

## 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	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1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
授業コマ数	15コマ
授業概要	一般教養として、社会で求められる漢字の知識を学ぶ
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	日本ビジネス技能検定協会漢字検定3級合格を目標とする
教科書	問題集、プリント、模擬試験
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 訓読み・送り仮名</li> <li>2 熟語①</li> <li>3 熟語②</li> <li>4 異字同訓・同音異義</li> <li>5 誤字訂正</li> <li>6 項目別模擬試験①</li> <li>7 項目別模擬試験②</li> <li>8 項目別模擬試験③</li> <li>9 項目別模擬試験④</li> <li>10 項目別模擬試験⑤</li> <li>11 直前模擬試験①</li> <li>12 直前模擬試験②</li> <li>13 直前模擬試験③</li> <li>14 直前模擬試験④</li> <li>15 直前模擬試験⑤</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験の結果を軸に、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	キャリアデザイン I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	面接試験で求められるビジネスマナーの基礎を学ぶ	
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	面接時の入退室及び自己PRを習得する	
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	業界研究①
	11	業界研究②
	12	模擬面接練習①
	13	模擬面接練習②
	14	面接効果測定①
	15	面接効果測定②
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定の結果を軸に、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	コミュニケーション概論	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	自己分析、自己PRの作成を通じての対人コミュニケーションを学ぶ	
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	自己分析、自己PRの完成及び発表を目標とする	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	自己PRの見直し
	2	自己分析の方法・注意点
	3	自己分析①
	4	自己分析②
	5	自己分析③
	6	自己PRの作り方
	7	自己PRの作成①
	8	自己PRの作成②
	9	自己PRの作成③
	10	自己PRの作成④
	11	自己PRの作成⑤
	12	自己PRの修正①
	13	自己PRの修正②
	14	自己PR発表（効果測定①）
	15	自己PR発表（効果測定②）
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	エアロビクス I
実務家教員	○
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	通年
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
授業コマ数	30コマ
授業概要	エアロビックダンスの特性・効果を理解し、構成する各種運動や動作を学ぶ
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	各種テキストのエアロビクス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 (実)
特記	フィットネスクラブ等でエアロビクスエクササイズの指導経験を持つ教員が経験を活かし、エアロビックダンスの知識および各種運動動作等の教育を行う
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 エアロビックダンスの歴史、特性と効果</li> <li>2 有酸素性運動の基礎知識</li> <li>3 エアロビックダンス (ローインパクトのエアロビックダンス体験)</li> <li>4 エアロビックダンス (ロー・ハイインパクトのエアロビックダンス体験)</li> <li>5 エアロビックダンス (8ビートの理解)</li> <li>6 エアロビックダンス (各ステップの特徴と注意点①)</li> <li>7 エアロビックダンス (各ステップの特徴と注意点②)</li> <li>8 中間考査①</li> <li>9 エアロビックダンス (正しい姿勢と見本①)</li> <li>10 エアロビックダンス (正しい姿勢と見本②)</li> <li>11 エアロビックダンス (正しい姿勢と見本③)</li> <li>12 エアロビックダンス (運動強度①)</li> <li>13 エアロビックダンス (運動強度②)</li> <li>14 期末考査対策①</li> <li>15 期末考査①</li> <li>16 エアロビックダンス (上肢①)</li> <li>17 エアロビックダンス (上肢②)</li> <li>18 エアロビックダンス (全身①)</li> <li>19 エアロビックダンス (全身②)</li> <li>20 エアロビックダンス (カウントに合わせたステップ、正しい動き①)</li> <li>21 エアロビックダンス (カウントに合わせたステップ、正しい動き②)</li> <li>22 エアロビックダンス (カウントに合わせたステップ、正しい動き③)</li> <li>23 中間考査②</li> <li>24 エアロビックダンス (安全で効果的な楽しいレッスン①)</li> <li>25 エアロビックダンス (安全で効果的な楽しいレッスン②)</li> <li>26 エアロビックダンス (プログラミング①)</li> <li>27 エアロビックダンス (プログラミング②)</li> <li>28 期末考査対策②</li> <li>29 期末考査②</li> <li>30 解説</li> </ol>
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	水中運動 I
実務家教員	○
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	通年
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
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
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2 水泳 (浮身・ストリームラインの取り方、安全対策)</li> <li>3 水泳 (4泳法の基本的動作の習得①)</li> <li>4 水泳 (4泳法の基本的動作の習得②)</li> <li>5 水泳 (4泳法の基本的動作の習得③)</li> <li>6 水泳 (4泳法の基本的動作の習得④)</li> <li>7 水泳 (4泳法の基本的動作の習得⑤)</li> <li>8 中間考査①</li> <li>9 水泳 (4泳法の基本的動作の習得①)</li> <li>10 水泳 (4泳法の基本的動作の習得②)</li> <li>11 水泳 (4泳法の基本的動作の習得③)</li> <li>12 水泳 (4泳法の指導法①)</li> <li>13 水泳 (4泳法の指導法②)</li> <li>14 期末考査対策①</li> <li>15 期末考査①</li> <li>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</li> <li>17 水中運動 (水中ウォーキングの種類と基本動作)</li> <li>18 水中運動 (水中ウォーキングの運動強度)</li> <li>19 水中運動 (水中ウォーキングの脚・手の動き)</li> <li>20 水中運動 (水中ウォーキングのプログラミング①)</li> <li>21 水中運動 (水中ウォーキングのプログラミング②)</li> <li>22 水中運動 (水中ウォーキングの指導法①)</li> <li>23 中間考査②</li> <li>24 水中運動 (水中ウォーキングの指導法②)</li> <li>25 水中運動 (水中ウォーキングの指導法③)</li> <li>26 水中運動 (水中ウォーキングの指導法④)</li> <li>27 水中運動 (水中ウォーキングの指導法⑤)</li> <li>28 期末考査対策②</li> <li>29 期末考査②</li> <li>30 解説</li> </ol>
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	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)	
履修年次	1年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義・演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	就職活動の筆記試験対策として一般常識問題の対策と傾向を学ぶ	
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	就職模擬試験で全国平均点以上を目標とする	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	筆記試験対策 (国語①)
	2	筆記試験対策 (国語②)
	3	筆記試験対策 (国語③)
	4	筆記試験対策 (国語④)
	5	筆記試験対策 (国語⑤)
	6	筆記試験対策 (数学①)
	7	筆記試験対策 (数学②)
	8	筆記試験対策 (数学③)
	9	筆記試験対策 (数学④)
	10	筆記試験対策 (数学⑤)
	11	筆記試験対策 (英語①)
	12	筆記試験対策 (英語②)
	13	筆記試験対策 (英語③)
	14	筆記試験対策 (社会①)
	15	筆記試験対策 (社会②)
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義・演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	就職活動の筆記試験対策としてSPI試験の傾向を学ぶ	
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	マイナビWeb模擬試験で全国平均点以上を目標とする	
教科書	マイナビテキスト（言語・非言語）	
特記		
授業計画	1	筆記試験対策（言語①）
	2	筆記試験対策（言語②）
	3	筆記試験対策（言語③）
	4	筆記試験対策（言語④）
	5	筆記試験対策（言語⑤）
	6	筆記試験対策（非言語①）
	7	筆記試験対策（非言語②）
	8	筆記試験対策（非言語③）
	9	筆記試験対策（非言語④）
	10	筆記試験対策（非言語⑤）
	11	筆記試験対策（非言語⑥）
	12	筆記試験対策（非言語⑦）
	13	筆記試験対策（非言語⑧）
	14	筆記試験対策（非言語⑨）
	15	筆記試験対策（非言語⑩）
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スポーツキャリアデザインⅢ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義・演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	本番を想定した面接練習を行い、対応力を学ぶ	
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	様々な面接で対応できる技術を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	集団面接の基本
	2	集団面接練習①
	3	集団面接練習②
	4	効果測定①
	5	集団討論の基本
	6	集団討論練習①
	7	集団討論練習②
	8	効果測定②
	9	個人面接の基本
	10	個人面接練習①
	11	個人面接練習②
	12	効果測定③
	13	書類送付方法
	14	ビジネス電話
	15	ビジネスメール
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定の結果を軸に、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	スポーツ栄養学
実務家教員	○
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
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	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	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、JATIの試験に必要な栄養学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（理）
