

授業概要（シラバス）

タイトル	内容		
授業科目	各種トレーニング法の実際		
実務家教員			
学部・学科	スポーツ学科		
履修年次	1年次		
開講区分	通年		
科目区分	必修		
授業方法	講義		
単位数	2単位		
授業回数	30回		
授業概要	トレーニングプログラム作成とその指導		
授業の進め方	筋力トレーニングなどのトレーニング立案及びプログラム作成ができる		
達成目標	JATIトレーニング指導者テキスト 実践編		
教科書			
特記			
授業計画	1	オリエンテーション レジスタンストレーニングの実技と指導法①	
	2	レジスタンストレーニングの実技と指導法②	
	3	レジスタンストレーニングの実技と指導法③	
	4	レジスタンストレーニングの実技と指導法④	
	5	レジスタンストレーニングの実技と指導法⑤	
	6	パワートレーニングの実技と指導法①	
	7	パワートレーニングの実技と指導法②	
	8	パワートレーニングの実技と指導法③	
	9	パワートレーニングの実技と指導法④	
	10	パワートレーニングの実技と指導法⑤	
	11	持久力向上トレーニングの実技と指導法①	
	12	持久力向上トレーニングの実技と指導法②	
	13	持久力向上トレーニングの実技と指導法③	
	14	持久力向上トレーニングの実技と指導法④	
	15	持久力向上トレーニングの実技と指導法⑤	
	16	スピードトレーニングの実技と指導法①	
	17	スピードトレーニングの実技と指導法②	
	18	スピードトレーニングの実技と指導法③	
	19	スピードトレーニングの実技と指導法④	
	20	スピードトレーニングの実技と指導法⑤	
	21	ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの実技と指導法①	
	22	ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの実技と指導法②	
	23	ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの実技と指導法③	
	24	ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの実技と指導法④	
	25	ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの実技と指導法⑤	
	26	模擬問題集	
	27	模擬問題集解説	
	28	科目習得試験	
	29	科目習得試験解説	
	30	まとめ	
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価		
備考			

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング実習 I	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
授業概要	筋力トレーニングにおける実技知識の定着を図る	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
達成目標	動作と指導練習により、確実な知識とスキルの定着を図る	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト 実技編	
特記	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、レジスタンス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。	
授業計画	1	オリエンテーション レジスタンストレーニング①（胸部・背部）
	2	レジスタンストレーニング②（肩部・腕部）
	3	レジスタンストレーニング③（脚部）
	4	レジスタンストレーニング④（脚部）
	5	レジスタンストレーニング⑤（脚部）
	6	レジスタンストレーニング⑥（体幹部）
	7	レジスタンストレーニング⑦（体幹部）
	8	レジスタンストレーニング⑧
	9	レジスタンストレーニング⑨
	10	レジスタンストレーニング⑩
	11	レジスタンストレーニング⑪
	12	レジスタンストレーニング⑫
	13	レジスタンストレーニング⑬
	14	レジスタンストレーニング⑭
	15	科目習得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング実習Ⅱ	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	プライオメトリクスやスピードトレーニングにおける実技知識の定着を図る	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
達成目標	動作と指導練習により、確実な知識とスキルの定着を図る	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト 実技編	
特記	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、プライオメトリクスの基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。	
授業計画	1	オリエンテーション
	2	プライオメトリクス①（スタティックジャンプ型）
	3	プライオメトリクス②（スタティックジャンプ型）
	4	プライオメトリクス③（スタティックジャンプ型）
	5	プライオメトリクス④（リバウンドジャンプ型）
	6	プライオメトリクス⑤（リバウンドジャンプ型）
	7	プライオメトリクス⑥（リバウンドジャンプ型）
	8	小テスト①
	9	スピードトレーニング①（ランニングスピード向上）
	10	スピードトレーニング②（ランニングスピード向上）
	11	スピードトレーニング④（アジリティ向上）
	12	スピードトレーニング⑤（アジリティ向上）
	13	スピードトレーニング⑥（アジリティ向上）
	14	小テスト②
	15	科目習得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング実習Ⅲ	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	ウォーミングアップやストレッチなどのトレーニングにおける実技知識の定着を図る	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
達成目標	動作と指導練習により、確実な知識とスキルの定着を図る	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト 実技編	
特記	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、ウォーミングアップやバランストレーニングなどの基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。	
授業計画	1	オリエンテーション、ウォームアップとクールダウンの実施と指導上の留意点
	2	ウォームアップ①
	3	ウォームアップ②
	4	クールダウン
	5	柔軟性トレーニングの実施と指導上の留意点、スタティックストレッチ①
	6	スタティックストレッチ②
	7	ダイナミックストレッチ①
	8	ダイナミックストレッチ②
	9	スピードトレーニングの実施と指導上の留意点、スピードトレーニング①
	10	スピードトレーニング②、アジリティ向上のトレーニング①
	11	アジリティ向上のトレーニング②
	12	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニングの実施と指導上の留意点、バランス能力・姿勢維持能力向上のトレーニング①
	13	バランス能力・姿勢維持能力向上のトレーニング②
	14	バランス能力・姿勢維持能力向上のトレーニング③
