

2024 年度 シラバス (講義計画)

学校法人 立志舎

専門学校

日本鉄道&スポーツビジネスカレッジ

【スポーツ学科】

【パーソナルトレーナーコース】

昼間部 文化教養専門課程 スポーツ学科 パーソナルトレーナーコース [2年制]

頁数	科目区分	必修 選択	授業科目	授業 形態	第一学年		第二学年		授業時数 合計	単位数 合計
					授業時数	単位数	授業時数	単位数		
1	一般科目	必修	一般教養講座Ⅰ	講義	40	2			40	2
2			一般教養講座Ⅱ	講義	60	3			60	3
3		選択必修	就職対策講座	演習	20	1			20	1
4			就職ゼミナール	演習			60	3	60	3
5			ビジネス文書	講義			40	2	40	2
6			ビジネスマナー	講義			40	2	40	2
7			表計算ソフト演習	演習			40	2	40	2
8			文書作成ソフト演習	演習			40	2	40	2
9			プレゼンテーションソフト演習	演習			40	2	40	2
10	専門科目	必修	企業連携演習Ⅰ	演習	40	2			40	2
11			トレーニング実習Ⅰ	実習	70	2			70	2
12			トレーニング実習Ⅱ	実習	70	2			70	2
13			企業連携演習Ⅱ	演習			40	2	40	2
14			卒業研究	演習			160	8	160	8
15		選択必修	インターンシップ	演習	40	2			40	2
16			運動障害の予防	講義	20	1			20	1
17			運動生理学	講義	20	1			20	1
18			エアロビック運動の実際Ⅰ	実習	35	1			35	1
19			エアロビック運動の実際Ⅱ	実習	35	1			35	1
20			エアロビック運動の理論	講義	20	1			20	1
21			栄養と体重調節	講義	20	1			20	1
22			エクササイズテクニック	演習	20	1			20	1
23			機能的解剖学	講義	20	1			20	1
24			キャンプ実習Ⅰ	実習	35	1			35	1
25			健康管理概論	講義	20	1			20	1
26			水泳・水中運動Ⅰ	実習	35	1			35	1
27			水泳・水中運動Ⅱ	実習	35	1			35	1
28			スノーボード実習	実習	35	1			35	1
29			ストレッチングの理論と実際	講義	20	1			20	1
30			スポーツ・コンディショニング実習Ⅰ	実習	35	1			35	1
31			スポーツ・コンディショニング実習Ⅱ	実習	70	2			70	2
32			スポーツアイシング	演習	20	1			20	1
33			スポーツテーピングⅠ	演習	20	1			20	1
34			ダイビングライセンス講座	演習	20	1			20	1
35			トレーナー指導演習Ⅰ	演習	20	1			20	1
36			トレーナー指導演習Ⅱ	演習	40	2			40	2
37			パーソナルトレーナー演習Ⅰ	演習	60	3			60	3
38			パーソナルトレーナー演習Ⅱ	演習	60	3			60	3
39			プログラムデザイン	演習	40	2			40	2
40			補強運動の理論	講義	20	1			20	1
41			運動指導の心理学的基礎	講義			20	1	20	1
42			キャンプ実習Ⅱ	実習			35	1	35	1
43			健康運動演習	演習			80	4	80	4
44			健康づくりと運動プログラム	講義			20	1	20	1
45	指導法	演習			80	4	80	4		
46	水泳・水中運動の指導Ⅰ	演習			20	1	20	1		
47	水泳・水中運動の指導Ⅱ	演習			20	1	20	1		
48	スポーツ・コンディショニング実習Ⅲ	実習			70	2	70	2		
49	スポーツテーピングⅡ	演習			20	1	20	1		
50	スポーツマッサージ	演習			20	1	20	1		
51	体力測定と評価	講義			20	1	20	1		
52	トレーナー指導演習Ⅲ	演習			40	2	40	2		
53	トレーナー指導演習Ⅳ	演習			20	1	20	1		
54	トレーニング実習Ⅲ	実習			35	1	35	1		
55	トレーニング実習Ⅳ	実習			35	1	35	1		
	必修科目合計時数					280	200		480	
	選択必修科目合計時数					835	795		1630	
	選択科目合計時数					0	0		0	
	卒業に必要な総授業時数					920	800		1720	

科目名：一般教養講座 I	開講年次：1年 種類：一般科目 授業方法：講義 担当教員：本学教員	授業時数：40 分類：必修	単位数：2																
<p>[講義主要目標及び講義概要]</p> <p>就職試験で実施されるSPIを見据え、各種基礎能力を高めることを目標とする。</p> <p>本講座に置いては非言語分野である一般的な計算（文章題）・図形・空間把握・判断推理、数的処理を学ぶ。</p>																			
<p>[講義・演習項目]</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 非言語分野① 割合を解く</td> <td style="width: 50%;">2. 非言語分野② 仕事算</td> </tr> <tr> <td>3. 非言語分野③ 比の計算</td> <td>4. 非言語分野④ 料金計算</td> </tr> <tr> <td>5. 非言語分野⑤ 鶴亀算</td> <td>6. 非言語分野⑥ 年齢算</td> </tr> <tr> <td>7. 非言語分野⑦ 売買損益</td> <td>8. 非言語分野⑧ 濃度</td> </tr> <tr> <td>9. 非言語分野⑨ 速さ</td> <td>10. 非言語分野⑩ 流水算</td> </tr> <tr> <td>11. 非言語分野⑪ 資料解釈</td> <td>12. 非言語分野⑫ 集合</td> </tr> <tr> <td>13. 非言語分野⑬ 推理</td> <td>14. 非言語分野⑭ 論理・命題</td> </tr> <tr> <td>15. 非言語分野⑮ ブラックボックス</td> <td></td> </tr> </table>				1. 非言語分野① 割合を解く	2. 非言語分野② 仕事算	3. 非言語分野③ 比の計算	4. 非言語分野④ 料金計算	5. 非言語分野⑤ 鶴亀算	6. 非言語分野⑥ 年齢算	7. 非言語分野⑦ 売買損益	8. 非言語分野⑧ 濃度	9. 非言語分野⑨ 速さ	10. 非言語分野⑩ 流水算	11. 非言語分野⑪ 資料解釈	12. 非言語分野⑫ 集合	13. 非言語分野⑬ 推理	14. 非言語分野⑭ 論理・命題	15. 非言語分野⑮ ブラックボックス	
1. 非言語分野① 割合を解く	2. 非言語分野② 仕事算																		
3. 非言語分野③ 比の計算	4. 非言語分野④ 料金計算																		
5. 非言語分野⑤ 鶴亀算	6. 非言語分野⑥ 年齢算																		
7. 非言語分野⑦ 売買損益	8. 非言語分野⑧ 濃度																		
9. 非言語分野⑨ 速さ	10. 非言語分野⑩ 流水算																		
11. 非言語分野⑪ 資料解釈	12. 非言語分野⑫ 集合																		
13. 非言語分野⑬ 推理	14. 非言語分野⑭ 論理・命題																		
15. 非言語分野⑮ ブラックボックス																			
<p>[テキスト]</p> <p>「SPI基礎」・「SPI問題集」、種々のプリントを中心とする。</p>																			
<p>[成績評価]</p> <p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>																			

科目名：一般教養講座Ⅱ	開講年次：1年	授業時数：60	単位数：3
	種類：一般科目	分類：必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>就職試験で実施されるSPI試験を見据え、各種基礎能力を高めることを目標とする。</p> <p>非言語分野である順列組合せ、確率、フローチャート、滑車等の一般的な文章問題を通して数的処理を学ぶ。又、併せて言語分野（二語の関係、同意語 反意語 長文読解）及び時事問題を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 非言語分野① 順列・組み合わせ	2. 非言語分野② 確率・フローチャート	3. 非言語分野③ 物の流れと比率	4. 非言語分野④ 不等式と領域
5. 非言語分野⑤ 記号問題	6. 非言語分野⑥ 投げ上げ	7. 非言語分野⑦ 滑車	8. 言語分野① 2語の関係
9. 言語分野② 同じ意味	10. 言語分野③ 語句の意味	11. 言語分野④ 同意語・反意語	12. 言語分野⑤ 長文読解
13. 時事問題①	14. 時事問題②	15. 総合問題演習	
[テキスト]			
科目関連テキスト、種々のプリントを中心とする。			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：就職対策講座	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
卒業後の進路選択を考える前段階として、日々の学生生活を有意義のものとする意識の高揚を目標とする。礼儀・マナーの修得、面接演習を行い、就職活動における基本的なものの見方や考え方・行動の仕方を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 職業についての考え方	2. 就職を取り巻く社会状況の分析		
3. 就職活動の予備知識	4. 企業研究の仕方		
5. 自己分析の仕方	6. 礼儀・マナーの知識		
7. 敬語表現	8. ビデオ等による事例研究		
9. 面接練習	10. 履歴書の作成方法		
11. 就職サイトの活用方法			
[テキスト]			
各種関連プリント			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、レポート、出席等を総合して判断する。			