特記	アスリートや特定保健指導の対象者等への、食事計画の立案や栄養指導等の実務経験を持つ教員が経験を活かし、栄養に関する知識および食事指導等の教育を行う
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 五大栄養素の役割①</li> <li>2 五大栄養素の役割②</li> <li>3 五大栄養素の役割③</li> <li>4 五大栄養素の役割④</li> <li>5 食物の消化・吸収、食物選択のためのガイド</li> <li>6 中間考査対策①</li> <li>7 中間考査①</li> <li>8 身体組成とエネルギー代謝①</li> <li>9 身体組成とエネルギー代謝②</li> <li>10 スポーツ栄養マネジメント</li> <li>11 種目特性の分類と食事</li> <li>12 トレーニングスケジュールと食事</li> <li>13 グリコーゲン補給と回復のための食事、水分補給①</li> <li>14 グリコーゲン補給と回復のための食事、水分補給②</li> <li>15 期末考査①</li> <li>16 栄養・食事計画の立案</li> <li>17 目的別の食事管理</li> <li>18 栄養サポートと栄養教育の実践</li> <li>19 運動時におけるエネルギー源、エネルギー消費量の推定法</li> <li>20 適切な減量計画</li> <li>21 中間考査対策②</li> <li>22 中間考査②</li> <li>23 健康日本21における具体的な目標</li> <li>24 日本人の食事摂取基準</li> <li>25 食事バランスガイド</li> <li>26 食事バランスガイドを活用した食事指導</li> <li>27 食育について①</li> <li>28 食育について②</li> <li>29 期末考査②</li> <li>30 解説、サプリメントの摂取方法</li> </ol>
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	解剖学 I
実務家教員	○
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
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	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	運動器の骨、筋、靭帯、関節の機能を学ぶ
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	整形外科的範囲内の機能解剖学の知識を習得する
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（理）、ボディナビゲーション
特記	鍼灸院や整骨院等で運動機能障害を持つ患者に治療やリハビリテーション等の施術経験を持つ教員が経験を活かし、身体のあらゆる機能について教育を行う
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 上肢（骨①）</li> <li>2 上肢（骨②）</li> <li>3 上肢（関節①）</li> <li>4 上肢（関節②）</li> <li>5 上肢（筋肉①）</li> <li>6 上肢（筋肉②）</li> <li>7 中間考查対策①</li> <li>8 中間考查①</li> <li>9 脊柱の基本構造</li> <li>10 脊柱と胸郭（骨①）</li> <li>11 脊柱と胸郭（骨②）</li> <li>12 脊柱と胸郭（関節①）</li> <li>13 脊柱と胸郭（関節②）</li> <li>14 期末考查対策①</li> <li>15 期末考查①</li> <li>16 関節の運動を表わす用語</li> <li>17 下肢（骨①）</li> <li>18 下肢（骨②）</li> <li>19 下肢（関節①）</li> <li>20 下肢（関節②）</li> <li>21 下肢（関節③）</li> <li>22 中間考查対策②</li> <li>23 中間考查②</li> <li>24 下肢（筋肉①）</li> <li>25 下肢（筋肉②）</li> <li>26 下肢（筋肉③）</li> <li>27 下肢（筋肉④）</li> <li>28 下肢（筋肉⑤）</li> <li>29 期末考查対策②</li> <li>30 期末考查②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考查の結果を軸に、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	救急処置
実務家教員	○
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	講義・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
授業コマ数	30コマ
授業概要	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、JATIの試験に必要な救急処置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（理）、ボディナビゲーション
特記	鍼灸院や整骨院等で運動機能障害を持つ患者に治療やリハビリテーション等の施術経験を持つ教員が経験を活かし、身体のあらゆる機能について教育を行う
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 救急処置法①</li> <li>2 救急処置法②</li> <li>3 救急処置法③</li> <li>4 テーピング総論</li> <li>5 テーピング（足関節①）</li> <li>6 テーピング（足関節②）</li> <li>7 テーピング（足関節③）</li> <li>8 テーピング（足関節④）</li> <li>9 中間考査（筆記）</li> <li>10 中間考査（実技①）</li> <li>11 テーピング（膝関節①）</li> <li>12 テーピング（膝関節②）</li> <li>13 テーピング（膝関節③）</li> <li>14 テーピング（膝関節④）</li> <li>15 テーピング（膝関節⑤）</li> <li>16 テーピング（下腿①）</li> <li>17 テーピング（下腿②）</li> <li>18 期末考査（実技①）</li> <li>19 マッサージ（下肢①）</li> <li>20 マッサージ（下肢②）</li> <li>21 マッサージ（下肢③）</li> <li>22 マッサージ（下肢④）</li> <li>23 中間考査（実技②）</li> <li>24 マッサージ（上肢①）</li> <li>25 マッサージ（上肢②）</li> <li>26 マッサージ（上肢③）</li> <li>27 マッサージ（上肢④）</li> <li>28 マッサージ（上肢⑤）</li> <li>29 マッサージ（全身）</li> <li>30 期末考査（実技②）</li> </ol>
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	トレーニング実践 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	実習
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	目的に応じたトレーニング方法と効果を学ぶ
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、JATIの試験に必要なトレーニング学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 (実)
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康づくりとレジスタンスエクササイズ、レジスタンス運動の分類</li> <li>2 アイソトニックトレーニングの実際①</li> <li>3 アイソトニックトレーニングの実際②</li> <li>4 アイソメトリックトレーニングの実際</li> <li>5 サーキットトレーニング</li> <li>6 筋力トレーニングの効果</li> <li>7 筋力トレーニングのプログラムの条件設定①</li> <li>8 筋力トレーニングのプログラムの条件設定②</li> <li>9 中間考査①</li> <li>10 筋力トレーニングの実際①</li> <li>11 筋力トレーニングの実際②</li> <li>12 筋力トレーニングの実際③</li> <li>13 筋力トレーニングの実際④</li> <li>14 期末考査①</li> <li>15 パワー向上トレーニング理論とプログラムの作成①</li> <li>16 パワー向上トレーニング理論とプログラムの作成②</li> <li>17 パワー向上トレーニング理論とプログラムの作成③</li> <li>18 パワー向上トレーニング理論とプログラムの作成④</li> <li>19 パワー向上トレーニングの実際 (パワークリーン)</li> <li>20 パワー向上トレーニングの実際 (ダンベルパワークリーン)</li> <li>21 パワー向上トレーニングの実際 (スナッチ)</li> <li>22 パワー向上トレーニングの実際 (ジャーク、SQジャンプ)</li> <li>23 中間考査②</li> <li>24 パワー向上トレーニングの実際 (プライオメトリクス①)</li> <li>25 パワー向上トレーニングの実際 (プライオメトリクス②)</li> <li>26 パワー向上トレーニングの実際 (プライオメトリクス③)</li> <li>27 パワー向上トレーニングの実際 (プライオメトリクス④)</li> <li>28 パワー向上トレーニングの実際 (プライオメトリクス⑤)</li> <li>29 期末考査②</li> <li>30 解説</li> </ol>
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	運動生理学 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	運動の発現の仕組み、発現に対しての筋の役割、呼吸循環系を学ぶ
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、JATIの試験に必要な運動生理学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(理)
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動の発現</li> <li>2 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構①</li> <li>3 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構②</li> <li>4 筋線維タイプと収縮特性、運動と筋線維タイプ</li> <li>5 筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋</li> <li>6 中間審査対策①</li> <li>7 中間審査①</li> <li>8 運動の持続と呼吸循環系①</li> <li>9 運動の持続と呼吸循環系②</li> <li>10 呼吸循環系の機能の指標と調節機構</li> <li>11 運動に伴う呼吸循環機能の変化</li> <li>12 運動時の酸素利用①</li> <li>13 運動時の酸素利用②</li> <li>14 期末審査対策①</li> <li>15 期末審査①</li> <li>16 トレーニングによる呼吸循環系の適応</li> <li>17 運動と血液・体液</li> <li>18 成長期における体力・基本的動作スキルの発達</li> <li>19 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と後天的要因</li> <li>20 中間審査対策②</li> <li>21 中間審査②</li> <li>22 呼吸循環系の基礎的情報①</li> <li>23 呼吸循環系の基礎的情報②</li> <li>24 運動と呼吸循環系①</li> <li>25 運動と呼吸循環系②</li> <li>26 トレーニングと呼吸循環系①</li> <li>27 トレーニングと呼吸循環系②</li> <li>28 期末審査対策②</li> <li>29 期末審査②</li> <li>30 解説</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	期末審査の結果を軸に、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	スポーツ心理学 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	運動実践が心身に与える影響、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を学ぶ
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、JATIの試験に必要な心理学的基礎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、トレーニング指導者テキスト(理)