	15	科目修得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング実習Ⅳ	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	有酸素性運動における実技知識の定着を図る	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
達成目標	動作と指導練習により、確実な知識とスキルの定着を図る	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト 実技編	
特記	パーソナルトレーナーとしての指導経験を活かし、有酸素性運動の基礎知識や技術を習得させ、個別指導を実践する。	
授業計画	1	授業オリエンテーション，実施と指導上の留意点
	2	ウォーキング①
	3	ウォーキング②
	4	ウォーキング指導実践①
	5	ウォーキング指導実践②
	6	ジョギング
	7	ジョギング指導実践
	8	トレッドミル
	9	トレッドミル指導実践
	10	自転車エルゴメーター
	11	自転車エルゴメーター指導実践
	12	ステアクライマー
	13	ステアクライマー指導実践
	14	まとめ
	15	科目修得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	エアロビックダンスエクササイズ指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
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	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。	
授業計画	1	オリエンテーション、グループエクササイズの体験、インストラクターの役割、ミュージックフレーズ、キューイング
	2	ローインパクトの動作練習①
	3	ローインパクトの動作練習②
	4	ウォーミングアップ①、ハイインパクトの動作練習①
	5	ウォーミングアップ②、ハイインパクトの動作練習②
	6	ウォーミングアップ③、ハイインパクトの動作練習③
	7	コリオの展開法①
	8	コリオの展開法②
	9	コリオの展開法③
	10	コリオの展開法④
	11	コリオの展開法⑤
	12	ポスト～ストレッチ～クールダウン①
	13	ポスト～ストレッチ～クールダウン②
	14	総合練習
	15	実技試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実技試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	レジスタンストレーニング指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
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	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。	
授業計画	1	オリエンテーション、下半身種目①（多関節）
	2	下半身種目②（多関節）
	3	下半身種目（単関節）
	4	胸種目（多関節）
	5	胸種目（単関節）
	6	背部種目①（多関節）
	7	背部種目②（多関節）
	8	下半身・胸・背中種目実技試験
	9	まとめ①
	10	肩種目①
	11	肩種目②
	12	腕種目
	13	体幹種目
	14	肩・腕・体幹種目テスト
	15	まとめ②
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テストにより評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	水泳・水中運動指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	水泳・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践的な演習により、技能および指導スキルを養成する	
達成目標	水泳・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	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。	
授業計画	1	授業オリエンテーション，設備や器具の使用方法，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、クロール（25m）のタイム測定
	4	泳法（クロール）の指導実践
	5	泳法（クロール）の指導実習試験
	6	泳法指導（平泳ぎ）の実際
	7	泳法指導（平泳ぎ）の実際、平泳ぎ（25m）のタイム測定
	8	泳法（平泳ぎ）の指導実践
	9	泳法（平泳ぎ）の指導実習試験
	10	水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の実際
	11	水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の指導実践
	12	水中ウォーキング・水中レジスタンス運動の指導実習試験
	13	アクアビクスの実際
	14	アクアビクスの指導実践
	15	アクアビクスの指導実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テストにより評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング理論総合演習 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
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
	2	解剖生理学・バイオメカニクス②
	3	栄養
	4	トレーニング①
	5	トレーニング②
	6	トレーニング③
	7	ケア
	8	その他
	9	総合演習①
	10	総合演習②
	11	総合演習③
	12	総合演習④
	13	総合演習⑤
	14	総合演習⑥
	15	科目習得試験、まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トリートメント技能 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
授業概要	スポーツ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、スポーツマッサージの実際（腹臥位の背部・腰部，肩部）
	2	スポーツマッサージの実際（腹臥位の下肢・臀部）
	3	スポーツマッサージの実際（仰臥位の腹部，上肢，下腿部）
	4	スポーツマッサージの実際（仰臥位の大腿部，胸部，側臥位）
	5	スポーツマッサージの実際（全身）
	6	スポーツマッサージの実際（全身）
	7	スポーツマッサージの実際（全身）
	8	スポーツマッサージの実際（全身）
	9	スポーツマッサージの実際（全身）
	10	スポーツマッサージの実際（全身）
	11	スポーツマッサージの実際（全身）
	12	スポーツマッサージの実際（全身）
	13	スポーツマッサージの実際（全身）
	14	スポーツマッサージの実際（全身）
	15	スポーツマッサージの実習試験
成績評価方法 (試験実施方法)	実技試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	テーピング技能	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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)	実技試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	一般教養 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
