

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	01	
授業科目	トレーニング基礎理論 I	
実務家教員授業		
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	
授業時間	30時間(2単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	運動生理学に関する基礎的知識を身に付ける	
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	運動生理学に関する基礎的な知識の習得	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 筋系, 神経系, 骨格筋系の構造と機能(筋系)
	2	筋系, 神経系, 骨格筋系の構造と機能(神経系)
	3	筋系, 神経系, 骨格筋系の構造と機能(骨格系)
	4	筋系, 神経系, 骨格筋系の構造と機能の理解度確認テスト, テスト解説
	5	心肺系とガス交換(心臓血管系の解剖生理学①)
	6	心肺系とガス交換(心臓血管系の解剖生理学②)
	7	心肺系とガス交換(呼吸器系)
	8	心肺系とガス交換の理解度確認テスト, テスト解説
	9	生体エネルギー機構(基本的な専門用語, エネルギー供給機構①)
	10	生体エネルギー機構(エネルギー供給機構②)
	11	生体エネルギー機構(基質の消費と補給, 酸素摂取量および運動に対する有酸素性代謝と無酸素性代謝, エネルギー供給機構の現場における応用)
	12	生体エネルギー機構の理解度確認テスト, テスト解説
	13	問題演習, 問題演習の解説
	14	科目習得試験, 科目習得試験の解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	02	
授業科目	トレーニング基礎理論Ⅱ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	機能解剖とバイオメカニクスに関する基礎的知識を身に付ける	
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	機能解剖とバイオメカニクスに関する基礎的な知識の習得	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 力学の基礎①
	2	力学の基礎②
	3	力学の基礎の理解度確認テスト, テスト解説
	4	身体動作のバイオメカニクス①
	5	身体動作のバイオメカニクス②
	6	身体動作のバイオメカニクスの理解度確認テスト, テスト解説
	7	筋による動作の制御
	8	レジスタンスエクササイズのバイオメカニクス
	9	筋による動作の制御, レジスタンスエクササイズのバイオメカニクスの理解度確認テスト, テスト解説
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	03	
授業科目	トレーニング基礎理論Ⅲ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	トレーニングに対する生理的適応について基礎的知識を身に付ける	
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	トレーニングに対する生理的適応について基礎的知識を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, レジスタンストレーニングの基本的適応
	2	レジスタンストレーニングへの短期的適応
	3	レジスタンストレーニングへの長期的適応
	4	レジスタンストレーニングへの適応に影響を与える要因, オーバートレーニング, デイトレーニング
	5	レジスタンストレーニングへの適応の理解度確認テスト, テスト解説
	6	有酸素性持久力運動への短期的応答
	7	有酸素性運動に対する長期的適応
	8	有酸素性持久力トレーニングへの適応に影響を及ぼす要因, オーバートレーニング, デイトレーニング
	9	有酸素性持久力トレーニングへの生理学的な反応と適応の理解度確認テスト, テスト解説
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	04	
授業科目	トレーニング基礎理論Ⅳ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	スポーツ栄養学に関する基礎的知識を身に付ける	
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	スポーツ栄養学に関する基礎的知識を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 栄養に関するパーソナルトレーナーの役割, 栄養カウンセリングと栄養指導は誰が行うのか
	2	食事評価, エネルギー
	3	栄養素
	4	増量, 減量, 減量色の評価サプリメント
	5	栄養に関する助言の要点
	6	パーソナルトレーニングにおける栄養の理解度確認テスト, テスト解説
	7	食事評価の実践演習
	8	減量計画の立案
	9	食事に関するアドバイスの実践演習
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	05	
授業科目	トレーニング基礎理論Ⅴ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	運動心理学に関する基礎的知識を身に付ける	
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	運動心理学に関する基礎的知識を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 運動におけるメンタルヘルス①
	2	運動におけるメンタルヘルス②
	3	目標設定
	4	目標設定の実践演習
	5	動機付け
	6	クライアントを動機付ける方法
	7	パーソナルトレーナーのための運動心理学の理解度確認テスト, テスト解説
	8	動機付け面談の実践演習①
	9	動機付け面談の実践演習②
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	06	
授業科目	トレーニング応用理論 I	
実務家教員授業		
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	
授業時間	30時間(1単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	クライアントとの面談・スクリーニングに関する基礎的知識を身に付ける	
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	クライアントとの面談・スクリーニングに関する基礎的知識を身に付ける	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 面談と健康評価の目的, 実施手順
	2	クライアントとの面談, 参加前の健康評価スクリーニング
	3	冠状動脈の危険因子, 疾患および生活習慣の評価
	4	結果の解釈, 医師への照会手続き, 医師による許可
	5	初回面談と評価の理解度確認テスト, テスト解説
	6	体力評価の目的, 適切な評価の選択
	7	評価のケーススタディ, テストの計画と実施
	8	結果の解釈と検討, 再評価
	9	体力テスト法と評価基準①バイタルサイン
	10	体力テスト法と評価基準②身体組成・形態測定
	11	体力テスト法と評価基準③心臓血管系持久力, 筋力
	12	体力テスト法と評価基準④筋持久力, 柔軟性
	13	体力評価の選択と管理, 体力テスト法と評価基準の理解度確認テスト, テスト解説
	14	科目習得試験, 科目習得試験の解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	07	
授業科目	トレーニング応用理論Ⅱ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	40時間(2単位)	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	レジスタンストレーニングのプログラムデザインに関する基礎的知識を身に付ける	
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	簡易的なレジスタンストレーニングのプログラムデザインができるようになる	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 一般的なトレーニング原則, 初回面談と体力評価
	2	トレーニング頻度の決定, エクササイズ種目の選択
	3	エクササイズの順序, トレーニング負荷: 負荷と反復回数
	4	トレーニング量: レップ数とセット数, 休息时间
	5	バリエーション, トレーニングの連続性
	6	漸進性, トレーニング目標を達成するためのプログラム例
	7	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	8	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	9	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	10	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	11	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	12	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	13	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	14	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	15	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	16	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	17	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	18	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	19	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
	20	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	08	
授業科目	トレーニング応用理論Ⅲ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	有酸素運動のプログラムデザインに関する基礎的知識を身に付ける	
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	有酸素運動のプログラムデザインができるようになる	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 有酸素性持久カトレーニングの特異性, 有酸素性持久カトレーニングプログラムの要素
	2	有酸素性持久カトレーニングプログラムのタイプ
	3	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	4	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	5	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	6	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	7	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	8	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	9	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	09	
授業科目	トレーニング応用理論Ⅳ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	プライオメトリクスとスピードトレーニングに関する基礎的知識を身に付ける	
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	プライオメトリクスとスピードトレーニングのプログラムデザインができるようになる	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション、プライオメトリクスの理論
	2	プライオメトリクスのプログラムデザイン
	3	プライオメトリクスのプログラムデザイン
	4	プライオメトリクスのプログラムデザイン
	5	プライオメトリクスのプログラムデザイン
	6	スピードトレーニングの理論
	7	スピードトレーニングのプログラムデザイン
	8	スピードトレーニングのプログラムデザイン
	9	スピードトレーニングのプログラムデザイン
	10	科目習得試験, 科目習得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	10	
授業科目	トレーニング応用理論Ⅴ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	50時間(3単位)	
授業コマ数	25コマ	
授業概要	特定のクライアントのプログラムデザインに関する基礎的知識を身に付ける	
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	特定のクライアントのプログラムデザインができるようになる	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション、前青年期の子ども
	2	高齢者
	3	妊婦
	4	前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアントの理解度確認テスト、テスト解説