科目名：就職ゼミナール	開講年次：2年	授業時数：60	単位数：3
	種類：一般科目	分類：必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>昨今の就職試験にて頻繁に実施されているグループディスカッション、グループワークの対策を行うことを目標とする。卒業後の進路選択を具体的に考え、企業研究、自己分析、ビジネスマナーの修得、面接演習、小論文対策を実施する。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 志望業界の現状分析	2. 就職を取り巻く社会状況の分析		
3. 企業研究	4. 自己分析		
5. 履歴書・エントリーシート作成法	6. ビジネスマナー		
7. 集団面接練習	8. グループディスカッション練習		
9. グループワーク練習	10. 個人面接練習		
11. 小論文・作文対策			
[テキスト]			
各種関連プリント			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：ビジネス文書	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>ビジネス分野で必要とされる文書作成の種類と意味を理解することを目標とする。電話対応、各種統計データの読み方、基本的なビジネス用語等、社会人として獲得すべき知識を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 仕事への取り組み方	2. ビジネス文書の基本①		
3. ビジネス文書の基本②	4. 電話対応①		
5. 電話対応②	6. 統計・データの読み方・まとめ方		
7. 情報収集とメディアの活用	8. 会社を取り巻く環境と経済の基本		
9. ビジネス用語の基本①	10. ビジネス用語の基本②		
[テキスト]			
<p>ビジネス能力検定ジョブパス3級テキスト、ビジネス能力検定ジョブパス3級公式試験問題集</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：ビジネスマナー	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>社会人として知っておくべき職場生活での基本的ルールを理解することを目標とする。企業人として円滑な人間関係を築くためのコミュニケーション法、仕事の取り組み方、取引先への対応方法等実社会で必要とされるスキルを学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. キャリアと仕事へのアプローチ	2. 仕事の基本となる8つの意識		
3. コミュニケーションとビジネスマナーの基本①	4. コミュニケーションとビジネスマナーの基本②		
5. 指示の受け方と報告、連絡、相談①	6. 指示の受け方と報告、連絡、相談②		
7. 話し方と聞き方のポイント	8. 来客応対と訪問の基本マナー①		
9. 来客応対と訪問の基本マナー	10. 会社関係での付き合い		
[テキスト]			
<p>ビジネス能力検定ジョブパス3級テキスト、ビジネス能力検定ジョブパス3級公式試験問題集</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：表計算ソフト演習	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>表計算ソフト「E x c e l」を使用し入力、修正などの基本的操作から、関数の使い方までを習得することを目標とする。E x c e l 特有の機能の活用法を多様な演習を通じて学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. E x c e l の特徴	2. 起動と終了		
3. 画面各部の名称と機能	4. 入力・修正・コピー		
5. スクロール	6. 書式設定		
7. オートフィル	8. 保存		
9. 数式	10. 関数		
11. 3-D参照	12. 枠の固定・解除		
13. 表のオートフォーマット	14. ページ設定		
15. 改ページ	16. プレビューと印刷		
17. グラフの作成	18. グラフの移動・サイズ変更・書式設定		
19. 3-Dグラフ	20. ハイパーリンク		
21. 図形オブジェクト	22. オートシェイプ		
23. 影と3-D効果			
[テキスト]			
<p>E x c e l の一般的なテキストと模擬問題集および独自に作成したプリント教材を適宜配布して使用する。</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：文書作成ソフト演習	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>文書作成ソフト「W o r d」の実務的活用法を習得することを目標とする。W o r dの各種機能を活かして文字の入力・修正・編集などの基本操作から効果的なビジネス文書の作成技法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. W o r dの特徴	2. 文章の入力・保存・読み込み		
3. 複写・移動・削除	4. 文章の編集（1）		
5. 文章の編集（2）	6. 表の挿入		
7. 図やイラストの挿入	8. 印刷等		
9. 社内文書（1）	10. 社内文書（2）		
11. 表計算ソフトのデータの利用（1）	12. 表計算ソフトのデータの利用（2）		
13. 差込印刷	14. ワードアートの利用等		
[テキスト]			
<p>WORDの一般的なテキストと模擬問題集および独自に作成したプリント教材を適宜配布。</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：プレゼンテーションソフト演習	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：一般科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>プレゼンテーションソフト「Power point」の実務的活用法を習得することを目標とする。Power pointの各種機能を活かしてプレゼンテーションの企画、作成、発表法まで学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. スライドマスタをカスタマイズ	2. プレゼンテーションの要素作成		
3. スライドの並び替え	4. テキストボックスの挿入		
5. 文字列の操作	6. アニメーションを適用		
7. スマートアートグラフィック	8. 図と図形の挿入		
9. 図を編集	10. グラフの挿入・編集		
11. 表の挿入と編集	12. プレゼンテーションの校閲		
13. プレゼンテーションの印刷	14. プレゼンテーションの準備とリハ		
[テキスト]			
<p>パワーポイントの一般的なテキストと模擬問題集および独自に作成したプリント教材を適宜配布。</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：企業連携演習 I	開講年次：1年	授業時数：40	単位数：2
	種類：専門科目	分類：必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：実務経験のある教員		
	企業連携実習で連携している各企業の担当者の実務経験を活かした授業を展開する		

[講義主要目標及び講義概要]

スポーツメーカー、プロスポーツチーム運営、フィットネス企業、パーソナルトレーニングジム、スキー・スノーボードスクール等各業種の業務内容を理解することを目標とする。最前線の現場で活躍する方の指導による演習や、現場実習を行い、各業種の実際を学びレポートを提出する。

[講義・演習項目]

- | | |
|--|--|
| 1. スポーツメーカーのマーケティング担当者によるスポーツマーケティング講座 | 2. スポーツメーカーのマーケティング担当者によるスポーツマーケティング演習 |
| 3. プロスポーツチームによるスポーツイベント運営講座 | 4. プロスポーツチームでのスポーツイベント運営演習 |
| 5. スポーツデータ分析企業によるデータ活用の基礎講座 | 6. スポーツデータ分析企業によるデータ活用応用講座 |
| 7. 現役パーソナルトレーナーによる最新パーソナルトレーニング法講座 | 8. 現役パーソナルトレーナーによる最新パーソナルトレーニング法演習 |
| 9. フィットネス企業による健康運動指導法講座 | 10. 加圧トレーニングトレーナーによる加圧トレーニング実習 |

[テキスト]

各科目の標準的なテキストを使用する。

[成績評価]

出席及びレポート等を総合して判断する。

科目名：トレーニング実習 I	開講年次：1年	授業時数：70	単位数：2
	種類：専門科目	分類：必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
健康づくりから競技力向上まで目標に合わせたトレーニング技術を習得することを目標とする。そのために体力測定の結果分析、評価を元にフリーウェイト、各種マシン、バランスボール等の使用法を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 体力測定結果の評価、分析を行い、目的別、体力レベル別のトレーニング計画を作成する。	2. 目的に応じた体操の重要性とその方法、実施上の注意点を実習を通して説明し、指導法を学ぶ。特に上体起こし、腕立て伏せ、柔軟運動、徒手運動、の実施方法を習得する。		
3. バーベルを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを実践する。	4. ダンベルを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを実践する。		
5. 上半身のトレーニングマシンを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを実践する。	6. 下半身のトレーニングマシンを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを実践する。		
7. バランスボールを効果的に活用し、姿勢保持筋群のマッスルフィットネスの向上、筋持久力の向上を図るトレーニングプログラムを実践する。	8. 身体測定、体力測定を行いトレーニングの継続が人間の身体に及ぼす効果を客観的に分析、評価する。		
9. InBody を活用しトレーニングによる身体的変化を実感する。	10. 高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるためのプログラムを学ぶ。		
[テキスト]			
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技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：トレーニング実習Ⅱ	開講年次：1年	授業時数：70	単位数：2
	種類：専門科目	分類：必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>習得したトレーニング技術をもとに基本的なレジスタンストレーニングの指導ができるようになることを目標とする。。特に自重負荷トレーニング、およびフリーウェイトトレーニングの技術向上を図るとともに指導レベルに値する筋力を獲得する方法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 体力測定結果の評価、分析を行い、目的別、体力レベル別のトレーニング計画を作成する。	2. 目的に応じた自重負荷トレーニングの指導法を学ぶ。		
3. フリーウェイトを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを作成し実践する。	4. トレーニングマシンを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを作成し、実践する。		
5. バランスボールを効果的に活用し、姿勢保持筋群のマッスルフィットネスの向上、筋持久力の向上を図るトレーニングプログラムを作成し実践する。	6. 身体測定、体力測定を行いトレーニングの継続が人間の身体に及ぼす効果を客観的に分析、評価する。		
7. バランスボールを効果的に活用し、姿勢保持筋群のマッスルフィットネスの向上、筋持久力の向上を図るトレーニングプログラムを実践する。	8. 身体測定、体力測定を行いトレーニングの継続が人間の身体に及ぼす効果を客観的に分析、評価する。		
9. InBody を活用しトレーニングによる身体的変化を実感する。	10. 高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるためのプログラムを学ぶ。		
[テキスト]			
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技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

<p>科目名：企業連携実習Ⅱ</p>	<p>開講年次：2年 種類：専門科目 授業方法：演習 担当教員：実務経験のある教員</p>	<p>授業時数：40 分類：必修</p>	<p>単位数：2</p> <p>企業連携実習で連携している各企業の担当者の実務経験を活かした授業を展開する</p>		
<p>[講義主要目標及び講義概要]</p> <p>スポーツメーカー、プロスポーツチーム運営、フィットネス企業、パーソナルトレーニングジム、スキー・スノーボードスクール等各業種の業務内容を理解することを目標とする。最前線の現場で活躍する方の指導による演習や、現場実習を行い、各業種の実際を学びレポートを提出する。</p>					
<p>[講義・演習項目]</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1. スポーツメーカーによるスポーツマーケティング演習</p> <p>3. ストレッチ指導者による機能活性プログラム演習</p> <p>5. フィットネス企業による介護予防運動指導法演習</p> <p>7. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>9. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：股関節</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>2. プロスポーツ興行運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>4. パーソナルトレーナーによる最新パーソナルトレーニング法演習</p> <p>6. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営講習</p> <p>8. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：肩甲帯</p> <p>10. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム：足関節</p> </td> </tr> </table>				<p>1. スポーツメーカーによるスポーツマーケティング演習</p> <p>3. ストレッチ指導者による機能活性プログラム演習</p> <p>5. フィットネス企業による介護予防運動指導法演習</p> <p>7. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>9. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：股関節</p>	<p>2. プロスポーツ興行運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>4. パーソナルトレーナーによる最新パーソナルトレーニング法演習</p> <p>6. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営講習</p> <p>8. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：肩甲帯</p> <p>10. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム：足関節</p>
<p>1. スポーツメーカーによるスポーツマーケティング演習</p> <p>3. ストレッチ指導者による機能活性プログラム演習</p> <p>5. フィットネス企業による介護予防運動指導法演習</p> <p>7. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>9. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：股関節</p>	<p>2. プロスポーツ興行運営企業によるスポーツイベント運営実習</p> <p>4. パーソナルトレーナーによる最新パーソナルトレーニング法演習</p> <p>6. アマチュアスポーツ大会運営企業によるスポーツイベント運営講習</p> <p>8. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム演習：肩甲帯</p> <p>10. 機能活性プログラム指導者による機能活性プログラム：足関節</p>				
<p>[テキスト]</p> <p>各科目の標準的なテキストを使用する。</p>					
<p>[成績評価]</p> <p>出席及びレポート等を総合して判断する。</p>					