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実習により、技能の向上を図る	
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	日本ビジネス技能検定協会 漢字能力検定試験対策問題集	
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)	直前模擬試験にて評価	
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	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
授業概要	面接試験において求められるビジネスマナーの基礎を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的な演習を実施する	
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	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)	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	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	会社などの組織を理解し、最低限身につけなければならないスキルの学習	
授業の進め方	テキストによる講義と実習により、技能の向上を図る	
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	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	面接トレーニング①
	13	面接トレーニング②
	14	面接トレーニング③
	15	面接トレーニング④
成績評価方法 (試験実施方法)	面接トレーニングおよび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	業界・企業研究実践	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	20時間	
授業回数	10回	
授業概要	業界研究・企業研究の情報収集方法を理解し、実際に調査・分析を行うことができる	
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	就職活動に向けて業界理解・企業分析を行い、自己理解を深める	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	業界・企業研究とは
	2	業界・企業研究の方法
	3	業界・企業研究①
	4	業界・企業研究②
	5	業界・企業研究③
	6	グループワーク①
	7	グループワーク②
	8	グループワーク③
	9	面接トレーニング①
	10	面接トレーニング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	Word基礎	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
授業概要	PCの基礎操作並びにWordの基礎操作を理解する	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける	
教科書	MOS攻略問題集	
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
成績評価方法 (試験実施方法)	確認テストおよび授業への参加姿勢を含め総合的に評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	パソコン実習 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	講義及び演習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
授業概要	PCを操作するための基礎的な知識を身につける	
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	基礎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	オリジナルテキスト	
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)	確認テストおよび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	トレーニング理論総合演習Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	2単位	
授業回数	20回	
授業概要	トレーニング指導者（JATI-ATI）認定試験に向けた対策を行う	
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	トレーニング指導者（JATI-ATI）合格に向ける	
教科書	日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者（JATI-ATI）認定試験模擬問題集	
特記		
授業計画	1	第1章解説（一般科目）
	2	第2章解説（一般科目）
	3	第3章解説（一般科目）
	4	第4章解説（一般科目）
	5	第5章解説（一般科目）
	6	第6章解説（一般科目）
	7	第7章解説（一般科目）
	8	第1章解説（専門科目）
	9	第2章解説（専門科目）
	10	第3章解説①（専門科目）
	11	第3章解説②（専門科目）
	12	第3章解説③（専門科目）
	13	第3章解説④（専門科目）
	14	第4章解説①（専門科目）
	15	第5章解説②（専門科目）
	16	総合演習①
	17	総合演習①
	18	総合演習①
	19	総合演習①
	20	科目習得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	企業等実習 I	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
単位数	1 単位	
授業回数	1 5 回	
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	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。	
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)	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	マリン研修	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講区分	後期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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	
教科書	オープンウォーターダイバーマニュアル	
特記	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。	
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	機材について（選び方と手入れ）
	7	機材について（ウェット／ドライスーツ・水面シグナル機材）
	8	基礎知識と機材についての復習
	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)	実技試験および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	健康づくり施策概論	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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