	5	体重過多と肥満①
	6	体重過多と肥満②
	7	摂食障害、高脂血症
	8	メタボリックシンドローム、糖尿病
	9	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントの理解度確認テスト、テスト解説
	10	健康評価スクリーニングと危険因子の階層化、高血圧
	11	心筋梗塞、脳卒中と末梢血管疾患
	12	慢性閉塞性肺疾患、喘息、心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントの理解度確認テスト、テスト解説
	13	傷害の分類、傷害が機能に及ぼす影響、損傷後の組織修復、整形外科的問題とパーソナルトレーナー
	14	下背部
	15	肩
	16	足関節、膝
	17	股関節
	18	関節炎、関節リウマチ、整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーションの理解度確認テスト、テスト解説
	19	脊髄損傷
	20	多発性硬化症
	21	てんかん、脳性麻痺
	22	脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者についての理解度確認テスト、テスト解説
	23	アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング、アスリートを対象にしたレジスタンストレーニングの理解度確認テスト、テスト解説
	24	科目習得試験、科目習得試験の解説【講義】
	25	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	11	
授業科目	トレーニング応用理論VI	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	施設・機器のメンテナンス, 関係法令に関する基礎的知識を身に付ける	
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	施設・機器のメンテナンス, 関係法令に関する基礎的知識を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 施設の設計と計画
	2	施設の仕様に関するガイドライン
	3	エクササイズ機器の選定
	4	フロアプランと機器の構成
	5	ホームジムについての考察, 施設のメンテナンス
	6	施設と機器の配置およびメンテナンスの理解度確認テスト, テスト解説
	7	パーソナルトレーニングの法的側面
	8	パーソナルトレーニングの法的側面の理解度確認テスト, テスト解説
	9	科目習得試験, 科目習得試験の解説
	10	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容																																								
科目番号	12																																								
授業科目	トレーニング実習 I																																								
実務家教員授業	担当教員：パーソナルトレーナー パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、柔軟性トレーニングや自重トレーニングの基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。																																								
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																																								
授業時間	40時間（1単位）																																								
授業コマ数	20コマ																																								
授業概要	柔軟性トレーニング、W-up、自重トレーニングの実技能力を養成する																																								
授業の進め方	テキストによる講義と実技練習により、技能の向上を図る																																								
達成目標	柔軟性トレーニング、W-up、自重トレーニングの実技能力を習得する																																								
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識																																								
特記																																									
授業計画	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>柔軟性の定義，総合的なエクササイズプログラムの一要素としての柔軟性トレーニング，柔軟性トレーニングの利点 等</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>柔軟性に影響を及ぼす要因，弾性と可逆性，柔軟性トレーニングのタイプ（概要） 等</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>柔軟性トレーニングのタイプ（パラスティックストレッチング，静的ストレッチング），静的柔軟性エクササイズの実践 等</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>静的柔軟性エクササイズの指導実技</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>柔軟性トレーニングのタイプ（固有受容性神経筋促通法），固有受容性神経筋促通法（PNF）の実践 等</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>固有受容性神経筋促通法（PNF）の実技</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>柔軟性トレーニングのタイプ（動的ストレッチング），推奨される柔軟性ルーティンとガイドライン，動的柔軟性エクササイズの実践 等</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>動的柔軟性エクササイズの実践</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>ウォームアップ，ウォームアップの指導実技 等</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>ウォームアップの指導実技</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>自重とスタビリティボールエクササイズ（自重トレーニング），自重トレーニングの実践①</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>自重トレーニングの指導実技</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>自重とスタビリティボールエクササイズ（スタビリティボールトレーニング），スタビリティボールトレーニングの実践 等</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>スタビリティボールトレーニングの指導実技</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>指導実技の実践練習</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>指導実技の実践練習</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>科目修得試験，科目修得試験の解説</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>まとめ</td> </tr> </tbody> </table>	1	柔軟性の定義，総合的なエクササイズプログラムの一要素としての柔軟性トレーニング，柔軟性トレーニングの利点 等	2	柔軟性に影響を及ぼす要因，弾性と可逆性，柔軟性トレーニングのタイプ（概要） 等	3	柔軟性トレーニングのタイプ（パラスティックストレッチング，静的ストレッチング），静的柔軟性エクササイズの実践 等	4	静的柔軟性エクササイズの指導実技	5	柔軟性トレーニングのタイプ（固有受容性神経筋促通法），固有受容性神経筋促通法（PNF）の実践 等	6	固有受容性神経筋促通法（PNF）の実技	7	柔軟性トレーニングのタイプ（動的ストレッチング），推奨される柔軟性ルーティンとガイドライン，動的柔軟性エクササイズの実践 等	8	動的柔軟性エクササイズの実践	9	ウォームアップ，ウォームアップの指導実技 等	10	ウォームアップの指導実技	11	自重とスタビリティボールエクササイズ（自重トレーニング），自重トレーニングの実践①	12	自重トレーニングの指導実技	13	自重とスタビリティボールエクササイズ（スタビリティボールトレーニング），スタビリティボールトレーニングの実践 等	14	スタビリティボールトレーニングの指導実技	15	指導実技の実践練習	16	指導実技の実践練習	17	ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験	18	ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験	19	科目修得試験，科目修得試験の解説	20	まとめ
1	柔軟性の定義，総合的なエクササイズプログラムの一要素としての柔軟性トレーニング，柔軟性トレーニングの利点 等																																								
2	柔軟性に影響を及ぼす要因，弾性と可逆性，柔軟性トレーニングのタイプ（概要） 等																																								
3	柔軟性トレーニングのタイプ（パラスティックストレッチング，静的ストレッチング），静的柔軟性エクササイズの実践 等																																								
4	静的柔軟性エクササイズの指導実技																																								
5	柔軟性トレーニングのタイプ（固有受容性神経筋促通法），固有受容性神経筋促通法（PNF）の実践 等																																								
6	固有受容性神経筋促通法（PNF）の実技																																								
7	柔軟性トレーニングのタイプ（動的ストレッチング），推奨される柔軟性ルーティンとガイドライン，動的柔軟性エクササイズの実践 等																																								
8	動的柔軟性エクササイズの実践																																								
9	ウォームアップ，ウォームアップの指導実技 等																																								
10	ウォームアップの指導実技																																								
11	自重とスタビリティボールエクササイズ（自重トレーニング），自重トレーニングの実践①																																								
12	自重トレーニングの指導実技																																								
13	自重とスタビリティボールエクササイズ（スタビリティボールトレーニング），スタビリティボールトレーニングの実践 等																																								
14	スタビリティボールトレーニングの指導実技																																								
15	指導実技の実践練習																																								
16	指導実技の実践練習																																								
17	ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験																																								
18	ウォームアップ，柔軟性エクササイズ，自重エクササイズの指導実技試験																																								
19	科目修得試験，科目修得試験の解説																																								
20	まとめ																																								
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験（筆記試験50%・実技試験50%）																																								
備考																																									

授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	13
授業科目	トレーニング実習Ⅱ
実務家教員授業	
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
授業時間	100時間(3単位)
授業コマ数	50コマ
授業概要	レジスタンストレーニングの実技能力を養成する
授業の進め方	テキストによる講義と実技練習により、技能の向上を図る
達成目標	レジスタンストレーニングの実技能力を習得する
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 NSCAレジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック 筋トレのための人体解剖図
特記	
授業計画	1 基本的なエクササイズテクニックのガイドライン
