

# 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	01	
授業科目	解剖学	
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	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	<p>スポーツやトレーニングなどを含む身体運動は、筋の収縮により関節によって結ばれた骨格を動かすことによって生じる。そのため、解剖学的な特徴がその機能を規定する。つまりは、身体運動を正確に理解するためには、人類に共通する基本的な身体構造を理解しなければならない。またそれらの構造が身体運動の際にどのように働き、機能するかについても理解しておくことが重要である。本講義では骨格、関節、筋肉の構造的・機能的特性について理解し、それらの知識を身につけることを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	骨格、関節、筋肉の構造的・機能的特性について理解し、それらの知識を身につける	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	上肢の骨
	3	上肢の関節
	4	上肢の筋肉
	5	上肢の神経・血管
	6	脊柱と胸郭の骨
	7	脊柱と胸郭の関節
	8	脊柱と胸郭の筋肉
	9	下肢の骨
	10	下肢の関節
	11	下肢の筋肉①
	12	下肢の筋肉②・神経と動脈
	13	ワークノート①（上肢）
	14	ワークノート②（脊柱と胸郭）
	15	ワークノート③（下肢）
	16	課題演習①
	17	定例試験
	18	課題演習②
	19	課題演習③
	20	課題演習④
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	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	1年次
開講学期	1学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	バイオメカニクスとは、人間の生物学的条件を考慮しながら、身体運動を力学的立場から研究する分野である。そこから得られた結果を応用することにより、より効率の良い動作やトレーニングを行うことができるようになる。また、体力評価を行う際や、力学的ストレスによる傷害を予防する際などにも重要である。本講義では身体運動にかかわる力学的運動要因と、運動を支配する力学的法則について理解し、それらの基礎知識を身につけることを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	身体運動にかかわる力学的運動要因と、運動を支配する力学的法則について理解し、それらの基礎知識を身につける
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 バイオメカニクスの基本単位</li> <li>3 運動の分析① (キネティクス・慣性、運動、作用反作用の法則)</li> <li>4 運動の分析② (力とトルク、筋力、関節力と関節トルク)</li> <li>5 運動の分析③ (質量と慣性モーメント、セグメントの特性)</li> <li>6 運動の分析④ (運動量と力積、仕事とエネルギー、パワー)</li> <li>7 スポーツ動作① (歩・走・跳・投動作)</li> <li>8 スポーツ動作② (打・蹴・滑走・泳動作)</li> <li>9 トレーニング動作</li> <li>10 ワークノート① (バイオメカニクスの基礎理論)</li> <li>11 ワークノート② (スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス)</li> <li>12 課題演習①</li> <li>13 定例試験</li> <li>14 課題演習②</li> <li>15 課題演習③</li> <li>16 課題演習④</li> <li>17 課題演習⑤</li> <li>18 定例試験</li> <li>19 課題演習⑥</li> <li>20 課題演習⑦</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記: 100点満点)
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下
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	運動生理学 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	1学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	50時間
授業コマ数	25コマ
授業概要	生命を維持するために、運動を行うために、我々の身体は常に働いている。そして我々の身体は、さまざまなメカニズムによって緻密にコントロールされている。本講義ではこれらの体内メカニズムのうち、呼吸系、循環系、エネルギー代謝、骨格筋の構造と機能、筋活動の神経支配、およびに運動に対する内分泌系の応答について解説する。これらの体内の基礎的なメカニズムを正確に理解することは、運動時における身体の適応変化を理解する上で非常に重要である。また、基礎的な生理学の情報は、アスリートに対して有意義なトレーニングプログラムを作成するために不可欠である。本講義では特に、運動に関する情報を中心に解説する。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	体内の基礎的なメカニズムを正確に理解することや、運動時における身体の適応変化を理解する
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 呼吸循環系の基礎的情報① (循環系)</li> <li>3 呼吸循環系の基礎的情報② (呼吸系)</li> <li>4 運動と呼吸循環系</li> <li>5 トレーニングと呼吸循環系</li> <li>6 エネルギー代謝の基礎的情報</li> <li>7 運動とエネルギー代謝</li> <li>8 トレーニングとエネルギー代謝</li> <li>9 骨格筋の形態と機能① (骨格筋の形態～筋線維の微細構造)</li> <li>10 骨格筋の形態と機能② (筋節と滑り説～筋の神経支配)</li> <li>11 筋力発揮のメカニズム① (筋活動の調節と興奮～筋の活動様式)</li> <li>12 筋力発揮のメカニズム② (力と短縮速度～自己受容器と反射)</li> <li>13 筋・神経系に対するトレーニング効果</li> <li>14 主な内分泌器官とホルモン</li> <li>15 身体機能へのホルモンの作用</li> <li>16 筋肥大におけるホルモンの役割</li> <li>17 レジスタンストレーニングとホルモン分泌</li> <li>18 ワークノート① (呼吸循環系・エネルギー代謝と運動)</li> <li>19 ワークノート② (骨格筋系、神経系、内分泌系と運動)</li> <li>20 課題演習①</li> <li>21 課題演習②</li> <li>22 課題演習③</li> <li>23 定例試験</li> <li>24 課題演習④</li> <li>25 課題演習⑤</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記: 100点満点)
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下
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	スポーツ栄養学 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	1学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	50時間
授業コマ数	25コマ
授業概要	ヒトは食品からエネルギーや栄養素を摂取し、生命維持や身体活動を行っている。特に運動やトレーニングにより、普段より多くのエネルギーや栄養素を消費する場合には、栄養摂取についてより厳密に考える必要がある。また現在社会問題でもある栄養摂取の過多や偏りについて、正確な知識と指導法を理解しておくことも重要である。トレーニング指導者はこれら栄養摂取に関して、関係者と協力して指導を行わなければならない。本講義では基礎的な栄養摂取に関する知識に加え、栄養アセスメントや栄養指導についても学習し、状況に応じたアドバイスやサポートを行える能力を習得することを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	基礎的な栄養摂取に関する知識に加え、栄養アセスメントや栄養指導について学び、状況に応じたアドバイスやサポートを行える能力を習得する
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 五大栄養素の役割①</li> <li>3 五大栄養素の役割②</li> <li>4 身体組成とエネルギー代謝①</li> <li>5 身体組成とエネルギー代謝②</li> <li>6 スポーツ栄養マネジメント</li> <li>7 種目特性の分類と食事</li> <li>8 トレーニングスケジュールと食事</li> <li>9 グリコーゲン補給と回復のための食事</li> <li>10 水分補給</li> <li>11 栄養・食事計画の立案</li> <li>12 目的別の食事管理</li> <li>13 栄養サポートと栄養教育の実践</li> <li>14 健康日本21(第二次)における具体的な目標</li> <li>15 日本人の食事摂取基準</li> <li>16 食事バランスガイド</li> <li>17 食事バランスガイドを活用した食事指導・食育</li> <li>18 ワークノート①(運動と栄養に関する基礎理論)</li> <li>19 ワークノート②(スポーツ選手の競技力向上と栄養)</li> <li>20 ワークノート③(健康増進と栄養)</li> <li>21 課題演習①</li> <li>22 課題演習②</li> <li>23 定例試験</li> <li>24 課題演習③</li> <li>25 課題演習④</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験(筆記:100点満点)
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下
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	スポーツ心理学 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	1学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	トレーニング指導現場では、単にトレーニングプログラムの提供や指導を行えば良いというわけではない。トレーニング効果やパフォーマンスなどを向上させる要因として、心理面の関与はとて大きい。トレーニング指導者は心・技・体を総合的に考え、心理面のサポートや指導を行うことが重要である。また、そのなかで目的に応じた好ましい動機づけを行うことで、高いモチベーションを維持させ、指導者が側にいないときでも質の高いトレーニングを行えるよう指導していく必要がある。本講義ではそのために必要となる心理学の基礎知識や指導現場での応用方法について学び、習得することを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	心理学の基礎知識や指導現場での応用方法について学び、習得する
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 運動やスポーツと心理面の関わり・発育発達に関する心理的側面</li> <li>3 心理面を考慮した指導法・選手のメンタル面の強化 動機づけ・選手のやる気を高める方法</li> <li>4 スポーツの技能を向上させるための心理面 チームワークや人間関係に関する心理的側面 心の健康・指導者の考え方</li> <li>5 心理的サポートとメンタルトレーニング メンタルトレーニングの専門家・練習前の心理的準備</li> <li>6 目標設定・心理的準備と練習日誌</li> <li>7 試合に向けた心理的準備・イメージトレーニング</li> <li>8 集中力・プラス思考・セルフトーク・試合中の気持ちの切り替え 選手を取り巻く人たちに対して</li> <li>9 各種スポーツとメンタルヘルス・メンタルヘルスと運動・スポーツ</li> <li>10 メンタルヘルスとスポーツ障害・青少年スポーツと女性のダイエット 社会生活とメンタルヘルス</li> <li>11 カウンセリング・体育/スポーツの指導者</li> <li>12 ワークノート</li> <li>13 課題演習①</li> <li>14 定例試験</li> <li>15 課題演習②</li> <li>16 課題演習③</li> <li>17 課題演習④</li> <li>18 課題演習⑤</li> <li>19 課題演習⑥</li> <li>20 課題演習⑦</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	スポーツ医学 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	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	50時間	
授業コマ数	25コマ	
授業概要	<p>スポーツ現場で傷害が発生した際には、素早く応急処置を施さなければならない。的確な応急処置を行うことで、傷害の重症度を必要最小限に抑え、早期回復を図ることができる。スポーツ傷害は外傷と障害に分けることができ、スポーツ現場ではさまざまな傷害が発生する。そのため、スポーツ現場でみられる外傷および障害についての正確な知識と対処方法を身につけておくことが必要である。さらに近年問題となっている生活習慣病は、運動や身体活動量との関連性が高く、これらの予防についてもトレーニングの専門家として指導できることが望ましい。本講義ではこれらのスポーツ医学に関する知識と対処方法、指導方法について学び、習得することを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	スポーツ医学に関する知識と対処方法、指導方法について学び、習得する	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 外傷の応急処置（皮膚などに傷のないケガの処置）</li> <li>3 創傷の応急処置（皮膚などに傷のあるケガの処置）</li> <li>4 緊急時の一次救命処置（BLS）</li> <li>5 頭頸部外傷時の救急処置</li> <li>6 スポーツ傷害とは</li> <li>7 足部・足関節の傷害</li> <li>8 下腿部の傷害</li> <li>9 膝関節の傷害</li> <li>10 大腿部の傷害</li> <li>11 腰部の傷害</li> <li>12 肩関節の傷害</li> <li>13 肘関節の傷害</li> <li>14 手関節の傷害</li> <li>15 生活習慣病予防と身体活動・運動</li> <li>16 肥満</li> <li>17 糖尿病</li> <li>18 脂質異常症</li> <li>19 高血圧症</li> <li>20 ワークノート①（救急処置法）</li> <li>21 ワークノート②（スポーツ選手の整形外科的傷害と予防）</li> <li>22 ワークノート③（スポーツ選手の整形外科的傷害と予防）</li> <li>23 ワークノート④（生活習慣病とその予防）</li> <li>24 課題演習①</li> <li>25 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	体力学	
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	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	<p>スポーツやフィットネスの分野で体力トレーニングを指導するものは、まず体力について正しく理解していなければならない。体力を正確にとらえることは、体力を効率よく、かつ安全に向上させるために必要なことであり、体力向上の目的であるスポーツパフォーマンスの向上や健康の維持・増進の達成に重要なことである。また、トレーニング指導者が共通の明確な体力の概念や体力についての考え方をもつことによって、指導内容や方法に違いが生じることもなくなり、トレーニングの分析・評価を正しく行うこともできる。本講義は体力に関するそれらの知識や考え方、とらえ方などを身につけることを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	体力に関するそれらの知識や考え方、とらえ方などを身につける	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	体力の概念
	3	体力の要素と体力モデル①
	4	体力の要素と体力モデル②
	5	個人特性、一般的体力・専門的体力、体力トレーニング
	6	ワークノート①（体力学総論）
	7	課題演習①
	8	課題演習②
	9	定例試験
	10	課題演習③
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	スポーツ指導論	
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	2学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	<p>人間の動作は、反射、自律的運動、そして随意運動から成り立っている。本講義ではこれらの動作習得に関する知識を身につけ、適切な指導方法や内容を学ぶ。</p> <p>また、トレーニング指導者は対象者や目的に応じた科学的根拠に基づく適切な身体運動のトレーニングプログラムを作成し、これを効果的に指導・運営する専門家である。したがって、指導するための知識と技能を習得し、その役割と業務について理解することを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	動作習得に関する知識を身につけ、適切な指導方法や内容を作り出す能力を習得する	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【理論編】【実践編】	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	動作の成り立ち・神経系の発達
	3	指導の対象・動作の習得・練習方法と内容
	4	ワークノート理論編（8章すべて）
	5	トレーニング指導者とは・国内のトレーニング指導者に対するニーズ
	6	トレーニング指導者の役割と業務
	7	競技スポーツ分野における状況に応じた活動
	8	トレーニング指導者の資質・身につけるべき能力
	9	ワークノート実践編（1章すべて）
	10	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	運動プログラム概論	
実務家教員授業	授業担当者：ABILITY ATHLETIC-SCHOOL 理学療法士 井上 健太	
	実務経験及び授業との関連性：理学療法士として病院勤務の経験がある実務家教員より、その実務経験を活かして、傷害受傷から復帰までのトレーニング及びプログラム作成の知識を習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講学期	2学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	80時間	
授業コマ数	40コマ	
授業概要	指導現場では、単にトレーニングといってもさまざまな種類がある。トレーニングにより最も高い効果を得るためには、目的や目標とする体力要素によって、各種トレーニングから最善のものを選択し、組み合わせることが必要となる。また目標達成までの期間に最大の成果を上げるためには、長期的な計画が必要であり、逆算してより細かな目標を段階的に掲げ、達成していかなければならない。本講義では各体力要素についてのトレーニングおよびトレーニング計画の立案について学習し、さまざまな対象者に応じた運動プログラムの提供と指導を行う能力を習得することを目的とする。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	各体力要素についてのトレーニングおよびトレーニング計画の立案について学習し、さまざまな対象者に応じた運動プログラムの提供と指導を行う能力を習得する	
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【実践編】	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	トレーニングとは・トレーニングの原理と原則
	3	トレーニング計画の立案
	4	ピリオダイゼーション
	5~8	筋力トレーニングの効果 筋力トレーニングのプログラムの条件設定①~④
	9~13	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成①~⑤
	14~17	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成①~④
