

## 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	ヘルスケア学科 2 年制
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	1 訓読み・送り仮名 2 熟語① 3 熟語② 4 異字同訓・同音異義 5 誤字訂正 6 項目別模擬試験① 7 項目別模擬試験② 8 項目別模擬試験③ 9 項目別模擬試験④ 10 項目別模擬試験⑤ 11 直前模擬試験① 12 直前模擬試験② 13 直前模擬試験③ 14 直前模擬試験④ 15 直前模擬試験⑤
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験 100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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	座学を基に実技練習を行い、効果測定を行う
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 面接の基本</li> <li>2 入退室の仕方</li> <li>3 スーツの着こなし、身嗜み確認</li> <li>4 自己PR作成①</li> <li>5 自己PR作成②</li> <li>6 自己PR作成③</li> <li>7 面接質問項目①</li> <li>8 面接質問項目②</li> <li>9 面接質問項目③</li> <li>10 業界研究①</li> <li>11 業界研究②</li> <li>12 模擬面接練習①</li> <li>13 模擬面接練習②</li> <li>14 面接効果測定①</li> <li>15 面接効果測定②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100% 実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	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	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)	効果測定100% 実技による試験で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
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	実務経験のある教員がより実践的な指導とフィードバックを実施する
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)	定期試験100% 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2 年制
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	6 0 時間
授業コマ数	3 0 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	実務経験のある教員がより実践的な指導とフィードバックを実施する
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)	定期試験 1 0 0 % 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	テキストによる講義と問題演習を実施する	
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)	平常点100% 授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	テキストによる講義と問題演習を実施する	
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)	平常点100% 授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	テキストによる講義と実技演習を実施する	
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100% 実技による試験で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
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	実務経験のある教員がより専門的な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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2 年制
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	6 0 時間
授業コマ数	3 0 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	実務経験のある教員がより専門的な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)	定期試験 1 0 0 % 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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（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	実務経験のある教員がより実践的な指導とフィードバックを実施する
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)	定期試験100% 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2 年制
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	6 0 時間
授業コマ数	3 0 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	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、J A T I 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、S Q 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)	定期試験 1 0 0 % 実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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	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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	テキストによる講義と問題演習を実施する