	2 レジスタンスエクササイズにおける補助, 理解度確認テスト, テスト解説
	3 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	4 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	5 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	6 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	7 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	8 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅠ)
	9 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	10 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	11 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	12 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	13 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	14 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅡ)
	15 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	16 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	17 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	18 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	19 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	20 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅢ)
	21 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	22 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	23 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	24 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	25 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	26 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅣ)
	27 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅤ)
	28 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅤ)
	29 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅤ)
	30 レジスタンスエクササイズのテクニックと指導実技 (パターンⅤ)
	31 指導実技の実践演習 (フラット・バーベルベンチプレスの指導)
	32 指導実技の実践演習 (フラット・バーベルベンチプレスの指導)
	33 指導実技の実践演習 (フラット・バーベルベンチプレスの指導)
	34 指導実技の実践演習 (フラット・バーベルベンチプレスの指導)
	35 フラット・バーベルベンチプレスの指導実技試験
	36 フラット・バーベルベンチプレスの指導実技試験
	37 指導実技の実践演習 (バックスクワットの指導)
	38 指導実技の実践演習 (バックスクワットの指導)
	39 指導実技の実践演習 (バックスクワットの指導)
	40 指導実技の実践演習 (バックスクワットの指導)
	41 バックスクワットの指導実技試験
	42 バックスクワットの指導実技試験
	43 指導実技の実践演習 (デッドリフトの指導)
	44 指導実技の実践演習 (デッドリフトの指導)
	45 指導実技の実践演習 (デッドリフトの指導)
	46 指導実技の実践演習 (デッドリフトの指導)
	47 デッドリフトの指導実技試験
	48 デッドリフトの指導実技試験
	49 科目修得試験, 科目修得試験の解説
	50 まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験 (筆記試験50%・実技試験50%)
備考	

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	14	
授業科目	トレーニング実習Ⅲ	
実務家教員授業	担当教員：パーソナルトレーナー	
	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、有酸素性トレーニングの基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。	
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	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	心臓血管系活動を処方する際に考慮すべき実技能力を養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実技練習により、技能の向上を図る	
達成目標	心臓血管系活動を処方する際に考慮すべき実技能力を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション，安全な参加
	2	心臓血管系マシンによるトレーニング（トレッドミル），ウォーキング，ジョギングの実践
	3	心臓血管系マシンによるトレーニング（トレッドミル），ウォーキング，ジョギングの実践
	4	心臓血管系マシンによるトレーニング（トレッドミル），ウォーキング，ジョギングの実践
	5	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステアクライマー），ステアクライマーの実践
	6	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステアクライマー），ステアクライマーの実践
	7	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステーションナリーバイク），ステーションナリーバイクの実践
	8	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステーションナリーバイク），ステーションナリーバイクの実践
	9	その他の心臓血管系マシンによるトレーニング，マシンを用いない心臓血管系エクササイズ のテクニック
	10	その他の心臓血管系マシンによるトレーニング，マシンを用いない心臓血管系エクササイズ のテクニック
	11	心臓血管系マシンによるトレーニング（トレッドミル），ウォーキング，ジョギングの指導実 践
	12	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステアクライマー），ステアクライマーの指導実践
	13	心臓血管系マシンによるトレーニング（ステーションナリーバイク），ステーションナリーバイク の指導実践
	14	科目修得試験，科目修得試験の解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験（筆記試験50%・実技試験50%）	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	15	
授業科目	トレーニング実習Ⅳ	
実務家教員授業	担当教員：パーソナルトレーナー	
	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、プライオメトリックトレーニングやアジリティトレーニングの基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。	
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	実習	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	プライオメトリクス，スピード・アジリティトレーニングの実技能力を養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実技練習により、技能の向上を図る	
達成目標	プライオメトリクス，スピード・アジリティトレーニングの実技能力を習得する	
教科書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション，プライオメトリックトレーニングの理論とテクニック
	2	プライオメトリックトレーニングの実践
	3	プライオメトリックトレーニングの指導実技
	4	プライオメトリックトレーニングの指導実技
	5	プライオメトリックトレーニングの指導実技
	6	プライオメトリックトレーニングの指導実技試験
	7	プライオメトリックトレーニングの指導実技試験
	8	スピードおよびアジリティトレーニングの理論とテクニック
	9	スピードおよびアジリティトレーニングの実践
	10	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技
	11	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技
	12	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技
	13	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技
	14	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技試験
	15	スピードおよびアジリティトレーニングの指導実技試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験（実技試験）100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	16	
授業科目	トレーニング指導実践 I	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツ施設	
	運動指導の実務にて、スポーツクラブと企業連携して運動指導の経験のある職員がエアロビックダンスの基本動作や指導方法などに関して指導する科目である。	
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	実習	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	エアロビックダンスの指導スキルを養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	エアロビックダンスの指導スキルを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション、エアロビックダンスの実際
	2	エアロビックダンスの基本動作（ローインパクトムーブ）
	3	エアロビックダンスの基本動作（ローインパクトムーブ）
	4	エアロビックダンスの基本動作（ハイインパクトムーブ）
	5	エアロビックダンスの基本動作（ハイインパクトムーブ）
	6	エアロビックダンスの運動強度とプログラム作成の基礎
	7	エアロビックダンスの指導実践（キューイング）
	8	エアロビックダンスの指導実践（キューイング）
	9	エアロビックダンスの指導実践（キューイング）
	10	エアロビックダンスの指導実践（キューイング）
	11	エアロビックダンスの指導実践（課題運動）
	12	エアロビックダンスの指導実践（課題運動）
	13	エアロビックダンスの指導実践（課題運動）
	14	エアロビックダンスの指導実習試験
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	17	
授業科目	トレーニング指導実践Ⅱ	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツ施設	
	運動指導の実務にて、スポーツクラブと企業連携して運動指導の経験のある職員がレジスタンストレーニングの指導方法などに関して指導する科目である。	
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	実習	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	各種トレーニングの指導スキルを養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	各種トレーニングの指導スキルを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション，設備や器具の使用法，初回面談と評価
	2	各種トレーニングプログラムの指導実践
	3	各種トレーニングプログラムの指導実践
	4	各種トレーニングプログラムの指導実践
	5	各種トレーニングプログラムの指導実践
	6	各種トレーニングプログラムの指導実践
	7	各種トレーニングプログラムの指導実践
	8	各種トレーニングプログラムの指導実践
	9	各種トレーニングプログラムの指導実践
	10	レジスタンストレーニングの指導実習試験
	11	有酸素性持久力トレーニングの指導実習試験
	12	プライオメトリックトレーニングの指導実習試験
	13	スピードトレーニングの指導実習試験
	14	サーキットトレーニングの指導実習試験
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	18	
