運動と心理のスポーツ選手への活用Ⅱ（練習前の心理的準備、目標設定）
	9	スポーツ心理学　運動と心理のスポーツ選手への活用Ⅲ（試合に向けた心理的準備、イメトレ）
	10	スポーツ心理学　運動と心理のスポーツ選手への活用Ⅳ（まとめ）
	11	スポーツ心理学　運動と心理の一般人の健康増進への活用Ⅰ（社会・心理・環境要因の理解）
	12	スポーツ心理学　運動と心理の一般人の健康増進への活用Ⅱ（心理社会的効果の内容とその効果の理解）
	13	スポーツ心理学　運動と心理の一般人の健康増進への活用Ⅲ（カウンセリング並びにミスマッチの解決法）
	14	スポーツ心理学　運動と心理の一般人の健康増進への活用Ⅳ（行動変容理論・モデル及び技法の理解）
	15	スポーツ心理学　運動と心理の一般人の健康増進への活用Ⅴ（まとめ）
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	水泳・水中運動Ⅰ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	６０時間（2単位）	
授業コマ数	３０コマ	
授業概要	水の特性を理解し、水中運動を構成する各種運動・動作を学ぶ	
授業の進め方	問題集に基づき、指定された範囲の確認テストを実施する	
達成目標	健康運動実践指導者養成用テキストの水泳・水中運動範囲の知識を習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書	
特記	フィットネスクラブ等でアクアエクササイズやスイミングの指導経験を持つ教員が経験を活かし、水中運動に関する知識と運動動作の教育を行う。	
授業計画	1	水泳や水中運動の効果・特性、心拍数と運動強度、安全管理
	2	水泳（浮身・ストリームラインの取り方、安全対策）
	3	水泳（４泳法の基本的動作の習得①）
	4	水泳（４泳法の基本的動作の習得②）
	5	水泳（４泳法の基本的動作の習得③）
	6	水泳（４泳法の基本的動作の習得④）
	7	水泳（４泳法の基本的動作の習得⑤）
	8	中間考査①
	9	水泳（４泳法の基本的動作の習得①）
	10	水泳（４泳法の基本的動作の習得②）
	11	水泳（４泳法の基本的動作の習得③）
	12	水泳（４泳法の指導法①）
	13	水泳（４泳法の指導法②）
	14	期末考査対策①
	15	期末考査①
	16	アクアエクササイズの基本の動き、アクアエクササイズの歴史と特性・効果
	17	水中運動（水中ウォーキングの種類と基本動作）
	18	水中運動（水中ウォーキングの運動強度）
	19	水中運動（水中ウォーキングの脚・手の動き）
	20	水中運動（水中ウォーキングのプログラミング①）
	21	水中運動（水中ウォーキングのプログラミング②）
	22	水中運動（水中ウォーキングの指導法①）
	23	中間考査②
	24	水中運動（水中ウォーキングの指導法②）
	25	水中運動（水中ウォーキングの指導法③）
	26	水中運動（水中ウォーキングの指導法④）
	27	水中運動（水中ウォーキングの指導法⑤）
	28	期末考査対策②
	29	期末考査②
	30	解説
成績評価方法 （試験実施方法）	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スタジオエクササイズ基礎実習	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	グループフィットネスに必要な実技・技術の定着を図る	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	初心者向けのグループエクササイズのプログラム作成と実演スキルを身に付ける	
教科書	特に使用はしない	
特記		
授業計画	1	エアロビクスダンス指導　インストラクターとは（役割）
	2	エアロビクス運動の理論　有酸素運動の強度の設定と評価
	3	運動生理学　呼吸循環器の運動時の変化
	4	スタジオエクササイズ論Ⅰ（効果的で安全なプログラム作成）
	5	スタジオエクササイズ論Ⅱ（プログラムの基本構成）
	6	スタジオエクササイズ論Ⅲ（強度変化スキル）
	7	エアロビクス運動の理論　低強度・中強度・高強度の各種エクササイズ
	8	スタジオエクササイズ論Ⅳ（動きの展開）
	9	スタジオエクササイズ論Ⅴ（コリオグラフィーの作り方）
	10	エアロビクスダンス指導　Ⅰ（良い姿勢・運動中の動き・動きの注意点）
	11	エアロビクスダンス指導　Ⅱ（上肢・下肢の動き、上肢、下肢の組み合わせ）
	12	エアロビクスダンス指導　Ⅲ（全体運動としてのバランス）
	13	エアロビクスダンス指導　Ⅳ（指導者の向き、立ち位置）
	14	エアロビクス運動の理論　キューイングスキル（ビジュアル・バーバル）
	15	デモレッスンの体験
成績評価方法 （試験実施方法）	研究発表100％　研究成果のプレゼンテーションに対する有識者の講評	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スタジオレッスン実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	グループフィットネスに必要な実技・技術の定着を図る
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	初心者向けの各種エクササイズのプログラム作成と実演スキルを身に付ける
教科書	特に使用はしない
特記	
授業計画	1 施設利用ガイダンス 2 運動生理学　呼吸循環器の運動時の変化 3 エアロビクスダンス　アクアスポーツ基礎Ⅰ（水中ウォーキング・アクアビクス） 4 エアロビクスダンス　アクアスポーツ基礎Ⅱ（水中ウォーキング・アクアビクス） 5 アクアスポーツ演習Ⅰ（水中ウォーキング・アクアビクス基本動作習得） 6 アクアスポーツ演習Ⅱ（アクアビクス体験） 7 エアロビクスダンス　格闘技エクササイズ基礎Ⅰ（ボクササイズ） 8 エアロビクスダンス　格闘技エクササイズ演習Ⅰ（ボクササイズ基本動作習得） 9 格闘技エクササイズ演習Ⅱ（ボクササイズ体験） 10 エアロビクスダンス　ダンスエクササイズ基礎Ⅰ（エアロビクス・ズンバ） 11 ダンスエクササイズ演習Ⅰ（エアロビクス体験） 12 ダンスエクササイズ演習Ⅱ（ズンバ体験） 13 チームスポーツ演習Ⅰ（チームスポーツ計画の作成） 14 チームスポーツ演習Ⅱ（チームスポーツ計画の実践・評価・修正） 15 チームスポーツ演習Ⅲ（チームスポーツ計画の実践・評価）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	専門コンディショニング
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義及び実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	テーピング、ストレッチ、リラクゼーションの基礎知識・スキルを学ぶ
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	テーピング、ストレッチ、リラクゼーションの基礎知識・スキルの定着
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 テーピング法の知識と基本テクニック 2 テーピング法Ⅰ（大腿部・下腿部） 3 テーピング法Ⅱ（上背部・肩部・腰部） 4 テーピング法Ⅲ（前腕部・上腕部・手首） 5 ストレッチ法の知識と基本テクニック 6 ストレッチ法Ⅰ（上半身可動性） 7 ストレッチ法Ⅱ（下半身可動性） 8 ストレッチ法Ⅲ（リラクゼーション） 9 リラクゼーション法の知識と基本テクニック 10 リラクゼーション法Ⅰ（手技・手法） 11 リラクゼーション法Ⅱ（実技） 12 リラクゼーション法Ⅲ（応用） 13 スポーツ栄養学Ⅰ（食教育・食環境） 14 スポーツ栄養学Ⅱ（コンディション管理・増量・減量） 15 スポーツ栄養学Ⅲ（サプリメント）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	マシントレーニング実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	トレーニングマシンの安全、且つ効果的な使用方法を学び、器具を使用したプログラムスキルを学ぶ
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	トレーニング器具を使用した安全で効果的なプログラムを作成するスキルを身に付ける
教科書	特に使用はしない
特記	
授業計画	1 トレーニングの基礎・原理・準備について学ぶ 2 パワーポイント・スティッキングポイントの理解 3 マシントレーニングの特性について学ぶ 4 マシントレーニング　1RM測定方法・最大挙上回数と安全性について学ぶ 5 ストレッチングの効果と留意点 6 フリーウェイトトレーニングのトレーニング原理ついて学ぶ 7 フリーウェイトトレーニング　関節可動域の理解を学ぶ 8 レジスタンストレーニングⅠ　骨格筋の構造 9 レジスタンストレーニングⅡ　筋収縮メカニズム 10 ピリオダイゼーションのトレーニング原理ついて学ぶ 11 サーキットトレーニングのトレーニング原理ついて学ぶ 12 体力の分類やフィジカルテストの評価を学ぶ 13 トレーニングの計画方法について学ぶ 14 トレーニングの計画から実践 15 トレーニングの計画の改善・修正
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スポーツキャリアデザインⅠ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	通年
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	スポーツトレーナーやスポーツクラブインストラクターなどのスポーツ系の接客職内定へ向けた身だしなみ、敬語、筆記試験について学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	スポーツトレーナーやスポーツクラブインストラクターなどのスポーツ系の接客職内定へ向けた一般的に必要な知識を身に付ける