科目名：卒業研究	開講年次：2年	授業時数：160	単位数：8
	種類：専門科目	分類：必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>専門学校での学習の集大成として、各種授業科目・スポーツ競技専門種目、自らの就職先の業界研究など学生がテーマを考え、それに対し深く理解することを目標とする。</p> <p>作成に当たりテーマに付随する複数冊の文献を入手し論文作成の参考とする。論文作成を通して諸問題に対する理論的な考察法、検証法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 卒業研究概要	2. テーマの検討		
3. 情報収集	4. 情報のまとめ		
5. テーマの決定	6. 論文の組み立て		
7. 論文作成（下書き）	8. 指導教員による校正		
9. 論文作成（清書）	10. 製本		
11. 最終校正	12. 提出		
[テキスト]			
各科目のテキストや各業界資料および種々のプリント。			
[成績評価]			
出席および作成した論文を総合して判断する。			

科目名：インターンシップ	開講年次：1年	授業時数：40	単位数：2
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：実務経験のある教員		
	インターンシップ先の各担当者の指導による実習を行う		
[講義主要目標及び講義概要]			
各講義、及び実習で習得した知識をフィットネス企業、トレーナー系企業、スポーツ系販売企業、プロ及び社会人スポーツチーム内での就業体験の場で実践することを目標とする。 実際の業務を通して業界のしくみ業務内容を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. スポーツ販売研修 アディダスジャパン直営店等における販売業務の実際を学ぶ	2. スポーツ販売研修 研修レポートを提出し担当者からの評価を受ける		
3. フィットネス企業 セントラルスポーツ、ルネサンス等で大手フィットネスクラブ運営の実際を学ぶ	4. フィットネス企業 研修レポートを提出し担当者からの評価を受ける		
5. トレーナー系企業 株VIDO等でパーソナルトレーニングを中心とする指導の実際とジム運営のノウハウを学ぶ	6. トレーナー企業 研修レポートを提出し担当者からの評価を受ける。		
7. スポーツチーム スポーツチーム(Xリーグ AFC クレーンズ等)内でのトレーナー活動の実際を学ぶ	8. スポーツチーム 研修レポートを提出し担当者からの評価を受ける		
9. プロスポーツイベント運営企業 Bリーグ所属「サンロッカーズ渋谷」等でスポーツイベント運営の実際を学ぶ	10. プロスポーツイベント運営企業 研修レポートを提出し担当者からの評価を受ける		
11. 高校部活動 提携高校部活動内でのトレーナー活動の実際を学ぶ			
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、JATIトレーニング指導者テキスト実技編、NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識、リテールマーケティング検定3級ハンドブック			
[成績評価]			
実習期間中及び実習後に作成するレポート、企業からの評価表等を総合して判断する。			

科目名：運動障害の予防 種類：専門科目 授業方法：講義 担当教員：実務経験のある教員（提携企業等の担当者）	開講年次：1年 種類：専門科目 授業方法：講義 担当教員：実務経験のある教員（提携企業等の担当者）	授業時数：20 分類：選択必修	単位数：1														
<p>[講義主要目標及び講義概要]</p> <p>運動に伴う内科的、整形外科的障害について理解を深めることを目標とする。整形外科分野においては捻挫、疲労骨折、腰椎分離症などの詳細を学ぶとともに、熱中症や月経異常の発生要因、予防法を理解する。傷病者に対する応急処置の実際を学ぶ。運動中に起こり得る急性心不全、呼吸停止者に対する心肺蘇生法、AED を用いた除細動、熱中症、過換気症候群に対する処置、整形外科的外傷者に対するRICE 処置やテーピング法を学ぶ。</p>																	
<p>[講義・演習項目]</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="197 741 783 913">1. 運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候から、具体的に自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止を判定する方法について学ぶ。</td> <td data-bbox="855 741 1442 913">2. 内科的急性障害である突然死、熱中症、過換気症候群、運動誘発性喘息、運動時側腹部痛、運動誘発アナフィラキシー等の概要とその予防方法について学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 931 783 1059">3. 内科的慢性障害である貧血、オーバートレーニング症候群の自覚症状と他覚徴候および予防方法について学ぶ。</td> <td data-bbox="855 931 1442 1059">4. 救急処置(救急蘇生法)の理論、特に1次救命処置の重要性とその意義、成人の突然死の主な原因について学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 1077 783 1249">5. ファーストエイドに関する理論特に傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷に対する応急処置法を学ぶ。</td> <td data-bbox="855 1077 1442 1249">6. 整形外科的障害と外科的救急処置について学ぶ。スポーツの現場で発生する整形外科的障害に対する一般的注意事項を学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 1267 783 1346">7. 急性腰痛や椎間板ヘルニア等の腰痛についてその概要と治療法について学ぶ。</td> <td data-bbox="855 1267 1442 1346">8. 突き指、骨折、捻挫、膝関節の靭帯損傷についての概要と治療法について学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 1364 783 1442">9. 頭を強く打った時についてその概要と対処法を学ぶ。</td> <td data-bbox="855 1364 1442 1442">10. テーピング技術の理論について学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 1460 783 1588">11. 救急処置法の実際を学ぶ。心肺蘇生、AED を用いた除細動、気道異物の除去法を学ぶ。</td> <td data-bbox="855 1460 1442 1588">12. ファーストエイドの実際を学ぶ。傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷等に対する応急処置法を学ぶ。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="197 1648 783 1727">13. 捻挫や挫傷に対する救急処置としてRICE 処置の実際を学ぶ。</td> <td data-bbox="855 1648 1442 1727">14. テーピングの技術と活用法を理解しテーピング技術を学ぶ。</td> </tr> </table>				1. 運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候から、具体的に自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止を判定する方法について学ぶ。	2. 内科的急性障害である突然死、熱中症、過換気症候群、運動誘発性喘息、運動時側腹部痛、運動誘発アナフィラキシー等の概要とその予防方法について学ぶ。	3. 内科的慢性障害である貧血、オーバートレーニング症候群の自覚症状と他覚徴候および予防方法について学ぶ。	4. 救急処置(救急蘇生法)の理論、特に1次救命処置の重要性とその意義、成人の突然死の主な原因について学ぶ。	5. ファーストエイドに関する理論特に傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷に対する応急処置法を学ぶ。	6. 整形外科的障害と外科的救急処置について学ぶ。スポーツの現場で発生する整形外科的障害に対する一般的注意事項を学ぶ。	7. 急性腰痛や椎間板ヘルニア等の腰痛についてその概要と治療法について学ぶ。	8. 突き指、骨折、捻挫、膝関節の靭帯損傷についての概要と治療法について学ぶ。	9. 頭を強く打った時についてその概要と対処法を学ぶ。	10. テーピング技術の理論について学ぶ。	11. 救急処置法の実際を学ぶ。心肺蘇生、AED を用いた除細動、気道異物の除去法を学ぶ。	12. ファーストエイドの実際を学ぶ。傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷等に対する応急処置法を学ぶ。	13. 捻挫や挫傷に対する救急処置としてRICE 処置の実際を学ぶ。	14. テーピングの技術と活用法を理解しテーピング技術を学ぶ。
1. 運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候から、具体的に自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止を判定する方法について学ぶ。	2. 内科的急性障害である突然死、熱中症、過換気症候群、運動誘発性喘息、運動時側腹部痛、運動誘発アナフィラキシー等の概要とその予防方法について学ぶ。																
3. 内科的慢性障害である貧血、オーバートレーニング症候群の自覚症状と他覚徴候および予防方法について学ぶ。	4. 救急処置(救急蘇生法)の理論、特に1次救命処置の重要性とその意義、成人の突然死の主な原因について学ぶ。																
5. ファーストエイドに関する理論特に傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷に対する応急処置法を学ぶ。	6. 整形外科的障害と外科的救急処置について学ぶ。スポーツの現場で発生する整形外科的障害に対する一般的注意事項を学ぶ。																
7. 急性腰痛や椎間板ヘルニア等の腰痛についてその概要と治療法について学ぶ。	8. 突き指、骨折、捻挫、膝関節の靭帯損傷についての概要と治療法について学ぶ。																
9. 頭を強く打った時についてその概要と対処法を学ぶ。	10. テーピング技術の理論について学ぶ。																
11. 救急処置法の実際を学ぶ。心肺蘇生、AED を用いた除細動、気道異物の除去法を学ぶ。	12. ファーストエイドの実際を学ぶ。傷病者の体位と移動法、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、熱中症、凍傷等に対する応急処置法を学ぶ。																
13. 捻挫や挫傷に対する救急処置としてRICE 処置の実際を学ぶ。	14. テーピングの技術と活用法を理解しテーピング技術を学ぶ。																
<p>[テキスト]</p> <p>健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編</p>																	
<p>[成績評価]</p> <p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>																	