	18~19	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成①②
	20~21	柔軟性向上トレーニング及びW-up・C-downの理論とプログラム作成①②
	22	特別な対象のためのトレーニングプログラム①（内臓脂肪肥満型・2型糖尿病）
	23	特別な対象のためのトレーニングプログラム②（脂質異常症・高血圧症）
	24	特別な対象のためのトレーニングプログラム③（高齢者）
	25	特別な対象のためのトレーニングプログラム④（転倒予防）
	26	特別な対象のためのトレーニングプログラム⑤（妊婦）
	27	特別な対象のためのトレーニングプログラム⑥（子ども）
	28~34	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラムの作成①~⑦
	35~39	課題演習①~⑤
	40	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	各種トレーニング法の実践
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	2学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	80時間
授業コマ数	40コマ
授業概要	トレーニングを実際に指導する際には、トレーニングプログラムの作成だけではなく、エクササイズフォームや、どのようなことを意識しながら行うか、などの注意点および効果とリスクなどについて、実践を交えながら指導していかなければならない。そのためには各エクササイズの目的・効果・特性・特徴などを理解しておくことと、正確なエクササイズを習得させるためのデモンストラレーション能力および指導能力を身につけておく必要がある。本講義では各種の体力要素に応じたトレーニングについて指導現場で必要となる指導能力を習得することを目的とする。
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ
達成目標	各種の体力要素に応じたトレーニングについて指導現場で必要となる指導能力を習得する
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【実践編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 筋力トレーニングの実践にあたって</li> <li>3 胸部のエクササイズ</li> <li>4 背部のエクササイズ</li> <li>5 肩部のエクササイズ</li> <li>6 上腕部・前腕部のエクササイズ</li> <li>7 大腿部及び股関節のエクササイズ</li> <li>8 下腿部・体幹部のエクササイズ</li> <li>9 クイックリフト</li> <li>10 ジャンプ系エクササイズ</li> <li>11 下肢のプライオメトリクス</li> <li>12 上肢のプライオメトリクス</li> <li>13 体幹・複合動作のプライオメトリクス、フィットネス分野のパワートレーニング</li> <li>14 持久力向上トレーニングの安全に実施するガイドライン</li> <li>15 持久力を向上させる代表的トレーニング手段</li> <li>16 持久力を向上させる代表的トレーニング方法</li> <li>17 持久力に関連するトレーニング及び環境</li> <li>18 スピードの概念・スピード向上トレーニングの基本動作</li> <li>19 スピード向上トレーニングのエクササイズ・ドリル運用のまとめ</li> <li>20 スタティックストレッチング</li> <li>21 パートナーストレッチング</li> <li>22 ダイナミックストレッチング</li> <li>23 器具を使用したストレッチング・ウォームアップ</li> <li>24 ワークノート①(筋力トレーニングの実践) Q1-7</li> <li>25 ワークノート②(筋力トレーニングの実践) Q8-12</li> <li>26 ワークノート③(パワー向上トレーニングの実践) Q1-3</li> <li>27 ワークノート④(パワー向上トレーニングの実践) Q4-12</li> <li>28 ワークノート⑤(持久力向上トレーニングの実践) Q1-5</li> <li>29 ワークノート⑥(持久力向上トレーニングの実践) Q6-8</li> <li>30 ワークノート⑦(スピード向上トレーニングの実践)</li> <li>31 ワークノート⑧(柔軟性向上トレーニング及びW-upの実践)</li> <li>32 課題演習①</li> <li>33 課題演習②</li> <li>34 課題演習③</li> <li>35 課題演習④</li> <li>36 課題演習⑤</li> <li>37 課題演習⑥</li> <li>38 課題演習⑦</li> <li>39 課題演習⑧</li> <li>40 課題演習⑨</li> <li>41 定例試験</li> </ol>
成績評価方法(試験実施方法)	定例試験(筆記:50点、実技:50点)
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下
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	体力測定評価 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	2学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	スポーツやその他さまざまな身体活動は、現段階でまだすべてが科学的に解明されているわけではない。それらのトレーニング指導において、理論、感覚、勘、経験のもつ意義は大きい。少なくとも目の前にいるトレーニング実施者に安全で最適なトレーニング指導を行うためには、実態や変化を客観的にとらえ、明らかにされている限りの科学研究の成果や方法を駆使する必要がある、そのために測定や評価は欠かすことのできないものである。本講義では測定評価に関する知識を学ぶとともに、各種データを的確に処理・活用するために必要な知識を習得することを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	測定評価に関する知識を学ぶとともに、各種データを的確に処理・活用するために必要な知識を習得する
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【実践編】
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 トレーニング指導における測定と評価の意義と目的</li> <li>3 測定の一般的留意点</li> <li>4 測定と評価の実際①</li> <li>5 測定と評価の実際②</li> <li>6 測定データを活用するための準備 統計学基礎</li> <li>7 データの特徴を把握するための記述統計①</li> <li>8 データの特徴を把握するための記述統計②</li> <li>9 ランキングや得点化による評価法</li> <li>10 データ間の関係を把握するための相関分析と回帰分析 統計的仮説検定の基礎</li> <li>11 トレーニング指導における測定データのフィードバック</li> <li>12 ワークノート①（トレーニング効果の測定と評価の実際）</li> <li>13 ワークノート②（トレーニング効果の測定と評価の実際）</li> <li>14 ワークノート③（測定データの活用とフィードバックの実際）</li> <li>15 ワークノート④（測定データの活用とフィードバックの実際）</li> <li>16 課題演習①</li> <li>17 課題演習②</li> <li>18 課題演習③</li> <li>19 課題演習④</li> <li>20 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	トレーニング運営・活用法																										
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	2学期																										
科目区分	必修																										
授業方法	講義																										
授業時間	20時間																										
授業コマ数	10コマ																										
授業概要	<p>トレーニング指導者が活動するトレーニング環境が多様化するなかで、トレーニング指導者の役割や業務は、トレーニング自体の指導のみにとどまらない。トレーニング環境を整え、管理・運営することも重要な役割のひとつである。また常に事故発生の危険性を回避するべきであるが、不幸にして事故が発生した際に適切な対応がとれるよう、様々なケースを想定した対応手順を準備する必要がある。同時に指導者自信を守るためにも訴訟や賠償責任保険、あるいは指導を始めるにあたって交わす契約書などに関しても十分な知識を有するべきである。本講義ではそれらトレーニング運営に関する知識について学習し、習得することを目的とする。</p>																										
授業の進め方	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																										
達成目標	トレーニング運営に関する知識について学習し、習得する																										
教科書	JATIトレーニング指導者テキスト【実践編】																										
特記																											
授業計画	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>オリエンテーション</td></tr> <tr><td>2</td><td>トレーニング機器・器具</td></tr> <tr><td>3</td><td>トレーニング環境</td></tr> <tr><td>4</td><td>リスクマネジメント</td></tr> <tr><td>5</td><td>情報とは</td></tr> <tr><td>6</td><td>情報の活用①</td></tr> <tr><td>7</td><td>情報の活用②</td></tr> <tr><td>8</td><td>情報の取り扱い</td></tr> <tr><td>9</td><td>ワークノート①（トレーニングの運営）</td></tr> <tr><td>10</td><td>ワークノート②（トレーニングの運営）</td></tr> <tr><td>11</td><td>ワークノート③（運動指導のための情報収集と活用）</td></tr> <tr><td>12</td><td>課題演習①</td></tr> <tr><td>13</td><td>定例試験</td></tr> </table>	1	オリエンテーション	2	トレーニング機器・器具	3	トレーニング環境	4	リスクマネジメント	5	情報とは	6	情報の活用①	7	情報の活用②	8	情報の取り扱い	9	ワークノート①（トレーニングの運営）	10	ワークノート②（トレーニングの運営）	11	ワークノート③（運動指導のための情報収集と活用）	12	課題演習①	13	定例試験
1	オリエンテーション																										
2	トレーニング機器・器具																										
3	トレーニング環境																										
4	リスクマネジメント																										
5	情報とは																										
6	情報の活用①																										
7	情報の活用②																										
8	情報の取り扱い																										
9	ワークノート①（トレーニングの運営）																										
10	ワークノート②（トレーニングの運営）																										
11	ワークノート③（運動指導のための情報収集と活用）																										
12	課題演習①																										
13	定例試験																										
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（実技：100点満点）																										
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下																										
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	エアロビクス理論	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのエアロビクスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、エアロビクス指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講学期	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	56時間	
授業コマ数	28コマ	
授業概要	ローインパクト～ハイインパクトが混在したクラスを提供する為の、動作スキルを習得する。	
授業の進め方	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	
達成目標	動作の指示誘導が実践できるようになる	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・グループエクササイズ指導理論・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	1	グループエクササイズ体験①プログラムの種類/インストラクターの役割
	2	グループエクササイズ体験②正しい姿勢について
	3	グループエクササイズ体験③エアロビクス概論
	4～5	基本動作練習①～③
	7	基本動作確認
	8	音の取り方
	9～12	リニア①～④
	13～14	筋コン、ストレッチ①②
	15	ウォーミングアップ①筋コン・ストレッチ確認 (腹直筋・大胸筋)
	16	ウォーミングアップ②筋コン・ストレッチ確認 (三角筋・上腕三頭筋)
	17	ウォーミングアップ③筋コン・ストレッチ確認 (大腿四頭筋・ハムストリングス)
	18	ウォーミングアップ④筋コン・ストレッチ確認 (腸腰筋・大臀筋)
	19	ローインパクト①筋コン・ストレッチ確認 (股関節外、内転筋・腓腹筋)
	20～22	ローインパクト②～④筋コン・ストレッチ確認 (ランダムに2種目)
23～26	ハイインパクト①～④筋コン・ストレッチ確認 (ランダムに2種目)	
27	定例試験	
28	定例試験	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	水泳指導理論	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのアクアビクスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、水泳・水中指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講学期	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	56時間	
授業コマ数	28コマ	
授業概要	水中ウォーキング・アクアビクスを提供する為の、動作スキルを学ぶ。	
授業の進め方	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	
達成目標	水中ウォーキング・アクアビクスを提供する為の、動作スキルを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・グループエクササイズ指導理論・アクアエクササイズ指導理論	
特記		
授業計画	1	グループエクササイズ体験①水の特性について
	2	グループエクササイズ体験②筋コン確認
	3	水中ウォーキング①筋コン確認（股関節内外転筋）
	4	水中ウォーキング②筋コン確認（ハムストリングス、大腿四頭筋）
	5	水中ウォーキング③筋コン確認（腹筋）
	6	水中ウォーキング④筋コン確認（上背部、大胸筋）
	7	水中ウォーキング⑤筋コン確認（ランダムに2種目）
	8	水中ウォーキング⑥筋コン確認（ランダムに2種目）
	9～14	アクアビクス カードิโอパート①～⑥筋コン確認（ランダムに2種目）
	15	水中ウォーキング バリエーション筋コン
16～20	水中ウォーキング バリエーション筋コン指導（ランダムに2種目）	
21～22	アクアビクスウォーミングアップ①	
23～24	ウォームダウン①②	
25～26	総合練習①②	
	27	定例試験
	28	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	一般トレーニング実技	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのフィットネスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、トレーニング指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講学期	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	実習	
授業時間	56時間	
授業コマ数	28コマ	
授業概要	主要トレーニングおよび使用部位のストレッチを学ぶ	
授業の進め方	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	
達成目標	主要トレーニングおよび使用部位のストレッチを習得する	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・グループエクササイズ指導理論・レジスタンスエクササイズ指導理論	
特記		
授業計画	1	大胸筋のレジスタンストレーニング ・ベンチプレス ・プッシュアップ ・チェストプレス(マシン)
	2	大腿四頭筋のレジスタンストレーニング ・スクワット ・レッグプレス(マシン)
	3	広背筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ラットプルダウン(マシン) ・チンニング
	4	ハムストリングのレジスタンストレーニング スティフレッグド・デッド・リフト
	5	腹直筋のレジスタンストレーニング ・クランチ ・ニーレイズ
	6	外腹斜筋、内腹斜筋のレジスタンストレーニング ・ツイストクランチ ・サイドベント
	7	三角筋筋のレジスタンストレーニング ・サイドレイズ
	8	上腕二頭筋のストレングストレーニング ・アームカール
	9	上腕三頭筋のストレングストレーニング ・キックバック ・プレスダウン
	10	脊柱起立筋のストレングストレーニング ・バックエクステンション
	11	前期復習
	12	下腿三頭筋のストレングストレーニング ・カーフレイズ ・シーテッドカーフレイズ
	13	僧帽筋のレジスタンストレーニング ・シュラッグ
	14	大胸筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ダンベルプレス
	15	大胸筋のレジスタンストレーニング ・フライ(フリー&マシン)
	16	広背筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ベントオーバーロウイング ・ワンハンドロウイング
	17	三角筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ショルダープレス(フリー&マシン)
	18	大腿四頭筋、ハムストリングのレジスタンス、トレーニングとストレッチ ・レッグエクステンション ・レッグカール
	19	上腕三頭筋のストレングストレーニングとストレッチ ・フレンチプレス ・ディップス
	20	大腿四頭筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・レッグランジ ・フロントランジ ・バックランジ
	21	復習
	22	脚部のレジスタンストレーニングとストレッチ ・デッドリフト
	23	三角筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・フロントレイズ ・リアレイズ
	24	股関節内転筋群、外転筋群のレジスタンス、トレーニングとストレッチ、ヒップアダクション ・ヒップアダクション
	25	上腕二頭筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・コンセントレーションカール
	26	腹直筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・シットアップ ・ツイストシットアップ ・ニータッチェスト
	27	復習
	28	テスト(総復習)
成績評価方法(試験実施方法)	定例試験(筆記：50点、実技：50点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	専門コンディショニング	