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因</li> <li>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</li> <li>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①</li> <li>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②</li> <li>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</li> <li>6 中間考査対策</li> <li>7 中間考査</li> <li>8 指導と受講のミスマッチと解決方法</li> <li>9 個別指導における動機づけとカウンセリングの方法①</li> <li>10 個別指導における動機づけとカウンセリングの方法②</li> <li>11 一般人の健康増進への活用①</li> <li>12 一般人の健康増進への活用②</li> <li>13 一般人の健康増進への活用③</li> <li>14 期末考査対策</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	発育発達論
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ
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、JATIの試験に必要な発育発達範囲の知識を習得する
教科書	子どもの発育・発達と健康、トレーニング指導者テキスト（理）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 イントロダクション</li> <li>2 発育発達研究の基礎</li> <li>3 出産と新生児</li> <li>4 乳幼児の運動能力の発達①</li> <li>5 乳幼児の運動能力の発達②</li> <li>6 幼児の運動能力①</li> <li>7 中間考査①</li> <li>8 幼児の運動能力②</li> <li>9 体力の構造と測定①</li> <li>10 体力の構造と測定②</li> <li>11 形態の発育①</li> <li>12 形態の発育②</li> <li>13 期末考査対策①</li> <li>14 期末考査①</li> <li>15 機能の発達①</li> <li>16 機能の発達②</li> <li>17 機能の発達③</li> <li>18 運動能力構造の変化①</li> <li>19 運動能力構造の変化②</li> <li>20 身体発達に影響する要因と問題</li> <li>21 中間考査②</li> <li>22 生活習慣病</li> <li>23 現代の健康問題①</li> <li>24 現代の健康問題②</li> <li>25 老化①</li> <li>26 老化②</li> <li>27 運動指導の科学①</li> <li>28 運動指導の科学②</li> <li>29 期末考査対策②</li> <li>30 期末考査②</li> </ol>
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	スポーツ社会学	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	社会生活とスポーツの関連性を学ぶ	
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	生涯スポーツの知識を習得する	
教科書	生涯スポーツ実践論	
特記		
授業計画	1	数字で見る日本のスポーツ
	2	生涯スポーツ社会を目指して①
	3	生涯スポーツ社会を目指して②
	4	生涯スポーツとヘルスプロモーション
	5	地域社会と生涯スポーツイベント
	6	生涯スポーツ指導者とボランティア①
	7	中間考査
	8	生涯スポーツ指導者とボランティア②
	9	高齢者のスポーツ参加
	10	障がい者のスポーツ参加
	11	生涯スポーツとニュースポーツ
	12	スポーツクラブの現状と課題
	13	スポーツクラブの運営
	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	グループエクササイズ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	フィットネスインストラクターとして必要な基礎知識について学ぶ
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	J A F A-G F I 共通筆記資格試験合格を目標とする
教科書	フィットネス基礎理論、グループエクササイズ指導理論
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 イントロダクション</li> <li>2 フィットネス概論</li> <li>3 運動器の基礎解剖学①</li> <li>4 運動器の基礎解剖学②</li> <li>5 運動器の基礎解剖学③</li> <li>6 運動生理学①</li> <li>7 運動生理学②</li> <li>8 運動生理学③</li> <li>9 中間考査対策①</li> <li>10 中間考査①</li> <li>11 体力学・トレーニング科学・運動処方①</li> <li>12 体力学・トレーニング科学・運動処方②</li> <li>13 体力学・トレーニング科学・運動処方③</li> <li>14 運動と栄養・体重管理①</li> <li>15 運動と栄養・体重管理②</li> <li>16 心と心理</li> <li>17 運動と安全管理、事故・傷害の予防</li> <li>18 期末考査①</li> <li>19 グループエクササイズ①</li> <li>20 グループエクササイズ②</li> <li>21 グループエクササイズ③</li> <li>22 グループエクササイズ④</li> <li>23 中間考査対策②</li> <li>24 中間考査②</li> <li>25 対策問題演習①</li> <li>26 対策問題演習②</li> <li>27 対策問題演習③</li> <li>28 対策問題演習④</li> <li>29 対策問題演習⑤</li> <li>30 期末考査②</li> </ol>
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	レジスタンスエクササイズ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義・実習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	自重トレーニングのグループレッスンに必要な知識と実技スキルを学ぶ
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	J A F A - G F I R E I 資格試験合格を目標とする
教科書	レジスタンスエクササイズ指導理論
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 骨格筋の機能解剖学（筆記）</li> <li>2 レジスタンスエクササイズの基本の動き（筆記）</li> <li>3 レジスタンスエクササイズの基本の動き（実技①）</li> <li>4 レジスタンスエクササイズの基本の動き（実技②）</li> <li>5 レジスタンスエクササイズの基本の動き（実技③）</li> <li>6 中間考査（実技）</li> <li>7 骨格筋の解剖生理学（筆記）</li> <li>8 レジスタンスエクササイズの基礎知識（筆記①）</li> <li>9 レジスタンスエクササイズの基礎知識（筆記②）</li> <li>10 レジスタンスエクササイズのインストラクション（実技①）</li> <li>11 レジスタンスエクササイズのインストラクション（実技②）</li> <li>12 レジスタンスエクササイズのインストラクション（実技③）</li> <li>13 レジスタンスエクササイズのインストラクション（実技④）</li> <li>14 期末考査（筆記）</li> <li>15 期末考査（実技）</li> </ol>
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	ストレッチングエクササイズ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義・実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	ストレッチングのグループレッスンに必要な知識と実技スキルを学ぶ	
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	J A F A - G F I S E I 資格試験合格を目標とする	
教科書	ストレッチングエクササイズ指導理論	
特記		
授業計画	1	ストレッチング（実技①）
	2	ストレッチング（実技②）
	3	ストレッチングエクササイズの基本の動き（筆記）
	4	ストレッチングエクササイズの基本の動き（実技①）
	5	ストレッチングエクササイズの基本の動き（実技②）
	6	中間考査（実技）
	7	骨格筋の解剖生理学（筆記）
	8	ストレッチングエクササイズの基礎知識（筆記①）
	9	ストレッチングエクササイズの基礎知識（筆記②）
	10	ストレッチングエクササイズのインストラクション（実技①）
	11	ストレッチングエクササイズのインストラクション（実技②）
	12	ストレッチングエクササイズのインストラクション（実技③）
	13	ストレッチングエクササイズのインストラクション（実技④）
	14	期末考査（筆記）
	15	期末考査（実技）
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	ダイビング実習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	ダイビングの基礎的な知識や技術を実習を通じて学ぶ	
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	PADI オープン・ウォーター・ダイバー資格試験合格を目標とする	
教科書	オープンウォーターダイバーマニュアル	
特記		
授業計画	1	ダイバーに必要な基礎知識（水圧と空気の体積の影響）
	2	ダイバーに必要な基礎知識（水中でのものの見え方・音の聞こえ方）
	3	ダイバーに必要な基礎知識（ダイビングの環境）
	4	ダイバーに必要な基礎知識（ダイビングと健康管理）
	5	トラブルの管理
	6	器材について（選び方と手入れ）
	7	器材について（ウェット/ドライスーツ・水面シグナル器材）
	8	基礎知識と器材についての復習
	9	ダイバーとしてのスキル（スクーバキットのセッティング）
	10	ダイバーとしてのスキル（マスククリア・マスク脱着）
	11	ダイバーとしてのスキル（中性浮力）
	12	ダイバーとしてのスキル（潜降と浮上・ハンドシグナル）
	13	ダイバーとしてのスキル（緊急時の対処法）
	14	ダイブコンピューターとテーブルの使い方
	15	実技試験
成績評価方法 (試験実施方法)	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	キャンプ実習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	キャンプインストラクターの基礎的な知識や技術を実習を通じて学ぶ	
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	キャンプインストラクター資格試験合格を目標とする	
教科書	キャンプ指導者入門	
特記		
授業計画	1	キャンプの特性（キャンプの意義と目的）
	2	キャンプの特性（キャンプのルールとマナー）
	3	キャンプの特性（キャンプと環境教育）
	4	キャンプの対象（人間の心身の理解）
	5	キャンプの対象（自然環境の理解）
	6	キャンプの指導（キャンプインストラクターの資質と役割）
	7	キャンプの指導（指導者のためのコミュニケーションスキル）
	8	キャンプの安全についての危険予知とその対処
	9	キャンプの基本装備（個人装備と団体装備）
	10	キャンプに必要な生活技術（テント設営）
	11	キャンプに必要な生活技術（アウトドアクッキング）
	12	キャンプに必要な生活技術（ロープワーク）
	13	キャンプで行う4つのアクティビティ
	14	実技試験①
	15	実技試験②
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スキー基礎技術論	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	スキーの基礎的な知識や技術を実習を通じて学ぶ	
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	バッジテスト5級以上の合格を目標とする	
教科書	なし	
特記		
授業計画	1	スキーの現状
	2	器具の選び方、セッティングと着用方法
	3	基本姿勢（ボーゲン）と開脚歩行
	4	停止と安全な転び方
	5	スキーにおける身体の使い方
	6	プルークボーゲンでの滑走（基礎）
	7	プルークボーゲンでの滑走（応用）
	8	ターン基礎（緩斜面でのパラレルターン）
	9	ターン基礎（緩斜面でのシュテムターン）
	10	ターン応用（中斜面でのパラレルターン）
	11	ターン応用（中斜面でのシュテムターン）
	12	ターン応用（中急斜面でのパラレルターン）
	13	スキーヤーとしてのルールとマナー
	14	実技試験①
	15	実技試験②
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スノーボード基礎技術論	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	スノーボードの基礎的な知識や技術を実習を通じて学ぶ	