授業科目	トレーニング指導実践Ⅲ	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツ施設	
	運動指導の実務にて、スポーツクラブと企業連携して運動指導の経験のある職員が水中運動の基本動作や指導方法等に関して指導する科目である。	
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	実習	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	水中運動の指導スキルを養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	水中運動の指導スキルを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成テキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション、設備や器具の使用法、泳力評価
	2	泳法指導（クロール）の実際
	3	泳法指導（クロール）の実際
	4	泳法指導（クロール）の実際、クロール（25m）のタイム測定
	5	泳法（クロール）の指導実践
	6	泳法（クロール）の指導実実習試験
	7	泳法指導（平泳ぎ）の実際
	8	泳法指導（平泳ぎ）の実際
	9	泳法指導（平泳ぎ）の実際、平泳ぎ（25m）のタイム測定
	10	泳法（平泳ぎ）の指導実践
	11	泳法（平泳ぎ）の指導実実習試験
	12	水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の実際
	13	アクアビクスの実際、アクアビクスの実指導実践
	14	アクアビクスの実指導実践
	15	アクアビクスの指導実実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	19	
授業科目	トレーニング理論総合演習 I	
実務家教員授業		
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	演習	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	解剖・生理・バイオメカニクス・栄養・トレーニング・ケア・心理に関する演習	
授業の進め方	問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	体力トレーニング検定3級合格レベルに到達する	
教科書	NSCAジャパン認定 体力トレーニング検定3級 問題集	
特記		
授業計画	1	解剖生理学・バイオメカニクス①、栄養①
	2	トレーニング①
	3	ケア①、心理・社会①
	4	総合演習①
	5	解剖生理学・バイオメカニクス②、栄養②
	6	トレーニング②
	7	ケア②、心理・社会②
	8	総合演習②
	9	課題演習(小テスト)、課題演習の解説
	10	科目習得試験、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	20	
授業科目	一般教養 I	
実務家教員授業		
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	演習	
授業時間	30時間(1単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	ビジネスで使用される初歩的な熟語、四字熟語、慣用句などを学ぶ	
授業の進め方	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	
科目番号	21	
授業科目	キャリアデザイン I	
実務家教員授業		
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	演習	
授業時間	30時間(1単位)	
授業コマ数	15コマ	
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	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	企業研究①
	11	企業研究②
	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	
科目番号	22	
授業科目	キャリアデザインⅡ	
実務家教員授業		
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	演習	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
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	
科目番号	23	
授業科目	フィジカルアセスメント I	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	関節可動域 (ROM) 測定方法を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	関節可動域 (ROM) 測定方法を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 総論
	2	ROM測定の実際
	3	頸部の機能解剖学, 頸部のROM測定
	4	体幹の機能解剖学, 体幹のROM測定
	5	肩甲帯の機能解剖学, 肩甲帯のROM測定
	6	肩(肩甲上腕関節)の機能解剖学, 肩(肩甲上腕関節)のROM測定
	7	肘の機能解剖学, 肘のROM測定, 前腕の機能解剖学, 前腕のROM測定
	8	手関節の機能解剖学, 手関節のROM測定
	9	股関節の機能解剖学, 股関節のROM測定
	10	膝の機能解剖学, 膝のROM測定, 足関節の機能解剖学, 足関節のROM測定
	11	足部の機能解剖学, 足部のROM測定
	12	ROM測定の総合実習
	13	ROM測定の総合実習
	14	ROM測定の実習試験
	15	科目修得試験, 科目修得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験50%・実技試験50%)	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	24	
授業科目	フィジカルアセスメントⅡ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	運動機能障害に対応するために、動作パターンの理解と評価方法を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	運動機能障害に対応するために、適切な動作パターンを理解し、評価できるようにする	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, 動作パターン分析の基礎理論
	2	動作パターン分析の実際
	3	動作パターン分析の実際
	4	動作パターン分析の実際
	5	動作パターン分析の実際
	6	動作パターン分析の実際
	7	動作パターン分析の実際
	8	動作パターン分析の実際
	9	動作パターン分析の実際
	10	動作パターン分析の実際
	11	動作パターン分析の実際
	12	動作パターン分析の実際
	13	動作パターンの評価結果の解釈について, 不良動作の原因考察
	14	動作パターン分析の実習試験
	15	科目修得試験, 科目修得試験の解説, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験50%・実技試験50%)	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	25	
授業科目	ファンクショナルトレーニング I	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	軟部組織・神経系に関するファンクショナルトレーニングを学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	軟部組織・神経系に関するファンクショナルトレーニングを習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, ファンクショナルトレーニングの基礎理論
	2	ファンクショナルトレーニングの実際
	3	ファンクショナルトレーニングの実際
	4	ファンクショナルトレーニングの実際
	5	ファンクショナルトレーニングの実際
	6	ファンクショナルトレーニングの実際
	7	ファンクショナルトレーニングの実際
	8	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	9	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	10	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	11	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	12	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	13	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	14	ファンクショナルトレーニングの指導実践
	15	ファンクショナルトレーニングの実習試験, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(実技試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	26	
授業科目	トリートメント技能 I	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	マッサージを中心としたトリートメント技能を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	トリートメント技能について、技能を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション、マッサージ概論、スポーツオイルマッサージの実際(腹臥位の背部・腰部, 肩部)
	2	スポーツオイルマッサージの実際(腹臥位の下肢・臀部)
	3	スポーツオイルマッサージの実際(仰臥位の腹部, 上肢, 下腿部)
	4	スポーツオイルマッサージの実際(仰臥位の大腿部, 胸部, 側臥位)
	5	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	6	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	7	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	8	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	9	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	10	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	11	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	12	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	13	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	14	スポーツオイルマッサージの実際(全身)
	15	スポーツオイルマッサージの実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	27	
授業科目	テーピング技能	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	テーピングの効果・目的を理解し、効果的なテーピングの技能を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	テーピングの効果・目的を理解し、効果的なテーピングの技能を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, テーピングの理論, 足部・足関節(基本形)①
	2	足関節(基本形)②
	3	足関節(基本形)③
	4	足関節(基本形)④, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)①
	5	足関節(基本形)⑤, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)②
	6	足関節(基本形)⑥, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)③
	7	足関節(基本形)⑦, 肘関節(野球肘, テニス肘)①
	8	足関節(基本形)⑧, 肘関節(野球肘, テニス肘)②
	9	足関節(基本形)⑨, 肘関節(野球肘, テニス肘)③
	10	足関節(基本形)⑩, 肩関節(外転・外旋制限)①
	11	足関節(基本形)⑪, 肩関節(外転・外旋制限)②
	12	足関節(基本形)⑫, 肩関節(外転・外旋制限)③
	13	足関節(基本形)⑬, キネシオロジーテープ①
	14	足関節(基本形)⑭, キネシオロジーテープ②
	15	テーピング技能の実習試験, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	28	
授業科目	スポーツキャリアデザイン I	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	30時間(2単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	スポーツに関わる産業分類を業種・職種ごとに学ぶ	
授業の進め方	オリジナルテキストによる講義後、ワークシートの作成を行う	
達成目標	スポーツ産業の労働力需要に合わせた知識・能力を把握し、職業理解を深める	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	スポーツの仕事に関する産業分類
	2	広義なスポーツの業種・職種
	3	狭義なスポーツの業種・職種