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	1学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	スポーツ科学への学習を開始する導入として、ACSM（アメリカスポーツ医学会）、AFAA（アメリカフィットネス協会）などが規定、支持する内容を学習する。あくまでも健康増進を目的とした運動に関する基準を中心に関連分野を幅広く学習することで、スポーツ科学に関連する分野・領域に関する理解を深め、今後の専門的分野への学習へとつなげていく。	
授業の進め方	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	
達成目標	スポーツ科学に関連する分野・領域に関する理解を深め、今後の専門的分野への学習する	
教科書	AFAA PC試験用テキスト	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動生理学</li> <li>2 解剖学とキネシオロジー</li> <li>3 けがの予防と処置、安全対策</li> <li>4 栄養学と身体組成</li> <li>5 イントロダクション、エクササイズ・トレーニングの一般原則、健康・フィットネスの構成要素</li> <li>6 健康・フィットネストレーニングに関する推奨事項、プロフェッショナルとしての責任と考慮</li> <li>7 エクササイズ評価とAFAAファイブ・クエスション、ハイリスク/適切な変換形</li> <li>8 ボディアライメント、グループエクササイズのクラス構成</li> <li>9 クラスの構成要素</li> <li>10 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	ビジネス基礎 (漢字)	
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	2学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	ビジネスシーンで頻繁に使用される漢字を学習し、日本ビジネス技能検定協会主催漢字能力検定試験3級合格レベルの漢字能力を身につける。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	日本ビジネス技能検定協会主催漢字能力検定試験3級合格	
教科書	日ビ漢字検定3級テキスト	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション、項目別答練①
	2	項目別答練②③
	3	項目別答練④⑤
	4	直前答練①②
	5	直前答練③④
	6	直前答練⑤、過去問①
	7	過去問②③
	8	過去問④⑤
	9	直前答練 ピックアップ
	10	直前対策、検定試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記:100点満点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	ビジネス応用	
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	2学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	就職試験に向けて筆記試験以外の内容を社会人基礎教育・就職教育の位置づけで実施する。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	就職試験に向けて自己PRの作成、面接時の回答、企業分析が出来る	
教科書	就職ガイドブック・ノートブック	
特記		
授業計画	1	就職の心構え・適性検査
	2	身だしなみ・手帳の使い方
	3	自己分析・自己PR①
	4	自己分析・自己PR②
	5	自己分析・自己PR③
	6	自己PR④（スピーキング）
	7	面接試験対策①
	8	面接試験対策②
	9	面接試験対策③
	10	面接試験④（テスト）
	11	会社訪問・説明会・選考試験
	12	応募書類の準備
	13	会社選びの基礎知識①・会社の選び方
	14	志望動機・企業分析
	15	面接試験対策⑤
	16	作文
	17	作文演習
	18	企業へのアクセス
	19	就職活動におけるスケジュール管理とトラブル対応
	20	内定
成績評価方法 (試験実施方法)	認定試験60点、レポート課題40点	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	一般教養
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	3学期
科目区分	必修
授業方法	講義
授業時間	20時間
授業コマ数	10コマ
授業概要	就職試験における一般常識の非言語分野の対策を目的とする。また、公務員試験数的処理対策を兼ねる。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	就職試験における一般常識の非言語分野を理解し、解法を身に付ける。
教科書	公務員講座テキスト・数的処理（数的推理編）（図形・資料解釈編）
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 数と文字の計算、方程式</li> <li>2 不等式、過不足算、平均算、年齢算</li> <li>3 約数と倍数、割り算の余り、整数の性質、カレンダー</li> <li>4 数列、割合、比</li> <li>5 売買算、濃度、速さ、旅人算、通過算</li> <li>6 流水算、時計算、仕事算</li> <li>7 場合の数、順列、組合せ、道順</li> <li>8 確率、平方根の計算、三平方の定理</li> <li>9 相似比、面積比、角度、円</li> <li>10 立体の体積、立方体の表面積・断面積、立方体の体積比</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	一般知識	
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	3学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	就職試験における一般常識の言語分野の対策を目的とする。また、公務員試験文章理解対策を兼ねる。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	就職試験における一般常識の言語分野を理解し、解法を身に付ける。	
教科書	一般知識（国語・社会）テキスト	
特記		
授業計画	1	四字熟語、慣用句
	2	ことわざ、故事成語
	3	文法、長文読解①
	4	長文読解②、日本文学史
	5	世界文学史
	6	地理（世界の諸地域・世界の産業・日本の諸地域・気候・産業）
	7	政治（日本国憲法・国会・内閣と行政・裁判所・選挙制度・地方自治）
	8	経済（資本主義・生産と企業・金融・財政・社会保障制度・労働）
	9	日本史（石器時代～昭和時代, 文化史）
	10	世界史（古代～近代, 東洋史, 文化史）
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	パソコン基礎 (word)	
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	3学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	マイクロソフト・オフィス・ワード技能をビジネスシーンで使用できるレベルまで引き上げる。MOS word検定試験の合格を最終目的とする。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	MOS word検定試験の合格	
教科書	MOS wordテキスト	
特記		
授業計画	1	タイピング練習・Wordとは？
	2	第2章文字、段落、セクションの書式設定
	3	第2章文字、段落、セクションの書式設定, 第3章表とリスト作成
	4	第3章表とリスト作成・第3章復習
	5	第4章参考資料の適用・第4章復習
	6	第5章オブジェクトの挿入と書式設定
	7	第1章文書の作成と管理 (文書を作成する)
	8	第1章文書の作成と管理 (文書のオプションと表示をカスタマイズする)
	9	第1章復習
	10	模擬練習問題 (1) 解説
	11	模擬練習問題 (2) 解説
	12	模擬練習問題 (3) 解説
	13	模擬練習問題 (4) 解説
	14	模擬練習問題 (5) 解説
	15	模擬試験第1回+解き直し
	16	模擬試験第2回+解き直し
	17	模擬試験第3回+解き直し
	18	模擬試験第4回+解き直し
	19	模擬試験第5回+解き直し
	20	模擬試験第6回+解き直し
		模擬試験第7回+解き直し
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	ビジネス実務	
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	3学期	
科目区分	必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	マイクロソフト・オフィス・エクセル技能をビジネスシーンで使用できるレベルまで引き上げる。本授業では検定試験受験は行わず、あくまでも基礎知識・スキルの習得を目的として実施する。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	基礎知識・スキルの習得	
教科書	MOS Excelテキスト	
特記		
授業計画	1	Exselとは何か？画面の名称確認・第1章ワークシートやブックの作成と管理
	2	第1章ワークシートやブックの書式を設定する
	3	ワークシートやブックのオプションと表示をカスタマイズする
	4	ワークシートやブックのオプションを表示をカスタマイズする
	5	印刷または保存するためにワークシートやブックを設定する
	6	セルやセル範囲にデータを挿入する・第1章復習
	7	第2章セルやセル範囲の作成
	8	セルやセル範囲を視覚化する、グループ化する
	9	第3章テーブル作成
	10	テーブルを変更する・第3章復習
		第4章数式や関数の適用
		第5章グラフやオブジェクトの作成
		模擬試験第1回実施
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	エクササイズファンダメンタル	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	24時間	
授業コマ数	12コマ	
授業概要	JWI (Japan Wellness Inonvation) のカリキュラムを参照し、スポーツ科学の学習を開始する者を対象にスポーツ科学主要領域を概論的に紹介・学習する。本講義は特に理論分野に特化して行う。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	AFAA PC試験合格	
教科書	AFAA PC試験用テキスト	
特記		
授業計画	1	運動生理学1 エネルギー代謝
	2	運動生理学2 呼吸器の生理学
	3	運動生理学3 トレーニング原則
	4	解剖学とキネシオロジー 1神経
	5	解剖学とキネシオロジー 2骨
	6	解剖学とキネシオロジー 3筋肉
	7	解剖学とキネシオロジー 4関節
	8	けがの予防と処置、安全対策 1けが
	9	けがの予防と処置、安全対策 2予防・安全対策
	10	栄養学と身体組成 1栄養
	11	栄養学と身体組成 2身体組成
	12	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記:100点満点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	ベーシックエクササイズ	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	24時間	
授業コマ数	12コマ	
授業概要	JWI (Japan Wellness Inonvation) のカリキュラムを参照し、スポーツ科学の学習を開始する者を対象にスポーツ科学主要領域を概論的に紹介・学習する。本講義は特に実技分野に特化して行う。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	AFAA PC試験合格	
教科書	AFAA PC試験用テキスト	
特記		
授業計画	1	イントロダクション、一般原則、構成要素、推奨事項
	2	プロフェッショナルとしての責任と配慮、
	3	エクササイズ評価と5クエスション
	4	ボディアライメント
	5	クラス構成、クラス構成要素
	6	カーディオトレーニング【心肺機能向上】
	7	カーディオトレーニング【筋力、筋持久力】
	8	カーディオトレーニング【柔軟性トレーニング】【最終パート】
	9	過去問
	10	過去問
	11	過去問
	12	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：50点、実技：50点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	チャイルドスポーツ実習 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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	日本体育協会公認スポーツリーダー養成講座カリキュラムに準拠し、地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダーとして、基礎的なスポーツ指導や運営にあたるために必要となる知識を学習する。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	基礎的なスポーツ指導や運営にあたるために必要となる知識の習得	
教科書	授業各回で配布するレジュメ	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	スポーツ振興策
	3	スポーツ医学
	4	トレーニング論
	5	スポーツと栄養
	6	指導計画と安全管理
	7	ジュニアスポーツ論
	8	スポーツと文化
	9	指導者の役割
	10	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記:100点満点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	チャイルドスポーツ実習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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	日本幼少年体育協会幼児体育指導者2級講習会に準拠し、幼児・児童に対して安全で楽しい体育指導ができる指導者の育成を目的とする。現場での即戦力として活用できる能力・技能の習得やできない子どもに対して興味や関心を持たせ幼児体育の間口、経験を広げる遊びや演目を習得する。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	子どもに対して興味や関心を持たせ、経験を広げる遊びや演目の修得	
教科書	幼児体育指導者テキスト	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	発育・発達
	3	幼児体育論
	4	リズム体操
	5	マット運動
	6	縄跳び
	7	跳び箱
	8	ゲーム遊び
	9	ボール遊び
	10	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験(筆記:50点、実技:50点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	総合演習Ⅲ (計算技能)	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	電卓の操作方法を学び、計算演習を行う	
授業の進め方	電卓と電卓練習用教材を使用した技能演習	
達成目標	数値演算を通じた、計数能力の向上	
教科書	オリジナルテキスト・問題集	
特記		
授業計画	1	加減算演習 1
	2	加減算演習 2
	3	乗除算演習 1
	4	乗除算演習 2
	5	伝票算演習 1
	6	伝票算演習 2
	7	検定問題演習 1
	8	検定問題演習 2
	9	検定問題演習 3
	10	効果測定
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	総合演習ⅩⅢ (特別活動)	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	10時間	
授業コマ数	5コマ	
授業概要	イベントを通じて周りとの協調性を学ぶ	
授業の進め方	有識者の指導を基にグループワークなどを通じ、実践的知識の習得	
達成目標	イベント活動におけるコミュニケーション力向上	
教科書	配布プリント・資料	
特記		
授業計画	1	学校行事 コミュニケーション実践1
	2	学校行事 コミュニケーション実践2
	3	学校行事 コミュニケーション実践3
	4	学校行事 組織運営1
	5	学校行事 組織運営2
成績評価方法 (試験実施方法)	出席点100%	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	会計学	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	日商簿記検定合格のために必要な基礎知識を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	日商簿記検定合格のために必要な基礎知識を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	簿記の目的
	2	簿記一巡
	3	試算表
	4	株式会社の資本
	5	株式の発行
	6	剰余金の配当など
	7	商品売買
	8	決算
	9	決算整理
	10	手形および電子記録債権・債務
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	簿記 簿記概論	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
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	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の応用知識を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の応用知識を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	簿記の意義と目的, 会計期間
	2	財政状態, 経営成績
	3	取引, 仕訳
	4	勘定口座への記入方法, 三分法
	5	売掛金・買掛金の記帳方法, 仕入諸掛および販売諸掛
	6	前払金および前受金, 現金および預金
	7	手形の記帳方法, 電子記録債権および電子記録債務の記帳方法
	8	有形固定資産, 固定資産台帳
	9	その他の債権および債務の記帳方法, 株式会社の意義
	10	株式の発行, 剰余金の配当など
	11	消費税, 訂正仕訳
	12	試算表の作成, 伝票会計
	13	英米式決算法, 繰越商品および仕入の決算整理
	14	受取手形および売掛金の決算整理, 有形固定資産の決算整理
	15	法人税等の決算整理, 損益計算書および貸借対照表の作成
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価	
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下	
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	簿記 簿記原理・簿記通論
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	3学期
科目区分	選択必修
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	日商簿記2級試験に合格するための商業簿記の基礎知識を学ぶ
授業の進め方	問題演習と解説を中心に、必要に応じて復習講義を行う
達成目標	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の基礎知識を習得する
教科書	スタンダード問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 簿記の目的</li> <li>2 財政状態</li> <li>3 経営成績</li> <li>4 簿記一巡</li> <li>5 仕訳</li> <li>6 勘定口座への記入方法</li> <li>7 商品売買Ⅰ</li> <li>8 商品売買Ⅱ</li> <li>9 現金及び預金</li> <li>10 手形の記帳方法</li> <li>11 電子記録債権および電子記録債務の記帳方法</li> <li>12 有形固定資産</li> <li>13 固定資産台帳</li> <li>14 その他の債権および債務の記帳方法</li> <li>15 株式会社の資本</li> <li>16 株式の発行</li> <li>17 剰余金の配当など</li> <li>18 消費税</li> <li>19 その他の税金</li> <li>20 その他の収益及び費用</li> <li>21 訂正仕訳</li> <li>22 試算表の作成</li> <li>23 伝票</li> <li>24 英米式決算法</li> <li>25 決算整理</li> <li>26 決済整理仕訳</li> <li>27 決済整理後試算表</li> <li>28 精算表</li> <li>29 本科統一模試</li> <li>30 本科統一模試 解説</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	簿記 簿記3級総合