	3	わが国の現状と健康づくり施策①
	4	わが国の現状と健康づくり施策②
	5	わが国及び世界の身体活動ガイドライン
	6	生活習慣病とメタボリックシンドローム①
	7	生活習慣病とメタボリックシンドローム②
	8	生活習慣病とメタボリックシンドローム③
	9	介護予防について①
	10	介護予防について②
	11	介護予防について③
	12	総復習
	13	科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
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	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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
	2	骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構
	3	筋線維タイプと収縮特性
	4	運動と筋線維タイプ、筋収縮の様式と筋力
	5	トレーニングと骨格筋
	6	運動の持続と呼吸循環系
	7	呼吸循環系の機能の指標と調節機構
	8	運動に伴う呼吸循環機能の変化
	9	運動時の酸素利用
	10	トレーニングによる呼吸循環系の適応
	11	運動と血液・体液、青年期までの発育と発達
	12	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
	13	総復習
	14	科目習得試験
	15	科目習得試験解説
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	機能解剖とバイオメカニクス	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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、骨の解剖・機能解剖
	2	関節の解剖・機能解剖
	3	骨格筋の解剖・機能解剖
	4	筋骨格系の解剖・機能解剖学
	5	仕事とエネルギー
	6	筋腱複合体の弾性要素
	7	弾性エネルギーが利用できる運動様式
	8	運動量と力積、着地衝撃の緩和法
	9	浮力とは、浮心と重心
	10	抗力
	11	水中歩行と陸上歩行との違い
	12	総復習
	13	科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	栄養摂取と運動	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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①
	2	健康と栄養②
	3	食物の消化・吸収
	4	食物選択のためのガイド
	5	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	エネルギーバランスと体重調整①
	8	エネルギーバランスと体重調整②
	9	日本人の食事摂取基準と食生活指針①
	10	日本人の食事摂取基準と食生活指針②
	11	生活習慣と栄養・食生活
	12	総復習
	13	科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	運動指導の心理学的基礎	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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	運動実践によ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①
	2	運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因②
	3	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
	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理論・モデルおよび技法①
	5	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理論・モデルおよび技法②
	6	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理論・モデルおよび技法③
	7	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
	8	指導と受講のミスマッチと解決方法
	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
	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
	11	個別指導における動機づけとカウンセリングの方法③
	12	総復習
	13	科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	体力測定と評価	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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、体力とは
	2	体力測定前のセルフチェック
	3	身体組成測定
	4	身体活動量測定
	5	体力測定①
	6	ロコモ度テスト
	7	体力測定結果の分析・評価・活用法
	8	体力測定・評価①
	9	体力測定・評価②
	10	体力測定・評価③
	11	ロコモ度テスト・評価①
	12	ロコモ度テスト・評価②
	13	総復習、科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	健康づくりと運動プログラム	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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運動・トレーニングの原理・原則
	2	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイント
	3	健康づくりと運動プログラム作成の基礎①
	4	健康づくりと運動プログラム作成の基礎②
	5	ウォームアップとクールダウン①
	6	有酸素性運動とその効果①
	7	有酸素性運動とその効果②
	8	レジスタンス運動①
	9	レジスタンス運動②
	10	運動プログラム作成①
	11	運動プログラム作成②
	12	総復習
	13	科目習得試験
	14	科目習得試験解説
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	健康づくり運動の実際 I	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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、健康運動実践指導とは
	2	ウォームアップの実際、ウォームアップ実施上の注意
	3	クールダウンの実際、クールダウン実施上の注意
	4	ストレッチングとは、ストレッチングの種類とその特性
	5	ストレッチングの目的と効果、ストレッチングの実際
	6	ストレッチング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
	9	ウォーキングとジョギングの時間と頻度
	10	ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量
	11	ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム