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 スポーツ系接客職に適したスーツの着こなし 2 スポーツ系接客職に適した身だしなみ 3 敬語の使い方 4 スポーツ系接客職で良く聞かれる質疑応答① 5 スポーツ系接客職で良く聞かれる質疑応答② 6 筆記試験とは（一般常識試験）① 7 筆記試験とは（一般常識試験）② 8 筆記試験とは（適性検査試験）① 9 筆記試験とは（適性検査試験）② 10 作文の目的・形式と内容① 11 作文の目的・形式と内容② 12 作文の実践テクニック① 13 作文の実践テクニック② 14 作文の実践テクニック③ 15 作文の実践テクニック④
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100%　実習への参加姿勢、実習内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スポーツキャリアデザインⅡ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	１年次	
開講学期	通年	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	スポーツトレーナーやスポーツクラブインストラクターなどのスポーツ系の接客職内定へ向けた職種研究方法について学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	スポーツトレーナーやスポーツクラブインストラクターなどのスポーツ系の接客職内定へ向けた志望理由を作れるようになる	
教科書	配布プリント・資料	
特記		
授業計画	1	仕事選びの基準
	2	求人票からの情報収集
	3	会社四季報、新聞からの情報収集①
	4	会社四季報、新聞からの情報収集②
	5	総合職と一般職
	6	スポーツ系接客職職種研究①
	7	スポーツ系接客職職種研究②
	8	スポーツ系接客職職種研究③
	9	スポーツ系接客職職種研究④
	10	スポーツ系接客職職種研究⑤
	11	スポーツ系接客職への志望理由①
	12	スポーツ系接客職への志望理由②
	13	スポーツ系接客職への志望理由③
	14	スポーツ系接客職への志望理由④
	15	スポーツ系接客職への志望理由⑤
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　実習への参加姿勢、実習内レポートの完成度	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	キャンプ実習
実務家教員	○　学外による実習
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	事前講習、現場実技によるキャンプスキルの習得
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	キャンプ実習インストラクター認定
教科書	テキスト及び参考書
特記	日本キャンプ協会認定のキャンプインストラクターによる、野外スクール指導などの経験を活かした事前講習及びキャンプ場にて直接実践的な指導をおこなう。
授業計画	<u>事前講習　６時間</u> キャンプの特性Ⅰ （キャンプの意義と目的） キャンプの特性Ⅱ （キャンプの組織と種類） （キャンプのルールとマナー） キャンプの対象 （人間と自然の関係） キャンプの指導 （コミュニケーションスキル） キャンプの安全 （キャンプにおける安全の考え方） キャンプの基本装備 （個人装備、団体装備） <u>現地実習・講習　２４時間</u> キャンプの生活技術Ⅰ （テントの設営） （アウトドアクッキング） （キャンプ道具） キャンプの生活技術Ⅱ （ロープワーク、キャンプと天気） さまざまなアクティビティⅠ （冒険プログラム） さまざまなアクティビティⅡ （オリエンテーリング活動） さまざまなアクティビティⅢ （地域学習・生活文化体験） さまざまなアクティビティⅣ （キャンプファイアー） さまざまなアクティビティⅤ （荒天時の活動）
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スキー基礎技術論
実務家教員	○　学外による実習
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	現場実技によるスキー技術、使用用具や関連商品の知識を習得
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	スキー検定認定
教科書	特に使用はしない
特記	SAJ公認インストラクターによる、スクール指導などの経験を活かした事前講習及びゲレンデでの指導をおこなう。
授業計画	事前講習　３時間 ガイダンス・オリエンテーション スキーの基礎知識・用具 現地実習・講習　２７時間 初歩動作から一人すべり スキーの楽しさ知る・安全の確保・マナー 八の字から連続回転 連続回転からパラレル パラレルターンⅠ　リズム・タイミング・コース取り（大回り） パラレルターンⅡ　リズム・タイミング・コース取り（小回り） 八の字と平行を組み合わせるⅠ　基礎技能の強化 八の字と平行を組み合わせるⅡ　パラレルターンの基礎 八の字と平行を組み合わせるⅢ　パラレルターンの応用 八の字と平行を組み合わせるⅣ　パラレルターンの習得 スキーを揃えて滑るⅠ　整地・コブ斜面（小回り・大回り） スキーを揃えて滑るⅡ　整地・コブ斜面　応用技能の強化 リズム変化　状況対応能力の強化 リズム変化　斜度変化 リズム変化　スピード・不整地の対応 バッジテスト
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スノーボード基礎技術論
実務家教員	○　学外による実習
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	１年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	現場実技によるスノーボードスキル、使用用具や関連商品の知識を習得
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	スノーボード検定認定
教科書	特に使用はしない
特記	JSBA公認インストラクターによる、スクール指導などの経験を活かした事前講習及びゲレンデでの指導をおこなう。
授業計画	<u>事前講習　３時間</u> ガイダンス・オリエンテーション スノーボードの基礎知識・用具 <u>現地実習・講習　２７時間</u> 初歩動作から一人すべり スノーボードの楽しさ知る・安全の確保・マナー ノーズドロップからの停止（ターンと停止） ターンの形、サイズ変更Ⅰ　ミドルターン ターンの形、サイズ変更Ⅱ　ロングターン ターンの形、サイズ変更Ⅲ　ショートターン ターンの形、サイズ変更Ⅳ　カービングターンロング ターンの形、サイズ変更Ⅴ　カービングターンショート ターンの形、サイズ変更Ⅵ　ベーシックカーブロング ターンの形、サイズ変更Ⅶ　フリーライディング ターンの形、サイズ変更の応用　ベーシックカーブショート ターンの形、サイズ変更の応用　ベーシックカーブロング ターンの形、サイズ変更の応用　フリーライディング リズム変化　斜度変化 リズム変化　スピード・不整地の対応 バッジテスト
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100%　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	一般教養Ⅱ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	通年
科目区分	必修
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	漢字の学習を通じ、ことわざや故事成語など国語分野に関する知識まで身につける
授業の進め方	問題集に基づき、指定された範囲の確認テストを実施する
達成目標	一般社会生活で使用される頻度の高い常用漢字の読み書きができる
教科書	問題集・プリント
特記	
授業計画	1 訓読み・送り仮名・熟語１ 2 訓読み・送り仮名・熟語２ 3 同音異義・異字同訓 4 誤字訂正、類義語・反対語 5 漢字の意味・使い方１ 6 漢字の意味・使い方２ 7 漢字の意味・使い方３ 8 ことわざ・故事成語・慣用句　１ 9 ことわざ・故事成語・慣用句　２ 10 特殊な漢字の読み書き１ 11 特殊な漢字の読み書き２ 12 項目別模擬試験１ 13 項目別模擬試験２ 14 直前模擬試験１ 15 直前模擬試験２
成績評価方法 （試験実施方法）	模擬試験100％　模擬試験における得点で評価
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	ビジネス教養Ⅱ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	通年	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	電卓の学習を通じ、計算技能・集中力を養う	
授業の進め方	問題集に基づき、指定された範囲の問題を電卓にて計算する	
達成目標	電卓技能検定１・２級に合格する	
教科書	検定対策テキストおよび問題集	
特記		
授業計画	1	小数点以下の取り扱い諸注意
	2	電卓実践演習１
	3	電卓実践演習２
	4	電卓実践演習３
	5	電卓実践演習４
	6	電卓実践演習５
	7	電卓実践演習６
	8	電卓実践演習７
	9	電卓実践演習８
	10	電卓実践演習９
	11	電卓実践演習１０
	12	電卓実践演習１１
	13	電卓実践演習１２
	14	電卓実践演習１３
	15	電卓実践演習１４