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	バッジテスト5級以上の合格を目標とする	
教科書	なし	
特記		
授業計画	1	スノーボードの現状
	2	セッティングと着用方法、スタンスの確認
	3	基本姿勢
	4	体重のかけ方
	5	安全な転び方
	6	スケーティング基礎
	7	スケーティングでの方向転換
	8	ターンにおける身体の使い方（上半身・下半身）
	9	ターン基礎（緩斜面での停止・連続ターン）
	10	ターン基礎（緩斜面でのロングターン・ミドルターン）
	11	ターン応用（中斜面でのショートターン・カービングターンロング）
	12	ターン応用（中斜面でのカービングターンショート・ベーシックカーブロング）
	13	スノーボーダーにおけるルールとマナー
	14	実技試験①
	15	実技試験②
成績評価方法 (試験実施方法)	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	トレーニング理論
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	トレーニング機器の特性や機能を理解し、トレーニングプログラムの知識を学ぶ
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	目的に応じたトレーニングメニューの作成方法を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 有酸素性運動（プログラミング）</li> <li>2 有酸素性運動（プログラムの進行）</li> <li>3 有酸素性運動（機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点）</li> <li>4 有酸素性運動（有酸素性運動の選択と指導上の留意点）</li> <li>5 レジスタンス運動（安全性と効果）</li> <li>6 レジスタンス運動（負荷設定法、負荷強度、反復回数）</li> <li>7 レジスタンス運動（レジスタンス運動の種類）</li> <li>8 レジスタンス運動（レジスタンス運動の方法）</li> <li>9 ケーススタディによるプログラム作成①</li> <li>10 ケーススタディによるプログラム作成②</li> <li>11 ケーススタディによるプログラム作成③</li> <li>12 ケーススタディによるプログラム作成④</li> <li>13 ケーススタディによるプログラム作成⑤</li> <li>14 期末考查対策</li> <li>15 期末考查</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考查の結果を軸に、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	トレーニング実践Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	運動指導者に必要な筋力トレーニングの方法を学ぶ	
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記載のトレーニング方法の技術を習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（レジスタンス運動の分類、アイソトニックトレーニングの実際）
	2	フリーウエイトトレーニング①
	3	フリーウエイトトレーニング②
	4	フリーウエイトトレーニング③
	5	アイソメトリックトレーニング①
	6	アイソメトリックトレーニング②
	7	アイソメトリックトレーニング③
	8	自重や身近な用具を使ったトレーニング①
	9	自重や身近な用具を使ったトレーニング②
	10	自重や身近な用具を使ったトレーニング③
	11	サーキットトレーニング
	12	レジスタンストレーニングプログラミングの基礎①
	13	レジスタンストレーニングプログラミングの基礎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	トレーニング実践Ⅲ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	1年次
開講学期	後期
科目区分	選択A
授業方法	実習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	パーソナルトレーニングを行う運動指導者に必要なトレーニングスキル・テクニックを学ぶ
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	トレーニング指導に必要なスキル（ペアストレッチ、トレーニング補助法）を習得する
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ガイダンス（マンツーマン指導とグループ指導の違いについて）</li> <li>2 パーソナルトレーニングの補助テクニック①</li> <li>3 パーソナルトレーニングの補助テクニック②</li> <li>4 パーソナルトレーニングの補助テクニック③</li> <li>5 パーソナルストレッチ基礎①</li> <li>6 パーソナルストレッチ基礎②</li> <li>7 パーソナルストレッチ基礎③</li> <li>8 自体重トレーニングの補助法・負荷法①</li> <li>9 自体重トレーニングの補助法・負荷法②</li> <li>10 自体重トレーニングの補助法・負荷法③</li> <li>11 ウォームアップとクールダウン</li> <li>12 パーソナルトレーニングのプログラミング基礎</li> <li>13 パーソナルトレーニングのプログラミング応用</li> <li>14 期末考査対策</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	トレーニング実践Ⅳ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	運動指導者に必要なトレーニンググループの管理、運営、指導方法を実践を通じて学ぶ	
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記載のトレーニング方法の技術を習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（トレーニンググループの特徴、マシン指導法、補助法）
	2	フリーウエイトトレーニング指導・補助法①
	3	フリーウエイトトレーニング指導・補助法②
	4	フリーウエイトトレーニング指導・補助法③
	5	アイソメトリックトレーニング指導・補助法①
	6	アイソメトリックトレーニング指導・補助法②
	7	アイソメトリックトレーニング指導・補助法③
	8	自重や身近な用具を使ったトレーニング指導・補助法①
	9	自重や身近な用具を使ったトレーニング指導・補助法②
	10	サーキットトレーニング指導・補助法①
	11	サーキットトレーニング指導・補助法②
	12	レジスタンストレーニングのプログラミング指導・補助法①
	13	レジスタンストレーニングのプログラミング指導・補助法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	リハビリテーション I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	評価方法と評価法を活用したアスリハプログラムの作成方法について学ぶ	
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	基本的なアスリハプログラムを理解し、作成方法を習得する	
教科書	トレーニング指導者テキスト (実)	
特記		
授業計画	1	アスレティックリハビリテーション概論
	2	アスリハにおける評価の流れ (ROM検査)
	3	アスリハにおける評価の流れ (MMT)
	4	アスリハにおける評価の流れ (整形外科的テスト)
	5	アスリハにおける評価の流れ (触診: 上肢)
	6	アスリハにおける評価の流れ (触診: 下肢)
	7	アスリハにおける評価の流れ (触診: 脊柱と体幹)
	8	アスリハのプログラム作成の実際 (治癒過程、物理療法、徒手療法の理解)
	9	アスリハのプログラム作成の実際 (関節可動域訓練)
	10	アスリハのプログラム作成の実際 (筋力強化訓練①)
	11	アスリハのプログラム作成の実際 (筋力強化訓練②)
	12	アスリハのプログラム作成の実際 (全身持久力、敏捷性、バランス訓練)
	13	アスリハのプログラム作成の実際 (時期による段階的なアスリハ、1日の流れ)
	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	フィットネスマネジメント	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	フィットネスクラブ業界に必要な知識を学ぶ	
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	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定3級合格を目標とする	
教科書	フィットネスクラブマネジメント公式テキスト	
特記		
授業計画	1	フィットネス産業①
	2	フィットネス産業②
	3	健康づくり①
	4	健康づくり②
	5	運動・トレーニングの基礎①
	6	運動・トレーニングの基礎②
	7	店舗運営①
	8	店舗運営②
	9	顧客マネジメント①
	10	顧客マネジメント②
	11	チームワークとコミュニケーション
	12	施設・設備管理の意義と重要性
	13	安全衛生、過去問題演習
	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	フィットネス実践 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	グループレッスンに必要な知識、実技スキルの活用方法を学ぶ	
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	基礎から応用まで幅広いグループレッソンの運動指導方法を習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	ガイダンス (グループレッソンの種類、特徴、基本構成)
	2	レッスンプログラミング基礎 (ウォームアップとクールダウン)
	3	レッスンプログラミング基礎 (筋コンディショニング)
	4	レッスンプログラミング基礎 (その他ツール使用方法)
	5	レッスンプログラミング基礎 (カウントとキューイング)
	6	レッスンプログラミング基礎 (モデルレッスン作成)
	7	レッスンプログラミング基礎 (モデルレッスン実践)
	8	特殊な対象への運動指導時の留意点①
	9	特殊な対象への運動指導時の留意点②
	10	エクササイズ①
	11	エクササイズ②
	12	エクササイズ③
	13	エクササイズ④
	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	フィットネス実践Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	ダンスの基礎、応用技能を学ぶ	
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	ダンス大会に出場できる技能を習得する	
教科書	なし	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（ダンスジャンルの紹介、デモレッスン）
	2	基本エクササイズ①
	3	基本エクササイズ②
	4	基本エクササイズ③
	5	基本エクササイズ④
	6	基本エクササイズ⑤
	7	基本エクササイズ⑥
	8	基本エクササイズ⑦
	9	チーム練習①
	10	チーム練習②
	11	チーム練習③
	12	チーム練習④
	13	チーム練習⑤
	14	チーム練習⑥
	15	効果測定
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定の結果を軸に、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	幼児体育指導者理論 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	1年次
開講学期	後期
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	子どもの運動指導に必要とされる発育発達論、幼児体育論、指導プログラムを学ぶ
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	幼児体育指導者検定2級合格を目標とする
教科書	幼児体育指導者検定公式テキスト 2・3級
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 幼児の発達の様相 (発達の一般的傾向)</li> <li>2 幼児の発達の様相 (幼児期における身体的発達の意義)</li> <li>3 幼児期における「利き手」の発達</li> <li>4 幼児における動機づけと目標</li> <li>5 学習の最適期について (レディネス)</li> <li>6 学習の最適期について (臨界期)</li> <li>7 運動技能学習の過程 (学習曲線)</li> <li>8 運動技能学習の過程 (潜在的学習期)</li> <li>9 運動技能学習の過程 (学習の初期)</li> <li>10 運動技能学習の過程 (高原期と飛躍期)</li> <li>11 運動技能学習の過程 (完成期)</li> <li>12 学習方法について (全習法)</li> <li>13 学習方法について (分習法)</li> <li>14 教育の6原則</li> <li>15 筆記試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	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	幼児体育指導者実践	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	1年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	運動あそびの面白さや素晴らしさ、体を動かすことの楽しさを伝えられる指導方法を学ぶ	