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	3学期
科目区分	選択必修
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	日商簿記3級試験に合格するための模擬試験を行う
授業の進め方	問題演習と解説を中心に、必要に応じて復習講義を行う
達成目標	日商簿記3級試験に合格するための模擬試験で合格点をとることができる
教科書	配布プリント・資料
特記	
授業計画	1 日ビ直前答練 1 2 日ビ直前答練 1 解説 3 日ビ直前答練 2 4 日ビ直前答練 2 解説 5 日ビ直前答練 3 6 日ビ直前答練 3 解説 7 日ビ直前答練 4 8 日ビ直前答練 4 解説 9 日ビ最終確認 10 日ビ最終確認 解説 11 公開模試 12 公開模試 解説 13 日商直前答練 1 14 日商直前答練 1 解説 15 日商直前答練 2 16 日商直前答練 2 解説 17 日商直前答練 3 18 日商直前答練 3 解説 19 過去公開模試 20 過去公開模試 解説 21 過去直前答練 1 22 過去直前模試 1 解説 23 過去直前答練 2 24 過去直前模試 2 解説 25 過去直前答練 3 26 過去直前模試 3 解説 27 検証期 1 28 検証期 2 29 日商最終確認 30 日商最終確認 解説
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	販売実務・商品知識・販売常識・販売技術
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	3学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	80時間
授業コマ数	40コマ
授業概要	リテール・マーケティングに合格するために必要な応用知識を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習
達成目標	リテール・マーケティングに合格するために必要な応用知識を習得する
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 流通における小売業の基本</li> <li>2 組織小売業の種類と特徴</li> <li>3 チェーンストアの基本的役割</li> <li>4 販売形態の種類と特徴</li> <li>5 小売業態、店舗形態別小売業の基本知識①</li> <li>6 店舗形態別小売業の基本知識②</li> <li>7 店舗形態別小売業の基本知識③</li> <li>8 店舗形態別小売業の基本知識④</li> <li>9 商店街の現状と特徴</li> <li>10 ショッピングセンター（SC）の定義と変遷</li> <li>11 開店準備の業務</li> <li>12 日常の運營業務</li> <li>13 メンテナンス業務</li> <li>14 チェックアウト業務</li> <li>15 包装の意義と目的</li> <li>16 包装の種類と方法</li> <li>17 ひものかけ方、リボンの作り方</li> <li>18 和式進物包装</li> <li>19 ディスプレイの目的と基本的役割</li> <li>20 ディスプレイの基本的パターン</li> <li>21 ファッション衣料品業界のディスプレイ技術</li> <li>22 ワークスケジューリングの基本知識</li> <li>23 パートタイマー・アルバイトの活用方法</li> <li>24 小売業のマーケティングの基本知識</li> <li>25 4P理論の小売業への適用</li> <li>26 顧客満足経営の基本知識</li> <li>27 顧客維持政策の基本知識</li> <li>28 フリークエント・ショッパーズ・プログラムの基本知識</li> <li>29 証券の基本知識</li> <li>30 立地条件の基本知識</li> <li>31 競争店調査の基本知識</li> <li>32 出店の基本知識</li> <li>33 マーケティングリサーチの基本知識</li> <li>34 リージョナルプロモーションの体系</li> <li>35 リージョナルプロモーション（3P戦略）の概要</li> <li>36 売場づくりの基本知識</li> <li>37 店舗照明の基本知識</li> <li>38 光源の種類と特徴</li> <li>39 ディスプレイ効果を高める色彩の活用</li> <li>40 効果測定</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	効果測定100% 模擬試験における科目別得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	販売士3級総合
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	3学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	50時間
授業コマ数	25コマ
授業概要	リテール・マーケティングに合格するための模擬試験を行う
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習
達成目標	リテール・マーケティングに合格するための模擬試験で合格点を取ることができる
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 商品の基本</li> <li>2 マーチャンダイジングの基本的な考え方</li> <li>3 コンビニエンスストア・チェーンにみるマーチャンダイジングの主な機能</li> <li>4 商品計画の基本知識</li> <li>5 販売計画策定、仕入計画策定、仕入れ業務の基本知識</li> <li>6 棚割とディスプレイ、物流の基本知識</li> <li>7 価格の設定要因と価格政策</li> <li>8 売価設定の基本</li> <li>9 利益の構造</li> <li>10 在庫管理の基本知識</li> <li>11 データ管理による在庫管理</li> <li>12 商品ロスの基本的原因</li> <li>13 販売管理の基本知識</li> <li>14 POSシステムによる販売データの活用</li> <li>15 バーコードの基本知識</li> <li>16 直前答練第1回</li> <li>17 直前答練第2回</li> <li>18 直前答練第3回</li> <li>19 直前答練第4回</li> <li>20 直前答練第5回</li> <li>21 過去問題第1回</li> <li>22 過去問題第2回</li> <li>23 過去問題第3回</li> <li>24 過去問題第4回</li> <li>25 過去問題第5回</li> </ol>
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別得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	トレーナー実習	
実務家教員授業	授業担当者：みんなの鍼灸整骨院 院長 高瀬 豪也	
	実務経験及び授業との関連性：柔道整復師として整骨院勤務の経験がある実務家教員より、その実務経験を活かして、アスレチックトレーナーとして必要な知識、技術を習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	1年次	
開講学期	3学期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	スポーツ現場でトレーナーとして必要な知識・技術の一部を事前に訓練し、その業務を体験することで必要な知識・技術を実感する。また、報告会を行うことで自らが体験した現場以外の状況も理解する。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	実際のスポーツ現場で活躍しているトレーナーの仕事を観察する事で職種理解を深め、事前に身に付けた技術を深める。	
教科書	授業各回で配布するレジюме	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	事前注意
	3	実習技術の確認
	4	アスレチックトレーナー実習①
	5	アスレチックトレーナー実習②
	6	アスレチックトレーナー実習③
	7	アスレチックトレーナー実習④
	8	アスレチックトレーナー実習⑤
	9	課題演習
	10	実習報告会
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート課題 (100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	キャンプ実習	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	本講義では、野外教育として個人の成長や仲間とのコミュニケーション能力や集団での課題解決能力を育成する。また、キャンプの意義やキャンプの安全について学ぶとともに、実際にキャンプのプログラムを体験しながら、プログラムの指導についても学ぶ。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	キャンプインストラクター認定講習会に参加し、日本キャンプ協会主催キャンプインストラクター認定試験試験に合格する。	
教科書	キャンプ指導者入門	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション(事前指導)
	2	実習①(アイスブレイキング)
	3	実習②(キャンプの特性)
	4	実習③(キャンプの対象)
	5	実習④(コミュニケーションスキル)
	6	実習⑤(キャンプの指導)
	7	実習⑥(キャンプの安全)
	8	実習⑦(キャンプの生活技術)
	9	実習⑧(さまざまなアクティビティ)
	10	実習⑨(キャンプ指導者への期待)
成績評価方法 (試験実施方法)	認定試験60点、レポート課題40点	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	マリン研修	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	マリンスポーツの体験やダイニング体験といった新奇性の高い経験を通して、楽しさや面白さを学ぶ。また、マリンスポーツに関する危険性を理解し、着衣泳やライフセービング技術などを学ぶことで事故防止に繋がる指導方法について理解する。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	マリンスポーツやダイビングを体験する事で人格の育成に貢献することを目標とする。また、マリンスポーツやダイビングを指導する上で、危険性を理解し、事故防止の指導法を身につける。	
教科書	授業各回で配布するレジュメ	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション (事前指導)
	2	実習① (マリンスポーツ)
	3	実習② (マリンスポーツ)
	4	実習③ (マリンスポーツ)
	5	実習④ (ダイビング体験)
	6	実習⑤ (ダイビング体験)
	7	実習⑥ (ダイビング体験)
	8	実習⑦ (着衣泳)
	9	実習⑧ (ライフセービング技術)
	10	実習⑨ (海難救助と救急救命)
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート課題 (100点満点)	
成績評価基準	優 : 80点以上、良 : 60点以上、可 : 50点以上、不可 : 49点以下	
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	スポーツアセスメント	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	講義・実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	関節可動域の測定、動作パターン分析の方法について学習する。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	関節可動域の測定方法や動作パターン分析方法を習得する。	
教科書	授業各回で配布するレジュメ	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション、</li> <li>2 関節可動域測定について（講義）</li> <li>3 頸部・体幹の機能解剖学（講義）</li> <li>4 頸部・体幹の関節可動域測定（実習）</li> <li>5 上肢の機能解剖学（講義）</li> <li>6 上肢の関節可動域測定（実習）</li> <li>7 下肢の機能解剖学（講義）</li> <li>8 下肢の関節可動域測定（実習）</li> <li>9 機能解剖のまとめ</li> <li>10 関節可動域測定のまとめ</li> <li>11 動作パターン分析について（講義）</li> <li>12 動作パターン分析①（実習）</li> <li>13 動作パターン分析②（実習）</li> <li>14 動作パターン分析③（実習）</li> <li>15 動作パターン分析④（実習）</li> <li>16 動作パターン分析⑤（実習）</li> <li>17 動作パターン分析⑥（実習）</li> <li>18 動作パターン分析⑦（実習）</li> <li>19 定例試験（筆記試験）</li> <li>20 定例試験（実技試験）</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：50点、実技：50点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	スポーツ政策論
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	社会環境の変化に伴い、現代社会特有の健康問題が生じている。この健康問題は、性別・年齢などによって多様で、複雑な要因の絡み合いから生まれている。本講義では、これら問題に対して厚生労働省が推進する施策を学習し、運動指導者の役割・責任を理解することを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 健康と健康増進の概念</li> <li>3 わが国の現状と健康づくり施策①</li> <li>4 わが国の現状と健康づくり施策②</li> <li>5 わが国の現状と健康づくり施策③</li> <li>6 生活習慣病とメタボリックシンドローム</li> <li>7 介護予防について</li> <li>8 メディカルチェックについて①</li> <li>9 メディカルチェックについて②</li> <li>10 課題演習①</li> <li>11 課題演習②</li> <li>12 課題演習③</li> <li>13 課題演習④</li> <li>14 課題演習⑤</li> <li>15 課題演習⑥</li> <li>16 課題演習⑦</li> <li>17 課題演習⑧</li> <li>18 課題演習⑨</li> <li>19 課題演習⑩</li> <li>20 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	運動生理学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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	運動プログラムの作成や運動指導を行うにあたって、身体がどのようなしくみで活動し、変化するのかを理解しておくことが重要である。本講義では運動器および呼吸循環器を中心に、運動にかかわる身体のしくみについて理解し、それらの基礎知識を身につけることを目的とする。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について理解できる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 運動の発現</li> <li>3 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構</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 運動の持続と呼吸循環系①</li> <li>7 運動の持続と呼吸循環系②</li> <li>8 呼吸循環系の機能の指標と調節機構</li> <li>9 運動に伴う呼吸循環系の変化①</li> <li>10 運動に伴う呼吸循環系の変化②</li> <li>11 運動時の酸素利用①</li> <li>12 運動時の酸素利用②</li> <li>13 トレーニングによる呼吸循環系の適応</li> <li>14 運動と血液・体液</li> <li>15 成長期における体力・基本的動作スキルの発達①</li> <li>16 成長期における体力・基本的動作スキルの発達②</li> <li>17 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>18 課題演習①</li> <li>19 課題演習②</li> <li>20 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	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	2学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	機能解剖学は、動きや機能に関連づけて解剖学を論じる学問領域である。身体運動は筋の収縮により、関節によって結ばれた骨格を動かすことによって生じるため、解剖学的な特徴がその機能を規定する。バイオメカニクスとは、人間の生物学的条件を考慮しながら、身体運動を力学的立場から研究する分野である。本講義では骨格、関節、筋肉の構造的・機能的特性と身体運動にかかわる力学的運動要因と、運動を支配する力学的法則について理解し、それらの基礎知識を身につけることを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを理解できる。
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 身体運動に関係する筋①</li> <li>3 身体運動に関係する筋②</li> <li>4 身体運動に関係する骨・関節</li> <li>5 単関節運動・多関節運動①</li> <li>6 単関節運動・多関節運動②</li> <li>7 仕事とエネルギー</li> <li>8 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</li> <li>9 運動量と力積</li> <li>10 着地衝撃の緩和法</li> <li>11 パワーの発揮とエネルギーの伝達</li> <li>12 腰、肩の回転と体幹の捻り</li> <li>13 抗力と揚力</li> <li>14 スピンによる力</li> <li>15 課題演習①</li> <li>16 課題演習②</li> <li>17 課題演習③</li> <li>18 課題演習④</li> <li>19 課題演習⑤</li> <li>20 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	スポーツ栄養学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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	成長および発達に加えて、日常の身体活動に必要な栄養素について、それぞれの特徴や消化・吸収・代謝のメカニズムを学習する。基礎を学習した上で、運動と栄養摂取の結びつきを正確に捉え、指導者として必要な栄養知識を身につけることを目的とする。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病の発症および重症化を防ぐための望ましい食事（エネルギーおよび栄養素の量）を理解できる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 健康と栄養、食物の消化と吸収①</li> <li>3 健康と栄養、食物の消化と吸収②</li> <li>4 食物選択のための食品群について</li> <li>5 食物選択のための食事バランスガイドについて</li> <li>6 運動時におけるエネルギー源</li> <li>7 エネルギー消費量の推定法</li> <li>8 適切な減量計画①</li> <li>9 適切な減量計画②</li> <li>10 日本人の食事摂取基準と食生活指針①</li> <li>11 日本人の食事摂取基準におけるエネルギーの基準</li> <li>12 生活習慣と栄養・食生活①</li> <li>13 生活習慣と栄養・食生活②</li> <li>14 課題演習①</li> <li>15 課題演習②</li> <li>16 課題演習③</li> <li>17 課題演習④</li> <li>18 課題演習⑤</li> <li>19 課題演習⑥</li> <li>20 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	体力測定評価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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	スポーツやさまざまな身体活動は現段階ですべてが科学的に解明できているわけではない。しかし、安全で最適なトレーニングを行うためには、明らかにされている限りの科学研究や方法を駆使する必要がある。本講義では能力を評価するための測定や評価の方法を学び、指導者として必要な知識・スキルを養うことを目的とする。	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	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際と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 無酸素性能力の測定</li> <li>3 有酸素性能力の測定</li> <li>4 最大酸素摂取量の測定</li> <li>5 無酸素性閾値 (AT)</li> <li>6 体脂肪量の測定①</li> <li>7 体脂肪量の測定②</li> <li>8 新体力テスト① (20-64歳を対象とした場合)</li> <li>9 新体力テスト② (65-79歳を対象とした場合)</li> <li>10 健康づくりのための運動指針2006</li> <li>11 体力測定の評価①</li> <li>12 体力測定の評価②</li> <li>13 課題演習①</li> <li>14 課題演習②</li> <li>15 課題演習③</li> <li>16 課題演習④</li> <li>17 課題演習⑤</li> <li>18 課題演習⑥</li> <li>19 課題演習⑦</li> <li>20 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記: 100点満点)	