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 数字で見る日本のスポーツ</li> <li>2 生涯スポーツ社会を目指して①</li> <li>3 生涯スポーツ社会を目指して②</li> <li>4 生涯スポーツとヘルスプロモーション</li> <li>5 地域社会と生涯スポーツイベント</li> <li>6 生涯スポーツ指導者とボランティア①</li> <li>7 中間考査</li> <li>8 生涯スポーツ指導者とボランティア②</li> <li>9 高齢者のスポーツ参加</li> <li>10 障がい者のスポーツ参加</li> <li>11 生涯スポーツとニュースポーツ</li> <li>12 スポーツクラブの現状と課題</li> <li>13 スポーツクラブの運営</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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	テキストによる講義と問題演習を実施する
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)	定期試験 100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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 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)	定期試験 100% 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	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 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストレッチング (実技①)</li> <li>2 ストレッチング (実技②)</li> <li>3 ストレッチングエクササイズの基本の動き (筆記)</li> <li>4 ストレッチングエクササイズの基本の動き (実技①)</li> <li>5 ストレッチングエクササイズの基本の動き (実技②)</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 ストレッチングエクササイズの基礎知識 (筆記①)</li> <li>9 ストレッチングエクササイズの基礎知識 (筆記②)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</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)	定期試験 100% 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	筆記試験と実技試験の対策指導を実施する
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ダイバーに必要な基礎知識 (水圧と空気の体積の影響)</li> <li>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)</li> <li>3 ダイバーに必要な基礎知識 (ダイビングの環境)</li> <li>4 ダイバーに必要な基礎知識 (ダイビングと健康管理)</li> <li>5 トラブルの管理</li> <li>6 器材について (選び方と手入れ)</li> <li>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)</li> <li>8 基礎知識と器材についての復習</li> <li>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)</li> <li>10 ダイバーとしてのスキル (マスククリア・マスク脱着)</li> <li>11 ダイバーとしてのスキル (中性浮力)</li> <li>12 ダイバーとしてのスキル (潜降と浮上・ハンドシグナル)</li> <li>13 ダイバーとしてのスキル (緊急時の対処法)</li> <li>14 ダイブコンピューターとテーブルの使い方</li> <li>15 実技試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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	筆記試験と実技試験の対策指導を実施する
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 キャンプの特性 (キャンプの意義と目的)</li> <li>2 キャンプの特性 (キャンプのルールとマナー)</li> <li>3 キャンプの特性 (キャンプと環境教育)</li> <li>4 キャンプの対象 (人間の心身の理解)</li> <li>5 キャンプの対象 (自然環境の理解)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>8 キャンプの安全についての危険予知とその対処</li> <li>9 キャンプの基本装備 (個人装備と団体装備)</li> <li>10 キャンプに必要な生活技術 (テント設営)</li> <li>11 キャンプに必要な生活技術 (アウトドアクッキング)</li> <li>12 キャンプに必要な生活技術 (ロープワーク)</li> <li>13 キャンプで行う4つのアクティビティ</li> <li>14 実技試験①</li> <li>15 実技試験②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	実技試験の対策指導を実施する	
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)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
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	実技試験の対策指導を実施する
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 スノーボードの現状</li> <li>2 セッティングと着用方法、スタンスの確認</li> <li>3 基本姿勢</li> <li>4 体重のかけ方</li> <li>5 安全な転び方</li> <li>6 スケーティング基礎</li> <li>7 スケーティングでの方向転換</li> <li>8 ターンにおける身体の使い方(上半身・下半身)</li> <li>9 ターン基礎(緩斜面での停止・連続ターン)</li> <li>10 ターン基礎(緩斜面でのロングターン・ミドルターン)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>13 スノーボーダーにおけるルールとマナー</li> <li>14 実技試験①</li> <li>15 実技試験②</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
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
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100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
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	