成績評価方法 （試験実施方法）	模擬試験100％　模擬試験における得点で評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	文化リテラシⅢ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	必修
授業方法	講義及び演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	日本文化を理解する(知る)
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	他国の文化や簡単な言語の習得
教科書	配布プリント・資料
特記	
授業計画	1 自己紹介 2 時事研究① 3 時事研究② 4 時事研究③ 5 時事研究④ 6 グループディスカッション① 7 グループディスカッション② 8 グループディスカッション③ 9 グループディスカッション④ 10 発表・ディベート① 11 発表・ディベート② 12 発表・ディベート③ 13 発表・ディベート④ 14 発表・ディベート⑤ 15 発表・ディベート⑥
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100%　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	キャリアデザインⅢ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義及び演習	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業回数	１５回	
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	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	社会環境を理解し、課題をクリアする力を身につける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	社会人マナー
	2	冠婚葬祭マナー
	3	贈答マナー
	4	会食マナー
	5	時事研究・グループ討議①
	6	時事研究・グループ討議②
	7	時事研究・グループ討議③
	8	時事研究・グループ討議④
	9	時事研究・グループ討議⑤
	10	時事研究・グループ討議⑥
	11	時事研究・グループ討議⑦
	12	時事研究・グループ討議⑧
	13	時事研究・グループ討議⑨
	14	発表①
	15	発表②
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	コミュニケーション概論
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	グループワークの形式、役割、手法について学ぶ
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	グループワークの手法について基礎的な知識を身に付ける
教科書	配布プリント・資料
特記	
授業計画	1 グループディスカッションとは① 2 グループディスカッションとは② 3 グループディスカッションの役割① 4 グループディスカッションの役割② 5 抽象テーマ型グループディスカッション① 6 抽象テーマ型グループディスカッション② 7 抽象テーマ型グループディスカッション③ 8 課題解決型グループディスカッション① 9 課題解決型グループディスカッション② 10 課題解決型グループディスカッション③ 11 KJ法① 12 KJ法② 13 資料読み取り型グループディスカッション① 14 資料読み取り型グループディスカッション② 15 資料読み取り型グループディスカッション③
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	コミュニケーション実践
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	必修
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	グループワークの形式、役割、手法について学ぶ
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	グループワークの手法について基礎的な知識を身に付ける
教科書	配布プリント・資料
特記	
授業計画	1 グループディスカッションとは 2 グループディスカッションの役割 3 抽象テーマ型グループディスカッション① 4 抽象テーマ型グループディスカッション② 5 抽象テーマ型グループディスカッション③ 6 課題解決型グループディスカッション① 7 課題解決型グループディスカッション② 8 課題解決型グループディスカッション③ 9 資料読み取り型グループディスカッション① 10 資料読み取り型グループディスカッション② 11 資料読み取り型グループディスカッション③ 12 フェルミ推定 13 KJ法 14 その他特殊型① 15 その他特殊型②
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パソコン実習Ⅳ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	必修
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	Word：応用的な機能を活用し、効率的に正確なビジネス文書を作成するスキル習得のための実習 Excel：複雑なデータ集計を行うことやマクロ機能を用い、より効率的に編集を行うスキル習得のための実習
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	Word：アウトライン機能や校閲機能を用い、効率的に正確なビジネス文章を作成することができる Excel：ピボットテーブルを使用して複雑なデータ集計を行うことができ、かつ、マクロ機能を使用して自動処理化することができる
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 文書の作成と管理① 2 文書の作成と管理② 3 文書の作成と管理③ 4 データベース機能の利用① 5 データベース機能の利用② 6 データベース機能の利用③ 7 データの抽出① 8 データの抽出② 9 データの抽出③ 10 ピボットテーブル① 11 ピボットテーブル② 12 ピボットテーブル③ 13 マクロによる作業の自動化① 14 マクロによる作業の自動化② 15 マクロによる作業の自動化③
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ビジネスマナー
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	必修
授業方法	講義及び演習
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
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
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	企業内で必要とされる基本的なマナーを習得する
教科書	オリジナルテキスト・レジュメ
特記	
授業計画	1 学校と職場の違い① 2 学校と職場の違い② 3 学校と職場の違い③ 4 職場のマナー① 5 職場のマナー② 6 職場のマナー③ 7 仕事の進め方① 8 仕事の進め方② 9 仕事の進め方③ 10 報告、連絡、相談① 11 報告、連絡、相談② 12 報告、連絡、相談③ 13 挨拶① 14 挨拶② 15 挨拶③ 16 笑顔、お辞儀① 17 笑顔、お辞儀② 18 笑顔、お辞儀③ 19 敬語① 20 敬語② 21 敬語③ 22 応対の基本① 23 応対の基本② 24 応対の基本③ 25 電話応対① 26 電話応対② 27 電話応対③ 28 効果測定① 29 効果測定② 30 効果測定③
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	時事
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	現代社会における主要な時事の基本用語を理解し、自分の考えや意見を持つための学習
授業の進め方	テキスト講義と実践的な演習により、「知る」から「身に付く」へステップアップを図る
達成目標	主要な時事の基本用語が理解できている 自ら時事に関する情報取集を行い、自分の考えや意見を伝えることができる
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 用語知識① 2 用語知識② 3 用語知識③ 4 用語知識④ 6 考え方① 7 考え方② 8 考え方③ 9 考え方④ 10 発表① 11 発表② 12 発表③ 13 個人研究① 14 個人研究② 15 個人研究③
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	販売職ビジネスマナー
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	９０時間（３単位）
授業回数	４５回
授業概要	接客に関する実践的な学習をする
授業の進め方	テキスト講義と実践的な演習により、「知る」から「身に付く」へステップアップを図る
達成目標	接客に関する実践的な演習を通じて、習得する
教科書	オリジナルテキスト・レジュメ
特記	