	4	ストレンクス&コンディショニングトレーナーとは
	5	アスレチックトレーナーとは
	6	フィットネスインストラクターとは
	7	スポーツインストラクターとは
	8	メディカルフィットネスとは
	9	スポーツ用品を取り扱う業種
	10	ワークシート
	11	ワークシート
	12	ワークシート
	13	ワークシート
	14	ワークシート
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート評価100%	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル		内 容		
科目番号	29			
授業科目	販売知識基礎			
実務家教員授業				
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	選択必修			
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	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	31 商業集積④	
	2	販売員の役割②	32 商業集積⑤	
	3	販売員の役割③	33 商業集積⑥	
	4	販売員の法廷知識①	34 小売業のマーケティング①	
	5	販売員の法廷知識②	35 小売業のマーケティング②	
	6	販売員の法廷知識③	36 小売業のマーケティング③	
	7	小売業の計数管理①	37 小売業のマーケティング④	
	8	小売業の計数管理②	38 小売業のマーケティング⑤	
	9	小売業の計数管理③	39 小売業のマーケティング⑥	
	10	店舗管理①	40 顧客満足経営①	
	11	店舗管理②	41 顧客満足経営②	
	12	店舗管理③	42 顧客満足経営③	
	13	店舗管理④	43 顧客満足経営④	
	14	店舗管理⑤	44 顧客満足経営⑤	
	15	店舗管理⑥	45 顧客満足経営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		
	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			
科目番号	30			
授業科目	販売知識応用			
実務家教員授業				
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	選択必修			
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	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	31	商品計画①
	2	証券の設定と出店②	32	商品計画②
	3	証券の設定と出店③	33	商品計画③
	4	リージョナルプロモーション①	34	販売計画及び仕入れ計画①
	5	リージョナルプロモーション②	35	販売計画及び仕入れ計画②
	6	リージョナルプロモーション③	36	販売計画及び仕入れ計画③
	7	顧客志向型売り場づくり①	37	価格設定①
	8	顧客志向型売り場づくり②	38	価格設定②
	9	顧客志向型売り場づくり③	39	価格設定③
	10	ストアオペレーション①	40	在庫管理①
	11	ストアオペレーション②	41	在庫管理②
	12	ストアオペレーション③	42	在庫管理③
	13	ストアオペレーション④	43	販売管理①
	14	ストアオペレーション⑤	44	販売管理②
	15	ストアオペレーション⑥	45	販売管理③
	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		
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
科目番号	31
授業科目	Word基礎
実務家教員授業	
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	選択必修
授業方法	実習
授業時間	60時間(2単位)
授業コマ数	30コマ
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
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
	10 オプションの設定、表示のカスタマイズ②
	11 オプションの設定、表示のカスタマイズ③
	12 オプションの設定、表示のカスタマイズ④
	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
科目番号	32
授業科目	Excel基礎
実務家教員授業	
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	選択必修
授業方法	講義
授業時間	60時間(2単位)
授業コマ数	30コマ
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
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①
	12 関数を使用しての条件付き計算②
	13 関数を使用しての条件付き計算③
	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
科目番号	33
授業科目	PowerPoint基礎 I
実務家教員授業	
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	選択必修
授業方法	講義
授業時間	60時間(2単位)
授業コマ数	30コマ
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
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	
科目番号	34	
授業科目	PowerPoint応用1	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	30時間(1単位)	
授業コマ数	15コマ	
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	
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	
科目番号	35	
授業科目	企業等実習 I	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツ施設	
	スポーツ業界に関する施設の実務において、現場で活躍している方から直接実践的な実務を学ぶことを目的に実施している科目である。	
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	
授業時間	30時間（1単位）	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	専門職に関する職業体験を行う	
授業の進め方	事前指導とインターンシップ形式の職業体験	
達成目標	職業体験を通して、自己の職業適性の理解を深める	
教科書	実習日誌・実習報告書	
特記		
授業計画	1	事前指導・オリエンテーション
	2	就業体験（インターンシップ）
	3	就業体験（インターンシップ）
	4	就業体験（インターンシップ）
	5	就業体験（インターンシップ）
	6	就業体験（インターンシップ）
	7	就業体験（インターンシップ）
	8	就業体験（インターンシップ）
	9	就業体験（インターンシップ）
	10	就業体験（インターンシップ）
	11	就業体験（インターンシップ）
	12	就業体験（インターンシップ）
	13	就業体験（インターンシップ）
	14	就業体験（インターンシップ）
	15	就業体験（インターンシップ）
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	36	
授業科目	トレーニング理論総合演習Ⅱ	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	解剖・生理・バイオメカニクス・栄養・トレーニング・ケア・心理に関する演習	
授業の進め方	問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	体力トレーニング検定3級合格レベルに到達する	
教科書	NSCAジャパン認定 体力トレーニング検定2級 問題集	
特記		
授業計画	1	解剖生理学・バイオメカニクス①、栄養①
	2	トレーニング①
	3	ケア①、心理・社会①
	4	総合演習①【演習】
	5	解剖生理学・バイオメカニクス②、栄養②
	6	トレーニング②
	7	ケア②、心理・社会②
	8	総合演習②
	9	総合演習③
	10	科目習得試験、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	37	
授業科目	トレーニング理論総合演習Ⅲ	
実務家教員授業		
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	演習	
授業時間	50時間(2単位)	
授業コマ数	25コマ	
授業概要	クライアントに対する面談と評価の方法を学ぶ	
授業の進め方	問題集による演習と実技形式の反復演習	
達成目標	ストレングス&コンディショニング分野の知識を習得する	
教科書	NSCA - CPT模擬問題集	
特記		
授業計画	1	クライアントに対する面談と評価
	2	クライアントに対する面談と評価
	3	クライアントに対する面談と評価
	4	エクササイズテクニック
	5	エクササイズテクニック
	6	エクササイズテクニック
	7	エクササイズテクニック
	8	エクササイズテクニック
	9	プログラムプランニング
	10	プログラムプランニング
	11	プログラムプランニング
	12	プログラムプランニング
	13	プログラムプランニング
	14	プログラムプランニング
	15	安全性、緊急時の手順、法的諸問題
	16	安全性、緊急時の手順、法的諸問題
	17	安全性、緊急時の手順、法的諸問題
	18	総合演習
	19	総合演習
	20	総合演習
	21	総合演習
	22	総合演習
	23	総合演習
	24	総合演習
	25	科目修得試験、科目修得試験の解説
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	38	
授業科目	健康づくり施策概論	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	世界・我が国の健康施策について学ぶ	
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	世界・我が国の健康施策について説明できる	
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	授業オリエンテーション、健康と健康増進の概念①
	2	健康と健康増進の概念②、わが国の現状と健康づくり施策①
	3	わが国の現状と健康づくり施策②
	4	わが国の現状と健康づくり施策③
	5	生活習慣病とメタボリックシンドローム①
	6	生活習慣病とメタボリックシンドローム②
	7	介護予防について
	8	メディカルチェックについて
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	39	
授業科目	運動生理学	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	運動による生理学的な変化を学ぶ	
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	運動による生理学的な変化を説明できる	
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	授業オリエンテーション、運動の発現、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構
	2	筋線維タイプと収縮特性、運動と筋線維タイプ、筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋
	3	運動の持続と呼吸循環系
	4	呼吸循環系の機能の指標と調節機構、運動に伴う呼吸循環機能の変化
	5	運動時の酸素利用
	6	運動と血液・体液
	7	成長期における体力・基本的動作スキルの発達
	8	成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下、体力に及ぼす先天的要因(遺伝)と後天的要因(運動実践の効果)
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	40	
授業科目	機能解剖とバイオメカニクス	
実務家教員授業		
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	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	解剖学的知識を基に人体の力学的作用を学ぶ	
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	解剖学的知識を基に人体の力学的作用を説明できる	
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	授業オリエンテーション、身体活動に関する筋と骨①
	2	身体活動に関する筋と骨②
	3	単関節・多関節運動
	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
	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
	6	着地衝撃とその緩和法
	7	投動作と打動作の共通点
	8	運動と流体力
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	41	
授業科目	栄養摂取と運動	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	身体活動・運動に対する各栄養素, エネルギー代謝の役割を学ぶ	
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	身体活動・運動に対する適切な食事の計画を立案できる	