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100% 実技による試験で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
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
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)	平常点100% 授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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、J A T I 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動中止の判定</li> <li>2 内科的な急性障害、慢性障害</li> <li>3 救急処置①</li> <li>4 救急処置②</li> <li>5 整形外科的傷害と外科的救急処置</li> <li>6 中間考査</li> <li>7 スポーツ傷害とは</li> <li>8 足部・足関節の傷害</li> <li>9 下腿部の傷害</li> <li>10 膝関節の傷害</li> <li>11 大腿部の傷害</li> <li>12 腰部の傷害</li> <li>13 肩関節の傷害</li> <li>14 肘関節・手関節の傷害</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験 100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択C	
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2 わが国の現状と健康づくり施策②</li> <li>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</li> <li>4 メディカルチェック</li> <li>5 中間考査対策</li> <li>6 中間考査</li> <li>7 体力の概念①</li> <li>8 体力の概念②</li> <li>9 体力の要素と体力モデル①</li> <li>10 体力の要素と体力モデル②</li> <li>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</li> <li>12 問題演習①</li> <li>13 問題演習②</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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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	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</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</li> <li>4 新体力テスト①</li> <li>5 新体力テスト②</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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動と心理に関する基礎理論①</li> <li>2 運動と心理に関する基礎理論②</li> <li>3 運動と心理に関する基礎理論③</li> <li>4 スポーツ選手の競技力向上への活用①</li> <li>5 スポーツ選手の競技力向上への活用②</li> <li>6 スポーツ選手の競技力向上への活用③</li> <li>7 中間考査対策</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 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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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	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</li> <li>3 ウォーキングとジョギングのエネルギー消費量</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</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</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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 エアロビクダンス・レジスタンスの課題動作</li> <li>2 エアロビクダンス（課題動作、フォーム確認）</li> <li>3 エアロビクダンス（観察・修正・指導の循環）</li> <li>4 エアロビクダンス（反復練習）</li> <li>5 レジスタンス（課題動作、フォーム確認）</li> <li>6 レジスタンス（観察・修正・指導の循環）</li> <li>7 レジスタンス（反復練習）</li> <li>8 中間考査</li> <li>9 エアロビクダンス・レジスタンス（指導練習①）</li> <li>10 エアロビクダンス・レジスタンス（指導練習②）</li> <li>11 エアロビクダンス・レジスタンス（指導練習③）</li> <li>12 エアロビクダンス・レジスタンス（指導練習④）</li> <li>13 エアロビクダンス・レジスタンス（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)	定期試験100% 実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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	1 健康づくり施策概論① 2 健康づくり施策概論② 3 健康づくり施策概論③ 4 運動生理学① 5 運動生理学② 6 機能解剖とバイオメカニクス① 7 機能解剖とバイオメカニクス② 8 中間考査 9 栄養摂取と運動① 10 栄養摂取と運動② 11 体力測定と評価① 12 体力測定と評価② 13 健康づくりと運動プログラム① 14 健康づくりと運動プログラム② 15 期末考査
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択C
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	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	
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制	
履修年次	2年次	
開講学期	前期	
科目区分	選択C	
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価	
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択C