科目名：運動生理学	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>身体活動・運動・スポーツ実施時の呼吸循環器、骨格筋、神経系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を理解することを目標とする。特に筋収縮様式、エネルギー供給に関する分野の理解を重視し、エネルギー代謝の計算法も学ぶ。また、体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 運動の発現に対して骨格筋がどのような役割を果たしているかを学ぶ。	2. 筋線維のタイプを収縮特性と代謝特性に基づいて分類し、それぞれの特性と運動の関係を学ぶ。	3. 筋収縮のエネルギー供給機構を学ぶ。	4. 筋力発揮に対して筋の形態学的特性がどのように関与しているかを学ぶとともに、神経系の果たす役割についての知識を学ぶ。
5. 筋の収縮様式と筋力との関係を学ぶ。	6. トレーニングによる筋出力増加を、筋肥大、神経・筋の関係から学ぶ。	7. 筋収縮のスピードと筋出力との関係を学ぶ。	8. 運動の発現する仕組みを神経系から説明し、運動の調整がどのように行われているかを学ぶ。
9. 随意運動と反射運動の違いを学ぶ。	10. 視覚、聴覚、平衡感覚、触覚、圧覚、運動感覚（深部感覚）によって運動を知覚する仕組みについて学ぶ。	11. 運動の持続に対して、呼吸循環系（心臓、肺、血管系など）がどのような役割を果たしているかを学ぶ。	12. 幼少期から思春期を経て成人に至るまでの、有酸素性作業能力、無酸素性作業能力、基本的動作（歩く・走る・跳ぶ・投げる）のスキル発達について学ぶ。
13. 成人以降、老化と体力、運動能力、有酸素性作業能力、無酸素性作業能力の関係について学ぶ。	14. 体力に及ぼす先天的要因（遺伝）と後天的要因（運動実践の有無）について学ぶ。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：エアロビック運動の実際 I	開講年次：1年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：実務経験のある教員		
	現在フィットネスクラブ等でエアロビックダンスインストラクターとして指導する実績があり、実技の授業を展開する。		
[講義主要目標及び講義概要]			
エアロビックダンス一連の動作を実習し、正しいアライメントの習得、正しい動作、基本ステップや上肢の動きを身につけ見本を示すことができるようにすることを目標とする。健康づくりのための正しいウォーキング、ジョギング法の実際を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. エアロビックダンスの特性と効果について理解し実践する。	2. 性、年齢、体力に応じて運動強度の水準の違いを体感する。		
3. 音楽の特徴とエアロビックダンス指導のための注意事項を学ぶ。	4. エアロビックダンス一連の運動動作を実習し、それらの特徴と注意点を学ぶ。		
5. ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のテンポによる違いを体感する。	6. 上肢運動を付加することで運動強度にどのような変化が現れるかを体感する。		
7. ウォーキングの特性と効果を理解した上で実践する。	8. ジョギングの特性と効果を理解した上で実践する。		
9. ウォーキングの基本的フォームを習得し個人にあった正しいフォームで実践する。	10. ジョギングの基本的フォームを習得し個人にあった正しいフォームで実践する。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者養成用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される実技テスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：エアロビック運動の実際Ⅱ	開講年次：1年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：実務経験のある教員		
	現在フィットネスクラブ等でエアロビックダンスインストラクターとして指導する実績があり、実技の授業を展開する。		
[講義主要目標及び講義概要]			
ジョギング・ウォーキングにおいては実際に歩行、走行を実習、検証することでそれぞれの特性 効果を理解し、健康づくりのための運動指導に活用できるようにすることを目標とする。エアロビックダンス一連の動作をの基礎を習得した後、性、年齢、体力差を考慮した安全なダンスプログラムを作成し、指導方法を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. エアロビックダンスプログラムを作成し、心拍数でそれぞれの強度を確かめ、性、年齢、体力による反応の違いを体感し、習得する。	2. 服装、用具、シューズ、床の性質など環境条件を学ぶ。	3. 筋持久力向上のための筋コンディショニングプログラムを実践し、効果を体感、習得する。	4. ウォーミングアップ、メインダンス、クールダウンまでの流れでストレッチや筋コンディショニング、ダンスを構成し、発表する。
5. 自分が構成したプログラムを他の受講者に指導、評価を受ける。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、段階的指導について学習する。	6. ウォーキング・ジョギングの特性について学ぶ。性・年齢・体力の違いによって歩行速度が異なることを学ぶ。	7. 歩き方の基本的な姿勢、歩幅と歩数と速さの関係を学ぶ。	8. ウォーキングと安全に関する留意点を学ぶ。
9. ジョギングの特徴を理解し、指導上の留意点を確認する。	10. いろいろな速さでジョギングを行なう。またジョギングを見て特徴及び指導上の観察力を高める。	11. エネルギー消費量を運動の速さ、時間から理解させプログラムを作成する。	12. 速さの異なる運動実践の間には十分に休息を置き、性、年齢、体力に応じて生体反応が異なるかを学ぶ。
13. 作成されたプログラムを実践し、消費カロリーを推定する。			
[テキスト]			
健康運動実践指導者養成用テキスト、種々のプリント			
[成績評価]			
授業期間中に実施される実技テスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：エアロビック運動の理論	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>エアロビック運動をエネルギー供給機構との関係から理解することを目標とする。最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値の測定方法を習得する。また、エアロビックダンスの意義、傷害発生の傾向を理解し安全な指導方法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. エアロビック運動とはどんな運動かを、エネルギー供給機構との関係から学ぶ。	2. 有酸素性作業能力を評価する指標としての最大酸素摂取量の意義を学ぶ。	3. 有酸素性作業能力を評価する指標としての無酸素性作業閾値の意義を学ぶ。	4. 最大酸素摂取量の判定方法(直接法、間接法)を学ぶ。
5. 無酸素性作業閾値を判定する方法(乳酸閾値、換気性閾値)を学ぶ。	6. 運動強度と心拍出量、心拍数の関係を学ぶ。	7. 運動強度と肺換気量、呼吸数の関係を学ぶ。	8. 有酸素性作業能力を向上させるための運動強度、頻度、継続時間について学ぶ。
9. トレーニングによる有酸素性作業能力向上の経時的変化を説明し、トレーニング効果の上限と遺伝因子との関係を学ぶ。	10. 有酸素性作業能力の向上が日常生活にどのような影響を与えるのかを学ぶ。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：栄養と体重調節	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：実務経験のある教員		
	病院において管理栄養士として勤務しており栄養指導の経験に基づいてスポーツと栄養の授業を展開する		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>栄養素に関する知識の習得から栄養と健康、スポーツとの関連までを理解することを目標とする。さらに適切な減量を実施するためのエネルギー消費量の計算法を習得する。また、競技選手を対象とした栄養摂取法、調理法についての知識を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 栄養素と水の役割について学ぶ。	2. 日本人の栄養所要量について学ぶ。	3. 消化・吸収の過程について学ぶ。	4. 食品群について学ぶ。
5. からだを構成する物質であるタンパク質の重要性について理解し、運動や発育と関連づけて、摂取すべきたんぱく質の量について学ぶ。	6. 肥満がおこるメカニズムと、肥満の判定法について学ぶ。	7. 肥満の解消法と食事制限について学ぶ。	8. 運動強度とその継続時間が体内の三大熱源栄養素（糖質、脂肪、たんぱく質）の利用に及ぼす影響について学ぶ。
9. 日常、簡単に行なえる運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など）のおおよそのエネルギー消費量について学ぶ。	10. 急激な減量の危険性について理解させ、運動と食事のエネルギー・バランスのコントロールによる適切な減量計画の立案の仕方を学ばせる。	11. 生活習慣病の誘因となる食生活について学ぶ。	12. 日本人の食生活指針について理解し、バランスのとれた食事の実践法を習得させる。
13. 競技者に必要な食習慣について理解し具体的な調理法について学ぶ。	14. サプリメントに対する正しい知識と活用法について学ぶ。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：エクササイズテクニック	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>NSCA認定パーソナルトレーナー資格の合格を最終目標とする。本講座を受講することにより柔軟性向上、自重負荷、スタビリティボール、レジスタンス（フリーウェイト、マシン）、有酸素性能力向上の各種トレーニング法の正しい知識を得るとともに自ら実践し、エクササイズテクニック法学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 柔軟性の定義	2. 柔軟性トレーニングの利点		
3. 柔軟性に影響を及ぼす要因	4. 弾性と可塑性		
5. 固有受容性神経筋促通法	6. 柔軟性ルーティンとガイドライン		
7. 自重エクササイズ	8. スタビリティボールエクササイズ		
9. 基本的なエクササイズテクニックのガイドライン	10. レジスタンストレーニングエクササイズにおける補助		
11. 心臓血管系活動に安全に参加するための一般的ガイドライン	12. 心臓血管系マシンのエクササイズテクニック		
13. マシンを用いない心臓血管系エクササイズのテクニック			
[テキスト]			
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：機能的解剖学	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
骨格筋の分類、構造、特徴と役割を基礎に人間の代表的な関節（肩関節、脊柱、股関節、膝関節、足関節）の構造や力学的視点からの運動の仕組みを理解することを目標とする。特にスポーツ競技時の身体の動きについて解剖学的、力学的側面を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 身体運動に関係する骨と筋肉、関節の名称、構造、特徴と役割、呼吸循環系の位置と働き、消化器系と経口食物の流れ等の基礎知識を学ぶ。	2. 単関節運動と多関節運動の違いを学ぶ。主な関節運動とその名称を学ぶ。		
3. 筋腱複合体の弾性要素について、その弾性エネルギーがどのように利用されるのか運動様式を学ぶ。	4. 着地衝撃とそれを緩和する方法を学ぶ。		
5. ボールを投げたり、打ったりする動作の共通点（特徴）を学ぶ。	6. 素早い運動や飛んでいるボールと空気抵抗の関係を学ぶ。		
7. 脊椎の構造と、身体運動における神経系のしくみと働きを学ぶ。	8. 人間の構造上の「てこ」について学ぶ。		
9. トレーニング時の正しいリフティング動作を力学的観点から学ぶ。	10. 競技スポーツ時の動作を力学的観点から理解する。		
[テキスト]			
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技編、プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：キャンプ実習 I	開講年次：1年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>2泊3日のキャンプ実習を通して、野外活動の直接体験の不足を補完するために集団で多様な体験をすることを目標とする。この実習を通してコミュニケーション能力を高めよりよい人間関係を構築できるようにする。また、ウェイクボードやカヌーといったアクティビティを学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. ガイダンス	2. テント設営・撤収方法		
3. キャンプ道具の使い方	4. さまざまな野外料理の体験		
5. 火おこし体験	6. ロープワーク		
7. カヌー	8. サイクリング		
9. ウェイクボード	10. ふりかえり		
[テキスト]			
キャンプ要綱、プリント配布			
[成績評価]			
キャンプ実習への参加および取り組み、レポート等を総合して判断する。			