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	授業オリエンテーション、健康と栄養、食物の消化・吸収
	2	五大栄養素-炭水化物、たんぱく質
	3	五大栄養素-脂質、ビタミン、ミネラル
	4	食事評価方法の学習、食事評価の実践演習
	5	食物選択のためのガイド、運動時におけるエネルギー源
	6	エネルギー消費量の推定法
	7	適切な減量計画、適切な減量計画の実践演習
	8	日本人の食事摂取基準、生活習慣病と栄養・食生活
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験) 100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	42	
授業科目	体力測定と評価	
実務家教員授業		
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	
授業時間	30時間(2単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	体力測定の目的と評価方法について学ぶ	
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	体力測定を正しく実施, 評価・分析できる	
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	授業オリエンテーション、無酸素性能力の測定
	2	有酸素性能力の測定
	3	最大酸素摂取量の測定
	4	無酸素性閾値
	5	体脂肪量の測定
	6	健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)
	7	新体力テスト①
	8	新体力テスト②
	9	体力テストの評価
	10	新体力テスト測定・評価
	11	新体力テスト測定・評価練習①
	12	新体力テスト測定・評価練習②
	13	新体力テスト測定・評価試験
	14	総復習、科目習得試験
	15	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	43	
授業科目	健康づくりと運動プログラム	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	身体活動・運動の生活習慣病に対する効果を理解する	
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	運動指導者として、安全で効果的な運動プログラムを作成できる	
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	授業オリエンテーション、健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)
	2	健康づくりのためのトレーニングの原則、健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント
	3	健康づくりと運動プログラム作成の基礎
	4	ウォームアップとクールダウン
	5	有酸素性運動とその効果
	6	レジスタンス運動
	7	運動プログラム作成①
	8	運動プログラム作成②
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	44	
授業科目	運動指導の心理学的基礎	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	運動実践に関わる社会・心理・環境要因を学ぶ	
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	運動実践に於ける心理社会的効果の内容を理解し、効果を高める方法を説明できる	
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	授業オリエンテーション、運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因
	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
	3	運動を採択、継続、および停止を予防するために適用されている行動への理論・モデルおよび技法①
	4	運動を採択、継続、および停止を予防するために適用されている行動への理論・モデルおよび技法②
	5	募集にさいして要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点
	6	指導と受講のミスマッチと解決方法
	7	個別指導における動機づけとカウンセリングの方法
	8	動機づけ面接
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	45	
授業科目	健康づくり運動の実際	
実務家教員授業		
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	40時間(2単位)	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	運動プログラムを構成、実演、指導できる能力を養成する	
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	運動プログラムを安全かつ効果的に構成、実演、指導できる	
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	授業オリエンテーション、健康運動実践指導者とは
	2	ウォームアップとクールダウンとは、ウォームアップの目的、ウォームアップの効果、ウォームアップの実際、ウォームアップ実施上の注意
	3	クールダウンの目的、クールダウンの効果
	4	クールダウンの実際、クールダウンの実施上の注意
	5	ストレッチングとは、ストレッチングの種類とその特性、ストレッチングの目的、ストレッチングの効果
	6	ストレッチングの実際、ストレッチングの実施上のポイントと注意点
	7	ウォーキングとジョギング、ウォーキングとジョギングの特性
	8	ウォーキングとジョギングによる運動効果、ウォーキングの時間と頻度
	9	ウォーキングのジョギングの速度とエネルギー消費量
	10	ウォーキングの基本的なフォーム、ウォーキングとジョギング実施における安全上の注意点
	11	ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法、ウォーキングとジョギングのプログラム
	12	エアロビックダンスとは、エアロビックダンスの特性、エアロビックダンスの効果、エアロビックダンスの運動強度
	13	エアロビックダンスの実際、安全に対する注意、指導者の役割
	14	水泳・水中運動とは、水泳・水中運動の特性、水泳・水中運動の効果
	15	健康のための水泳・水中運動の実際、安全に対する注意
	16	健康づくりとレジスタンスエクササイズ、レジスタンス運動(レジスタンストレーニング)の分類、アイソトニックトレーニングの実際
	17	アイソメトリックトレーニングの実際、自重や身近な用具を使ったトレーニングの実際、サーキットトレーニング
	18	総復習
	19	科目習得試験、科目習得試験の解説
	20	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	46	
授業科目	運動障害と予防・救急処置	
実務家教員授業		
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	
授業時間	20時間(1単位)	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	運動中に発生しうる救急疾病や外科的損傷を学ぶ	
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	運動中・後の疾病や外科的損傷の発生時の対応や予防できる	
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	授業オリエンテーション、運動中止の判定
	2	内科的な急性障害
	3	内科的な慢性障害
	4	突然死
	5	救急処置①
	6	救急処置②
	7	整形外科的障害と外科的救急処置①
	8	整形外科的障害と外科的救急処置②、テーピングの技術
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内 容	
科目番号	47	
授業科目	キャリアデザインⅢ	
実務家教員授業		
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）	
授業コマ数	15コマ	
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	
科目番号	48	
授業科目	トレーニング指導実践Ⅳ	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツインストラクター	
	スポーツインストラクターとしての指導経験を活かし、実際に必要なエアロビックダンスの技術やプログラムの作成方法を身に付け、作成したプログラムを実践する授業を行う。	
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	60時間(2単位)	
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、指導者の役割について学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	エアロビックダンスのプログラム作成や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	授業オリエンテーション、エアロビックダンスとは、エアロビックダンスの特性、エアロビックダンスの効果
	2	エアロビックダンスの運動強度、エアロビックダンスの実際、指導者の役割(A)
	3	エアロビックダンスの実際-様々なステップの習得、強度変化について
	4	課題運動のプログラム作成①(A・Bパートの作成)
	5	課題運動のプログラム作成②(C・Dパートの作成)
	6	課題運動のプログラム作成③(Eパートの作成)、課題運動の練習①
	7	課題運動の練習②
	8	指導者の役割(B,C)
	9	総復習、科目習得試験
	10	科目習得試験の解説
	11	課題運動の指導実践①(A・Bパートのキューイング)
	12	課題運動の指導実践②(A・Bパートのキューイング)
	13	課題運動の指導実践③(C・Dパートのキューイング)
	14	課題運動の指導実践④(C・Dパートのキューイング)
	15	課題運動の指導実践⑤(Eパートのキューイング、全パートのキューイング)
	16	課題運動の指導実践⑥(全パートのキューイング)
	17	課題運動の指導実践⑦(全パートのキューイング)
	18	課題運動の指導実践⑧-2人1組(キューイング)
	19	課題運動の指導実践⑨-2人1組(キューイング)
	20	課題運動の指導実践⑩-2人1組(キューイング)
	21	課題運動の指導実践⑪-2人1組(キューイング、注意点の指示)
	22	課題運動の指導実践⑫-2人1組(キューイング、注意点の指示)
	23	課題運動の指導実践⑬-2人1組(キューイング、注意点の指示、賞賛)
	24	課題運動の指導実践⑭-2人1組(キューイング、注意点の指示、賞賛)
	25	課題運動の指導実践⑮-集団に対する指導実践(説明、課題運動)、フィードバック(1)
	26	課題運動の指導実践⑯-集団に対する指導実践(説明、課題運動)、フィードバック(2)
	27	課題運動の指導実践⑰-集団に対する指導実践(説明、課題運動)、フィードバック(3)
	28	課題運動の指導実践⑱-集団に対する指導実践(説明、課題運動)、フィードバック(4)
	29	科目習得試験(実習試験)
	30	科目習得試験フィードバック、総括
成績評価方法(試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	49	
授業科目	トレーニング指導実践V	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	60時間(2単位)	
授業コマ数	30コマ	
授業概要	幼児体育に関する指導力を養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	幼児体育運動を安全かつ効果的に指導できる	
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	授業オリエンテーション、幼児の発達について
	2	幼児における運動指導の実際(身体ほぐし運動①)
	3	幼児における運動指導の実際(身体ほぐし運動②)
	4	幼児における運動指導の実際(身体ほぐし運動③)
	5	幼児における運動指導の実際(タオル、ボール、チューブなどを使った運動)
	6	幼児における運動指導の実際(リズム体操)
	7	幼児における運動指導のプログラム作成
	8	幼児における運動指導の指導実践
	9	幼児における運動指導のプログラム作成
	10	幼児における運動指導の指導実践
	11	幼児における運動指導のプログラム作成
	12	幼児における運動指導の指導実践
	13	幼児における運動指導のプログラム作成
	14	幼児における運動指導の指導実践
	15	幼児における運動指導のプログラム作成
	16	幼児における運動指導の指導実践
	17	幼児における運動指導のプログラム作成
	18	幼児における運動指導の指導実践
	19	幼児における運動指導のプログラム作成
	20	幼児における運動指導の指導実践
	21	幼児における運動指導のプログラム作成
	22	幼児における運動指導の指導実践
	23	幼児における運動指導のプログラム作成
	24	幼児における運動指導の指導実践
	25	幼児における運動指導のプログラム作成
	26	幼児における運動指導の指導実践
	27	幼児における運動指導のプログラム作成
	28	幼児における運動指導の指導実践
	29	幼児における運動指導の実習試験
	30	幼児における運動指導の実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	50	
授業科目	トレーニング指導実践VI	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	30時間(2単位)	
授業コマ数	15コマ	