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 トレーニング指導者論</li> <li>2 各種トレーニング法の理論とプログラム①</li> <li>3 各種トレーニング法の理論とプログラム②</li> <li>4 各種トレーニング法の理論とプログラム③</li> <li>5 各種トレーニング法の理論とプログラム④</li> <li>6 各種トレーニング法の理論とプログラム⑤</li> <li>7 中間考査</li> <li>8 各種トレーニング法の実際①</li> <li>9 各種トレーニング法の実際②</li> <li>10 各種トレーニング法の実際③</li> <li>11 各種トレーニング法の実際④</li> <li>12 トレーニング効果の測定と評価①</li> <li>13 トレーニング効果の測定と評価②</li> <li>14 トレーニングの運営と情報収集と活用</li> <li>15 期末考査</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	通年
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記もしくは実技による試験で評価
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	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択C
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)	定期試験100% 筆記もしくは実技による試験で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	接客サービス I
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	表現力を上げるための講義・実技指導を行い、コミュニケーション能力を養う
授業の進め方	各種資料とロールプレイング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	立ち居振る舞いやコミュニケーション能力を養い、顧客対応力をアップする
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 接遇の心構え・第一印象・お辞儀トレーニング・表情トレーニング</li> <li>2 挨拶・お辞儀・分離礼・椅子サービス・立ち方・歩き方</li> <li>3 コミュニケーション目的・手段（自己紹介）</li> <li>4 入退室</li> <li>5 コミュニケーションの目的・手段（聴き方）</li> <li>6 ボイストレーニング（発声基礎①）</li> <li>7 電話かけ</li> <li>8 敬語基礎（正しい日本語①）</li> <li>9 ボイストレーニング（発声基礎②・敬語演習①）</li> <li>10 サービスマナー（お客様の前ではしてはいけないこと）</li> <li>11 敬語基礎（正しい日本語②）</li> <li>12 ボイストレーニング（発声基礎③・敬語演習②）</li> <li>13 サービスマナー（ドリンクサービスの基礎）</li> <li>14 基本動作（お皿のサービス）</li> <li>15 ボイストレーニング（発声基礎④・敬語演習③）</li> </ol>
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で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
授業科目	接客サービスⅡ	
実務家教員		
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択D	
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	表現力を上げるための講義・実技指導を行い、コミュニケーション能力を養う	
授業の進め方	各種資料による講義とディスカッション、実技演習を行う	
達成目標	敬語力・文章力を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	敬語①
	2	敬語②
	3	敬語③
	4	敬語④
	5	敬語⑤
	6	語彙力向上についてのディスカッション①
	7	語彙力向上についてのディスカッション②
	8	文章作成①
	9	文章作成②
	10	文章作成③
	11	レポート作成①
	12	レポート作成②
	13	レポート作成③
	14	レポート作成④
	15	レポート作成⑤
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、授業内レポートの完成度で評価	
備考		



## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	フェイシャルエステ概論 I
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	前期
科目区分	選択D
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	フェイシャルエステの理論と技術を学ぶ
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	フェイシャルエステについての基本を理解し、知識を深めていく
教科書	認定フェイシャルエステティシャン 理論と技術
特記	
授業計画	1 理論/エステティックとは・ホメオスタシスとストレス 2 理論/身体のしくみと働き (lesson1・lesson2) 3 技術/正しいセルフスキンケア 4 理論/身体のしくみと働き (lesson3・lesson4) 5 理論/身体のしくみと働き (lesson5・lesson6) 6 技術/ヘアタオル法・メイク落とし (人形) 7 理論/身体のしくみと働き (lesson7・lesson9) 8 理論/皮膚のしくみと働き (lesson1) 9 技術/ (人形) メイク落とし・フェイシャルマッサージ① 10 理論/皮膚のしくみと働き (lesson2) 11 理論/皮膚のしくみと働き (lesson3～lesson4) 12 技術/ (人形) メイク落とし・フェイシャルマッサージ② 13 理論/皮膚のしくみと働き (lesson5～lesson6) 14 理論/皮膚のしくみと働き (lesson1～lesson3) 15 技術/実技確認試験
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で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	メイク基礎 I
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	JMAの講師による実技指導
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	セルフメイク・スキンケアのスキルを身に付ける
教科書	オリジナルテキスト