授業計画	1 接客販売、営業マナーとは① 2 接客販売、営業マナーとは② 3 接客販売、営業マナーとは③ 4 接客販売の心得① 5 接客販売の心得② 6 接客販売の心得③ 7 お客様の心理① 8 お客様の心理② 9 お客様の心理③ 10 店内接客の基本① 11 店内接客の基本② 12 店内接客の基本③ 13 演習① 14 演習② 15 演習③ 16 営業の心得① 17 営業の心得② 18 営業の心得③ 19 訪問の流れ① 20 訪問の流れ② 21 訪問の流れ③ 22 演習① 23 演習② 24 演習③ 25 商談の進め方① 26 商談の進め方② 27 商談の進め方③ 28 商品説明① 29 商品説明② 30 商品説明③ 31 演習① 32 演習② 33 演習③ 34 接遇マナーとは① 35 接遇マナーとは② 36 接遇マナーとは③ 37 接遇の流れ① 38 接遇の流れ② 39 接遇の流れ③ 40 演習① 41 演習② 42 演習③ 43 効果測定① 44 効果測定② 45 効果測定③
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100％　実技による効果測定
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	英会話入門
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	日常生活での簡単な英会話を事例をもとに学習する
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	日常生活での簡単な英会話を習得する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 出会った時のあいさつ 2 初対面の人と話す 3 人を紹介する 4 別れる時のあいさつ 5 お礼を言う 6 おわびをする 7 依頼する 8 許可を求める 9 賛成・同意する 10 反対・否定する 11 聞き返す 12 あいづちをうつ 13 発話① 14 発話② 15 効果測定
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	マーケティング概論
実務家教員	○　企業・団体
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
授業概要	マーケティングの必要性と目的を学習する
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	マーケティングの知識を体系的に習得する
教科書	テキスト及び参考書
特記	販売・流通関係の企業から実務家を招き、実務に必要な知識を講義する
授業計画	1 顧客満足① 2 顧客満足② 3 マーケティングの必要性① 4 マーケティングの必要性② 5 情報収集と分析① 6 情報収集と分析② 7 流通チャネル① 8 流通チャネル② 9 プロモーション① 10 プロモーション② 11 財務知識① 12 財務知識② 13 事例研究① 14 事例研究② 15 確認テスト① 16 成功事例から学ぶマーケティング 17 成功事例から学ぶマーケティング 18 成功事例から学ぶマーケティング 19 成功事例から学ぶマーケティング 20 成功事例から学ぶマーケティング 21 成功事例から学ぶマーケティング 22 成功事例から学ぶマーケティング 23 成功事例から学ぶマーケティング 24 成功事例から学ぶマーケティング 25 成功事例から学ぶマーケティング 26 成功事例から学ぶマーケティング 27 成功事例から学ぶマーケティング 28 成功事例から学ぶマーケティング 29 成功事例から学ぶマーケティング 30 成功事例から学ぶマーケティング
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100%　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	マーケティング基礎
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０回
授業概要	事例研究を通じてマーケティングを演習する
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	マーケティングの具体的な手法を理解する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 店舗データの理解① 2 店舗データの理解② 3 マーケティングの流れ① 4 マーケティングの流れ② 5 売上構成分析① 6 売上構成分析② 7 来店客分析① 8 来店客分析② 9 商品分析① 10 商品分析② 11 費用分析① 12 費用分析② 13 課題抽出① 14 課題抽出② 15 アンケート調査分析① 16 アンケート調査分析② 17 企画作成① 18 企画作成② 19 企画作成③ 20 企画作成④ 21 様々なマーケティング① 22 様々なマーケティング② 23 プレ卒業研究① 24 プレ卒業研究② 25 プレ卒業研究③ 26 プレ卒業研究④ 27 プレ卒業研究⑤ 28 プレ卒業研究⑥ 29 プレ卒業研究⑦ 30 プレ卒業研究⑧
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100%　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	卒業研究・発表
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	１５０時間（５単位）
授業回数	７５回
授業概要	実店舗を題材にして、課題に対する改善案を提案し発表する
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	マーケティングの知識を活かし、現状に即した企画案を作成する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 業界分析① 2 業界分析② 3 業界分析③ 4 業界分析④ 5 情報収集① 6 情報収集② 7 情報収集③ 8 情報収集④ 9 店舗分析① 10 店舗分析② 11 店舗分析③ 12 店舗分析④ 13 店舗見学① 14 店舗見学② 15 店舗見学③ 16 店舗見学④ 17 課題抽出① 18 課題抽出② 19 課題抽出③ 20 課題抽出④ 21 課題抽出⑤ 22 課題抽出⑥ 23 課題抽出⑦ 24 課題抽出⑧ 25 仮説① 26 仮説② 27 仮説③ 28 仮説④ 29 調査・検証① 30 調査・検証② 31 調査・検証③ 32 調査・検証④ 33 調査・検証⑤ 34 調査・検証⑥ 35 調査・検証⑦ 36 企画案作成① 37 企画案作成② 38 企画案作成③ 39 企画案作成④ 40 企画案作成⑤ 41 企画案作成⑥ 42 企画案作成⑦ 43 企画案作成⑧ 44 企画案作成⑨ 45 企画案作成⑩ 46 企画案作成⑪ 47 企画案作成⑫ 48 中間発表① 49 中間発表② 50 中間発表③ 51 中間発表④ 52 中間発表⑤ 53 中間発表⑥ 54 中間発表⑦ 55 中間発表⑧ 56 再検証① 57 再検証② 58 再検証③ 59 再検証④ 60 再検証⑤ 61 再検証⑥ 62 再検証⑦ 63 再検証⑧ 64 最終発表① 65 最終発表② 66 最終発表③ 67 最終発表④ 68 最終発表⑤ 69 最終発表⑥ 70 最終発表⑦ 71 最終発表⑧ 72 代表によるコンテストの実施① 73 代表によるコンテストの実施② 74 代表によるコンテストの実施③ 75 代表によるコンテストの実施④
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	経営法務入門
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義及び演習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	日常生活や仕事に役立つ用語、事例学習
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	日常生活や仕事に役立つ用語、事例学習による知識の習得
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 国際社会に関する基礎用語 2 国際社会に関する事例学習① 3 国際社会に関する事例学習② 4 経済に関する基礎用語 5 経済に関する事例学習 6 労働環境に関する基礎用語 7 労働環境に関する事例学習 8 経営に関する基礎用語 9 経営に関する事例学習① 10 経営に関する事例学習② 11 ＩＴ社会に関する基礎用語 12 ＩＴ社会に関する事例学習① 13 ＩＴ社会に関する事例学習② 14 ＡＩに関する基礎用語 15 ＡＩに関する事例学習
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	経営管理入門
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	演習
授業時間	６０時間（２単位）
授業回数	３０コマ（１コマ９０分）
授業概要	社会の基本的な成り立ちや考え方・専門用語を理解する
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る
達成目標	社会人として必要な会社の仕組み・専門用語を身に付ける
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 企業のライフステージ① 2 企業のライフステージ② 3 経営理念と経営戦略① 4 経営理念と経営戦略② 5 経営企画の必要性、事業承継① 6 経営企画の必要性、事業承継② 7 中小企業の資金調達① 8 中小企業の資金調達② 9 企業を取り巻くリスク① 10 企業を取り巻くリスク② 11 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析① 12 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析② 13 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析③ 14 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析④ 15 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析⑤ 16 外部環境分析の重要性、マクロ環境分析・業界分析⑥ 17 利益管理、予算管理① 18 利益管理、予算管理② 19 企業形態としての会社、株式会社の機関① 20 企業形態としての会社、株式会社の機関② 21 株式の譲渡と相続、株主総会① 22 株式の譲渡と相続、株主総会② 23 取締役、代表取締役、取締役会① 24 取締役、代表取締役、取締役会② 25 会社の事業の拡大と整理① 26 会社の事業の拡大と整理② 27 コンプライアンス経営の実践① 28 コンプライアンス経営の実践② 29 募集・採用、勤怠管理、退職・解雇① 30 募集・採用、勤怠管理、退職・解雇②