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下	
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	運動プログラム管理論
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	運動プログラムとは、特定の対象者の体力・身体機能・生活行動の変化をもたらして健康の増進に資することを目的とした運動実践の手順を示すことである。本講義では運動プログラムの基本原則と具体的な運動プログラムの作成・管理について理解し、それらを提供するために必要な知識を身につけることを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 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①</li> <li>3 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②</li> <li>4 健康づくりのためのトレーニングの原則</li> <li>5 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</li> <li>6 健康づくりと運動プログラム作成の基礎①</li> <li>7 健康づくりと運動プログラム作成の基礎②</li> <li>8 ウォームアップとクールダウン①</li> <li>9 ウォームアップとクールダウン②</li> <li>10 有酸素性運動とその効果①</li> <li>11 有酸素性運動とその効果②</li> <li>12 レジスタンス運動①</li> <li>13 レジスタンス運動②</li> <li>14 レジスタンス運動③</li> <li>15 課題演習①</li> <li>16 課題演習②</li> <li>17 課題演習③</li> <li>18 課題演習④</li> <li>19 課題演習⑤</li> <li>20 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記: 100点満点)
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下
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	スポーツ心理学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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	平均寿命の伸びによって、人生は長くなった。長期化した中高年期をどう生きるかは社会全体のテーマである。本講義では、健康寿命を延ばすことを目的とした運動をキーワードに、より活動的な生き方を目指すための行動変容、そしてその動機づけについて学ぶことを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る
達成目標	健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する。
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因</li> <li>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</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・モデルおよび技法</li> <li>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</li> <li>6 指導と受講のミスマッチと解決方法</li> <li>7 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>8 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>9 課題演習①</li> <li>10 課題演習②</li> <li>11 課題演習③</li> <li>12 課題演習④</li> <li>13 課題演習⑤</li> <li>14 課題演習⑥</li> <li>15 課題演習⑦</li> <li>16 課題演習⑧</li> <li>17 課題演習⑨</li> <li>18 課題演習⑩</li> <li>19 課題演習⑪</li> <li>20 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	スポーツ医学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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	<p>(内科) 運動や身体活動を推奨する以上は、その前に健康状態を把握し、運動が禁忌ではないことを確認すべきである。本講義では、主に内科的な急性障害・慢性障害の徴候や症状を取り上げることで、指導者として中止や強度の低下が必要な状況を判断する知識を身につけることを目的とする。また、救急処置についての実習を併せて実施する。</p> <p>(整形外科) 運動中に発生する怪我は年齢や競技に違いがあり、その頻度も異なる。本講義では、整形外科的な急性障害・慢性障害の徴候や症状を取り上げることで、その予防や応急処置に生かすことを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	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理解し、発生時の対応や予防ができる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 運動中止の必要な自覚症状</li> <li>3 運動中止の必要な他覚徴候</li> <li>4 突然死について</li> <li>5 熱中症について</li> <li>6 過換気症候群・運動誘発性喘息について</li> <li>7 運動時側腹部痛・運動誘発アナフィラキシーについて</li> <li>8 貧血・オーバートレーニング症候群について</li> <li>9 救急処置について</li> <li>10 突然死の予防について</li> <li>11 一次救命処置について</li> <li>12 AEDの使用手順について</li> <li>13 ファーストエイドについて</li> <li>14 損傷での注意事項について</li> <li>15 突き指と骨折の症状と対応について</li> <li>16 捻挫と腰痛の症状と対応について</li> <li>17 頭と強く打った時の対処法について</li> <li>18 テーピングの技術について</li> <li>19 課題演習</li> <li>20 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	エアロビックダンス実習	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのエアロビクスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、エアロビクス指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講学期	1学期・2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	動作スキルと指示誘導を実践する。具体的な目標として、ウォーミングアップ～ローインパクト～ハイインパクト～クールダウンに至るまでのプログラミングを行い、実演ができるようにすることを目的とする。作成したプログラムを基に動きの見本の精度を高めると共に、動作指示の精度を上げていく。最終的な目標として、50分のプログラムを実演できるようにする。	
授業の進め方	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	
達成目標	エアロビックダンスの特性や期待される健康効果について理解でき、説明できる。また、エアロビックダンスのプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導を理解しながら、指導を行うことができる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・グループエクササイズ指導理論・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	1	グループエクササイズ体験
	2	ローインパクト① 動作練習 プログラミング
	3	ローインパクト② プログラミング 指導練習
	4	ローインパクト③ 指導練習
	5	ローインパクト④ 指導練習
	6	ハイインパクト① プログラミング 指導練習
	7	ハイインパクト② 指導練習
	8	ハイインパクト③ 指導練習
	9	ローインパクト～ハイインパクト①
	10	ローインパクト～ハイインパクト②
	11	筋コン・ストレッチ
	12	ウォーミングアップ①
	13	ウォーミングアップ②
	14	総合練習①
	15	総合練習②
	16	総合練習③
	17	総合練習④
	18	総合練習⑤
	19	定例試験①
	20	定例試験②
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (実技：100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	水泳指導実技	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのアクアビクスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、水泳・水中指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講学期	1学期・2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	動作スキルと指示誘導を実践する。具体的な目標として、水中ウォーキング、アクアビクスのプログラミング、指導誘導を行えるようにすることを目的とする。作成したプログラムを基に動きの見本の精度を高めると共に、動作指示の精度を上げていく。最終的な目標として、50分のプログラムを実演できるようにする。	
授業の進め方	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	
達成目標	水中運動やアクアビクスの特性や期待される健康効果について理解でき、説明できる。また、水中運動とアクアビクスのプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導を理解しながら、指導を行うことができる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・グループエクササイズ指導理論・アクアエクササイズ指導理論	
特記		
授業計画	1	グループエクササイズ体験
	2	ローインパクト①動作練習プログラミング
	3	ローインパクト②プログラミング指導練習
	4	ローインパクト③指導練習
	5	ローインパクト④指導練習
	6	ハイインパクト①プログラミング指導練習
	7	ハイインパクト②指導練習
	8	ハイインパクト③指導練習
	9	ローインパクト～ハイインパクト①
	10	ローインパクト～ハイインパクト②
	11	筋コン・ストレッチ
	12	ウォーミングアップ①
	13	ウォーミングアップ②
	14	ウォーミングアップ③ダウン～ストレッチ
	15	総合練習①
	16	総合練習②
	17	総合練習③
	18	総合練習④
	19	定例試験①
	20	定例試験②
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験(実技：100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	専門トレーニング実技	
実務家教員授業	授業担当者：スポーツクラブ ルネサンス大分	
	実務経験及び授業との関連性：スポーツクラブでのフィットネスインストラクター経験がある実務家教員から、その実務経験を活かして、トレーニング指導における基礎知識、指導スキルを習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講学期	1学期・2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	レジスタンストレーニングでは筋の活動様式を正しく理解し、種目や様式を選択することが望まれる。本講義では、レジスタンス運動を筋の活動様式・運動様式に分類する。個別に具体的な目標を掲げた上で、プログラミングを行い、実技形式で実施する。	
授業の進め方	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	
達成目標	レジスタンストレーニングの筋活動様式を理解し、期待される健康効果について説明できる。レジスタンストレーニングの必要性を理解し、対象者のニーズや身体状況に応じたプログラムを選択し、指導する事ができる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・JATIトレーニング指導者テキスト（実技編）	
特記		
授業計画	1	大胸筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ベンチプレス ◎プッシュアップ（健・A） ・チェストプレス（マシン）
	2	大腿四頭筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ◎スクワット（健・A） ・レッグプレス（マシン）
	3	広背筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ラットプルダウン（マシン） ・チンニング
	4	ハムストリングのレジスタンストレーニングとストレッチ スティフレッグド・デッド・リフト
	5	腹直筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ◎グランチ（健・A） ・ニーレイズ
	6	大腿四頭筋、ハムストリングのレジスタンストレーニングとストレッチ ・レッグエクステンション ◎レッグカール（A）
	7	大腿四頭筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・レッグランジ ◎フロントランジ ・バックランジ
	8	上腕二頭筋のストレングストレーニングとストレッチ ・アームカール ・コンセントレーションカール
	9	上腕三頭筋のストレングストレーニングとストレッチ ◎キックバック（A） ・プレスダウン
	10	脊柱起立筋のストレングストレーニングとストレッチ ・バックエクステンション
	11	下腿三頭筋のストレングストレーニングとストレッチ ◎カーフレイズ（A） ・シーテッドカーフレイズ
	12	三角筋筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ◎サイドレイズ（A） ・フロントレイズ・リアレイズショルダープレス
	13	股関節内転筋群、外転筋群のレジスタンストレーニングとストレッチ ◎ヒップアダクション（A） ◎ヒップアブダクション（A）
	14	大胸筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ダンベルプレス ・ダンベルフライ
	15	広背筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ベントオーバーロウイング ・ワンハンドロウイング
	16	上腕三頭筋のストレングストレーニングとストレッチ ・フレンチプレス ・ディップス
	17	外腹斜筋、内腹斜筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・ツイストクランチ ・サイドベント
	18	僧帽筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・シュラッグ
	19	腹直筋のレジスタンストレーニングとストレッチ ・シットアップ ・ツイストシットアップ ・ニートウチェスト
	20	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（実技：100点満点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	ジョギング論・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	1学期・2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	ウォーキングやジョギングは健康保持増進を目的として、1970年代よりアメリカを中心に広まった。ウォーキングやジョギングは消費エネルギーが大きく、運動効果も大きい。本講義では、安全かつ効果的なウォーキングやジョギングを実施するために、指導者として必要な知識・スキルを身につけることを目的とする。	
授業の進め方	テキストによる講義と実践的実習により、「できる」から「教える」へステップアップを図る	
達成目標	ウォーキングやジョギングにより期待される健康効果について説明できる。また、ウォーキングとジョギングの基本的フォームを習得し、個人に合った正しいフォームで快適なウォーキングやジョギングをサポートできるようになる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 ウォーキングとジョギングの特性</li> <li>3 ウォーキングとジョギングによる運動効果</li> <li>4 ウォーキングとジョギングの時間と頻度</li> <li>5 ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量</li> <li>6 ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム</li> <li>7 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</li> <li>8 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>9 ウォーキングとジョギングのプログラム</li> <li>10 定例試験</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：70点、実技：30点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	ストレッチング理論・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	1学期・2学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義・実習
授業時間	20時間
授業コマ数	10コマ