	12	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
	13	ウォーキングとジョギングによる障害とその予防
	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)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	健康づくり運動の実際Ⅱ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	講義及び実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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、エアロビックダンスとは
	2	エアロビックダンスの特性、エアロビックダンスの効果
	3	エアロビックダンスの運動強度
	4	エアロビックダンスの実際
	5	安全に対する注意、指導者の役割
	6	水泳・水中運動とは、水泳・水中運動の特性
	7	水泳水中運動の効果
	8	健康のための水泳・水中運動の実際
	9	安全に対する注意
	10	レジスタンス運動とは、レジスタンス運動の分類
	11	アイソトニックトレーニングの実際
	12	自重や身近な用具を使ったトレーニングの実際
	13	サーキットトレーニング
	14	科目習得試験
	15	科目習得試験の解説
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	運動障害と予防・救急処置	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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	オリエンテーション、運動前の内科的メディカルチェックについて
	2	運動中止の判定
	3	内科的な急性障害①
	4	内科的な急性障害②
	5	内科的な慢性障害
	6	救急処置（救急蘇生法）①
	7	救急処置（救急蘇生法）②
	8	救急処置（救急蘇生法）③
	9	救急処置（救急蘇生法）④
	10	救急処置（救急蘇生法）⑤
	11	整形外科的障害と外科的救急処置①
	12	整形外科的障害と外科的救急処置②
	13	テーピングの技術
	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)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	有酸素性運動指導実践	
実務家教員	○	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	2単位	
授業回数	30回	
授業概要	有酸素性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問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	有酸素性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	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。	
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)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	介護予防運動指導実践	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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問題演習により、知識の定着を図る	
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指導実践
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	幼児体育指導実践	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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問題演習により、知識の定着を図る	
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	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、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	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	コーチング理論・実習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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問題演習により、知識の定着を図る	
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	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	フィットネスインストラクター実習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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問題演習により、知識の定着を図る	
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	オリエンテーション、中高年向けのエクササイズの実際
	2	健康教室の企画①（テーマ決め、シラバスづくり）
	3	健康教室の企画②（テーマ決め、シラバスづくり）
	4	健康教室の企画③（講話づくり）
	5	健康教室の企画④（講話づくり）
	6	健康教室の企画⑤（講話づくり）
	7	予行練習
	8	改善案作成
	9	講話発表
	10	健康教室の企画⑥（運動プログラム作成）
	11	健康教室の企画⑦（運動プログラム作成）
	12	健康教室の企画⑧（運動プログラム作成）
	13	予行練習
	14	改善案作成
	15	運動指導発表
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	コンディショニングトレーナー実習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	コンディショニングとはトレーニングを積極的に行っていくための身体を整える準備期間とされている。健康維持のために必要なトレーニングや活動的な生活を送るために、体調にかかわるすべての要因をよい状態に整えることがコンディショニングである。そこで本講義では実際にコンディショニングを整えられるようなスキルを身に付ける。	
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	クライアントの目的にあった評価、運動プログラム、指導の流れができるようにする	
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、コンディショニング理論
	2	メディカルチェック①
	3	面談・プログラム作成①
	4	面談・プログラム作成②
	5	運動指導①
	6	運動指導②
	7	運動指導③
	8	運動指導④
	9	中間評価
	10	プログラム作成②
	11	運動指導⑤
	12	運動指導⑥
	13	運動指導⑦
	14	運動指導⑧
	15	最終評価