科目名：健康管理概論	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：実務経験のある教員		
	医師として病院勤務をしており運動と疾病・予防について症例を交えた授業を展開する		
[講義主要目標及び講義概要]			
健康と健康づくりの概念と歴史、我が国の疾病状況及び高齢化の現状を踏まえ、それを推進する保険医療・介護の制度とうについて理解することを目標とする。特に日本人の疾病傾向の変化、生活習慣病への理解を高める。それを踏まえ運動が健康づくりに果たす役割を認識し、運動プログラム作成を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 健康と健康増進の概念、歴史について学ぶ。	2. 我が国の健康づくり施策の現状と歴史的変遷について学ぶ。		
3. 疾病構造の変化とその理由について理解させ、健康づくりに果たす運動の役割について学ぶ。	4. 我が国の高齢化社会の傾向と現状を理解し、健康管理法について学ぶ。		
5. 健診項目の内容と基準値の意味について学ぶ。	6. 生活習慣病の概要について学ぶ。		
7. メタボリックシンドロームの概念について学ぶ。	8. 高脂血症、高血圧症、糖尿病などに代表される生活習慣病の危険因子と、運動による生活習慣病予防の効果について学ぶ。		
9. 運動を始める前のメディカル・チェックの重要性を理解させ、メディカル・チェックの項目と基準値についての知識を学ぶ。	10. 介護予防の概要について学ぶ。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：水泳・水中運動 I	開講年次：1年	授業時数：35	単位数：1
種類：専門科目			
授業方法：実習			
担当教員：本学教員			
[講義主要目標及び講義概要]			
運動強度と効果の理解を目標とする。水中ならではの水による負荷を活かし、水中ウォーキング、水中レジスタンス運動を実習し、その水泳においてはクロールと背泳の正しい泳法を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 水の性質の理解	2. 【水中運動】	立ち方、腕、足を動かし抵抗感をつかませる	
3. 歩く、走るなど速さを変えて実習し心拍数と運動強度の関係を習得する。	4. 水中ウォーキングを構成する各種運動、動作の実習を行う。		
5. 運動プログラムを作成、運動を実施し、心拍数で確かめる。	6. 指導上の留意点の理解		
7. クロールの正しい泳法を習得する	8. クロールのより効率的な泳法を習得する		
9. 背泳の正しい泳法を習得する	10. 背泳のより効率的な泳法を習得する		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：水泳・水中運動Ⅱ	開講年次：1年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの基本4泳法の習得を目標とし、正しい泳法を理解し実践する。			
[講義・演習項目]			
1. 【水泳運動】 浮身の取り方、各種腕の動かし方、足の動かし方、呼吸の仕方を学ぶ。	2. 壁をけて前進するときの姿勢から各種泳法を実習する。	3. 指導上の留意点を学ぶ。	4. 各種泳法、終了後の心拍数を数え、エネルギー消費の強度を学ぶ。
5. 水とからだの衛生、及びコンタクトレンズを外す、水温、救急法などの安全対策を学ぶ。	6. 平泳ぎの正しい泳法を学習し習得する。	7. バタフライの正しい泳法を学習し習得する。	8. 正しいターンを習得する。
9. 100m 個人メドレーを完泳するとともに効率的な泳法を学ぶ。	10. 100m 個人メドレーのタイム短縮を図る		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スノーボード実習 開講年次：1年 授業時数：35 単位数：1
種類：専門科目 分類：選択必修
授業方法：実習
担当教員：実務経験のある教員
スノーボードスクールでの指導経験が豊富であるインストラクターによる授業

[講義主要目標及び講義概要]

スノーボードの技術および指導方法の修得を目標とする。実務経験のある教員から正しい滑走技術を学ぶ。

[講義・演習項目]

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 基本姿勢 | 2. 緩斜面直滑降 |
| 3. 直滑降から停止 | 4. 斜滑降から停止 |
| 5. フロントサイドターン | 6. バックサイドターン |
| 7. ロングターン | 8. ショートターン |
| 9. カービングターン | |

[テキスト]

スノーボードの標準的テキスト

[成績評価]

授業期間中に実施される種々のテスト、実習先からの評価、出席等を総合して判断する。

科目名：ストレッチングの理論と実際	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>ウォームアップ、クールダウンの目的と効果、重要性について理解をする。その上で主運動に応じた方法、時間、構成についての理論を学ぶ。その後実習を通して実際に学ぶ。</p> <p>また安全性の高いストレッチ法の理論、及びこれら技法の実際を学び習得する。</p> <p>静的（スタティック）ストレッチ、動的（ダイナミック・バリスティック）ストレッチ、及び PNF ストレッチ等の生理学的意味と効果、およびその実際を、実習を通して学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. ウォームアップの目的と効果	2. ウォームアップの方法・時間・構成と実施上の注意点		
3. クールダウンの目的と効果	4. クールダウンの方法・時間・構成と実施上の注意点		
5. ストレッチングの種類と特性、目的	6. ストレッチング実施上のポイントと注意点		
7. ウォームアップの実際 軽い体操によるウォームアップ	8. ウォームアップの実際 立位で行うストレッチング		
9. クールダウンの実際 座位および臥位で行うストレッチング	10. クールダウンの実際 セルフマッサージ		
11. ストレッチングの実際 各部位のストレッチング①	12. ストレッチングの実際 各部位のストレッチング②		
13. ストレッチングの実際 パートナーストレッチング①	14. ストレッチングの実際 パートナーストレッチング②		
15. ストレッチングの実際 PNF ストレッチング			
[テキスト]			
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技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スポーツ・コンディショニング実習Ⅰ 開講年次：1年 授業時数：35 単位数：1 種類：専門科目 分類：選択必修 授業方法：実習 担当教員：本学教員														
[講義主要目標及び講義概要] スポーツパフォーマンス向上を目的としスピードトレーニングの理論及び技術の習得を目標とする。 スピード・アジリティ・クイックネスの要素に着目し、各種競技スポーツにおける速さを分析し、向上させる方法を学ぶ。 また、バレーボール、バスケットボールの技術向上法を学ぶ。														
[講義・演習項目] <table border="0"> <tr> <td>1. スポーツで求められる速さとは</td> <td>2. スピードの要素</td> </tr> <tr> <td>3. ラダートレーニング① ベーシックステップ</td> <td>4. ラダートレーニング② スタンディングラダー</td> </tr> <tr> <td>5. ラダートレーニング③ 階段状ラダー</td> <td>6. ラダートレーニング④ セパレートラダー</td> </tr> <tr> <td>7. ミニハードルトレーニング① スプリントトレーニング</td> <td>8. ミニハードルトレーニング② ジャンプトレーニング</td> </tr> <tr> <td>9. クレイジーボールトレーニング①</td> <td>10. 競技特性に合わせたトレーニング① 陸上</td> </tr> <tr> <td>11. 競技特性に合わせたトレーニング② 球技系スポーツ</td> <td>12. 競技特性に合わせたトレーニング③ コンタクトスポーツ</td> </tr> <tr> <td>13. バレーボール</td> <td>14. バスケットボール</td> </tr> </table>	1. スポーツで求められる速さとは	2. スピードの要素	3. ラダートレーニング① ベーシックステップ	4. ラダートレーニング② スタンディングラダー	5. ラダートレーニング③ 階段状ラダー	6. ラダートレーニング④ セパレートラダー	7. ミニハードルトレーニング① スプリントトレーニング	8. ミニハードルトレーニング② ジャンプトレーニング	9. クレイジーボールトレーニング①	10. 競技特性に合わせたトレーニング① 陸上	11. 競技特性に合わせたトレーニング② 球技系スポーツ	12. 競技特性に合わせたトレーニング③ コンタクトスポーツ	13. バレーボール	14. バスケットボール
1. スポーツで求められる速さとは	2. スピードの要素													
3. ラダートレーニング① ベーシックステップ	4. ラダートレーニング② スタンディングラダー													
5. ラダートレーニング③ 階段状ラダー	6. ラダートレーニング④ セパレートラダー													
7. ミニハードルトレーニング① スプリントトレーニング	8. ミニハードルトレーニング② ジャンプトレーニング													
9. クレイジーボールトレーニング①	10. 競技特性に合わせたトレーニング① 陸上													
11. 競技特性に合わせたトレーニング② 球技系スポーツ	12. 競技特性に合わせたトレーニング③ コンタクトスポーツ													
13. バレーボール	14. バスケットボール													
[テキスト] 各種目の標準的なテキストトレーニング指導者テキスト実践編														
[成績評価] 授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。														

科目名：スポーツ・コンディショニング実習Ⅱ 開講年次：1年 授業時数：70 単位数：2 種類：専門科目 分類：選択必修 授業方法：実習 担当教員：本学教員												
[講義主要目標及び講義概要] 多くのスポーツ競技において不可欠である爆発的パワー獲得のための高強度トレーニングであるプライオメトリクスの特性の理解を目標とする。 そして安全で効果的なトレーニングの実施方法、プログラミング法を学ぶ。あわせて競技スポーツとしてのフットサル、バドミントンの技術向上法を学ぶ。												
[講義・演習項目] <table border="0"> <tr> <td>1. プライオメトリクスの理論① プライオメトリクスとは</td> <td>2. プライオメトリクスの理論② ストレッチ・ショートニングサイクル</td> </tr> <tr> <td>3. プライオメトリクスの理論③ 実施上の留意点</td> <td>4. プライオメトリクスの理論④ プログラムデザイン</td> </tr> <tr> <td>5. プライオメトリクスの実際① 下肢（ジャンプ系トレーニング）</td> <td>6. プライオメトリクスの実際② 下肢（ボックス使用）</td> </tr> <tr> <td>7. プライオメトリクスの実際③ 上肢（メディシンボール使用）</td> <td>8. プライオメトリクスの実際④ 上肢（メディシンボール使用）</td> </tr> <tr> <td>9. プライオメトリクスの実際⑤ 複合動作</td> <td>10. フットサルの理論と実際</td> </tr> <tr> <td>11. バドミントンの理論と実際</td> <td></td> </tr> </table>	1. プライオメトリクスの理論① プライオメトリクスとは	2. プライオメトリクスの理論② ストレッチ・ショートニングサイクル	3. プライオメトリクスの理論③ 実施上の留意点	4. プライオメトリクスの理論④ プログラムデザイン	5. プライオメトリクスの実際① 下肢（ジャンプ系トレーニング）	6. プライオメトリクスの実際② 下肢（ボックス使用）	7. プライオメトリクスの実際③ 上肢（メディシンボール使用）	8. プライオメトリクスの実際④ 上肢（メディシンボール使用）	9. プライオメトリクスの実際⑤ 複合動作	10. フットサルの理論と実際	11. バドミントンの理論と実際	
1. プライオメトリクスの理論① プライオメトリクスとは	2. プライオメトリクスの理論② ストレッチ・ショートニングサイクル											
3. プライオメトリクスの理論③ 実施上の留意点	4. プライオメトリクスの理論④ プログラムデザイン											
5. プライオメトリクスの実際① 下肢（ジャンプ系トレーニング）	6. プライオメトリクスの実際② 下肢（ボックス使用）											
7. プライオメトリクスの実際③ 上肢（メディシンボール使用）	8. プライオメトリクスの実際④ 上肢（メディシンボール使用）											
9. プライオメトリクスの実際⑤ 複合動作	10. フットサルの理論と実際											
11. バドミントンの理論と実際												
[テキスト] トレーニング指導者テキスト実技編、各種目の標準的なテキストおよび種々のプリントを中心とする。												
[成績評価] 授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。												