授業概要	ストレッチングは1980年代初頭に日本に上陸し、スポーツ界に新風を吹き込んだ。ストレッチングはその後進化し、多様化の一途をたどっている。本講義では、柔軟性の向上はもとより、ウォーミングアップやクールダウン、筋肉のコンディショニング、血行の促進、疲労回復、怪我の予防、精神的なリフレッシュ、リラクゼーションに至るまで、各部位のストレッチングについて具体的なプログラムを学ぶことを目的とする。
授業の進め方	テキストによる講義と実践的実習により、「できる」から「教える」へステップアップを図る
達成目標	ストレッチングの意義とその効果、各種ストレッチングの違いを理解し、目的に応じたストレッチングを選択し、快適に提供することができる。また、ストレッチングの指導上のポイントと留意点を理解し、教示できる。
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 ストレッチングとは、ストレッチングの種類と特性</li> <li>3 ストレッチングの目的</li> <li>4 ストレッチングの実際</li> <li>5 ストレッチングの効果</li> <li>6 ストレッチング実施上のポイントと注意点</li> <li>7 実技演習①</li> <li>8 実技演習②</li> <li>9 実技演習③</li> <li>10 定例試験</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：70点、実技：30点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	トレーニング理論	
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	1学期・2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	<p>急速な高齢化と共に健康づくりを目的とした運動はそのニーズが高まっている。安全かつ効果的に運動を行うために健康運動実践指導者の役割は重要と言える。前段で健康運動実践指導者の役割を学ぶ。</p> <p>ウォームアップ・クールダウンについてはその必要性を理解しながらも実施方法に関する知識が広く普及しているとは言えない。本講義では、運動指導者として主運動の指導に留まらず、適切なウォームアップ・クールダウンの指導法を学ぶことを目的とする。</p>	
授業の進め方	テキストによる講義と課題演習により、知識の定着を図る	
達成目標	ウォームアップ・クールダウンの目的と効果、重要性を説明できる。主運動に応じたウォームアップ・クールダウンの方法、時間、構成について理解し、健康づくりのための一連のウォームアップ・クールダウンを指導できるようになる。	
教科書	健康運動実践指導者養成用テキスト・健康運動実践指導者試験分野別&模擬問題集	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	健康運動実践指導者とは
	3	ウォームアップの目的
	4	ウォームアップの実際
	5	ウォームアップ実施上の注意
	6	クールダウンの目的
	7	クールダウンの効果
	8	クールダウンの実際
	9	クールダウン実施上の注意
	10	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記:100点満点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	スポーツ(実技)	
実務家教員授業	授業担当者: 大分三愛メディカルセンター 佐野 圭祐	
	実務経験及び授業との関連性: 理学療法士として病院勤務の経験がある実務家教員より、その実務経験を活かして、高齢者及び子どもに対する運動指導における安全で効果的な運動プログラム作成の知識を習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講学期	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	120時間	
授業コマ数	60コマ	
授業概要	現代は運動に対して二極化しており、各世代で体力や健康意識の低下が問題となっている。高齢社会を自立し、健康的な生活を送るためにも幼児期より身体を動かす楽しさや喜びを味わう必要性があり、これが運動習慣の定着に繋がる。本講座ではこれまで学習した健康や運動に対する知識やスキルを活かし、安全で効果的な運動プログラムを作成し、指導することを目的とする。	
授業の進め方	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	
達成目標	各年代の身体特徴をとらえながら、安全で効果的な運動プログラムを作成し、指導ができるようになる。	
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
	2~4	各種競技のウォーミングアップのプログラム作成と動作練習①~③
	5~7	各種競技のウォーミングアップのプログラムの指導練習①~③
	8~10	各種競技のウォーミングアップのプログラムの実践①~③
	11	定例試験①
	12~13	各種競技のクールダウンのプログラム作成と動作練習①②
	14~15	各種競技のクールダウンのプログラム実践①②
	16	定例試験②
	17~18	転倒予防体操教室(立位編)のプログラム作成と動作練習①②
	19~21	転倒予防体操教室(立位編)のプログラム指導練習①~③
	22~26	転倒予防体操教室(立位編)のプログラム実践①~⑤
	27	定例試験③
	28~37	健康運動実践指導者実技試験対策①~⑩
	38	定例試験④
	39~40	転倒予防体操教室(座位編)のプログラム作成と動作練習①②
	41~43	転倒予防体操教室(座位編)のプログラム指導練習①~③
	44~48	転倒予防体操教室(座位編)のプログラム実践①~⑤
	49	定例試験⑤
	50~51	子供向け身体ほぐしプログラム作成と動作練習①②
	52~54	子供向け身体ほぐしプログラム指導練習①~③
	55~59	子供向け身体ほぐしプログラム実践①~⑤
	60	定例試験⑥
成績評価方法(試験実施方法)	定例試験(実技:100点満点)	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	ビジネス演習	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	講義	
授業時間	90時間	
授業コマ数	45コマ	
授業概要	面接試験対策、作文試験対策	
授業の進め方	テキストによる講義と一部実践的な問題演習	
達成目標	面接での好感度・会話内容が面接通過レベルに達する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	面接試験のねらい
	2	面接試験の心構え
	3	就職活動を意識した身だしなみ
	4	個別面接
	5	集団面接
	6	面接のプロセス
	7	質問スタイル
	8	面接試験によく登場する質問1 自己PRの内容から
	9	面接試験によく登場する質問2 志望動機の内容から
	10	面接試験によく登場する質問3 志望意欲の確認
	11	面接試験によく登場する質問4 進路決定の自主性確認
	12	面接試験によく登場する質問5 自己研鑽意欲の確認
	13	面接試験によく登場する質問6 私生活での生活館や創造性
	14	面接試験によく登場する質問7 社会の物事に関する興味関心
	15	面接試験によく登場する質問8 金銭感覚
	16	面接試験によく登場する質問9 人間関係への関心
	17	面接試験によく登場する質問10 課題認識度
	18	面接試験によく登場する質問11 条件許容度
	19	面接試験によく登場する質問12 意識、野望チェック
	20	面接試験によく登場する質問13 柔軟度の確認
	21	就職体験談の見方、書き方
	22	一般常識試験
	23	適性検査の種類と対策1
	24	適性検査の種類と対策2
	25	作文演習1 就職に関するテーマ
	26	作文演習2 学生生活に関するテーマ
	27	作文演習3 自分自身に関するテーマ
	28	作文演習4 時事に関するテーマ
	29	集団面接練習 傾向と対策
	30	集団面接実技1
	31	集団面接実技1 映像確認
	32	集団面接実技2
	33	集団面接実技2 映像確認
	34	個人面接実技1
	35	個人面接実技2
	36	個人面接実技1・2 映像確認
	37	個人面接実技3
	38	個人面接実技4
	39	個人面接実技3・4 映像確認
	40	総括
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	スポーツケア実習	
実務家教員授業	授業担当者：ABILITY ATHLETIC-SCHOOL 理学医療士 井上 健太	
	実務経験及び授業との関連性：理学療法士として病院勤務の経験がある実務家教員より、その実務経験を活かして、テーピング及びスポーツマッサージの知識・技術を習得することを目的とする。	
学部・学科	スポーツ学科	
履修年次	2年次	
開講学期	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義・実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	テーピングの基礎知識を理解し、目的や効果を学んでいく。テーピングに関しては各部位のテーピングを実践し、スキルを深めていくようにする。また、安全で効果的なマッサージを学び、実践できることを目的とする。	
授業の進め方	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	
達成目標	テーピングの目的や効果を理解し、各部位のテーピング技術を実践できるようになる。また、安全で効果的なマッサージの方法を理解し、実践できるようになることを目的とする。	
教科書	パワーポイントスライド資料	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	テーピングの基礎知識
	3	部位別テーピング (足首)
	4	部位別テーピング (手首・指)
	5	部位別テーピング (腕)
	6	部位別テーピング (肩)
	7	部位別テーピング (腰)
	8	部位別テーピング (太もも)
	9	部位別テーピング (膝・脛)
	10	部位別テーピング (ふくらはぎ・アキレス腱)
	11	部位別テーピング (足の指・足の裏)
	12	マッサージの基本
	13	手技別のマッサージ (軽擦法：さする)
	14	手技別のマッサージ (揉捏法：もむ)
	15	手技別のマッサージ (強擦法：もみくだく)
	16	手技別のマッサージ (振戦法：ふるわせる)
	17	手技別のマッサージ (叩打法：たたく)
	18	手技別のマッサージ (伸展法：伸ばす)
	19	セルフマッサージ
	20	定例試験
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (筆記：70点、実技：30点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	パソコン応用	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	オフィスの機能や操作方法を学習することにより、基本的かつ総合的なExcelのスキルの養成を図り、合格を目指す。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	MOS Excel検定試験に合格する。	
教科書	MOS攻略問題集 Excel2016	
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	ワークシートやブックの作成と管理③
	4	セルやセル範囲のデータの管理①
	5	セルやセル範囲のデータの管理②・テーブルの作成①
	6	テーブルの作成②
	7	数式や関数を使用した演算の実行①
	8	数式や関数を使用した演算の実行②
	9	数式や関数を使用した演算の実行③・グラフやオブジェクトの作成①
	10	グラフやオブジェクトの作成②
	11	練習問題①
	12	練習問題②
	13	練習問題③
	14	練習問題④
	15	練習問題⑤
	16	模擬テスト①
	17	模擬テスト②
	18	模擬テスト③
	19	模擬テスト④
	20	模擬テスト⑤
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験 (実技：100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	施設実習	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	社会人としての良識ある言動を心がけ、実習を通してスポーツ業界を深く理解し、実践的知識を身に付ける。運動指導者として、適切な運動プログラムを構成し、安全で効果的な実践的指導を行うことができる。また、自ら動きの見本を正しく実演することができる。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	社会人としての態度（身だしなみ、マナー、報告・連絡・相談、好感度）や積極性、協調性、責任感を身につける事を目的とする。また、実習を通して専門職としての知識やスキルを深めることを目標とする。	
教科書		
特記		
授業計画	1	オリエンテーション
	2	実習①
	3	実習②
	4	実習③
	5	実習④
	6	実習⑤
	7	実習⑥
	8	実習⑦
	9	実習⑧
	10	振り返り
成績評価方法 (試験実施方法)	実習施設による評価（5段階評価）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	総合演習Ⅱ (漢字)
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	演習
授業時間	40時間
授業コマ数	20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身に付ける
授業の進め方	問題集に基づき、指定された範囲の確認テストを実施する
達成目標	日本ビジネス技能検定協会漢字検定2級に合格する
教科書	問題集・プリント
特記	
授業計画	1 訓読み・送り仮名 1 2 訓読み・送り仮名 2 3 訓読み・送り仮名 3 4 訓読み・送り仮名 4 5 訓読み・送り仮名 5 6 熟語 1 7 熟語 2 8 熟語 3 9 異字同訓・同音異義 1 10 異字同訓・同音異義 2 11 誤字訂正 1 12 誤字訂正 2・類義語 13 反対語 14 漢字の意味・使い方 1 15 漢字の意味・使い方 2 16 漢字の意味・使い方 3 17 項目別模擬試験 1 18 項目別模擬試験 2 19 直前模擬試験 1 20 直前模擬試験 2
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験100% 模擬試験における得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	総合演習Ⅲ (計算技能)
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	実習
授業時間	60時間
授業コマ数	30コマ
授業概要	電卓の学習を通じ、計算技能・集中力を養う。
授業の進め方	問題集に基づき、指定された範囲の問題を電卓にて計算する。
達成目標	電卓技能検定3, 4級に合格する。
教科書	検定対策テキストおよび問題集
特記	
授業計画	1 電卓の基礎知識 1 2 電卓の基礎知識 2 3 キー操作練習 1 4 キー操作練習 2 5 加減算練習 1 6 加減算練習 2 7 見取算練習 1 8 見取算練習 2 9 乗除算練習 1 10 乗除算練習 2 11 伝票算練習 1 12 伝票算練習 2 13 電卓総合演習 1 14 電卓総合演習 2 15 電卓総合演習 3 16 電卓総合演習 4 17 電卓総合演習 5 18 電卓総合演習 6 19 電卓総合演習 7 20 電卓総合演習 8 21 電卓総合演習 9 22 電卓総合演習 10 23 電卓総合演習 11 24 電卓総合演習 12 25 電卓総合演習 13 26 電卓総合演習 14 27 電卓総合演習 15 28 電卓総合演習 16 29 電卓総合演習 17 30 電卓総合演習 18
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験100% 模擬試験における得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	総合演習Ⅳ（ビジネス行動論）
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	就職活動の基礎的な面接対策
授業の進め方	テキストによる講義と一部実践的な問題演習
達成目標	面接試験における所作や正しい言葉遣い、自己表現ができるようになる
教科書	オリジナル教材
特記	
授業計画	1 面接試験のねらい・面接試験の心構え1 2 面接試験のねらい・面接試験の心構え2 3 服装身だしなみ・印象について1 4 服装身だしなみ・印象について2 5 面接試験の形態1 6 面接試験の形態2 7 面接試験における質問研究1 8 面接試験における質問研究2 9 面接試験における質問研究3 10 面接試験における質問研究4 11 就職試験に実際に出た質問対策1 12 就職試験に実際に出た質問対策2 13 就職試験に実際に出た質問対策3 14 就職試験に実際に出た質問対策4 15 集団面接のポイント1 16 集団面接のポイント2 17 集団面接のポイント3 18 集団面接のポイント4 19 集団面接のポイント5 20 集団討論のポイント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
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	総合演習Ⅳ（ビジネス行動論）	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
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	ビジネス文書を作成する上で必要となるレベルのWORDの操作方法を学ぶ	
授業の進め方	基本的なレクチャーを受けながら実際に端末を操作する	
達成目標	自身でビジネス文書を作成出来るようになる	
教科書	オリジナル教材	
特記		
授業計画	1	文字入力の基礎 1
	2	文字入力の基礎 2
	3	ビジネス文書作成 1（案内文）
	4	ビジネス文書作成 2（案内文）
	5	ビジネス文書作成 3（送付状）
	6	ビジネス文書作成 4（送付状）
	7	ビジネス文書作成 5（社内文書）
	8	ビジネス文書作成 6（社内文書）
	9	ビジネス文書作成 7（表作成）
	10	ビジネス文書作成 8（表作成）
	11	ビジネス文書作成 9（表作成）
	12	ビジネス文書作成 10（文章と表の組み合わせ）
	13	ビジネス文書作成 11（文章と表の組み合わせ）
	14	ビジネス文書作成 12（メール文章・メールの設定）
	15	効果測定
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	総合演習 X I (官庁・企業研究)
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	3学期
科目区分	選択必修
授業方法	演習
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ
授業概要	就職活動の基礎的な面接対策
授業の進め方	講義で与えられた課題をグループで研究し、プレゼンテーションを行う
達成目標	官庁・企業に関する基礎知識を身に付ける
教科書	なし
特記	
授業計画	1 公官庁の枠組み (講義) 1 2 公官庁の枠組み (講義) 2 3 公官庁の実例研究 (講義) 1 4 公官庁の実例研究 (講義) 2 5 課題研究 1 6 課題研究 2 7 課題研究 3 8 課題研究 4 9 課題研究 5 10 課題研究 6 11 課題研究 7 12 課題研究 8 13 課題研究 9 14 研究発表シナリオ作成 1 15 研究発表シナリオ作成 2 16 研究発表準備 1 17 研究発表準備 2 18 模擬プレゼンテーション 19 研究発表プレゼンテーション 20 研究発表プレゼンテーション
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
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	総合演習ⅩⅢ（特別活動）	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ（1コマ120分）	
授業概要	集団演技に関する討論を行いその知識を活かした実習を行う	
授業の進め方	演技に関するレクチャーを受け、その後集団演技などの実習を行う	
達成目標	集団演技を通して、集団行動力を養う。	
教科書	なし	
特記		
授業計画	1	演技に関するレクチャー
	2	演技に関する討論
	3	集団演技①
	4	集団演技②
	5	集団演技③
	6	集団演技④
	7	集団演技⑤
	8	集団演技⑥
	9	集団演技⑦
	10	集団演技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、実践スキルの習熟状況	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	適性検査演習
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	3学期