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	リスクマネジメント演習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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（クラブ運営側として）①
	13	症例検討（クラブ運営側として）②
	14	症例検討（クラブ運営側として）③
	15	まとめ
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内の確認テストおよび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	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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	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	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)	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	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	就職活動における面接練習およびグループワークについて学ぶ	
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッションを通じ、専門的な知識と思考の定着を図る	
達成目標	グループワークの手法について基礎的な知識を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	グループディスカッションとは
	2	グループディスカッションの役割
	3	抽象テーマ型グループディスカッション①
	4	抽象テーマ型グループディスカッション②
	5	抽象テーマ型グループディスカッション③
	6	抽象テーマ型グループディスカッション④
	7	抽象テーマ型グループディスカッション⑤
	8	模擬面接練習①
	9	模擬面接練習②
	10	模擬面接練習③
	11	模擬面接練習④
	12	模擬面接練習⑤
	13	面接効果測定①
	14	面接効果測定②
	15	面接効果測定③
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定と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	ビジネスマナー	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	通年	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	2単位	
授業回数	30回	
授業概要	ビジネス電話対応や接客、接遇に関するルールを学習する	
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る	
達成目標	企業内で必要とされる基本的なマナーを習得する	
教科書	オリジナルテキスト・レジュメ	
特記		
授業計画	1	学校と職場の違い1
	2	学校と職場の違い2
	3	学校と職場の違い3
	4	職場のマナー1
	5	職場のマナー2
	6	職場のマナー3
	7	仕事の進め方1
	8	仕事の進め方2
	9	仕事の進め方3
	10	報告、連絡、相談1
	11	報告、連絡、相談2
	12	報告、連絡、相談3
	13	挨拶1
	14	挨拶2
	15	挨拶3
	16	笑顔、お辞儀1
	17	笑顔、お辞儀2
	18	笑顔、お辞儀3
	19	敬語1
	20	敬語2
	21	敬語3
	22	応対の基本1
	23	応対の基本2
	24	応対の基本3
	25	電話応対1
	26	電話応対2
	27	電話応対3
	28	効果測定1
	29	効果測定2
	30	効果測定3
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	卒業前特別講演	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	社会人として必要な考え方やスキルを学ぶ	
授業の進め方	様々な業界の方からの講演を聞く	
達成目標	講演、講座、研修を通じて、自身の将来の姿をイメージすることができる	
教科書	レジュメ	
特記		
授業計画	1	キャリア講演会①
	2	敬語講座①
	3	ビジネスマナー研修①
	4	キャリア講演会②
	5	キャリア講演会③
	6	敬語講座②
	7	ビジネスマナー研修②
	8	キャリア講演会④
	9	キャリア講演会⑤
	10	敬語講座③
	11	ビジネスマナー研修③
	12	キャリア講演会⑥
	13	キャリア講演会⑦
	14	敬語講座④
	15	振返り
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	Excel基礎	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	2単位	
授業回数	30回	
授業概要	Excelの基礎操作並びに関数の効果的な使用法を習得する	
授業の進め方	反復練習と効果測定により、確実な知識とスキルの定着を図る	
達成目標	MOS Excelレベルの操作を習得する	
教科書	MOS攻略問題集	
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)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	PowerPoint基礎	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	前期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
授業概要	PCの基礎操作並びにPowerPointの基礎操作を理解する	
授業の進め方	テキストによる講義と問題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	テキストを確認しながら練習問題を解くことが出来る操作力を身に付ける	
教科書	MOS攻略問題集	
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	スライドの並び替え、グループ化①
	9	スライドの並び替え、グループ化②
	10	スライドの並び替え、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)	科目習得試験により評価	
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実践演習	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	1単位	
授業回数	15回	
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	科目習得試験
成績評価方法 (試験実施方法)	科目習得試験により評価	
備考		

授業概要（シラバス）

タイトル	内容	
授業科目	トレーニング理論総合演習Ⅲ	
実務家教員		
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講区分	後期	
科目区分	必修	
授業方法	演習	
単位数	2単位	
授業回数	30回	
授業概要	健康運動実践指導者として、筆記試験の各分野の演習を行う	
授業の進め方	テキストによる問題演習により、知識の向上を図る	
達成目標	健康運動実践指導者筆記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，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)	科目習得試験により評価	
備考		