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	英会話 基礎
実務家教員	—
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	販売接客に関連する基本的な英会話の事例を元に学習する
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	場面別の簡単な英会話を習得する
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 場面別英会話 2 場面別英会話 3 場面別英会話 4 場面別英会話 5 場面別英会話 6 場面別英会話 7 場面別英会話 8 場面別英会話 9 場面別英会話 10 場面別英会話 11 場面別英会話 12 場面別英会話 13 場面別英会話 14 場面別英会話 15 効果測定
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100%　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パソコン実習Ⅰ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
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
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	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
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 文書の作成と管理① 2 文書の作成と管理② 3 文書の作成と管理③ 4 一般的なビジネス文書の作成① 5 一般的なビジネス文書の作成② 6 一般的なビジネス文書の作成③ 7 シンプルなレポートや報告書の作成① 8 シンプルなレポートや報告書の作成② 9 シンプルなレポートや報告書の作成③ 10 表、画像、図形を使った文書の作成（１）① 11 表、画像、図形を使った文書の作成（１）② 12 表、画像、図形を使った文書の作成（１）③ 13 表、画像、図形を使った文書の作成（１）④ 14 表、画像、図形を使った文書の作成（１）⑤ 15 表、画像、図形を使った文書の作成（１）⑥
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パソコン実習Ⅱ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	Word、Excelを操作し簡単な文書の作成、表やグラフを用いてレイアウトや見栄えの調節を行うためのスキルを身につける実習
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	タブやインデント、表やグラフを効果的に使用し見栄えの良い資料作成をすることができる
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 文章の作成と管理① 2 文章の作成と管理② 3 文章の作成と管理③ 4 表作成の基本操作① 5 表作成の基本操作② 6 表作成の基本操作③ 7 表、画像、図形を使った文書の作成（２）① 8 表、画像、図形を使った文書の作成（２）② 9 表、画像、図形を使った文書の作成（２）③ 10 見やすく使いやすい表にする編集操作① 11 見やすく使いやすい表にする編集操作② 12 見やすく使いやすい表にする編集操作③ 13 見やすく使いやすい表にする編集操作④ 14 見やすく使いやすい表にする編集操作⑤ 15 見やすく使いやすい表にする編集操作⑥
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パソコン実習Ⅲ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業回数	１５回
授業概要	Word：長文を効率良く編集するためのスキルを習得する実習 Excel：目的に沿った編集を効率的に行うためのスキルを習得する実習
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る
達成目標	Word：段落やセクションを効果的に区切り、長文を効率良く編集できる Excel：複雑な関数や複数のシートを使ってのデータ集計や抽出を行い、目的に沿った編集ができる
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 文書の作成と管理① 2 文書の作成と管理② 3 文書の作成と管理③ 4 数式・関数を活用した集計表の作成① 5 数式・関数を活用した集計表の作成② 6 数式・関数を活用した集計表の作成③ 7 ワークシート間の集計① 8 ワークシート間の集計② 9 ワークシート間の集計③ 10 グラフの基本① 11 グラフの基本② 12 グラフの基本③ 13 目的に応じたグラフの作成と編集① 14 目的に応じたグラフの作成と編集② 15 目的に応じたグラフの作成と編集③
成績評価方法 （試験実施方法）	確認テスト100％　科目習熟度を測定するテスト
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パーソナルトレーナー理論
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	様々な対象の人に対してのトレーニング知識を高めパーソナル指導の知識を身に付ける
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	パーソナル指導の技能知識のスキルを高める
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 トレーニングの原則・科学的なトレーニング 2 有酸素運動とその効果 3 持久力・パワー・スピードを規定する要因とそのトレーニング方法 4 スピード・パワーのトレーニングⅠ（垂直方向・水平方向のプライオメトリックトレーニング） 5 レジスタンストレーニングの効果・筋肥大と筋力向上のプログラムの違い 6 コンディショニングの理論と実際 7 トレーニングと疲労（超回復現象の生化学的意味） 8 柔軟性のトレーニング 9 健康づくりの施策と運動習慣の形成 10 スポーツ選手における体力要素の捉え方 11 運動処方時の安全管理 12 ドーピングについて（語源・定義の変遷・歴史） 13 アンチ・ドーピング（ドーピングについて考えておく必要のある注意事項） 14 総合的体力トレーニングⅠ 15 総合的体力トレーニングⅡ
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100％　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	パーソナルトレーナー実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	６０時間（２単位）
授業コマ数	３０コマ
授業概要	様々な対象の人に対してのトレーニングを実践的に学ぶ
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	パーソナル指導の技能知識のスキルの啓発を外部施設で行う
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、AFAAPFTV4マニュアル及び参考書
特記	
授業計画	1 運動処方とは 2 体組成について 3 レジスタンストレーニングⅠ　（筋活動様式「収縮様式」の特徴理解） 4 運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解） 5 運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果 6 レジスタンストレーニングⅣ　（自体重、器具を利用した部位別の種目習得と見本提示） 7 レジスタンストレーニングⅤ　（安心・安全にレジスタンスエクササイズを行う為の留意事項確認） 8 レジスタンスエクササイズの負荷強度、反復回数、休息時間、テスト法の説明 9 骨密度を高める運動とその効果 10 持久力トレーニングの特異性 11 持久力のトレーニングⅠ（持久力の評価とその処方） 12 持久力のトレーニングⅡ（持久力トレーニングの強度体験） 13 疲労に関する諸原則・疲労の現れ方・環境条件と疲労 14 疲労度の分類・疲労の検査法 15 パワートレーニングの特異性 16 スピード・パワーのトレーニングⅠ　（反応スピード・動作スピードのトレーニング） 17 スピード・パワーのトレーニングⅡ　（スプリントパワー・フットワークのトレーニング） 18 バランス運動とその効果 19 各種トレーニングを組み合わせた複合トレーニングの効果 20 ピリオダイゼーションの理論と実際 21 総合的体力トレーニングⅠ　（サーキット・トレーニングの測定） 22 総合的体力トレーニングⅡ　（サーキット・トレーニングの体験） 23 柔軟運動とその効果 24 柔軟性のトレーニングⅠ 25 柔軟性のトレーニングⅡ 26 コンディショニングⅢ（ウォームアップとクールダウン①） 27 コンディショニングⅣ（ウォームアップとクールダウン②） 28 レジスタンスエクササイズの必要性を理解し、対象者のニーズや身体状況に合わせた適性なプログラム作成 29 様々な対象に応じた運動処方（高齢者・妊婦・既往歴など） 30 高齢者の自立に必要なレジスタンスエクササイズのプログラム作成の応用