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	幼児体育指導者検定2級合格を目標とする	
教科書	幼児体育指導者検定公式テキスト 2・3級	
特記		
授業計画	1	実技講習の意義
	2	リズム体操（やさい体操①）
	3	リズム体操（やさい体操②）
	4	マット運動（前転・後転）
	5	マット運動（前転・後転の補助）
	6	マット運動（ブリッジ実演と補助）
	7	ゲームあそび
	8	跳び箱（開脚跳び）
	9	跳び箱（開脚跳びの横補助・後ろ補助）
	10	なわとび（前とび・拍子とび）
	11	なわとび（なわの指導法・結び方）
	12	ボールを使った指導法
	13	基本運動（低い姿勢の運動・立位の運動）
	14	基本運動（バランス・体支持の運動）
	15	実技試験
成績評価方法 (試験実施方法)	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	一般教養Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	演習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
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	日本ビジネス技能検定協会漢字検定2級合格を目標とする
教科書	問題集、プリント、模擬試験
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 訓読み・送り仮名</li> <li>2 熟語</li> <li>3 異字同訓・同音異義</li> <li>4 誤字訂正</li> <li>5 類義語</li> <li>6 反対語</li> <li>7 漢字の意味・使い方</li> <li>8 項目別模擬試験①</li> <li>9 項目別模擬試験②</li> <li>10 項目別模擬試験③</li> <li>11 直前模擬試験①</li> <li>12 直前模擬試験②</li> <li>13 直前模擬試験③</li> <li>14 直前模擬試験④</li> <li>15 直前模擬試験⑤</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験の結果を軸に、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	キャリアデザインⅡ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	面接試験に向けての準備作業や集団・個人での実践練習を行う	
授業の進め方	前半は座学中心に、後半は本番形式の模擬面接を実施する	
達成目標	自然な会話の中で好印象を与え、自分らしさの表現を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	エントリーシート・面接カード作成①
	2	エントリーシート・面接カード作成②
	3	エントリーシート・面接カード作成③
	4	エントリーシート・面接カード作成④
	5	エントリーシート・面接カード作成⑤
	6	職種研究①
	7	職種研究②
	8	企業研究①
	9	企業研究②
	10	模擬面接練習①
	11	模擬面接練習②
	12	面接効果測定①
	13	面接効果測定②
	14	面接効果測定③
	15	面接効果測定④
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定の結果を軸に、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	コミュニケーション実践
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	演習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
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実施する
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習得する
教科書	プリント、資料
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 グループディスカッションとは</li> <li>2 グループディスカッションの役割</li> <li>3 抽象テーマ型グループディスカッション①</li> <li>4 抽象テーマ型グループディスカッション②</li> <li>5 抽象テーマ型グループディスカッション③</li> <li>6 課題解決型グループディスカッション①</li> <li>7 課題解決型グループディスカッション②</li> <li>8 課題解決型グループディスカッション③</li> <li>9 資料読み取り型グループディスカッション①</li> <li>10 資料読み取り型グループディスカッション②</li> <li>11 資料読み取り型グループディスカッション③</li> <li>12 フェルミ推定</li> <li>13 KJ法</li> <li>14 その他特殊型①</li> <li>15 その他特殊型②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スポーツキャリアデザインⅣ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	就職活動時や就職内定後に必要となる知識を学ぶ	
授業の進め方	各種資料による講義と演習を実施する	
達成目標	希望する分野への就職や資格試験合格を目標とする	
教科書	プリント	
特記		
授業計画	1	スポーツキャリア学習①
	2	スポーツキャリア学習②
	3	スポーツキャリア学習③
	4	スポーツキャリア学習④
	5	スポーツキャリア学習⑤
	6	スポーツキャリア学習⑥
	7	スポーツキャリア学習⑦
	8	スポーツキャリア学習⑧
	9	スポーツキャリア学習⑨
	10	スポーツキャリア学習⑩
	11	スポーツキャリア学習⑪
	12	スポーツキャリア学習⑫
	13	スポーツキャリア学習⑬
	14	スポーツキャリア学習⑭
	15	スポーツキャリア学習⑮
成績評価方法 (試験実施方法)	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	スポーツキャリアデザインV	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択A	
授業方法	演習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	就職活動時や就職内定後に必要となる知識を学ぶ	
授業の進め方	各種資料による講義と演習を実施する	
達成目標	希望する分野への就職や資格試験合格を目標とする	
教科書	プリント	
特記		
授業計画	1	スポーツキャリア演習①
	2	スポーツキャリア演習②
	3	スポーツキャリア演習③
	4	スポーツキャリア演習④
	5	スポーツキャリア演習⑤
	6	スポーツキャリア演習⑥
	7	スポーツキャリア演習⑦
	8	スポーツキャリア演習⑧
	9	スポーツキャリア演習⑨
	10	スポーツキャリア演習⑩
	11	スポーツキャリア演習⑪
	12	スポーツキャリア演習⑫
	13	スポーツキャリア演習⑬
	14	スポーツキャリア演習⑭
	15	スポーツキャリア演習⑮
成績評価方法 (試験実施方法)	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	バイオメカニクス
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	力学的視点から運動の仕組みを学ぶ
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の試験に必要なバイオメカニクス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（理）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 身体運動に関係する筋と骨①</li> <li>2 身体運動に関係する筋と骨②</li> <li>3 単関節・多関節運動</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>6 中間考查対策①</li> <li>7 中間考查①</li> <li>8 着地衝撃とその緩和法</li> <li>9 投動作と打動作の共通点</li> <li>10 運動と流体力①</li> <li>11 運動と流体力②</li> <li>12 期末考查対策①</li> <li>13 期末考查①</li> <li>14 バイオメカニクスの基礎理論①</li> <li>15 バイオメカニクスの基礎理論②</li> <li>16 バイオメカニクスの基礎理論③</li> <li>17 バイオメカニクスの基礎理論④</li> <li>18 バイオメカニクスの基礎理論⑤</li> <li>19 中間考查対策②</li> <li>20 中間考查②</li> <li>21 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス①</li> <li>22 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス②</li> <li>23 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス③</li> <li>24 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス④</li> <li>25 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス⑤</li> <li>26 スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス⑥</li> <li>27 問題演習①</li> <li>28 問題演習②</li> <li>29 期末考查対策②</li> <li>30 期末考查②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考查の結果を軸に、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	スポーツ医学 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	急性・慢性傷害の概要とその予防方法について学ぶ	
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の試験に必要なスポーツ医学（外科）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（理）	
特記		
授業計画	1	運動中止の判定
	2	内科的な急性障害、慢性障害
	3	救急処置①
	4	救急処置②
	5	整形外科的傷害と外科的救急処置
	6	中間考査
	7	スポーツ傷害とは
	8	足部・足関節の傷害
	9	下腿部の傷害
	10	膝関節の傷害
	11	大腿部の傷害
	12	腰部の傷害
	13	肩関節の傷害
	14	肘関節・手関節の傷害
	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	スポーツ医学Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	急性・慢性傷害の概要とその予防方法について学ぶ	
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の試験に必要なスポーツ医学（内科）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（理）	
特記		
授業計画	1	生活習慣病予防と身体活動・運動
	2	肥満①
	3	肥満②
	4	糖尿病①
	5	糖尿病②
	6	中間考査対策
	7	中間考査
	8	脂質異常症①
	9	脂質異常症②
	10	高血圧症①
	11	高血圧症②
	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	測定評価
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義・実習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学ぶ