科目名：スポーツアイシング	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>スポーツ愛好家からトップアスリートまでに適切なアイシングの処置を行えるよう実践力を高めることを目標とする。</p> <p>コンディショニング、応急処置、リハビリテーションの各分野において活用されているアイシングの理論と実際を講義、実習を通して学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. アイシングの基礎知識	2. コンディショニング分野での活用		
3. 応急処置での活用	4. リハビリテーション分野での活用		
5. 慢性痛における活用	6. アイシングの生理学		
	ケガによって組織はどうなるのか		
7. アイシングの生理学	8. アイシングの生理学		
冷やすことによる効果	RICEの生理学的効果		
9. アイシングの生理学	10. アイシングの生理学		
慢性的な痛みに対する冷却効果	筋疲労に対するアイシングの効果		
11. アイシングの生理学	12. アイシングの生理学		
ウォーミングアップ前のアイシングの効果	氷の持つ優れた冷却能力		
13. アイシングの実際	14. アイシングの実際		
アイスパックの作り方・アイシングに必要な道具	部位別・障害別アイシング		
15. アイシングの実際			
目的別アイシング			
[テキスト]			
スポーツアイシング、健康運動実践指導者養成用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スポーツテーピングⅠ	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>ホワイトテープ、伸縮テープ等を目的別、部位別で適切に選択、処置できるようになることを目標とする。運動障害と予防において学んだテーピング知識と技術をさらに向上させることを目的に実践法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. スポーツテーピングの目的と効果	2. テーピングを行う時の注意点		
3. テーピングに必要なテープ・用具	4. テープの扱い方		
5. テーピングの技法	6. 下腿のテーピング		
	【非伸縮・伸縮】		
7. 大腿のテーピング	8. ひざのテーピング		
【非伸縮・伸縮】	【非伸縮・伸縮】		
9. 腰のテーピング	10. 手首・肘のテーピング		
【非伸縮・伸縮】	【非伸縮・伸縮】		
[テキスト]			
スポーツマッサージ&テーピング、健康運動実践指導者養成用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：ダイビングライセンス講座 開講年次：1年 授業時数：20 単位数：1
種類：専門科目 分類：選択必修
授業方法：演習
担当教員：実務経験のある教員
現在ダイビングショップでインストラクターとして多くのダイバーを養成してきた実績があり、ライセンス取得のための授業を展開する

[講義主要目標及び講義概要]

オープンウォーターダイバーライセンス取得を目標とする。スキューバダイビングの学科及び演習・実技を実務経験のある教員から学ぶ。

[講義・演習項目]

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 潜水の理論と潜水の整理 | 2. ダイビング機材と使用法 |
| 3. スキンダイビング | 4. スキューバダイビング |
| 5. 海洋環境 | 6. いろいろなダイビング |
| 7. レギュレタクリア | 8. レギュレタリカバリ |
| 9. マスククリア | 10. 圧平衡 |
| 11. 潜降の仕方 | 12. エア切れの対処 |
| 13. 中性浮力 | 14. 緊急スイミングアセント |

[テキスト]

オープンウォーターダイバーテキスト

[成績評価]

出席およびスキル確認により判断する。

科目名：トレーナー指導演習 I	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
正しいトレーニング理論を基に第三者に対する適切なトレーニングプログラムを作成し、目的別のトレーニング指導が行なえるようにすること目標とする。今期は教員及び2年生トレーナーの指導を仰ぎながら学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. ストレッチ指導 ウォーミングアップとしてのストレッチ法を指導する。	2. PNF ストレッチの指導 ウォーミングアップとしての PNF ストレッチを選手に行う。	3. マシントレーニング指導 筋肥大、筋力向上等、目的別トレーニングを選手に対して指導する。	4. 自重負荷トレーニングの指導 正しい自重負荷トレーニングを選手に対して指導する。
5. 徒手抵抗（マニュアルレジスタンス）トレーニングの指導 トレーナーが徒手抵抗をかけたマニュアルレジスタンストレーニングの指導を行う。	6. フリーウェイトトレーニングの指導 ベンチプレス、スクワット、デッドリフトのビッグ 3 エクササイズを基本としその他ダンベル系エクササイズの指導を行う。	7. TRX を用いてファンクショナルトレーニングを指導する。	8. デュアルアジャスタブルプーリーを用いたトレーニングを指導する。
9. ウォーターバックを用いたトレーニングを指導する。 実践による業界用語の活用および英会話による接遇応対	10. スタビリティボールを用いた各種トレーニングを指導する。		
[テキスト]			
トレーニング指導者テキスト実技編、NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：トレーナー指導演習Ⅱ	開講年次：1年	授業時数：40	単位数：2
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>競技選手に対する多様なトレーニングプログラムが作成できるようになること、コンディショニングができるようになることを目標とする。そのために競技選手に対し実際に指導を行ない、また、スポーツマッサージや各種テーピング、アイシングの技術も駆使し選手のコンディショニング法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. ストレッチ指導 ウォーミングアップとしてのストレッチ法を指導する。	2. PNF ストレッチの指導 ウォーミングアップとしての PNF ストレッチを選手に行う。	3. マシントレーニング指導 筋肥大、筋力向上等、目的別トレーニングを選手に対して指導する。	4. 自重負荷トレーニングの指導 正しい自重負荷トレーニングを選手に対して指導する。
5. 徒手抵抗（マニュアルレジスタンス）トレーニングの指導 トレーナーが徒手抵抗をかけたマニュアルレジスタンストレーニングの指導を行う。	6. フリーウェイトトレーニングの指導 ベンチプレス、スクワット、デッドリフトのビッグ 3 エクササイズを基本としその他ダンベル系エクササイズの指導を行う。	7. TRX を用いてファンクショナルトレーニングを指導する。	8. デュアルアジャスタブルプーリーを用いたトレーニングを指導する。
9. スタビリティボールを用いた各種トレーニングを指導する。	10. テーピングの実施 障害を抱える選手に対して適切なテーピングを施す		
[テキスト]			
トレーニング指導者テキスト実技編、NSCA パーソナルトレーナーの基礎知識			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：パーソナルトレーナー演習Ⅰ 種類：専門科目 授業方法：演習 担当教員：本学教員	開講年次：1年 分類：選択必修	授業時数：60 単位数：3
[講義主要目標及び講義概要] 全身持久力、総合的体力強化のトレーニングの適切なプログラミング法を理解することを目標とする。トレーニングの原則を基礎にフリーウェイト、トレーニングマシン、バランスボール等を用いたレジスタンストレーニング法を学ぶ。		
[講義・演習項目]		
1. 補強運動の必要性とプログラムへの取り入れ方を学ぶ	2. 目的に応じた体操の重要性とその方法、実施上の注意点を、実習を通して説明し、指導法を学ばせる。特に上体起こし、腕立て伏せ、柔軟運動、徒手運動、の実施方法を習得する。	
3. 有酸素性持久力トレーニングのプログラミングを学ぶ	4. 有酸素運動の実施上の注意点を学び、実際の運動プログラミングを実施する。	
5. アイソメトリック、アイソトニック、アイソキネティックトレーニングの特徴を学ぶ。	6. プライオメトリック運動の必要性とプログラミングを学ぶ。	
7. プライオメトリック運動の注意点を学び運動プログラムを実施する。	8. ウェイトトレーニングの原則、効果、安全性について説明し、フリーウェイト、マシントレーニングが効果的、且つ安全に行えるよう指導法を学ぶ。	
9. サーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解する。	10. サーキットトレーニングを実施し、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。	
[テキスト] NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識、トレーニング指導者テキスト実技編		
[成績評価] 授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。		

科目名：パーソナルトレーナー演習Ⅱ 開講年次：1年 授業時数：60 単位数：3 種類：専門科目 分類：選択必修 授業方法：演習 担当教員：本学教員										
<p>[講義主要目標及び講義概要]</p> <p>個別に対応すべきクライアントに対するレジスタンストレーニングのプログラム作成法を理解し、自らプログラミングができるようになることを目標とする。トレーニングの原則を基礎に、子供、女性、高齢者、疾患を持つクライアント等のトレーニングプログラム作成法を学ぶ。</p>										
<p>[講義・演習項目]</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 青少年のサーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解させ、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。</td> <td>2. 準備体操と整理体操を必ず行うことを徹底させ、実施上の注意点を学ぶ。</td> </tr> <tr> <td>3. バランスボールの特性を理解し効果的、且つ安全な実施法を学ぶ。</td> <td>4. 子供を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。</td> </tr> <tr> <td>5. 女性を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。</td> <td>6. 高齢者を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し、作成する。</td> </tr> <tr> <td>7. 危険因子をもつクライアントのためのプログラム法を理解し、作成する。</td> <td>8. 心臓血管系疾患及び呼吸器系疾患を有するクライアントのためのプログラム法を理解し作成する。</td> </tr> <tr> <td>9. 脊椎損傷・てんかん患者に対するトレーニング法を学ぶ。</td> <td>10. アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング法を学ぶ。</td> </tr> </table>	1. 青少年のサーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解させ、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。	2. 準備体操と整理体操を必ず行うことを徹底させ、実施上の注意点を学ぶ。	3. バランスボールの特性を理解し効果的、且つ安全な実施法を学ぶ。	4. 子供を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。	5. 女性を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。	6. 高齢者を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し、作成する。	7. 危険因子をもつクライアントのためのプログラム法を理解し、作成する。	8. 心臓血管系疾患及び呼吸器系疾患を有するクライアントのためのプログラム法を理解し作成する。	9. 脊椎損傷・てんかん患者に対するトレーニング法を学ぶ。	10. アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング法を学ぶ。
1. 青少年のサーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解させ、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。	2. 準備体操と整理体操を必ず行うことを徹底させ、実施上の注意点を学ぶ。									
3. バランスボールの特性を理解し効果的、且つ安全な実施法を学ぶ。	4. 子供を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。									
5. 女性を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し作成する。	6. 高齢者を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解し、作成する。									
7. 危険因子をもつクライアントのためのプログラム法を理解し、作成する。	8. 心臓血管系疾患及び呼吸器系疾患を有するクライアントのためのプログラム法を理解し作成する。									
9. 脊椎損傷・てんかん患者に対するトレーニング法を学ぶ。	10. アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング法を学ぶ。									
<p>[テキスト]</p> <p>NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識、トレーニング指導者テキスト実技編</p>										
<p>[成績評価]</p> <p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>										