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション セッティング、教材の紹介</li> <li>2 スキンケア（化粧水、乳液、コントロールカラー、ファンデーション）</li> <li>3 スキンケア（前回の復習&amp;コンシーラー、フェイスパウダー）</li> <li>4 スキンケア（ポイントクレンジング全体クレンジング、化粧水、乳液）</li> <li>5 ベースメイク（化粧水～フェイスパウダー通し練習①）</li> <li>6 スキンケア確認テスト</li> <li>7 ベースメイク（化粧水～フェイスパウダー通し練習②）</li> <li>8 スキンケア・ベースメイク・チーク</li> <li>9 チーク・ハイライト・ローライトの定義について</li> <li>10 スキンケア・ベースメイク・チークまで30分間で完成</li> <li>11 総復習、仕上がり確認</li> <li>12 総合演習①</li> <li>13 総合演習②</li> <li>14 仕上がり確認・修正</li> <li>15 到達度確認テスト</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100% 演習授業内におけるチェックテストの解答状況で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	メイク基礎Ⅱ
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	モデルの顔に合わせたナチュラルメイクの技術を学び、反復練習を行う
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	メイクアップ技術検定2級合格レベルのスキルを身に付ける
教科書	日本メイクアップ技術検定試験3・2級
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ベースメイク(肌質調整、ブラシテクニック)</li> <li>2 スキンケア(マスカラオフ～乳液)＋前回の復習</li> <li>3 スキンケア&amp;アイブロウ</li> <li>4 スキンケア&amp;アイブロウ&amp;アイシャドウ</li> <li>5 スキンケア&amp;アイブロウ&amp;アイシャドウ&amp;アイライン</li> <li>6 スキンケア&amp;アイブロウ&amp;アイシャドウ&amp;アイライン&amp;ビューラー</li> <li>7 前回までの復習&amp;マスカラ&amp;リップ</li> <li>8 アイブロウ&amp;リップ強化練習①</li> <li>9 アイブロウ&amp;リップ強化練習②</li> <li>10 ポイントメイク強化練習①</li> <li>11 ポイントメイク強化練習②</li> <li>12 ベースメイク&amp;ポイントメイク強化練習</li> <li>13 総合演習①</li> <li>14 総合演習②</li> <li>15 到達度確認テスト</li> </ol>
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で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	アロマセラピー I
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	アロマセラピーについての基礎と取り扱い方、活用事例を学ぶ
授業の進め方	資料による講義と実技を行う
達成目標	アロマセラピーの基礎について理解する
教科書	資料
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 アロマセラピーとは・バスソルト作成</li> <li>2 アロマトリートメント効果・アロマオイル作成</li> <li>3 アロマセラピー基礎に関するレポート作成</li> <li>4 復習+オイルトリートメント実技①</li> <li>5 復習+オイルトリートメント実技②</li> <li>6 復習+オイルトリートメント実技③</li> <li>7 精油の抽出方法・ルームスプレー作成①</li> <li>8 精油の抽出方法・ルームスプレー作成②</li> <li>9 精油の抽出方法・ルームスプレー作成(レポート作成)</li> <li>10 香りの活用方法・芳香剤作成①</li> <li>11 香りの活用方法・芳香剤作成②</li> <li>12 香りの活用方法・芳香剤作成(レポート作成)</li> <li>13 アロマセラピー(総合演習レポート①)</li> <li>14 アロマセラピー(総合演習レポート②)</li> <li>15 アロマセラピー(総合演習レポート③)</li> </ol>
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で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	ネイルサロンワーク I
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	ジェルネイル初級実技トレーニングと活用方法を学ぶ
授業の進め方	資料による講義と実技を行う
達成目標	ジェル初級のスキルを活用してのサロンワークを理解する
教科書	プリント、資料
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 デザインサンプル作成(シンプル)</li> <li>2 デザインサンプル作成(定番)</li> <li>3 デザインサンプル作成(シーズン)</li> <li>4 デザインサンプル作成(ニュアンス)</li> <li>5 デザインサンプル作成(シンプルトータル)</li> <li>6 デザインサンプル作成(シーズントータル)</li> <li>7 接客カウンセリング・相モデル(片手ジェル完成①)</li> <li>8 接客カウンセリング・相モデル(片手ジェル完成②)</li> <li>9 接客カウンセリング・相モデル(片手ジェル完成③)</li> <li>10 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込①)</li> <li>11 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込②)</li> <li>12 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込③)</li> <li>13 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込④)</li> <li>14 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込⑤)</li> <li>15 接客相モデル・両手ジェル(カウンセリング込⑥)</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
授業科目	メイクサロンワーク応用	
実務家教員		
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制	
履修年次	2年次	
開講学期	後期	
科目区分	選択D	
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	イメージに合わせたメイクを学び、ウェディングヘアメイクを学習する	
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	ドレスやモデルの希望イメージにあったウェディングヘアメイクを行う	
教科書	日本メイクアップ技術検定試験 1級	
特記		
授業計画	1	キュートメイクについて学ぶ
	2	キュートメイク応用
	3	フレッシュメイクについて学ぶ
	4	フレッシュメイク応用
	5	エレガントメイクについて学ぶ
	6	エレガントメイク応用
	7	クールメイクについて学ぶ
	8	クールメイク応用
	9	ブライダルメイク (キュート編)
	10	ブライダルメイク (フレッシュ編)