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100%　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スポーツケア実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	体づくりのためのケア特性を理解し、対象者に応じた指導方法の理論と実践を学ぶ
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	健康やケアに必要な知識を理解し、ストレッチングの理論と方法を理解し，対象及び安全を配慮した指導ができる
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 テーピング法の基本テクニック 2 テーピング法実践Ⅰ（大腿部・下腿部） 3 テーピング法実践Ⅱ（上背部・肩部・腰部） 4 テーピング法実践Ⅲ（前腕部・上腕部・手首） 5 ストレッチ法の基本テクニック 6 ストレッチ法実践Ⅰ（上半身可動性） 7 ストレッチ法実践Ⅱ（下半身可動性） 8 ストレッチ法実践Ⅲ（リラクゼーション） 9 スポーツマッサージ法の基本テクニック 10 スポーツマッサージ法実践Ⅰ（手技・手法） 11 スポーツマッサージ法実践Ⅱ（実技） 12 スポーツマッサージ法実践Ⅲ（応用） 13 スポーツ栄養学Ⅰ（コンディション管理計画） 14 スポーツ栄養学Ⅱ（コンディション管理計画の作成） 15 スポーツ栄養学Ⅲ（コンディション管理計画の評価・修正）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	フィットネス理論
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	スポーツや健康運動の指導者として必要な各種トレーニングの方法および指導の際の注意点や安全管理の方法等を修得する
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	各種トレーニングのプログラム作成及び指導する際のチェックポイントを理解することであ
教科書	テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 運動生理学Ⅰ（エネルギー代謝：３つの代謝経路） 2 運動生理学Ⅱ（有酸素運動と無酸素運動） 3 運動生理学Ⅲ（トレーニング原則） 4 運動生理学Ⅳ（トレーニングガイドライン） 5 怪我の予防と処置、安全対策Ⅲ（安全対策ガイドライン） 6 怪我の予防と処置、安全対策Ⅱ（怪我の予防対策） 7 怪我の予防と処置、安全対策Ⅰ（インストラクターのための救急法） 8 ボディアライメントの理論 9 キューイング法の理論 10 エアロビクス概論Ⅰ（基本動作） 11 エアロビクス概論Ⅱ（危険な兆候・ウォームアップ・クールダウン） 12 プログラム概論Ⅰ（ステップアップスキル・カーディオトレーニング） 13 プログラム概論Ⅱ（定常状態トレーニング・インターバル） 14 プログラム概論Ⅲ（インターミッテント・サーキット） 15 クラスの最終パートの理論
成績評価方法 （試験実施方法）	授業内試験100%　演習授業内におけるチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	フィットネス実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	６０時間（２単位）
授業コマ数	３０コマ
授業概要	健康づくり，体力づくりのための様々な運動を経験し，身体運動の効果を体験し実技指導を
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	安全で効果的なトレーニング強度とトレーニング量を設定し，適切な指導実践が行える
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 エアロビクスの特性　指導者の役割の理解 2 エアロビクスの特性　健康効果の説明 3 指導テクニックⅠ（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） 4 指導テクニックⅡ（キューイングスキル） 5 エアロビクスⅠ（運動強度とエネルギー消費） 6 エアロビクスⅡ（フォーム・アライメント） 7 エアロビクスⅢ（ローインパクト・ハイインパクトの違い） 8 エアロビクスⅣ（音楽テンポ・上肢運動の付加など、運動強度の変換の説明） 9 エアロビクスⅤ（安全で効果的な運動プログラム構成） 10 エアロビクスⅥ（立位姿勢、正しい動作、基本ステップのスキル習得） 11 エアロビクスⅦ（運動前、運動中、運動後の安全性に配慮した指導） 12 エアロビクスⅧ（レッスン構成案作成） 13 クラス開始・最終パート 14 模擬レッスンⅠ（計画の立案） 15 模擬レッスンⅡ（実践） 16 模擬レッスンⅢ（実践） 17 模擬レッスンⅣ（実践） 18 模擬レッスンⅤ（計画の評価・修正、計画の立案） 19 模擬レッスンⅥ（実践） 20 模擬レッスンⅦ（実践） 21 模擬レッスンⅧ（実践） 22 模擬レッスンⅨ（計画の評価・修正、計画の立案） 23 模擬レッスンⅩ（実践） 24 模擬レッスンⅪ（実践） 25 模擬レッスンⅫ（実践） 26 実技考査Ⅰ（４５分間レッスン実践） 27 実技考査Ⅱ（４５分間レッスン実践） 28 実技考査Ⅲ（４５分間レッスン実践） 29 実技考査Ⅳ（４５分間レッスン実践） 30 実技考査Ⅴ（まとめ）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スタジオエクササイズ応用実習
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５回
授業概要	エアロビクスをはじめとした様々なエアロビックトレーニングの実習を通し、エアロビクスの理論と方法を学習する
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ
達成目標	有酸素運動について理解を深め、自らが指導できるスキルを身に付ける
教科書	特に使用はしない
特記	
授業計画	1 インストラクターの役割Ⅰ（指導法） 2 インストラクターの役割Ⅱ（安全管理） 3 スタジオエクササイズのプログラム作成Ⅰ（効果的で安全なプログラム） 4 スタジオエクササイズのプログラム作成Ⅱ（プログラムの基本構成） 5 スタジオエクササイズのプログラム作成Ⅲ（強度変化スキル） 6 スタジオエクササイズのプログラム作成Ⅳ（動きの展開） 7 スタジオエクササイズのプログラム作成Ⅴ（コリオグラフィーの作り方） 8 スタジオエクササイズの応用の動きⅠ（良い姿勢・運動中の動き・動きの注意点） 9 スタジオエクササイズの応用の動きⅡ（上肢・下肢の動き、上肢、下肢の組み合わせ） 10 スタジオエクササイズの応用の動きⅢ（全体運動としてのバランス） 11 スタジオエクササイズの応用の動きⅣ（指導者の向き、（対面、背面）立ち位置） 12 キューイングテクニックスキル 13 コンビネーションデモレッスンの作成Ⅰ（個別作成） 14 コンビネーションデモレッスンの作成Ⅱ（再修正・チェック） 15 コンビネーションデモレッスンの作成Ⅲ（特異性を持った対象者への変換）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	マシントレーニング実習Ⅱ	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	トレーニングマシンの安全、且つ効果的な使用方法を学び、器具を使用した プログラムスキルを学ぶ	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	トレーニング器具を使用した安全で効果的なプログラムを作成するスキルを身に付ける	
教科書	特に使用はしない	
特記		
授業計画	1	体力の構成要素とマシントレーニングの種類
	2	マシントレーニングの特性・安全性
	3	ストレッチングの効果・留意点
	4	レジスタンストレーニング総論Ⅰ
	5	レジスタンストレーニング総論Ⅱ
	6	ウェイトトレーニング各論Ⅰ（主要トレーニング）
	7	ウェイトトレーニング各論Ⅱ（補助トレーニング）
	8	ピリオダイゼーションとは
	9	ピリオダイゼーションの実際
	10	トレーニング計画Ⅰ-①：トレーニング計画の立案
	11	トレーニング計画Ⅰ-②：トレーニング計画の実践
	12	トレーニング計画Ⅰ-③：トレーニング計画の改善・修正
	13	トレーニング計画Ⅱ-①：トレーニング計画の立案・実践
	14	トレーニング計画Ⅱ-②：トレーニング計画の改善・修正
	15	トレーニング評価
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	スポーツ運動学
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義（実務経験のある教員による授業科目です）
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	問題演習を通じ、解剖学・生理学・栄養学・心理学を学ぶ
授業の進め方	問題演習と解説に加え、必要に応じて復習講義を行い、より高度な知識定着を図る
達成目標	スポーツ運動学における幅広い知識の習得