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の試験に必要な測定評価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（実）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 無酸素能力の測定、有酸素能力の測定（実技）</li> <li>2 最大酸素摂取量の測定、無酸素性閾値</li> <li>3 体脂肪量の測定（実技）</li> <li>4 新体力テスト①（実技）</li> <li>5 新体力テスト②（実技）</li> <li>6 新体力テスト③</li> <li>7 健康づくりのための運動指針2006、体力テストの評価</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 トレーニング効果の測定と評価の実際①</li> <li>10 トレーニング効果の測定と評価の実際②</li> <li>11 トレーニング効果の測定と評価の実際③</li> <li>12 測定データの活用とフィードバック準備①</li> <li>13 測定データの活用とフィードバック準備②</li> <li>14 測定データの活用とフィードバック準備③</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	運動処方
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	対象の違いによる諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムを学ぶ
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の試験に必要な運動処方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（実）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 メディカルチェックについて</li> <li>2 健康の維持増進のための身体活動基準2013、健康づくりのためのトレーニングの原則</li> <li>3 健康づくりと運動プログラム作成の基礎とポイント</li> <li>4 ウォーミングアップとクーリングダウン、有酸素運動とその効果</li> <li>5 レジスタンス運動</li> <li>6 中間考査</li> <li>7 トレーニング計画の立案①</li> <li>8 トレーニング計画の立案②</li> <li>9 トレーニング計画の立案③</li> <li>10 筋力トレーニングのプログラム作成①</li> <li>11 筋力トレーニングのプログラム作成②</li> <li>12 筋力トレーニングのプログラム作成③</li> <li>13 筋力トレーニングのプログラム作成④</li> <li>14 筋力トレーニングのプログラム作成⑤</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
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（理）	
特記		
授業計画	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
	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	スポーツ心理学Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択A	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	身体活動・運動実践がアスリートの心身に与える影響について学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習を実施する	
達成目標	JATIの試験に必要な運動指導の心理学的基礎範囲の知識を習得する	
教科書	トレーニング指導者テキスト（理）	
特記		
授業計画	1	運動と心理に関する基礎理論①
	2	運動と心理に関する基礎理論②
	3	運動と心理に関する基礎理論③
	4	スポーツ選手の競技力向上への活用①
	5	スポーツ選手の競技力向上への活用②
	6	スポーツ選手の競技力向上への活用③
	7	中間審査対策
	8	中間審査
	9	問題演習①
	10	問題演習②
	11	問題演習③
	12	問題演習④
	13	問題演習⑤
	14	期末審査対策
	15	期末審査
成績評価方法 (試験実施方法)	期末審査の結果を軸に、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	トレーニング実践Ⅴ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義・実習
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	現場に必要なトレーニングの知識習得及び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行う
達成目標	健康運動実践指導者、JATIの試験に必要なトレーニ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（実）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ウォームアップとクールダウン（実技①）</li> <li>2 ウォームアップとクールダウン（実技②）</li> <li>3 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウン①</li> <li>4 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウン②</li> <li>5 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウン（実技）</li> <li>6 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップの実際（実技①）</li> <li>7 柔軟性向上トレーニング及びウォームアップの実際（実技②）</li> <li>8 中間考査①</li> <li>9 トレーニング計画の立案①</li> <li>10 トレーニング計画の立案②</li> <li>11 トレーニング計画の立案（実技）</li> <li>12 特別な対象のためのトレーニングプログラム（実技①）</li> <li>13 特別な対象のためのトレーニングプログラム（実技②）</li> <li>14 特別な対象のためのトレーニングプログラム（実技③）</li> <li>15 期末考査①</li> <li>16 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成①</li> <li>17 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成②</li> <li>18 スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成（実技）</li> <li>19 スピード向上トレーニングの実際（実技①）</li> <li>20 スピード向上トレーニングの実際（実技②）</li> <li>21 スピード向上トレーニングの実際（実技③）</li> <li>22 中間考査②</li> <li>23 トレーニングの運営①</li> <li>24 トレーニングの運営②</li> <li>25 トレーニングの運営③</li> <li>26 運動指導のための情報収集と活用①</li> <li>27 運動指導のための情報収集と活用②</li> <li>28 運動指導のための情報収集と活用③</li> <li>29 期末考査②</li> <li>30 解説</li> </ol>
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	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義・実習
授業時間	30時間
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（実）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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）</li> <li>3 ウォーキングとジョギングのエネルギー消費量（実技）</li> <li>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）</li> <li>5 ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法</li> <li>6 ウォーキングとジョギングのプログラム（実技）</li> <li>7 中間考査</li> <li>8 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成①</li> <li>9 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成②</li> <li>10 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成③</li> <li>11 持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成④</li> <li>12 持久力向上トレーニングの実際①</li> <li>13 持久力向上トレーニングの実際②</li> <li>14 持久力向上トレーニングの実際③</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	陸上運動	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	エアロビクス・レジスタンスの特性・効果を理解し、指導法を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実技を行う	
達成目標	健康運動実践指導者実技試験（陸上運動）合格を目標とする	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	エアロビックダンス・レジスタンスの課題動作
	2	エアロビックダンス（課題動作、フォーム確認）
	3	エアロビックダンス（観察・修正・指導の循環）
	4	エアロビックダンス（反復練習）
	5	レジスタンス（課題動作、フォーム確認）
	6	レジスタンス（観察・修正・指導の循環）
	7	レジスタンス（反復練習）
	8	中間考査
	9	エアロビックダンス・レジスタンス（指導練習①）
	10	エアロビックダンス・レジスタンス（指導練習②）
	11	エアロビックダンス・レジスタンス（指導練習③）
	12	エアロビックダンス・レジスタンス（指導練習④）
	13	エアロビックダンス・レジスタンス（指導練習⑤）
	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	水中運動Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	アクアエクササイズのインストラクターの役割を理解し、指導法を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実技を行う	
達成目標	健康運動実践指導者実技試験（水泳・水中運動）合格を目標とする	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	水中運動（アクアダンスの指導法①）
	2	水中運動（アクアダンスの指導法②）
	3	水中運動（アクアダンスの指導法③）
	4	水中運動（アクアダンスの指導法④）
	5	水中運動（アクアダンスの指導法⑤）
	6	水中運動（アクアダンスの指導法⑥）
	7	水中運動（アクアダンスの指導法⑦）
	8	中間考査
	9	水中運動（水中ウォーキング、レジスタンスの指導法①）
	10	水中運動（水中ウォーキング、レジスタンスの指導法②）
	11	水中運動（水中ウォーキング、レジスタンスの指導法③）
	12	水中運動（水中ウォーキング、レジスタンスの指導法④）
	13	水中運動（水中ウォーキング、レジスタンスの指導法⑤）
	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	健康運動実践指導者理論 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	健康運動指導者検定試験に必要な知識を学ぶ
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筆記試験合格を目標とする
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康づくり施策概論①</li> <li>2 健康づくり施策概論②</li> <li>3 健康づくり施策概論③</li> <li>4 運動生理学①</li> <li>5 運動生理学②</li> <li>6 機能解剖とバイオメカニクス①</li> <li>7 機能解剖とバイオメカニクス②</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 栄養摂取と運動①</li> <li>10 栄養摂取と運動②</li> <li>11 体力測定と評価①</li> <li>12 体力測定と評価②</li> <li>13 健康づくりと運動プログラム①</li> <li>14 健康づくりと運動プログラム②</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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理論Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	健康運動指導者検定試験に必要な知識を学ぶ