授業概要	介護予防運動に関する指導力を養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	介護予防運動を安全かつ効果的に指導できる	
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	授業オリエンテーション、介護予防と運動
	2	高齢者における運動指導の実際(自立機能の評価、運動時の姿勢の確認、ウォーキング)
	3	高齢者における運動指導の実際(レジスタンス運動)
	4	高齢者における運動指導の実際(ストレッチング)
	5	高齢者における運動指導のプログラム作成
	6	高齢者における運動指導の指導実践
	7	高齢者における運動指導のプログラム作成
	8	高齢者における運動指導の指導実践
	9	高齢者における運動指導のプログラム作成
	10	高齢者における運動指導の指導実践
	11	高齢者における運動指導のプログラム作成
	12	高齢者における運動指導の指導実践
	13	高齢者における運動指導のプログラム作成
	14	高齢者における運動指導の実習試験
	15	高齢者における運動指導の実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	51
授業科目	コーチング理論・実習
実務家教員授業	
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	選択必修
授業方法	実習
授業時間	100時間(3単位)
授業コマ数	50コマ
授業概要	コーチングを行っていく上で必要となる知識・スキルを学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る
達成目標	コーチングマップを作成し、各コーチングドリルを立案・実施できる
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	1 授業オリエンテーション, コーチング理論
	2 コーチングマップの作成
	3 コーチングマップの作成
	4 コーチングマップの作成
	5 トレーニングドリルその1の作成
	6 トレーニングドリルその1の作成
	7 トレーニングドリルその1の予行演習
	8 トレーニングドリルその1の改善案の作成
	9 トレーニングドリルその1の予行演習
	10 トレーニングドリルその1の予行演習
	11 トレーニングドリルその1の指導実践
	12 トレーニングドリルその1の指導実践
	13 トレーニングドリルその1の指導実践
	14 トレーニングドリルその1の振り返り
	15 トレーニングドリルその1の修正案の作成
	16 トレーニングドリルその2の作成
	17 トレーニングドリルその2の作成
	18 トレーニングドリルその2の予行演習
	19 トレーニングドリルその2の改善案の作成
	20 トレーニングドリルその2の予行演習
	21 トレーニングドリルその2の予行演習
	22 トレーニングドリルその2の改善案の作成
	23 トレーニングドリルその2の予行演習
	24 トレーニングドリルその2の指導実践
	25 トレーニングドリルその2の指導実践
	26 トレーニングドリルその2の指導実践
	27 トレーニングドリルその2の振り返り
	28 トレーニングドリルその2の修正案の作成
	29 トレーニングドリルその3の作成
	30 トレーニングドリルその3の作成
	31 トレーニングドリルその3の予行演習
	32 トレーニングドリルその3の改善案の作成
	33 トレーニングドリルその3の予行演習
	34 トレーニングドリルその3の予行演習
	35 トレーニングドリルその3の改善案の作成
	36 トレーニングドリルその3の予行演習
	37 トレーニングドリルその3の指導実践
	38 トレーニングドリルその3の指導実践
	39 トレーニングドリルその3の指導実践
	40 トレーニングドリルその3の振り返り
	41 トレーニングドリルその3の修正案の作成
	42 トレーニングドリルその4の作成
	43 トレーニングドリルその4の作成
	44 トレーニングドリルその4の予行演習
	45 トレーニングドリルその4の改善案の作成
	46 トレーニングドリルその4の予行演習
	47 トレーニングドリルその4の予行演習
	48 トレーニングドリルその4の実習試験
	49 トレーニングドリルその4の実習試験
	50 トレーニングドリルその4の実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%
備考	

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	52	
授業科目	テーピング技能	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	テーピングの効果・目的を理解し、効果的なテーピングの技能を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	テーピングの効果・目的を理解し、効果的なテーピングの技能を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション, テーピングの理論, 足部・足関節(基本形)①
	2	足関節(基本形)②
	3	足関節(基本形)③
	4	足関節(基本形)④, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)①
	5	足関節(基本形)⑤, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)②
	6	足関節(基本形)⑥, 膝関節(内側側副靭帯, 前十字靭帯)③
	7	足関節(基本形)⑦, 肘関節(野球肘, テニス肘)①
	8	足関節(基本形)⑧, 肘関節(野球肘, テニス肘)②
	9	足関節(基本形)⑨, 肘関節(野球肘, テニス肘)③
	10	足関節(基本形)⑩, 肩関節(外転・外旋制限)①
	11	足関節(基本形)⑪, 肩関節(外転・外旋制限)②
	12	足関節(基本形)⑫, 肩関節(外転・外旋制限)③
	13	足関節(基本形)⑬, キネシオロジーテープ①
	14	足関節(基本形)⑭, キネシオロジーテープ②
	15	テーピング技能の実習試験, まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	53	
授業科目	トリートメント技能Ⅱ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	徒手療法の基礎を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	基礎的な徒手療法の施術方法を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション、徒手療法—胸郭
	2	徒手療法—胸郭
	3	徒手療法—胸郭
	4	徒手療法—胸郭
	5	科目習得試験—胸郭(筆記試験、実技試験)
	6	徒手療法—股関節・体幹部
	7	徒手療法—股関節・体幹部
	8	徒手療法—股関節・体幹部
	9	徒手療法—股関節・体幹部
	10	科目習得試験—股関節・体幹部(筆記試験、実技試験)
	11	徒手療法—上肢・下肢
	12	徒手療法—上肢・下肢
	13	徒手療法—上肢・下肢
	14	徒手療法—上肢・下肢
	15	科目習得試験—上肢・下肢(筆記試験、実技試験)、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験50%、実技試験50%)	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	54	
授業科目	ファンクショナルトレーニングⅡ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	動作改善トレーニングについて学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	動作改善トレーニングを選択・実施できる	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	授業オリエンテーション
	2	骨盤帯・体幹のアプローチ
	3	骨盤帯・体幹のアプローチ
	4	骨盤帯・体幹のアプローチ
	5	骨盤帯・体幹のアプローチ
	6	科目習得試験(骨盤帯・体幹)、肩・肩甲帯のアプローチ
	7	肩・肩甲帯のアプローチ
	8	肩・肩甲帯のアプローチ
	9	肩・肩甲帯のアプローチ
	10	科目習得試験(肩・肩甲帯)、上肢・下肢のアプローチ
	11	上肢・下肢のアプローチ
	12	上肢・下肢のアプローチ
	13	上肢・下肢のアプローチ
	14	上肢・下肢のアプローチ
	15	科目習得試験(上肢・下肢)・総括
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(実技試験100%)	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	55	
授業科目	スポーツキャリアデザインⅡ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	60時間(4単位)	
授業コマ数	30コマ	
授業概要	専門職のキャリア形成について学ぶ	
授業の進め方	グループワーク・ディベート・ディスカッション	
達成目標	専門分野のキャリア形成について、自身の志向性を高める	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	ホームルーム活動
	2	ホームルーム活動
	3	ホームルーム活動
	4	ホームルーム活動
	5	ホームルーム活動
	6	ホームルーム活動
	7	ホームルーム活動
	8	ホームルーム活動
	9	ホームルーム活動
	10	ホームルーム活動
	11	ホームルーム活動
	12	ホームルーム活動
	13	ホームルーム活動
	14	ホームルーム活動
	15	ホームルーム活動
	16	ホームルーム活動
	17	ホームルーム活動
	18	ホームルーム活動
	19	ホームルーム活動
	20	ホームルーム活動
	21	ホームルーム活動
	22	ホームルーム活動
	23	ホームルーム活動
	24	ホームルーム活動
	25	ホームルーム活動
	26	ホームルーム活動
	27	ホームルーム活動
	28	ホームルーム活動
	29	ホームルーム活動
	30	ホームルーム活動
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	56	
授業科目	スポーツキャリアデザインⅢ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	60時間(2単位)	
授業コマ数	30コマ	
授業概要	中高年者向けの健康増進を目的とした運動指導を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	中高年者向けの健康増進を目的とした運動指導が安全かつ効果的に実施できる	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	中高年のトレーナビリティについて
	2	中高年向けのエクササイズの実際
	3	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案
	4	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	5	プログラムの振り返りと修正案の立案
	6	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	7	健康教室の開催
	8	健康教室の開催
	9	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案
	10	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	11	プログラムの振り返りと修正案の立案
	12	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	13	健康教室の開催
	14	健康教室の開催
	15	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案
	16	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	17	プログラムの振り返りと修正案の立案
	18	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	19	健康教室の開催
	20	健康教室の開催
	21	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案
	22	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	23	プログラムの振り返りと修正案の立案
	24	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	25	健康教室の開催
	26	健康教室の開催
	27	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズのプログラム立案
	28	ロコモティブシンドロームの予防エクササイズの指導実践
	29	健康教室の開催
	30	健康教室の開催
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	57	
授業科目	スポーツキャリアデザインⅣ	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	60時間(2単位)	
授業コマ数	30コマ	
授業概要	子ども向けの運動指導を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	発育発達段階に応じた運動指導が安全かつ効果的に実施できる	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	子どもの発育発達段階の理解
	2	コーディネーショントレーニングの実際
	3	コーディネーショントレーニングの実際
	4	コーディネーショントレーニングプログラムの立案