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 スポーツ解剖学Ⅰ 機能解剖上肢・下肢 骨 2 スポーツ解剖学Ⅱ 機能解剖上肢・下肢 筋肉 3 スポーツ解剖学Ⅲ 機能解剖脊柱・胸郭 骨 4 スポーツ解剖学Ⅳ 機能解剖脊柱・胸郭 筋肉 5 スポーツ生理学Ⅰ 運動と呼吸循環器系 6 スポーツ生理学Ⅱ トレーニングと呼吸循環器系 7 スポーツ生理学Ⅲ 運動とエネルギー代謝 8 スポーツ生理学Ⅳ トレーニングとエネルギー代謝 9 スポーツ栄養学Ⅰ 栄養素の吸収について 10 スポーツ栄養学Ⅱ 栄養素の機能と代謝 11 スポーツ栄養学Ⅲ スポーツ選手の栄養教育 12 スポーツ栄養学Ⅳ スポーツ選手の食事教育 13 スポーツ心理学Ⅰ メンタルトレーニングの方法 14 スポーツ心理学Ⅱ スポーツ障害と心理 15 スポーツ心理学Ⅲ スポーツとメンタルヘルス
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100％　講義後のチェックテストの解答状況
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	水泳・水中運動Ⅱ
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	水中運動の指導者としての役割を理解し、指導法を学ぶ
授業の進め方	筆記試験と実技試験の対策指導を実施する
達成目標	健康運動実践指導者、ＪＡＴＩの試験に必要な水中運動の範囲の知識を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書
特記	フィットネスクラブ等でアクアエクササイズやスイミングの指導経験を持つ教員が経験を活かし、水中運動に関する知識と運動動作の教育を行う。
授業計画	1 水中レジスタンス、アクアダンスの特性・効果 2 水中レジスタンスの基本動作、運動強度 3 水中レジスタンスのプログラミング 4 運動生理学　骨格筋の形態と機能Ⅰ（エネルギー供給機構・筋力増加の理解） 5 運動生理学　筋・神経系に対するトレーニング効果 6 水中ウォーキング、レジスタンスの指導法① 7 水中ウォーキング、レジスタンスの指導法② 8 中間考査 9 腰痛者、妊婦などの対象者への指導、注意点 10 アクアダンスの基本動作 11 アクアダンスの運動強度 12 アクアダンスのプログラミング 13 アクアダンスのコリオグラフィー 14 期末考査対策 15 期末考査
成績評価方法 （試験実施方法）	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	健康管理概論
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況とおよび高齢化の現状を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習を実施する
達成目標	健康運動実践指導者、ＪＡＴＩの試験に必要な健康管理概論範囲の知識を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト及び参考書
特記	
	1 健康と健康増進の概念、わが国の現状と健康づくり施策① 2 わが国の現状と健康づくり施策② 3 生活習慣病とメタボリックシンドローム、介護予防について 4 メディカルチェック（健康項目の内容と基準との理解） 5 中間考査対策 6 中間考査 7 体力の概念① 8 体力の概念② 9 体力の要素と体力モデル① 10 体力の要素と体力モデル② 11 体力の個人特性、一般的体力と専門的体力、体力トレーニング 12 問題演習① 13 問題演習② 14 期末考査対策 15 期末考査
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	ジョグ＆ウォーク
実務家教員	○
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	前期
科目区分	選択
授業方法	講義・実習
授業時間	３０時間（１単位）
授業コマ数	１５コマ
授業概要	エンデュランストレーニングプログラムの立案と作成を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と実技を実施する
達成目標	健康運動実践指導者、ＪＡＴＩの試験に必要なウォーキングとジョギング範囲の知識を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト、トレーニング指導者テキスト
特記	
授業計画	1 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 2 ウォーキングとジョギングによる運動効果、時間と頻度（実技） 3 ウォーキングとジョギングのエネルギー消費量（実技） 4 ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム、安全上の注意点（実技） 5 ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法 6 ウォーキングとジョギングのプログラム（実技） 7 中間考査 8 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成① 9 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成② 10 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成③ 11 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成④ 12 持久力向上トレーニングの実際① 13 持久力向上トレーニングの実際② 14 持久力向上トレーニングの実際③ 15 期末考査
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容
授業科目	健康運動実践指導者総合Ⅰ
実務家教員	―
学部・学科	スポーツ学科
履修年次	２年次
開講学期	後期
科目区分	選択
授業方法	講義
授業時間	１５０時間（５単位）
授業コマ数	７５コマ
授業概要	健康づくりの為の運動を行う際に、安全かつ正しい体の動かし方を指導する知識・スキルを身につける。
授業の進め方	受験に向けた筆記試験対策指導を実施する
達成目標	健康運動実践指導者に必要な知識を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書
特記	
授業計画	1 健康づくり政策理論1　健康と健康増進の概念、歴史、生活習慣変容の重要性 2 健康づくり政策理論2　わが国の健康づくり施策の現状 3 健康づくり政策理論3　生活習慣病等の概念と運動による予防効果 4 健康づくり政策理論4　高齢社会の現状、介護予防の内容と運動の重要性 5 健康づくり政策理論5　健診項目の内容と基準値、運動を始める前のメディアチェックの重要性 6 問題演習 7 運動生理学1　運動の発現する仕組み 8 運動生理学2　随意運動と不随運動の違い 9 運動生理学3　筋線維の収縮特性と代謝特性 10 運動生理学4　筋収縮のエネルギー供給機構 11 運動生理学5　筋の収集様式と筋力との関係 12 運動生理学6　トレーニングによる筋力増加 13 運動生理学7　運動時の呼吸循環器の役割 14 運動生理学8　最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値の理解 15 運動生理学9　運動に対する体液の果たす役割 16 運動生理学10　体力・基本的動作の発達 17 運動生理学11　加齢と体力の関係 18 運動生理学12　体力に影響を及ぼす要因と先天的要因と後天的要因から理解 19 問題演習 20 問題演習 21 機能解剖とバイオメカニクス1　身体運動に関係する主な骨と筋と関節 22 機能解剖とバイオメカニクス2　単関節と多関節運動 23 機能解剖とバイオメカニクス3　筋と腱の弾性エネルギーの理解 24 機能解剖とバイオメカニクス4　着地衝撃との緩衝法 25 機能解剖とバイオメカニクス5　基本的動作の力学的特徴 26 問題演習 27 栄養摂取と運動1　栄養素と水の役割 28 栄養摂取と運動2　食物の消化・吸収 29 栄養摂取と運動3　食物群について理解 30 栄養摂取と運動4　運動時のエネルギー源について 31 栄養摂取と運動5　身体活動・運動のエネルギー消費量について 32 栄養摂取と運動6　適切な減量計画の立案 33 栄養摂取と運動7　日本人の食事摂取基準・食生活指針 34 栄養摂取と運動8　生活習慣病等の誘因となる食生活 35 問題演習 36 体力測定と評価1　体力の概念と構成要素 37 体力測定と評価2　体力測定の目的と対象 38 体力測定と評価3　有酸素性及び無酸素性体力の指標と測定法 39 体力測定と評価4　身体組成の測定原理および測定方法 40 体力測定と評価5　新体力テストの各項目と体力要素との関連 41 体力測定と評価6　体力測定結果の分析・評価・活用法 42 問題演習 43 健康づくりと運動プログラム1　健康増進のための運動考課と運動不足が健康に与える影響 44 健康づくりと運動プログラム2　各原則に則ったプログラム作成 45 健康づくりと運動プログラム3　運動プログラム作成について（運動強度・時間・頻度） 46 健康づくりと運動プログラム4　身体活動指針2013の理解と活用 47 健康づくりと運動プログラム5　トレーニング・環境等の変化を考慮した運動処方 48 健康づくりと運動プログラム6　ウォームアップとクールダウンの理解 49 健康づくりと運動プログラム7　エネルギー供給機構との関係からエアロビック運動の理解 50 健康づくりと運動プログラム8　レジスタンスエクササイズの理解 51 健康づくりと運動プログラム9　エアロビック運動の指導上の安全性と効果について理解 52 健康づくりと運動プログラム10　運動強度と心拍出量および心拍数の関係の理解 53 健康づくりと運動プログラム11　レジスタンスエクササイズの運動強度と安全確保 54 健康づくりと運動プログラム12　