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筆記試験合格を目標とする
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動指導の心理学的基礎①</li> <li>2 運動指導の心理学的基礎②</li> <li>3 健康づくり運動の実際（ウォームアップとクールダウン、ストレッチング）</li> <li>4 健康づくり運動の実際（ウォーキングとジョギング、エアロビクスダンス）</li> <li>5 健康づくり運動の実際（水泳・水中運動、レジスタンスエクササイズ）</li> <li>6 運動障害と予防・救急処置①</li> <li>7 運動障害と予防・救急処置②</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 問題演習①</li> <li>10 問題演習②</li> <li>11 問題演習③</li> <li>12 問題演習④</li> <li>13 問題演習⑤</li> <li>14 問題演習⑥</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	解剖学Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	運動器の骨、筋、靭帯、関節の機能を学ぶ
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	整形外科的範囲内の機能解剖学の内容を理解する
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）、トレーニング指導者テキスト（理）、ボディナビゲーション
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成①</li> <li>2 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成②</li> <li>3 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成③</li> <li>4 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成④</li> <li>5 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成⑤</li> <li>6 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成⑥</li> <li>7 中間考査①</li> <li>8 上肢（関節）</li> <li>9 上肢（神経と血管①）</li> <li>10 上肢（神経と血管②）</li> <li>11 上肢（筋①）</li> <li>12 上肢（筋②）</li> <li>13 上肢（筋③）</li> <li>14 期末考査①</li> <li>15 下肢（骨、関節、筋肉）</li> <li>16 下肢（神経と動脈）</li> <li>17 下肢（股関節の筋①）</li> <li>18 下肢（股関節の筋②）</li> <li>19 下肢（足関節の筋①）</li> <li>20 下肢（足関節の筋②）</li> <li>21 中間考査②</li> <li>22 問題演習①</li> <li>23 問題演習②</li> <li>24 問題演習③</li> <li>25 問題演習④</li> <li>26 問題演習⑤</li> <li>27 問題演習⑥</li> <li>28 問題演習⑦</li> <li>29 問題演習⑧</li> <li>30 期末考査②</li> </ol>
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	運動生理学Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	講義
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	筋の役割や呼吸循環系といった運動生理学の知識とトレーニングとの関連性を学ぶ
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	JATIの試験に必要な運動生理学範囲の知識を習得する
教科書	トレーニング指導者テキスト（理）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 呼吸循環系（エネルギー代謝の基礎的情報①）</li> <li>2 呼吸循環系（エネルギー代謝の基礎的情報②）</li> <li>3 呼吸循環系（運動とエネルギー代謝①）</li> <li>4 呼吸循環系（運動とエネルギー代謝②）</li> <li>5 呼吸循環系（トレーニングとエネルギー代謝①）</li> <li>6 呼吸循環系（トレーニングとエネルギー代謝②）</li> <li>7 中間考查対策①</li> <li>8 中間考查①</li> <li>9 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（骨格筋の形態と機能①）</li> <li>10 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（骨格筋の形態と機能②）</li> <li>11 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋力発揮のメカニズム①）</li> <li>12 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋力発揮のメカニズム②）</li> <li>13 期末考查対策①</li> <li>14 期末考查①</li> <li>15 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋・神経系に対するトレーニング効果①）</li> <li>16 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋・神経系に対するトレーニング効果②）</li> <li>17 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（主な内分泌器官とホルモン①）</li> <li>18 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（主な内分泌器官とホルモン②）</li> <li>19 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（身体機能へのホルモンの作用①）</li> <li>20 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（身体機能へのホルモンの作用②）</li> <li>21 中間考查対策②</li> <li>22 中間考查②</li> <li>23 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋肥大におけるホルモンの役割①）</li> <li>24 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（筋肥大におけるホルモンの役割②）</li> <li>25 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（レジスタンストレーニングとホルモンの分泌①）</li> <li>26 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動（レジスタンストレーニングとホルモンの分泌②）</li> <li>27 問題演習①</li> <li>28 問題演習②</li> <li>29 期末考查対策②</li> <li>30 期末考查②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	期末考查の結果を軸に、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	トレーニング指導者理論	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択B	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	JATIの試験に必要な理論編範囲を学ぶ	
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	JATI試験の一般科目合格レベルを目標とする	
教科書	トレーニング指導者テキスト（理）、JATI問題集	
特記		
授業計画	1	体力学総論
	2	機能解剖学（上肢）
	3	機能解剖学（脊柱と胸郭）
	4	機能解剖学（下肢）
	5	バイオメカニクス（基礎理論）
	6	バイオメカニクス（スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス）
	7	運動生理学①
	8	運動生理学②
	9	中間考査
	10	運動と栄養
	11	運動と心理
	12	運動と医学（救急処置法、スポーツ選手の整形外科的傷害と予防）
	13	運動と医学（生活習慣病とその予防）
	14	運動指導の科学
	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	トレーニング指導者実践	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期・後期	
科目区分	選択B	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	JATIの試験に必要な実践編範囲を学ぶ	
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	JATI試験の専門科目合格レベルを目標とする	
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）、JATI問題集	
特記		
授業計画	1	トレーニング指導者論
	2	各種トレーニング法の理論とプログラム①
	3	各種トレーニング法の理論とプログラム②
	4	各種トレーニング法の理論とプログラム③
	5	各種トレーニング法の理論とプログラム④
	6	各種トレーニング法の理論とプログラム⑤
	7	中間考査
	8	各種トレーニング法の実際①
	9	各種トレーニング法の実際②
	10	各種トレーニング法の実際③
	11	各種トレーニング法の実際④
	12	トレーニング効果の測定と評価①
	13	トレーニング効果の測定と評価②
	14	トレーニングの運営と情報収集と活用
	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	トレーニング指導者演習 I
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科 (2年制昼間部)
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択B
授業方法	演習
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	JATIの試験に必要な理論編範囲を学ぶ
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実施する
達成目標	JATI試験の一般科目合格レベルを目標とする
教科書	トレーニング指導者テキスト(理)、JATI問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 問題演習(理論編①)</li> <li>2 問題演習(理論編②)</li> <li>3 問題演習(理論編③)</li> <li>4 問題演習(理論編④)</li> <li>5 問題演習(理論編⑤)</li> <li>6 問題演習(理論編⑥)</li> <li>7 問題演習(理論編⑦)</li> <li>8 中間考査①</li> <li>9 問題演習(理論編⑧)</li> <li>10 問題演習(理論編⑨)</li> <li>11 問題演習(理論編⑩)</li> <li>12 問題演習(理論編⑪)</li> <li>13 問題演習(理論編⑫)</li> <li>14 問題演習(理論編⑬)</li> <li>15 期末考査①</li> <li>16 問題演習(理論編⑭)</li> <li>17 問題演習(理論編⑮)</li> <li>18 問題演習(理論編⑯)</li> <li>19 問題演習(理論編⑰)</li> <li>20 問題演習(理論編⑱)</li> <li>21 問題演習(理論編⑲)</li> <li>22 中間考査②</li> <li>23 問題演習(理論編⑳)</li> <li>24 問題演習(理論編㉑)</li> <li>25 問題演習(理論編㉒)</li> <li>26 問題演習(理論編㉓)</li> <li>27 問題演習(理論編㉔)</li> <li>28 問題演習(理論編㉕)</li> <li>29 模擬試験</li> <li>30 期末考査②</li> </ol>
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	トレーニング指導者演習Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択B
授業方法	演習
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	JATIの試験に必要な実践編範囲を学ぶ
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実施する