科目区分	選択必修
授業方法	演習
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ(1コマ120分)
授業概要	公務員試験で重視される事務適性試験の得点力を強化する
授業の進め方	基礎的な解答方法を学んだ後、問題演習を繰り返し行う
達成目標	様々なタイプの問題に対し、早く正確に解ける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	1 適性試験パターン1の解答方法 2 適性試験パターン1の練習 3 適性試験パターン2の解答方法 4 適性試験パターン2の練習 5 適性試験パターン3の解答方法 6 適性試験パターン3の練習 7 適性試験練習1 8 適性試験練習2 9 適性試験練習3 10 適性試験練習4 11 適性試験練習5 12 適性試験練習6 13 適性試験練習7 14 適性試験練習8 15 適性試験練習9 16 適性試験練習10 17 適性試験練習11 18 適性試験練習12 19 適性試験練習13 20 適性試験練習14
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テストの得点で評価
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	一般教養	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ(1コマ120分)	
授業概要	模擬試験と解説を通じ、数的推理・政治・文章理解の知識を学ぶ	
授業の進め方	2時間程度の模擬試験を実施、得点データを開示し、解説を行う	
達成目標	一般教養力検定2級に即した模擬試験で、出題科目の知識を定着させる	
教科書	分野別学習オリジナルプリント、模擬試験	
特記		
授業計画	1	出題科目の分野別学習 1
	2	要旨把握、四字熟語
	3	出題科目の分野別学習 3
	4	出題科目の分野別学習 4
	5	出題科目の分野別学習 5
	6	出題科目の分野別学習 6
	7	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 1
	8	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	9	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 2
	10	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	11	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 3
	12	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	13	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 4
	14	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	15	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 5
	16	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	17	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 6
	18	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
	19	一般教養力検定2級タイプの模擬試験 7
	20	模擬試験の解説(知能系科目・知識系科目)
成績評価方法 (試験実施方法)	模擬試験100% 模擬試験における得点で評価	
成績評価基準	優:80点以上、良:60点以上、可:50点以上、不可:49点以下	
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	基礎言語Ⅱ（文章読解）	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ（1コマ120分）	
授業概要	文章を読み解き、要旨を把握する。	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	長文要旨の把握を通じて社会人として必要な読解力を身につける。	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	要旨把握、四字熟語 1
	2	要旨把握、四字熟語 2
	3	内容合致、ことわざ 1
	4	内容合致、ことわざ 2
	5	文書整序、文法基礎 1
	6	文書整序、文法基礎 2
	7	文章の穴埋め 1
	8	文章の穴埋め 2
	9	敬語 1
	10	敬語 2
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100%	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	基礎社会（政治）
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	1学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ（1コマ120分）
授業概要	基本的人権や統治機構など憲法の基礎知識を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習
達成目標	公務に必要な憲法の基礎知識を習得する
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 政治の基本概念（国家論）</li> <li>2 政治制度論（社会契約説、三権分立）</li> <li>3 政治制度論（各国の政治制度）</li> <li>4 日本国憲法の特徴、基本的人権総論</li> <li>5 幸福追求権、平等権</li> <li>6 自由権</li> <li>7 社会権、受益権</li> <li>8 憲法改正の手続き、国会の機構と運営</li> <li>9 国会の機構と運営 1</li> <li>10 国会の機構と運営 2</li> <li>11 内閣の機構と運営 1</li> <li>12 内閣の機構と運営 2</li> <li>13 内閣の機構と運営 3</li> <li>14 裁判所の機構と運営 1</li> <li>15 裁判所の機構と運営 2</li> <li>16 地方自治 1</li> <li>17 地方自治 2</li> <li>18 政治過程論（選挙制度） 1</li> <li>19 政治過程論（選挙制度） 2</li> <li>20 政治過程論（選挙制度） 3</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% ○×50題の基本的な知識を測定する試験
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
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	基礎社会Ⅱ（経済）	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	演習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ（1コマ120分）	
授業概要	経済の基礎知識をアウトプットすることで定着を図る	
授業の進め方	問題演習と解説を中心に、必要に応じて復習講義を行う	
達成目標	公務に必要な経済分野の基礎知識の定着	
教科書	オリジナルテキスト・レジュメ・問題演習ドリル	
特記		
授業計画	1	経済社会の変容
	2	現代の企業
	3	現代の市場
	4	国民所得
	5	経済成長と景気循環
	6	通貨制度と金融政策
	7	財政制度と財政政策 1
	8	財政制度と財政政策 2
	9	日本経済の動向
	10	貿易と外国為替 1
	11	貿易と外国為替 2
	12	国際経済の動向 1
	13	国際経済の動向 2
	14	演習 1（経済社会の変容・現代の企業）
	15	演習 2（現代の市場・国民所得）
	16	演習 3（経済成長と景気循環・通貨制度）
	17	演習 4（金融政策・財政制度）
	18	演習 5（財政政策）
	19	演習 6（日本経済の動向・貿易と外国為替）
	20	演習 7（国際経済の動向）
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 問題演習による習熟度を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
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	基礎数学Ⅱ (数的推理)	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	50時間	
授業コマ数	25コマ (1コマ120分)	
授業概要	数学的な基礎知識を基に、文章問題を解答する。	
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	題意を理解し解答することで、論理的思考力と数的処理力を養う。	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	数と文字式の計算
	2	方程式 (方程式)
	3	方程式 (不等式、過不足算)
	4	方程式 (平均算)
	5	方程式 (年齢算)、整数・計算パズル (約数と倍数)
	6	整数・計算パズル (約数と倍数)
	7	整数・計算パズル (約数と倍数、割り算の余り)
	8	整数・計算パズル (整数の性質、カレンダー)
	9	整数・計算パズル (数列、魔法陣、虫食算、覆面算、n進法)
	10	割合と比 (割合)
	11	割合と比 (比)
	12	割合と比 (売買算)
	13	割合と比 (濃度)
	14	速さ (速さ)
	15	速さ (旅人算)
	16	速さ (通過算、流水算)
	17	速さ (時計算)、仕事算 (仕事算)
	18	仕事算 (仕事算)
	19	仕事算 (給排水算・ニュートン算)
	20	場合の数 (場合の数)
	21	場合の数 (順列)
	22	場合の数 (順列)
	23	場合の数 (組合せ)
	24	場合の数 (道順)、確率 (事象と確率)
	25	確率 (赤玉白玉、くじ引き、サイコロ・コイン)
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 10題の基礎的な解答力を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

# 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	70	
授業科目	基礎数学Ⅲ (判断推理)	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	50時間	
授業コマ数	25コマ (1コマ120分)	
授業概要	数学的な基礎知識及び論理的な思考を基に、文章問題を解答する。	
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	的確な解法で問題を解き、答えを導き出す。	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	論理 (対偶、三段論法)
	2	論理 (確定条件)
	3	論理 (複合命題の分解)
	4	論理 (2つのベン図)
	5	集合の要素の個数 (3つのベン図・キャロル図)
	6	順序の決定 (順序の決定)
	7	順序の決定 (順序の決定、順序の変動)
	8	順序の決定 (順序の変動、順序の数値条件)
	9	順序の決定 (順序の数値条件)
	10	対応 (対応関係)
	11	対応 (対応関係、対応の数値条件)
	12	対応 (スケジュール)
	13	位置と方位 (位置)
	14	位置と方位 (位置、議長席)
	15	位置と方位 (円卓、道をへだてて、方位)
	16	位置と方位 (道をへだてて、方位)
	17	勝ち負け (トーナメント戦)
	18	勝ち負け (リーグ戦)
	19	カードゲーム (カード)
	20	カードゲーム (ゲーム)
	21	ウソの発言 (該当者、半分ウソ半分ホント)
	22	ウソの発言 (グループ分け)
	23	推理・手順 (推理・手順) 1
	24	推理・手順 (推理・手順) 2
	25	暗号、家系図
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 10題の基礎的な解答力を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	71
授業科目	基礎数学Ⅳ（空間把握）
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	2学期
科目区分	選択必修
授業方法	講義
授業時間	40時間
授業コマ数	20コマ（1コマ120分）
授業概要	数学的な基礎知識や空間把握能力を基に、問題を解答する。
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	図形（平面・立体ともに）から物体の形状を正しく読み解く力を養う。
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 折り紙、回転の軌跡（直線図形の回転軌跡）</li> <li>2 回転の軌跡、正多面体・展開図（正多面体）</li> <li>3 正多面体・展開図（展開図）</li> <li>4 平面図形の構成（平面図形中の図形の数、平面図形の合成）</li> <li>5 サイコロ（サイコロの一致、重ねたサイコロ、サイコロを転がす）</li> <li>6 見取図と投影図・積木</li> <li>7 立体の切断・回転体（立体の切断）</li> <li>8 一筆書き、平面図形の計量（平方根の計算、三平方の定理）</li> <li>9 平面図形の計量（三平方の定理）</li> <li>10 平面図形の計量（相似比の基礎、中点連結定理、平行線と相似）</li> <li>11 平面図形の計量（底辺分割定理、相似比、面積比）</li> <li>12 平面図形の計量（相似比と面積比、2辺の比の積）</li> <li>13 平面図形の計量（角度の基礎、内角と外角、角度の応用）</li> <li>14 平面図形の計量（円周角、接弦定理、円の接線の長さ、円と三平方の定理）</li> <li>15 平面図形の計量（内接円、扇形と移動図形がつくつ面積）</li> <li>16 平面図形の計量（扇形と移動図形がつくる面積）</li> <li>17 立体図形の計量（立体の体積）</li> <li>18 立体図形の計量（回転体の体積）</li> <li>19 立体図形の計量（立体の体積・表面積）</li> <li>20 立体図形の計量（表面積・断面積・体積比）</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 10題の基礎的な解答力を測定する試験
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	72	
授業科目	基礎言語（国語総合）	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ（1コマ120分）	
授業概要	文章読解と基礎的な国語を並行して進める	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	社会人として求められる基礎的な読解力と国語力を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	要旨把握、四字熟語 1
	2	要旨把握、四字熟語 2
	3	要旨把握、四字熟語 3
	4	内容合致、ことわざ 1
	5	内容合致、ことわざ 2
	6	文書整序、文法基礎 1
	7	文書整序、文法基礎 2
	8	文章の穴埋め、敬語 1
	9	文章の穴埋め、敬語 2
	10	文章の穴埋め、敬語 3
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100%	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		



## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	73	
授業科目	基礎言語Ⅲ（文章表現）	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ（1コマ120分）	
授業概要	公務員教養作文試験対策のレクチャーおよび作文作成を行う	
授業の進め方	レクチャーの後、テーマを与え実践し提出、必要に応じ添削を行う	
達成目標	時間内に正しい文章構成で分かりやすい文章を作成する能力を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	論作文の書き方と正しい用紙の使い方
	2	試験種別作文テーマの傾向
	3	基本テーマによる作文
	4	添削および返却答案の修正
	5	模範作文の研究
	6	作文練習1
	7	作文練習2
	8	作文練習3
	9	作文練習4
	10	作文練習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、提出した作文の完成度	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	74	
授業科目	基礎社会Ⅲ（日本史）	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ（1コマ120分）	
授業概要	大和政権から昭和までの日本史を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	一般教養として必要な日本史の基礎知識を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	大和政権と大化の改新
	2	奈良時代
	3	平安時代
	4	平安時代の文化
	5	鎌倉時代1
	6	鎌倉時代2
	7	室町時代1
	8	室町時代2
	9	鎌倉時代と室町時代の文化
	10	封建社会の確立
	11	江戸時代（武断政治）
	12	江戸時代（文治政治）
	13	江戸時代（三大改革）1
	14	江戸時代（三大改革）2
	15	江戸時代（幕末）
	16	明治維新
	17	立憲体制の確立
	18	近代文化の発展
	19	大正
	20	昭和
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% ○×50題の基本的な知識を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	75	
授業科目	基礎社会Ⅳ（地理）	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ（1コマ120分）	
授業概要	気候、地形、世界各国の産業など地理の基礎知識を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	一般教養として必要な地理の基礎知識を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	世界の地形（山地）
	2	世界の地形（平野）
	3	世界の地形（様々な地形） 1
	4	世界の地形（様々な地形） 2
	5	世界の気候（熱帯、乾燥帯）
	6	世界の気候（冷帯、寒帯）
	7	世界の気候（温帯） 1
	8	世界の気候（温帯） 2
	9	世界の農業（アジア）
	10	世界の農業（ヨーロッパ）
	11	世界の農業（アメリカ）
	12	世界の農業（オセアニア）
	13	世界の資源 1
	14	世界の資源 2
	15	世界の工業 1
	16	世界の工業 2
	17	世界地誌（アジア、アフリカ）
	18	世界の地誌（ヨーロッパ、アメリカ、オセアニア）
	19	生活と地域
	20	日本地誌
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% ○×50題の基本的な知識を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	76	
授業科目	基礎社会Ⅶ(社会時事)	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ(1コマ120分)	
授業概要	労働問題・環境問題など、社会分野の基礎知識を学ぶ	
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習	
達成目標	公務に必要な社会問題の基礎知識を習得する	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	社会理論
	2	労働問題
	3	社会保障1
	4	社会保障2
	5	環境問題1
	6	環境問題2
	7	国際関係1
	8	国際関係2
	9	社会総復習
	10	社会総復習
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% ○×50題の基本的な知識を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	77	
授業科目	基礎数学 (数学)	
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	1学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ (1コマ120分)	