科目名：プログラムデザイン	開講年次：1年	授業時数：40	単位数：2
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>全身持久力、総合的体力強化のトレーニングの適切なプログラミング法を理解することを目標とする。トレーニングの原則を基礎にフリーウェイト、トレーニングマシン、バランスボール等を用いたウェイトトレーニングを中心に、子供、女性、高齢者、疾患を持つクライアントに対するレジスタンストレーニングのプログラム作成法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 補強運動の必要性とプログラムへの取り入れ方を学ぶ	2. 目的に応じた体操の重要性とその方法、実施上の注意点を実習を通して説明し、指導法を学ばせる。特に上体起こし、腕立て伏せ、柔軟運動、徒手運動、の実施方法を習得する。		
3. アイソメトリック、アイソトニック、アイソキネティックトレーニングの特徴を学ぶ。	4. ウェイトトレーニングの原則、効果、安全性について説明し、フリーウェイト、マシントレーニングが効果的、且つ安全に行えるよう指導法を学ぶ。		
5. サーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解させ、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。	6. 準備体操と整理体操を必ず行うことを徹底させ、実施上の注意点を学ぶ。		
7. バランスボールの特性を理解し効果的、且つ安全に実施できるよう実習する。	8. 子供を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。		
9. 女性を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。	10. 高齢者を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。		
11. 危険因子をもつクライアントのためのプログラム法を理解する。			
[テキスト]			
NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：補強運動の理論	開講年次：1年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>レジスタンスエクササイズを筋活動様式に分類し、特徴や違いを説明できるようになることを目標とする。トレーニングの原則を基礎にフリーウェイト、トレーニングマシン、バランスボール等を用いたウェイトトレーニングを中心に、全身持久力、総合的体力強化のトレーニングの適切なプログラミング法を理解する。又、子供、女性、高齢者、疾患を持つクライアントに対するレジスタンストレーニングのプログラム作成法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. レジスタンストレーニングに期待される健康効果について学ぶ	2. 目的に応じた体操の重要性とその方法、実施上の注意点を、実習を通して説明し、指導法を学ばせる。特に上体起こし、腕立て伏せ、柔軟運動、徒手運動、の実施方法を習得する。		
3. アイソメトリック、アイソトニック、アイソキネティックトレーニングの特徴を学ぶ。	4. ウェイトトレーニングの原則、効果、安全性について説明し、フリーウェイト、マシントレーニングが効果的、且つ安全に行えるよう指導法を学ぶ。		
5. サーキットトレーニングの原則、効果、組み立て方を理解させ、実習を通して効果的、安全に行えるよう指導法を学ぶ。	6. 準備体操と整理体操を必ず行うことを徹底させ、実施上の注意点を学ぶ。		
7. バランスボールの特性を理解し効果的、且つ安全に実施できるよう実習を行う。	8. 子供を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。		
9. 女性を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。	10. 高齢者を対象としたレジスタンストレーニングのプログラム法を理解する。		
11. 危険因子をもつクライアントのためのプログラム法を理解する。			
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：運動指導の心理学的基礎	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：講義		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
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を理解することを目標とする。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。また、競技パフォーマンスと心理的要因の関係を理解しメンタルトレーニングの具体的な手法も学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因を学ぶ。	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を学ぶ。	3. 運動を採択、継続、及び停止を予防するために適用されている行動変容理論・モデルおよび技法を学ぶ。	4. 運動教室の募集に際して要因を明確にし、多くの参加者を得るために行わなければならない留意点を学ぶ。
5. 指導と受講のミスマッチの存在を理解し、その解決法について学ぶ。	6. 個別指導における動機づけ、カウンセリングの方法を理解する。	7. 競技パフォーマンスと緊張の関係から適度なリラックス状態を作り出す方法を学ぶ。	8. 競技パフォーマンス向上のためのコンセントレーション法を学ぶ。
9. 競技パフォーマンスの向上のための目標設定法を学ぶ。	10. 競技者向けメンタルトレーニング法について学ぶ。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：キャンプ実習Ⅱ	開講年次：2年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>2泊3日のキャンプ実習を通して、野外活動の直接体験の不足を補完するために集団で多様な体験をすることを目標とする。この実習を通してコミュニケーション能力を高めよりよい人間関係を構築できるようにする。また、キャンプに必要な道具の使用方法やロープワーク、テント設営などの指導方法も学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. ガイダンス	2. キャンププログラム企画		
3. 準備・買い出し作業	4. キャンプ道具の使い方		
5. 野外炊事	6. グループワーク		
7. リバーブギ	8. ラフティング		
9. 陶芸	10. ふりかえり		
[テキスト]			
キャンプ要綱、プリント			
[成績評価]			
キャンプ実習への参加および取り組み、ふりかえり等を総合して判断する。			

科目名：健康運動演習	開講年次：2年	授業時数：80	単位数：4
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>健康体力作り事業財団認定の健康運動実践指導者の筆記試験合格を目標とし、下記分野の問題演習を行い、資格取得を目標とする。健康運動実践指導者養成用テキストの内容を学び、深く理解することで様々なパターンの出題に対応できる応用力の獲得を目指す。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 健康づくり施策概論に関する演習問題を解き理解を深める。	2. 運動生理学に関する演習問題を解き理解を深める。	3. 機能解剖とバイオメカニクスに関する演習問題を解き理解を深める。	4. 栄養摂取と運動に関する演習問題を解き理解を深める。
5. 体力の測定と評価に関する演習問題を解き理解を深める。	6. 健康づくりと運動プログラムに関する演習問題を解き理解を深める。	7. 運動指導の心理学的・社会学的基礎に関する演習問題を解き理解を深める。	8. 健康づくり運動の実際に関する演習問題を解き理解を深める。
9. 運動障害と予防・応急処置に関する演習問題を解き理解を深める。	10. 健康運動実践指導者全分野の演習問題を解き、検定試験に備える。		
[テキスト]			
<p>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技編、健康運動実践指導者問題集</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：健康づくりと運動プログラム 開講年次：2年 授業時数：20 単位数：1 種類：専門科目 分類：選択必修 授業方法：講義 担当教員：本学教員
[講義主要目標及び講義概要] 性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムが作成できるようなることを目標にする。生活習慣病予防を目標とする身体活動・運動の必要性とその期待される効果について学ぶ。
[講義・演習項目] 1. 健康増進のための運動効果と運動不足が健康に与える影響を学ぶ。 2. 健康づくりのためのトレーニングの原則と効果について学ぶ。 3. 健康づくりのための運動プログラム作成上の原則を運動強度、時間、頻度の観点から学ぶ。 4. 加齢変化と身体活動の必要性について学ぶ。 5. 運動強度を表す指標とその意味を学ぶ（物理的運動強度；速度、仕事率など、生理的運動強度；MET S、酸素摂取量、心拍数など、感覚的運動強度；R P Eなど）。 6. 有酸素性運動と無酸素性運動の生理学的違いについて学ぶ。 7. 運動量とエネルギー消費の関係を説明し、メッツ（MET S）を用いてエネルギー消費を学ぶようにする。 8. 心拍数をもとにした運動処方の原理について説明し、心拍数の個人差、加齢による変化、環境による変化を考慮して心拍数を用いることができるよう学ぶ。 9. ウォーミングアップとクーリングダウンの生理的意味と重要性を理解させ、それらを運動プログラムへ取り入れる必要性を学ぶ。 10. 健康づくりのための運動所要量を学ぶ。
[テキスト] 健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編
[成績評価] 授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。