	11	ブライダルメイク (エレガント編)
	12	ブライダルメイク (クール編)
	13	ブライダルフォトメイク (練習)
	14	ブライダルフォト撮影①
	15	ブライダルフォト撮影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、実践スキルの習熟状況で評価	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	ネイルサロンワーク応用
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	初級ジェルネイル向けのジェル塗布技術を学び反復練習によって身に付ける
授業の進め方	プリントや資料による講義と実技を行う
達成目標	初級ジェルネイル向けのジェル塗布技術の習得
教科書	プリント、資料
特記	ネイル協会の認定講師による指導
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ジェルネイル道具お渡し</li> <li>2 使い方デモンストレーション・プレパレーション～塗布</li> <li>3 各自の手にレッスン</li> <li>4 ジェルネイル技術練習①</li> <li>5 ジェルネイル技術練習②</li> <li>6 ジェルネイル技術練習③</li> <li>7 ジェルネイル技術練習④</li> <li>8 ジェルネイル技術練習⑤</li> <li>9 ジェルネイル技術練習⑥</li> <li>10 ジェルネイル技術練習⑦</li> <li>11 ジェルネイル技術練習⑧</li> <li>12 ジェルネイル技術練習⑨</li> <li>13 ジェルネイル技術練習実技テスト①</li> <li>14 ジェルネイル技術練習実技テスト②</li> <li>15 ジェルネイル技術練習実技テスト③</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	平常点100% 授業への参加姿勢、実践スキルの習熟状況で評価
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	エステサロンワーク応用
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	エステサロンに必要な知識と技術を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と実技・問題演習を実施する
達成目標	エステ機器の正しい知識と技術・身体に対する基礎知識とボディ手技手順
教科書	日本エステティック協会の新エステティック学
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 スチーム・ウッドランプ・吸引・フェイシャルマッサージ①</li> <li>2 スチーム・ウッドランプ・吸引・フェイシャルマッサージ②</li> <li>3 スチーム・ウッドランプ・吸引・フェイシャルマッサージ③</li> <li>4 ブラッシング・パター・フェイシャルマッサージ①</li> <li>5 ブラッシング・パター・フェイシャルマッサージ②</li> <li>6 ブラッシング・パター・フェイシャルマッサージ③</li> <li>7 ブラッシング・パター・フェイシャルマッサージ④</li> <li>8 エレクトロクレンジング・イオン導入・フェイシャルマッサージ①</li> <li>9 エレクトロクレンジング・イオン導入・フェイシャルマッサージ②</li> <li>10 エレクトロクレンジング・イオン導入・フェイシャルマッサージ③</li> <li>11 エレクトロクレンジング・イオン導入・フェイシャルマッサージ④</li> <li>12 フェイシャルトータル・スチーム・ディープクレンジング・パック①</li> <li>13 フェイシャルトータル・スチーム・ディープクレンジング・パック②</li> <li>14 フェイシャルトータル・スチーム・ディープクレンジング・パック③</li> <li>15 フェイシャルトータル・スチーム・ディープクレンジング・パック④</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100% 演習授業内におけるチェックテストの解答状況で評価
備考	



## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
授業科目	ビューティーキャリアデザイン
実務家教員	
学部・学科	ヘルスケア学科 2年制
履修年次	2年次
開講学期	後期
科目区分	選択D
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	ビューティー企業や職種について理解し発表する力を伸ばす
授業の進め方	各種資料とロールプレイングや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	業界や職種についてのプレゼンテーション能力を向上する
教科書	プリント、資料
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 エステティック業界（エステティシヤンの仕事を理解する）</li> <li>2 エステ企業調査（フェイシャルエステサロンを調査する）</li> <li>3 エステ企業調査（ボディエステサロンを調査する）</li> <li>4 エステ企業調査（脱毛エステサロンを調査する）</li> <li>5 エステティシヤンのやりがいと3年後・5年後をディスカッションする</li> <li>6 メイク業界（ブランドと会社の違いを理解する）</li> <li>7 メイクブランド調査（ブランドと商品を調査する①）</li> <li>8 メイクブランド調査（ブランドと商品を調査する②）</li> <li>9 メイクブランド調査（ブランドと商品を調査する③）</li> <li>10 ビューティーアドバイザーのやりがいと3年後・5年後をディスカッションする</li> <li>11 ネイル業界</li> <li>12 ネイルサロン調査（ネイルサロンとその商品を理解する①）</li> <li>13 ネイルサロン調査（ネイルサロンとその商品を理解する②）</li> <li>14 ネイルサロン調査（ネイルサロンとその商品を理解する③）</li> <li>15 ネイリストのやりがいと3年後・5年後をディスカッションする</li> <li>16 エステティックのコンテスト視察（現地もしくは動画）</li> <li>17 メイクのコンテスト視察（現地もしくは動画）</li> <li>18 ネイルのコンテスト視察（現地もしくは動画）</li> <li>19 プロの仕事調査（プロの仕事に触れる：エステティシヤン）</li> <li>20 プロの仕事調査（プロの仕事に触れる：ビューティーアドバイザー）</li> <li>21 プロの仕事調査（プロの仕事に触れる：ネイリスト）</li> <li>22 業界研究（自分が希望する業界の企業を調査する①）</li> <li>23 業界研究（自分が希望する業界の企業を調査する②）</li> <li>24 業界研究（自分が希望する業界の企業を調査する③）</li> <li>25 業界研究（自分が希望する業界の企業を調査する④）</li> <li>26 職種志望作成①</li> <li>27 職種志望作成②</li> <li>28 職種志望作成③</li> <li>29 職種志望作成④</li> <li>30 職種志望作成⑤</li> </ol>
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で評価
備考	