呼吸の状態の考察による運動強度の見極めの理解 55 健康づくりと運動プログラム13　有酸素聖作業能力の向上について 56 健康づくりと運動プログラム14　筋力・筋持久力および筋パワーの向上 57 健康づくりと運動プログラム15　トレーニング効果の上限と遺伝因子との関係 58 健康づくりと運動プログラム16　有酸素作業能力、筋力、平衡性、柔軟性の向上が日常生活に与える影響 59 問題演習 60 問題演習 61 運動指導の心理学的基礎1　運動実践に関わる社会・心理・環境的要因 62 運動指導の心理学的基礎2　運動実践によって得られる心理的境的効果について 63 運動指導の心理学的基礎3　行動変容論・モデルおよび技法の理解 64 運動指導の心理学的基礎4　教室募集に伴う留意点 65 運動指導の心理学的基礎5　指導と受講のミスマッチの解決方法 66 運動指導の心理学的基礎6　個別指導におけるカウンセリング方法 67 問題演習 68 運動障害と予防・救急処置1　運動開始前・運動中の自覚症状と他覚徴候および、運動中止の判定方法 69 運動障害と予防・救急処置2　内科的な急性・慢性障害の概要と予防方法 70 運動障害と予防・救急処置3　救急蘇生法の実際の習得 71 運動障害と予防・救急処置4　慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚徴候及び予防法 72 運動障害と予防・救急処置5　外科的救急処置、テーピング技法の習得 73 問題演習 74 期末考査対策 75 期末考査
成績評価方法 （試験実施方法）	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価
備考	

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	健康運動実践指導者総合Ⅱ	
実務家教員	―	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	９０時間（３単位）	
授業コマ数	４５コマ	
授業概要	健康づくりの為の運動を行う際に、安全かつ正しい体の動かし方を指導する知識・スキルを身につける。	
授業の進め方	受験に向けた実技試験対策指導を実施する	
達成目標	健康運動実践指導者に必要な実技スキルを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト及び参考書	
特記		
授業計画	1	ウォームアップとクールダウン1　ウォームアップとクールダウンの目的と効果、重要性
	2	ウォームアップとクールダウン2　クールダウンの刻的と効果
	3	ウォームアップとクールダウン3　ウォームアップとクールダウンの方法・時間・構成
	4	ウォームアップとクールダウン4　健康づくり運動のためのウォームアップ
	5	ストレッチング1　ストレッチングの意義と効果、各種ストレッチングの違い、目的に合ったストレッチング等
	6	ストレッチング2　安全で効果的なストレッチング
	7	ストレッチング3　各部位のストレッチング方法の習得
	8	ストレッチング4　ストレッチングの指導上の留意点
	9	ウォーキングとジョギング1　ウォーキングとジョギングの特性並びに違い
	10	ウォーキングとジョギング2　ウォーキングとジョギングの健康効果
	11	ウォーキングとジョギング3　健康づくりに必要な目標時間・頻度
	12	ウォーキングとジョギング4　健康づくりに有効で安全な運動強度の指導
	13	ウォーキングとジョギング5　基本的フォームの習得、個人に合ったフォームの実践とサポート
	14	ウォーキングとジョギング6　運動前、運動中、運動後の健康管理と注意事項
	15	ウォーキングとジョギング7　脈拍の正しい測り方やRPEの利用についての実践と指導
	16	ウォーキングとジョギング8　傷害要因の理解と各種ツールのアドバイス
	17	ウォーキングとジョギング9　ウォーキングとジョギングに適したウォームアップとクールダウン
	18	ウォーキングとジョギング10　コース選択の視点
	19	エアロビックダンス1　特性の説明
	20	エアロビックダンス2　期待される健康効果
	21	エアロビックダンス3　エアロビック指導者の役割
	22	エアロビックダンス4　運動強度・エネルギー消費の学習並びに運動強度に影響を与える要因
	23	エアロビックダンス5　運動プログラムの構成、実践場所、構成、服装、シューズ選択などの説明
	24	エアロビックダンス6　実践における立位姿勢、正しい動作、基本ステップや上肢の動き等のスキル
	25	エアロビックダンス7　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
	26	エアロビックダンス8　運動前・運動中・運動後の安全性に配慮した指導
	27	水泳・水中運動1　水の物理的な特性の理解と陸上運動との違い
	28	水泳・水中運動2　水泳・水中運動の効果、利点と問題点
	29	水泳・水中運動3　水中運動における持久力・筋力系運動の基本動作と強度調整
	30	水泳・水中運動4　浮身のとり方、ストロームラインのとり方、各泳法の説明
	31	水泳・水中運動5　特性を活かしたウォームアップとクールダウンの指導
	32	水泳・水中運動6　水中運動を構成する各種運動・動作を習得
	33	水泳・水中運動7　水中での強度のコントロールと運動強度の適切な評価
	34	水泳・水中運動8　一般健康人だけでなく、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点
	35	水泳・水中運動9　衛生並びに水中運動時の安全対策
	36	レジスタンスエクササイズ1　筋活動様式による特徴や違い
	37	レジスタンスエクササイズ2　健康効果の説明
	38	レジスタンスエクササイズ3　自体重や用具を利用したエクササイズの習得
	39	レジスタンスエクササイズ4　対象者やニーズや身体状況に応じたプログラムの選択
	40	レジスタンスエクササイズ5　目的に応じた負荷強度、反復回数、休息時間、テスト法
	41	レジスタンスエクササイズ6　安全で効果的なレジスタンスエクササイズの留意点
	42	レジスタンスエクササイズ7　高齢者の自立に必要な筋力・向上させるためのプログラム
	43	期末考査対策
	44	期末考査対策
	45	期末考査
成績評価方法 （試験実施方法）	期末考査の結果を軸に、授業への参加姿勢を含め総合的に評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	パーソナルトレーニング指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	1対1のパーソナルトレーニングに必要な、トレーニング方法、留意点など知識と指導スキル	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	パーソナル指導を外部施設で行う	
教科書	特に使用はしない	
特記		
授業計画	1	トレーニング理論とその方法Ⅰ（スピードトレーニング）
	2	トレーニング理論とその方法Ⅱ（筋力トレーニング）
	3	トレーニング理論とその方法Ⅲ（パワートレーニング）
	4	トレーニング理論とその方法Ⅳ（筋持久力・持久力トレーニング）
	5	トレーニング指導とその方法Ⅰ（説明、試技）
	6	トレーニング指導とその方法Ⅱ（実施、確認）
	7	トレーニング計画の立案とその方法Ⅰ（プログラム設計）
	8	トレーニング計画の立案とその方法Ⅱ（疲労・回復）
	9	トレーニング計画の立案とその方法Ⅲ（環境整備など）
	10	トレーニング指導演習Ⅰ-①（トレーニング計画の作成）
	11	トレーニング指導演習Ⅰ-②（指導演習）
	12	トレーニング指導演習Ⅰ-③（トレーニング計画の評価・修正）
	13	トレーニング指導演習Ⅱ-①（トレーニング計画再考）
	14	トレーニング指導演習Ⅱ-②（指導演習）
	15	トレーニング指導演習Ⅲ-③（トレーニング計画の評価）
成績評価方法 （試験実施方法）	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	スタジオエクササイズ指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	２年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択	
授業方法	実習（実務経験のある教員による授業科目です）	
授業時間	３０時間（１単位）	
授業コマ数	１５回	
授業概要	エアロビクスをはじめとした様々なスタジオトレーニングの実践を通し、スタジオレッスンの理論と方法を学習する	
授業の進め方	有識者の指導を基により実践的な知識を学ぶ	
達成目標	有酸素運動について理解を深め、その効果を評価し、最大限に引き出す指導を学び実践する	
教科書	特に使用はしない	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	基本動作確認・カウント、キューイングについて
	3	基本動作チェック・キューイングテクニックまとめ
	4	強度変換要素確認・リニアデモレッスン・リニア作成
	5	コンビネーションデモレッスンⅠ（ローインパクト）
	6	コンビネーションデモレッスンⅡ（ローインパクト）
	7	コンビネーションデモレッスンⅠ(ハイインパクト)
	8	コンビネーションデモレッスンⅡ(ハイインパクト)
	9	W-up解説・デモ、W-upグループ作成
	10	ベーシッククラスデモレッスン
	11	C-DOWN解説・デモ、C-DOWNグループ作成
	12	プレゼンテーション、インストラクションテクニック
	13	作成したプログラムの見直し・チェック
	14	レッスン最終シュミレーションⅠ
	15	レッスン最終シミュレーションⅡ
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100％　授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況	
備考		