達成目標	JATI試験の専門科目合格レベルを目標とする
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）、JATI問題集
特記	
授業計画	1 問題演習（実践編①） 2 問題演習（実践編②） 3 問題演習（実践編③） 4 問題演習（実践編④） 5 問題演習（実践編⑤） 6 問題演習（実践編⑥） 7 問題演習（実践編⑦） 8 中間考査① 9 問題演習（実践編⑧） 10 問題演習（実践編⑨） 11 問題演習（実践編⑩） 12 問題演習（実践編⑪） 13 問題演習（実践編⑫） 14 問題演習（実践編⑬） 15 期末考査① 16 問題演習（実践編⑭） 17 問題演習（実践編⑮） 18 問題演習（実践編⑯） 19 問題演習（実践編⑰） 20 問題演習（実践編⑱） 21 問題演習（実践編⑲） 22 中間考査② 23 問題演習（実践編⑳） 24 問題演習（実践編㉑） 25 問題演習（実践編㉒） 26 問題演習（実践編㉓） 27 問題演習（実践編㉔） 28 問題演習（実践編㉕） 29 模擬試験 30 期末考査②
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	アクアエクササイズ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	実習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	アクアエクササイズインストラクターの役割を理解し、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	J A F A - G F I A Q W I ・ A Q D I 試験合格を目標とする
教科書	アクアエクササイズ指導理論
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 水中レジスタンス、アクアダンスの特性・効果</li> <li>2 水中レジスタンスの基本動作、運動強度</li> <li>3 水中レジスタンスのプログラミング</li> <li>4 水中レジスタンスの指導法①</li> <li>5 水中レジスタンスの指導法②</li> <li>6 水中ウォーキング、レジスタンスの指導法①</li> <li>7 水中ウォーキング、レジスタンスの指導法②</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 腰痛者、妊婦などの対象者への指導、注意点</li> <li>10 アクアダンスの基本動作</li> <li>11 アクアダンスの運動強度</li> <li>12 アクアダンスのプログラミング</li> <li>13 アクアダンスのコリオグラフィー</li> <li>14 期末考査対策</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	エアロビクスⅡ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択B
授業方法	実習
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	エアロビクスインストラクターの役割を理解し、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	J A F A - G F I A D I 試験合格を目標とする
教科書	エアロビックダンスエクササイズ指導理論
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 環境条件（音楽、心拍数、強度、服装、用具、シューズ、床）</li> <li>2 運動指導上の注意点、指導者の役割</li> <li>3 エアロビックダンス（プログラミング：運動強度）</li> <li>4 エアロビックダンス（プログラミング：つなぎ、コンビネーション）</li> <li>5 エアロビックダンス（プログラミング：安全性、リニア）</li> <li>6 エアロビックダンス（指導法：キューイング）</li> <li>7 指導の循環</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 エアロビックダンス（指導練習①）</li> <li>10 エアロビックダンス（指導練習②）</li> <li>11 エアロビックダンス（指導練習③）</li> <li>12 エアロビックダンス（指導練習④）</li> <li>13 エアロビックダンス（指導練習⑤）</li> <li>14 期末考査対策</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	トレーニング実践VI	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	走る、跳ぶに特化したトレーニング科学の概論を学ぶ	
授業の進め方	スピード向上トレーニングの種類や効果を理解し、実施する	
達成目標	スポーツ選手を対象とした運動指導方法を習得する	
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（スピードの概念、基本動作）
	2	体幹トレーニング概論①
	3	体幹トレーニング概論②
	4	スプリント（スタート動作①）
	5	スプリント（スタート動作②）
	6	スプリント（減速動作①）
	7	スプリント（減速動作②）
	8	スプリント（フリープロGRESSION）
	9	ジャンプ（スクワット～スクワットジャンプ）
	10	ジャンプ（連続ジャンプ～ターンジャンプへの応用）
	11	ラテラル動作（サイドウォーク～サイドステップ）
	12	ラテラル動作（切り返し動作）
	13	フリープロGRESSION応用（リニア～ラテラル、ラテラル～リニア）
	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	トレーニング実践Ⅶ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	パーソナルトレーニング指導において様々なトレーニング方法とプログラミング方法を学ぶ	
授業の進め方	パーソナルトレーニングの種類や効果を理解し、実施する	
達成目標	様々なクライアントに対して適切なトレーニングメニューの作成方法を習得する	
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（強度、頻度、回数の応用理論）
	2	スロートレーニング①
	3	スロートレーニング②
	4	スロートレーニング③
	5	徒手抵抗トレーニング①
	6	徒手抵抗トレーニング②
	7	徒手抵抗トレーニング③
	8	バリスティックトレーニング①
	9	バリスティックトレーニング②
	10	バリスティックトレーニング③
	11	様々なクライアントを対象としたプログラミング①
	12	様々なクライアントを対象としたプログラミング②
	13	様々なクライアントを対象としたプログラミング③
	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	トレーニング実践Ⅷ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	様々な有酸素、無酸素運動のトレーニング方法とプログラミング方法を学ぶ	
授業の進め方	エンデュランストレーニングの種類と効果を理解し、実施する	
達成目標	様々なクライアントに対して適切なトレーニングメニューの作成方法を習得する	
教科書	トレーニング指導者テキスト（実）	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（持久力に関する基礎理論）
	2	適切なウォームアップとクールダウン
	3	LSDトレーニング
	4	ATペーストレーニング
	5	タイムトライアル
	6	ビルドアップ
	7	ファルトレク
	8	インターバルトレーニング①
	9	インターバルトレーニング②
	10	レペティショントレーニング①
	11	レペティショントレーニング②
	12	様々なクライアントを対象としたプログラミング①
	13	様々なクライアントを対象としたプログラミング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	リハビリテーションⅡ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	筋・筋膜への包括的なアプローチ方法について学ぶ	
授業の進め方	リハビリテーションの種類や効果を理解し、実施する	
達成目標	様々な対象に対して筋・筋膜へのアプローチ方法を習得する	
教科書	ボディナビゲーション	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（セルフモニタリングのやり方について）
	2	解剖学（表層筋）
	3	解剖学（深層筋）
	4	表層筋へのアプローチ①
	5	表層筋へのアプローチ②
	6	表層筋へのアプローチ③
	7	深層筋へのアプローチ①
	8	深層筋へのアプローチ②
	9	深層筋へのアプローチ③
	10	様々な対象へのアプローチ①
	11	様々な対象へのアプローチ②
	12	様々な対象へのアプローチ③
	13	様々な対象へのアプローチ④
	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	フィットネス実践Ⅲ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	グループレッスンに必要な知識、実技スキルの活用方法を学ぶ	
授業の進め方	グループレッスンの種類や効果を理解し、実施する	
達成目標	基礎から応用まで幅広いグループレッスンの運動指導方法を習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（グループレッスンの種類、特徴、基本構成）
	2	レッスンプログラミング応用（ウォームアップとクールダウン指導）
	3	レッスンプログラミング応用（筋コンディショニング指導）
	4	レッスンプログラミング応用（その他ツール使用の指導）
	5	レッスンプログラミング応用（カウントとキューイング指導）
	6	レッスンプログラミング応用（モデルレッスン作成指導）
	7	レッスンプログラミング応用（モデルレッスン実践指導）
	8	特殊な対象への運動指導時の留意点①
	9	特殊な対象への運動指導時の留意点②
	10	エクササイズ指導①
	11	エクササイズ指導②
	12	エクササイズ指導③
	13	エクササイズ指導④
	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	フィットネス実践Ⅳ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択B	
授業方法	実習	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	ダンスの基礎、応用技能を学ぶ	
授業の進め方	様々なジャンルのダンスを理解し、実施する	
達成目標	ダンス大会に出場できる技能を習得する	
教科書	なし	
特記		
授業計画	1	ガイダンス（ダンスジャンルの紹介、デモレッスン）
	2	応用エクササイズ①
	3	応用エクササイズ②
	4	応用エクササイズ③
	5	応用エクササイズ④
	6	応用エクササイズ⑤
	7	応用エクササイズ⑥
	8	応用エクササイズ⑦
	9	チーム練習①
	10	チーム練習②
	11	チーム練習③
	12	チーム練習④
	13	チーム練習⑤
	14	チーム練習⑥
	15	効果測定
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	幼児体育指導者理論Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	スポーツトレーナー学科（2年制昼間部）
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択A
授業方法	講義
授業時間	30時間
授業コマ数	15コマ
授業概要	子どもの運動指導に必要とされる発育発達論、幼児体育論、指導プログラムを学ぶ
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	適切な幼児体育指導の基礎的知識を習得する
教科書	幼児体育指導者検定公式テキスト 2・3級
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 幼児の発達の様相（スキヤモンの発育曲線に見る運動の発達順序）</li> <li>2 幼児の発達の様相（乳幼児から幼児期への身体発達）</li> <li>3 幼児期における運動中枢の未分化と発達過程における左右交替の原理）</li> <li>4 幼児における外発的動機づけと内発的動機づけ</li> <li>5 学習の適時性（臨界期とレディネス）</li> <li>6 学習の適時性（身体的心理面からの幼児の発達的特徴の理解）</li> <li>7 学習曲線のタイプ別理解（タイプA、B）</li> <li>8 学習曲線のタイプ別理解（タイプC、D、E）</li> <li>9 運動(技能)学習の過程（初期効果）</li> <li>10 運動(技能)学習の過程（高原現象について）</li> <li>11 運動(技能)学習の過程（学習の移転）</li> <li>12 学習方法について（全習法と分習法の選択）</li> <li>13 教育の6原則（動機、目的、実習の原則について）</li> <li>14 教育の6原則（現実性、経験、関連性の原則）</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
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	