授業概要	基本的な数学計算の能力を身に付け、文章問題を解答する	
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	数と式、二次方程式・二次関数を中心に、基礎的な知識と計算技術を身に付ける	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	数と式
	2	方程式①
	3	方程式②
	4	関数①
	5	関数②
	6	エネルギー
	7	微分積分
	8	式と図形・不等式と領域
	9	指数・対数
	10	三角関数・ベクトル
成績評価方法 (試験実施方法)	授業内試験100%	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	78	
授業科目	基礎数学V (資料解釈)	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ (1コマ120分)	
授業概要	数学的な基礎知識を基に、問題を解答する。	
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	与えられた資料から統計等の数値を正しく読み解く力を養う。	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	資料解釈 (実数) 1
	2	資料解釈 (実数) 2
	3	資料解釈 (実数) 3
	4	資料解釈 (割合) 1
	5	資料解釈 (割合) 2
	6	資料解釈 (割合) 3
	7	資料解釈 (構成比) 1
	8	資料解釈 (構成比) 2
	9	資料解釈 (構成比) 3
	10	資料解釈 (指数) 1
	11	資料解釈 (指数) 2
	12	資料解釈 (増加率) 1
	13	資料解釈 (増加率) 2
	14	資料解釈 (いろいろな資料) 1
	15	資料解釈 (いろいろな資料) 2
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 10題の基礎的な解答力を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	79	
授業科目	基礎自然科学 (生物・化学)	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ (1コマ120分)	
授業概要	生体や自然環境などの生物分野および物質の仕組みや変化を知識として深める	
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	生体、自然環境や生態系への理解と物質に関する知識を深める	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	生体の構造
	2	生体内の代謝
	3	生殖と発生
	4	遺伝と変異
	5	刺激の受容と反応
	6	内部環境の恒常性と調節
	7	からだの防衛反応
	8	生物の集団・生物の進化と系統
	9	物質の構造
	10	化学結合
	11	物質の状態
	12	酸化と還元
	13	無機化合物
	14	有機化合物
	15	生活と環境の化学
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 25題の基本的な知識を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	80	
授業科目	基礎自然科学Ⅱ（物理・地学）	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	30時間	
授業コマ数	15コマ（1コマ120分）	
授業概要	地球の構造や宇宙、基本的な公式を覚え、運動・熱・電気などの仕組みを知る	
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	地球を中心とした、自然環境の理解や公式を使った解法を習得する。	
教科書	オリジナルテキスト	
特記		
授業計画	1	地球の姿と動く大地
	2	地震
	3	岩石
	4	大気と海洋
	5	気象現象、日本の四季
	6	太陽系と宇宙の構造
	7	太陽系と惑星
	8	運動の表現、力
	9	運動方程式、エネルギー
	10	運動量
	11	熱
	12	波動
	13	電気
	14	電気と磁力
	15	原子
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験100% 20題の基本的な知識を測定する試験	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		



## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	81
授業科目	簿記 簿記概論
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	3学期
科目区分	選択必修
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	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の応用知識を学ぶ
授業の進め方	テキストによる講義と一部基礎的な問題演習
達成目標	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の応用知識を習得する
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 簿記の意義と目的, 会計期間</li> <li>2 財政状態, 経営成績</li> <li>3 取引, 仕訳</li> <li>4 勘定口座への記入方法, 三分法</li> <li>5 売掛金・買掛金の記帳方法, 仕入諸掛および販売諸掛</li> <li>6 前払金および前受金, 現金および預金</li> <li>7 手形の記帳方法, 電子記録債権および電子記録債務の記帳方法</li> <li>8 有形固定資産, 固定資産台帳</li> <li>9 その他の債権および債務の記帳方法, 株式会社の意義</li> <li>10 株式の発行, 剰余金の配当など</li> <li>11 消費税, 訂正仕訳</li> <li>12 試算表の作成, 伝票会計</li> <li>13 英米式決算法, 繰越商品および仕入の決算整理</li> <li>14 受取手形および売掛金の決算整理, 有形固定資産の決算整理</li> <li>15 法人税等の決算整理, 損益計算書および貸借対照表の作成</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価
成績評価基準	優: 80点以上、良: 60点以上、可: 50点以上、不可: 49点以下
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	82	
授業科目	簿記 簿記原理	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
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	日商簿記2級試験に合格するための商業簿記の基礎知識を学ぶ	
授業の進め方	問題演習と解説を中心に、必要に応じて復習講義を行う	
達成目標	日商簿記3級試験に合格するための商業簿記の基礎知識を習得する	
教科書	スタンダード問題集	
特記		
授業計画	1	簿記の目的
	2	簿記一巡
	3	商品売買
	4	現金および預金
	5	手形および電子記録債権・債務
	6	有形固定資産
	7	その他の債権および債務
	8	株式会社の資本
	9	税金・その他の勘定および訂正仕訳
	10	試算表の作成
	11	伝票
	12	決算・その他の決算
	13	損益計算書および貸借対照表
	14	本科統一模試
	15	本科統一模試 解説
成績評価方法 (試験実施方法)	定期試験80% 出席点20% 模擬試験における科目別得点で評価	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	83	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ(1コマ120分)	
授業概要	社会で求められる一般的なレベルのWORDとEXCELの操作方法を学ぶ	
授業の進め方	基本的なレクチャーを受けながら実際に端末を操作する	
達成目標	社会人として求められる一般的なレベルのPC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	1	WORDの基本操作 1
	2	WORDの基本操作 2
	3	WORDの基本操作 3
	4	WORDの基本操作 4
	5	WORD効果測定
	6	EXCEL基本操作 1
	7	EXCEL基本操作 2
	8	EXCEL基本操作 3
	9	EXCEL基本操作 4
	10	EXCEL効果測定
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	84	
授業科目	パソコン実習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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ(1コマ120分)	
授業概要	社会で求められる一般的及び応用的なレベルのWORDとEXCELの操作方法を学ぶ	
授業の進め方	基本的なレクチャーを受けながら実際に端末を操作する	
達成目標	社会人として求められる一般的なレベル及び応用PC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	1	WORDの基本操作1
	2	WORDの基本操作2
	3	WORDの基本操作3
	4	WORDの基本操作4
	5	WORDの基本操作5
	6	WORDの応用操作6
	7	WORDの応用操作7
	8	WORDの応用操作8
	9	WORDの応用操作9
	10	WORD効果測定
	11	EXCEL基本操作1
	12	EXCEL基本操作2
	13	EXCEL基本操作3
	14	EXCEL基本操作4
	15	EXCEL基本操作5
	16	EXCEL応用操作6
	17	EXCEL応用操作7
	18	EXCEL応用操作8
	19	EXCEL応用操作9
	20	EXCEL効果測定
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

# 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	85	
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	2学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	講義	
授業時間	80時間	
授業コマ数	40コマ(1コマ120分)	
授業概要	社会で求められる一般的なビジネスマナーと電話応対を学ぶ	
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	社会人として求められる一般的なレベルを超えた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	1 ビジネスマナーの基礎知識① 2 ビジネスマナーの基礎知識② 3 ビジネスマナーの基礎知識③ 4 身だしなみと立ち居振る舞い① 5 身だしなみと立ち居振る舞い② 6 敬語とビジネス用語① 7 敬語とビジネス用語② 8 敬語とビジネス用語③ 9 応接・接遇のマナー① 10 応接・接遇のマナー② 11 応接・接遇のマナー③ 12 応接・接遇のマナー④ 13 電話応対基礎編① 14 電話応対基礎編② 15 電話応対基礎編③ 16 電話応対応用編④ 17 電話応対応用編⑤ 18 電話応対応用編⑥ 19 模擬効果測定準備 20 模擬効果測定 21 模擬効果測定結果検証 22 伝言を含む電話応対① 23 伝言を含む電話応対② 24 伝言を含む電話応対③ 25 伝言を含む電話応対④ 26 伝言を含む電話応対⑤ 27 伝言を含む電話応対⑥ 28 第1回効果測定準備 1 29 第1回効果測定準備 2 30 第1回効果測定 31 第2回効果測定準備 32 第2回効果測定 33 第3回効果測定準備 34 第3回効果測定 35 電話での道案内① 36 電話での道案内② 37 クレーム対応① 38 クレーム対応② 39 冠婚葬祭のマナー 40 様々な場面でのマナー	
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	86	
授業科目	マナー接遇基礎	
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	3学期	
科目区分	選択必修	
授業方法	実習	
授業時間	80時間	
授業コマ数	40コマ	
授業概要	接客に関する基本的なスキルを習得する	
授業の進め方	テキストによる講義と一部実践的な問題演習	
達成目標	効果測定における得点、80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	接遇の心構え
	2	接遇練習1
	3	接遇練習1の振り返り
	4	お茶の入れ方
	5	接遇練習2
	6	接遇練習2の振り返り
	7	お茶の出し方
	8	接遇練習3
	9	接遇練習3の振り返り
	10	お見送り、後片付け
	11	接遇練習4
	12	接遇練習4の振り返り
	13	接遇の流れ
	14	接客販売の心得
	15	接遇練習5
	16	接遇練習5振り返り
	17	キャラクターの演じ方
	18	接遇練習6
	19	接遇練習6の振り返り
	20	お客様の心理を理解する
	21	店内接客練習1
	22	店内接客練習1の振り返り
	23	接客における基本用語
	24	店内接客練習2
	25	店内接客練習2の振り返り
	26	状況別の店内接客
	27	店内接客練習2
	28	店内接客練習2の振り返り
	29	電話での問い合わせ
	30	店内接客練習3
	31	店内接客練習3の振り返り
	32	笑顔・お辞儀
	33	店内接客練習4
	34	店内接客練習4の振り返り
	35	笑顔・お辞儀
	36	店内接客練習5
	37	店内接客練習5の振り返り
	38	接遇練習のまとめ1
	39	接遇練習のまとめ2
	40	効果測定
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	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容
科目番号	87
授業科目	トレーナー実習
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	3学期
科目区分	選択
授業方法	実習
授業時間	20時間
授業コマ数	10コマ
授業概要	スポーツ現場でトレーナーとして必要な知識・技術の一部を事前に訓練し、その業務を体験することで必要な知識・技術を実感する。また、報告会を行うことで自らが体験した現場以外の状況も理解する。
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ
達成目標	実際のスポーツ現場で活躍しているトレーナーの仕事を観察する事で職種理解を深め、事前に身に付けた技術を深める。
教科書	授業各回で配布するレジュメ
特記	
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 事前注意</li> <li>3 実習技術の確認</li> <li>4 アスレチックトレーナー実習①</li> <li>5 アスレチックトレーナー実習②</li> <li>6 アスレチックトレーナー実習③</li> <li>7 アスレチックトレーナー実習④</li> <li>8 アスレチックトレーナー実習⑤</li> <li>9 課題演習</li> <li>10 実習報告会</li> </ol>
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート課題 (100点満点)
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下
備考	

## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	88	
授業科目	キャンプ実習	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	本講義では、野外教育として個人の成長や仲間とのコミュニケーション能力や集団での課題解決能力を育成する。また、キャンプの意義やキャンプの安全について学ぶとともに、実際にキャンプのプログラムを体験しながら、プログラムの指導についても学ぶ。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	キャンプインストラクター認定講習会に参加し、日本キャンプ協会主催キャンプインストラクター認定試験試験に合格する。	
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 オリエンテーション（事前指導）</li> <li>2 実習①（アイスブレイキング）</li> <li>3 実習②（キャンプの特性）</li> <li>4 実習③（キャンプの対象）</li> <li>5 実習④（コミュニケーションスキル）</li> <li>6 実習⑤（キャンプの指導）</li> <li>7 実習⑥（キャンプの安全）</li> <li>8 実習⑦（キャンプの生活技術）</li> <li>9 実習⑧（さまざまなアクティビティ）</li> <li>10 実習⑨（キャンプ指導者への期待）</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	認定試験60点、レポート課題40点	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		



## 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	89	
授業科目	マリン研修	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	実習	
授業時間	20時間	
授業コマ数	10コマ	
授業概要	マリンスポーツの体験やダイニング体験といった新奇性の高い経験を通して、楽しさや面白さを学ぶ。また、マリンスポーツに関する危険性を理解し、着衣泳やライフセービング技術などを学ぶことで事故防止に繋がる指導方法について理解する。	
授業の進め方	専門職の指導を基により実践的な知識やスキルを学ぶ	
達成目標	マリンスポーツやダイビングを体験する事で人格の育成に貢献することを目標とする。また、マリンスポーツやダイビングを指導する上で、危険性を理解し、事故防止の指導法を身につける。	
教科書	授業各回で配布するレジュメ	
特記		
授業計画	1	オリエンテーション (事前指導)
	2	実習① (マリンスポーツ)
	3	実習② (マリンスポーツ)
	4	実習③ (マリンスポーツ)
	5	実習④ (ダイビング体験)
	6	実習⑤ (ダイビング体験)
	7	実習⑥ (ダイビング体験)
	8	実習⑦ (着衣泳)
	9	実習⑧ (ライフセービング技術)
	10	実習⑨ (海難救助と救急救命)
成績評価方法 (試験実施方法)	レポート課題 (100点満点)	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		

# 授業概要(シラバス)

タイトル	内容	
科目番号	90	
授業科目	スポーツアセスメント	
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	1学期	
科目区分	選択	
授業方法	講義・実習	
授業時間	40時間	
授業コマ数	20コマ	
授業概要	関節可動域の測定、動作パターン分析の方法について学習する。	
授業の進め方	講義による専門知識の習得と実習による技能の習得を行う。	
達成目標	関節可動域の測定方法や動作パターン分析方法を習得する。	
教科書	授業各回で配布するレジュメ	
特記		
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション</li> <li>2 関節可動域測定について（講義）</li> <li>3 頸部・体幹の機能解剖学（講義）</li> <li>4 頸部・体幹の関節可動域測定（実習）</li> <li>5 上肢の機能解剖学（講義）</li> <li>6 上肢の関節可動域測定（実習）</li> <li>7 下肢の機能解剖学（講義）</li> <li>8 下肢の関節可動域測定（実習）</li> <li>9 機能解剖のまとめ</li> <li>10 関節可動域測定のまとめ</li> <li>11 動作パターン分析について（講義）</li> <li>12 動作パターン分析①（実習）</li> <li>13 動作パターン分析②（実習）</li> <li>14 動作パターン分析③（実習）</li> <li>15 動作パターン分析④（実習）</li> <li>16 動作パターン分析⑤（実習）</li> <li>17 動作パターン分析⑥（実習）</li> <li>18 動作パターン分析⑦（実習）</li> <li>19 定例試験（筆記試験）</li> <li>20 定例試験（実技試験）</li> </ol>	
成績評価方法 (試験実施方法)	定例試験（筆記：50点、実技：50点）	
成績評価基準	優：80点以上、良：60点以上、可：50点以上、不可：49点以下	
備考		