	5	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	6	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	7	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	8	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	9	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	10	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	11	プログラムの振り返りと修正案の立案
	12	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	13	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	14	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	15	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	16	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	17	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	18	プログラムの振り返りと修正案の立案
	19	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	20	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	21	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	22	コーディネーショントレーニングプログラムの準備
	23	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	24	コーディネーショントレーニングプログラムの予行演習
	25	運動教室のリハーサル
	26	運動教室のリハーサル
	27	運動教室の開催
	28	運動教室の開催
	29	運動教室の開催
	30	実習の振り返り
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	58	
授業科目	スポーツキャリアデザインV	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	40時間(1単位)	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	リスクマネジメントを学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義とグループワークにより、知識の向上を図る	
達成目標	指導者や運営側のスタッフとして、リスクマネジメントを理解する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	リスクマネジメントの基本と実践
	2	運動指導者としてのリスクマネジメントの実践①
	3	運動指導者としてのリスクマネジメントの実践②
	4	クラブ運営側としてのリスクマネジメントの実践①
	5	クラブ運営側としてのリスクマネジメントの実践②
	6	情報リスクへのマネジメント
	7	緊急時の基本対応について①
	8	緊急時の基本対応について②
	9	症例検討(運動指導者として)①
	10	症例検討(運動指導者として)②
	11	症例検討(運動指導者として)③
	12	症例検討(運動指導者として)④
	13	症例検討(運動指導者として)⑤
	14	症例検討(運動指導者として)⑥
	15	症例検討(クラブ運営側として)①
	16	症例検討(クラブ運営側として)②
	17	症例検討(クラブ運営側として)③
	18	症例検討(クラブ運営側として)④
	19	症例検討(クラブ運営側として)⑤
	20	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート評価100%	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内 容	
科目番号	59	
授業科目	ビジネスマナー	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	60時間（2単位）	
授業コマ数	30コマ	
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	
科目番号	60	
授業科目	パソコン実習 I	
実務家教員授業		
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	選択必修	
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	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	
科目番号	61	
授業科目	マーケティング基礎	
実務家教員授業		
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	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	60時間（2単位）	
授業コマ数	30コマ	
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			
科目番号	62			
授業科目	販売職ビジネスマナー			
実務家教員授業				
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	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	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	31	演習①
	2	接客販売、営業マナーとは②	32	演習②
	3	接客販売、営業マナーとは③	33	演習③
	4	接客販売の心得①	34	接遇マナーとは①
	5	接客販売の心得②	35	接遇マナーとは②
	6	接客販売の心得③	36	接遇マナーとは③
	7	お客様の心理①	37	接遇の流れ①
	8	お客様の心理②	38	接遇の流れ②
	9	お客様の心理③	39	接遇の流れ③
	10	店内接客の基本①	40	演習①
	11	店内接客の基本②	41	演習②
	12	店内接客の基本③	42	演習③
	13	演習①	43	効果測定①
	14	演習②	44	効果測定②
	15	演習③	45	効果測定③
	16	営業の心得①		
	17	営業の心得②		
	18	営業の心得③		
	19	営業の心得④		
	20	訪問の流れ①		
	21	訪問の流れ②		
	22	訪問の流れ③		
	23	訪問の流れ④		
	24	演習①		
	25	演習②		
	26	演習③		
	27	商談の進め方①		
	28	商談の進め方②		
	29	商談の進め方③		
	30	商談の進め方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
科目番号	63
授業科目	Word基礎
実務家教員授業	
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)
授業コマ数	30コマ
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
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
	10 オプションの設定、表示のカスタマイズ2
	11 オプションの設定、表示のカスタマイズ3
	12 オプションの設定、表示のカスタマイズ4
	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
科目番号	64
授業科目	Excel基礎
実務家教員授業	
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	選択
授業方法	講義
授業時間	60時間(2単位)
授業コマ数	30コマ
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
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①
	12 関数を使用しての条件付き計算②
	13 関数を使用しての条件付き計算③
	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
科目番号	65
授業科目	PowerPoint基礎Ⅱ
実務家教員授業	
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	選択必修
授業方法	講義
授業時間	60時間(2単位)
授業コマ数	30コマ
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
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	
科目番号	66	
授業科目	PowerPoint応用Ⅱ	
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	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	30時間(1単位)	
授業コマ数	15コマ	
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	
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	
科目番号	67	
授業科目	企業等実習Ⅱ	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツ施設	
	スポーツ業界に関する施設の実務において、現場で活躍している方から直接実践的な実務を学ぶことを目的に実施している科目である。	
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	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	専門職に関する職業体験を行い、職業倫理感を高める	
授業の進め方	事前指導とインターンシップ形式の職業体験	
達成目標	職業体験を通して、専門職としての基礎的・汎用的能力を身に付ける	
教科書	実習日誌・実習報告書	
特記		
授業計画	1	事前指導・オリエンテーション
	2	就業体験（インターンシップ）
	3	就業体験（インターンシップ）
	4	就業体験（インターンシップ）
	5	就業体験（インターンシップ）
	6	就業体験（インターンシップ）
	7	就業体験（インターンシップ）
	8	就業体験（インターンシップ）
	9	就業体験（インターンシップ）
	10	就業体験（インターンシップ）
	11	就業体験（インターンシップ）
	12	就業体験（インターンシップ）
	13	就業体験（インターンシップ）
	14	就業体験（インターンシップ）
	15	就業体験（インターンシップ）
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	68	
授業科目	トレーニング指導実践Ⅶ	
実務家教員授業		
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	40時間(1単位)	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	健康運動実践指導者として、プログラムの構成・実演・指導できる能力を養成する	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
達成目標	健康運動実践指導者実技試験に合格できるレベルに達する	
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	授業オリエンテーション, 課題運動について
	2	課題運動の指導実践
	3	課題運動の指導実践
	4	課題運動の指導実践
	5	課題運動の指導実践
	6	課題運動の指導実践
	7	課題運動の指導実践
	8	課題運動の指導実践
	9	課題運動の指導実践
	10	課題運動の指導実践
	11	課題運動の指導実践
	12	課題運動の指導実践
	13	課題運動の指導実践
	14	課題運動の指導実践
	15	課題運動の指導実践
	16	課題運動の指導実践
	17	課題運動の指導実践
	18	課題運動の指導実践
	19	課題運動の指導実践
	20	課題運動の実習評価
成績評価方法 (試験実施方法)	実習評価100%	
備考		

授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	69
授業科目	トレーニング理論総合演習Ⅳ
実務家教員授業	
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(4単位)
授業コマ数	30コマ
授業概要	健康運動実践指導者試験筆記試験9領域の演習を行う
授業の進め方	問題演習により、知識の定着を図る
達成目標	健康運動実践指導者筆記試験合格レベルに達する
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 授業オリエンテーション, 健康づくり施策概論
	2 運動生理学
	3 機能解剖とバイオメカニクス
	4 栄養摂取と運動
	5 体力測定と評価
	6 健康づくりと運動プログラム
	7 運動指導の心理学的基礎
	8 健康づくり運動の実際
	9 運動障害と予防・救急処置
	10 総合演習
	11 総合演習
	12 総合演習
	13 総合演習
	14 総合演習
	15 総合演習
	16 総合演習
	17 総合演習
	18 総合演習
	19 総合演習
	20 総合演習
	21 総合演習
	22 総合演習
	23 総合演習
	24 総合演習
	25 総合演習
	26 総合演習
	27 総合演習
	28 総合演習
	29 総合演習
	30 科目修得試験, 科目修得試験の解説
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験(筆記試験)100%
備考	