科目名：指導法	開講年次：2年	授業時数：80	単位数：4
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>指導者としての基本知識、施設の運営管理からリスクマネジメントに対する理解を深めることを目標にする。又、受講者の年齢、体力レベル 設定目標に合わせた運動プログラムを作成し、実際に指導を行う。実施種目はソフトボール、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン等の競技スポーツ及びレジスタンストレーニングを主とするストレングス&コンディショニング分野などについて学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 現代社会とスポーツ指導の関係を学ぶ。 2. 指導における基礎理念、ルールを学ぶ。 3. 指導者に求められる資質を学ぶ。 4. 指導における様々な形態〔全体指導、班別指導、グループ指導、個人指導〕を理解し、指導上最も有効な形態を選択させる。 5. 目標設定の重要性を理解し参加者の動機付け向上を図る方法を学ぶ。 6. 全体指導案、各回指導案を考案する。 7. 種目毎に指導案を作成し、それにしたがって役割分担をし、実際に指導を行わせる。 8. 指導後および指導受講後のアンケートを検証し、次回指導へのフィードバックを行う。 9. 運動施設の施設設計と組織運営法を学ぶ。 10. トレーニング施設の安全性を考慮した器具配置、環境について学ぶ。 11. 指導者のリスクマネジメントと法律問題について学ぶ。 			
[テキスト]			
トレーニング指導者テキスト実技編、健康運動実践指導者養成用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：水泳・水中運動の指導 I	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>受講者の年齢、体力レベルに合わせた水泳・水中運動プログラムを作成し、実際に指導を行わせることを目標とする。水中運動としてはウォーミングアップから筋コンディショニング、水泳はクロール、背泳の適切な指導法を学習する。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 水の抵抗特性を理解した上で、ウォーミングアッププログラムの作成法を習得する。	2. 水の負荷を利用した筋コンディショニングプログラムの作成法を習得する。		
3. 指導上の留意点を学ぶ。	4. クロールの正しい泳法を理解し、その指導法を習得する。		
5. 実際にクロールの指導補助を行う。	6. 背泳の正しい泳法を理解し、その指導法を習得する。		
7. 実際に背泳の指導補助を行う	8. 水の抵抗特性を理解した上で、ウォーミングアッププログラムの作成法を習得、指導を行う。		
9. 水の負荷を利用した筋コンディショニングプログラムの作成法を習得、指導を行う。	10. 指導上の留意点を学生間で議論させより高い指導を追及する。		
[テキスト]			
<p>水泳に関する標準的テキストおよび種々のプリントを中心とする。</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：水泳・水中運動の指導Ⅱ	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>受講者の年齢、体力レベルに合わせた水泳・水中運動プログラムを作成し、実際に指導を行わせることを目標にする。水中運動としては健康運動実践指導者の実技試験対策として水中ウォーキングおよび水中レジスタンス運動のプログラミングおよび指導を行う。水泳はバタフライ、平泳ぎ、ターンの適切な指導法を学習する。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 水の抵抗特性を理解した上で、ウォーミングアッププログラムの作成、指導を行う。	2. 水の負荷を利用した筋コンディショニングプログラムの作成法を習得する。	3. 指導上の留意点を学ぶ。	4. 健康運動実践指導者実技試験対策
5. 平泳ぎの正しい泳法を理解し、その指導法を習得、実際に指導を行う。	6. バタフライの正しい泳法を理解し、その指導法を習得、実際に指導を行う。	7. 平泳ぎ指導の反省点を活かし指導を行う。	8. バタフライ指導の反省点を活かし指導を行う。
9. 個人メドレーの指導を行い、個々の泳力を評価する。	10. 評価をフィードバックし、さらに効率的な泳法に導く。		
[テキスト]			
水泳に関する標準的テキストおよび種々のプリントを中心とする。			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スポーツ・コンディショニング実習Ⅲ 種類：専門科目 授業方法：実習 担当教員：本学教員	開講年次：2年 分類：選択必修	授業時数：70	単位数：2
[講義主要目標及び講義概要] ウォーミングアップ、クーリングダウン、プライオメトリックトレーニング、スピードトレーニングの適切なプログラムを組み、実際に指導できるようになることを目標とする。また、競技スポーツとしてソフトボール、卓球の実習を行い、技術向上法を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. 静的ウォーミングアップのプログラミングと指導 3. プライオメトリックトレーニングプログラミングと指導 5. ソフトボールの理論と実際 ソフトボールの基本的ルールを理解 7. ソフトボールの理論と実際 守備の基本 9. 卓球の理論と実際 卓球の基本的ルールを理解 11. 卓球の理論と実際 シングルスゲームの実際	2. 動的ウォーミングアップのプログラミングと指導 4. スピードトレーニングプログラミングと指導 6. ソフトボールの理論と実際 バッティングの基本 8. ソフトボールの理論と実際 基本戦術 10. 卓球の理論と実際 基本的なサーブ、レシーブの習得 12. 卓球の理論と実際 ダブルスゲームの実際		
[テキスト] 卓球およびソフトボールに関する標準的なテキストを使用、レーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価] 授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スポーツテーピングⅡ	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
目的別、部位別、症状別のキネシオロジーテーピング法を習得することを目標とする。キネシオロジーテープの特徴である接着、被覆、伸縮を理解し、適切なテーピング法を学ぶ。			
[講義・演習項目]			
1. キネシオロジーテーピングの理念	2. キネシオロジーテーピングの特徴と効果		
3. キネシオロジーテープの種類と道具	4. テープの扱い方		
5. テーピングの技法	6. 下腿傷害に対するキネシオロジーテーピング		
7. 体幹部傷害に対するキネシオロジーテーピング	8. 上肢傷害に対するキネシオロジーテーピング		
9. 競技別キネシオロジーテープ 肩関節	10. 競技別キネシオロジーテーピング 腰部		
11. 競技別キネシオロジーテーピング 下腿	12. 競技別キネシオロジーテーピング 膝関節		
[テキスト]			
スポーツマッサージ&テーピング、健康運動実践指導者養成用テキスト			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：スポーツマッサージ	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>スポーツ分野においてコンディショニングの一環として定着したマッサージ技術を習得することを目標とする。怪我の予防、疲労回復、競技力向上等を目的とした各種マッサージ技術の実習を行うと共に生理学的理論も学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. スポーツマッサージの目的と効果	2. マッサージを行う時の注意点		
3. スポーツマッサージの技法	4. 足のマッサージ		
5. アキレス腱と足首のマッサージ	6. 下腿のマッサージ		
7. 大腿のマッサージ	8. 臀部のマッサージ		
9. 競技別のマッサージ	10. セルフマッサージ		
[テキスト]			
<p>スポーツマッサージ&テーピングおよび種々のプリントを中心とする。</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：体力測定と評価	開講年次：2年 種類：専門科目 授業方法：講義 担当教員：本学教員	授業時数：20 分類：選択必修	単位数：1		
<p>[講義主要目標及び講義概要]</p> <p>多様な体力測定結果を身体活動、運動やトレーニングに応用できるようにすることを目標とする。有酸素性、及び無酸素性体力要素の具体的な測定方法並びに体力テストの実践と評価について学ぶ。</p>					
<p>[講義・演習項目]</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 1. 有酸素性及び無酸素性作業能力を表す指標とその測定法を理解させ、それらのフィールドテストについての測定が出来るようにする。 3. 新体力テストの各項目と体力要素との関連を理解させ、実際に測定、評価が出来るようにする。 5. 加齢に伴う有酸素性作業能力の変化について理解する 7. 加齢に伴う、基本的動作（歩く、走る、跳ぶ、投げる）の発達について理解する。 9. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 妥当性 信頼性 客観性 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 2. 体脂肪量の測定原理及び各種測定方法を学び、キャリパーによる皮脂厚の測定、インピーダンス法による体脂肪率の推定が出来るようにする。 4. 体力テストの結果を評価する方法として基本的な統計法（代表値・分散・パーセントイル順位・相関関係）や体力プロフィールの図示などを理解させ、健康、体力づくり、トレーニングプログラムの作成に活用できるようにする。 6. 加齢に伴う無酸素性作業能力の変化について理解する 8. 体力に及ぼす先天的要因と後天的要因の関係について学ぶ。 10. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 簡便性 経済性 安全性 興味性 正規性 </td> </tr> </table>				1. 有酸素性及び無酸素性作業能力を表す指標とその測定法を理解させ、それらのフィールドテストについての測定が出来るようにする。 3. 新体力テストの各項目と体力要素との関連を理解させ、実際に測定、評価が出来るようにする。 5. 加齢に伴う有酸素性作業能力の変化について理解する 7. 加齢に伴う、基本的動作（歩く、走る、跳ぶ、投げる）の発達について理解する。 9. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 妥当性 信頼性 客観性	2. 体脂肪量の測定原理及び各種測定方法を学び、キャリパーによる皮脂厚の測定、インピーダンス法による体脂肪率の推定が出来るようにする。 4. 体力テストの結果を評価する方法として基本的な統計法（代表値・分散・パーセントイル順位・相関関係）や体力プロフィールの図示などを理解させ、健康、体力づくり、トレーニングプログラムの作成に活用できるようにする。 6. 加齢に伴う無酸素性作業能力の変化について理解する 8. 体力に及ぼす先天的要因と後天的要因の関係について学ぶ。 10. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 簡便性 経済性 安全性 興味性 正規性
1. 有酸素性及び無酸素性作業能力を表す指標とその測定法を理解させ、それらのフィールドテストについての測定が出来るようにする。 3. 新体力テストの各項目と体力要素との関連を理解させ、実際に測定、評価が出来るようにする。 5. 加齢に伴う有酸素性作業能力の変化について理解する 7. 加齢に伴う、基本的動作（歩く、走る、跳ぶ、投げる）の発達について理解する。 9. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 妥当性 信頼性 客観性	2. 体脂肪量の測定原理及び各種測定方法を学び、キャリパーによる皮脂厚の測定、インピーダンス法による体脂肪率の推定が出来るようにする。 4. 体力テストの結果を評価する方法として基本的な統計法（代表値・分散・パーセントイル順位・相関関係）や体力プロフィールの図示などを理解させ、健康、体力づくり、トレーニングプログラムの作成に活用できるようにする。 6. 加齢に伴う無酸素性作業能力の変化について理解する 8. 体力に及ぼす先天的要因と後天的要因の関係について学ぶ。 10. 適正な体力測定の具体的な条件について学ぶ。 簡便性 経済性 安全性 興味性 正規性				
<p>[テキスト]</p> <p>健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編</p>					
<p>[成績評価]</p> <p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>					

科目名：トレーナー指導演習Ⅲ	開講年次：2年	授業時数：40	単位数：2
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>ピリオダイゼーションの理論をもとに自らが担当する競技選手に対する年間のトレーニング計画を立案し指導、検証を行えるようになることを目標とする。新人学生トレーナーに対する指導を併せて行うことで自らの知識、技術のレベルアップ法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. トレーニング計画の作成	2. ストレッチの指導	3. PNF ストレッチ指導	4. 自重負荷トレーニングの指導
5. 徒手抵抗（マニュアルレジスタンス）トレーニングの指導	6. フリーウェイトトレーニングの指導	7. テーピングの実施	8. アイシングの実施
9. スポーツマッサージの実施	10. ストレッチポールを用いたコンディショニング法の指導		
[テキスト]			
<p>トレーニング指導者テキスト実技編、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：トレーナー指導演習Ⅳ	開講年次：2年	授業時数：20	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：演習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>担当してきた選手の身体的成長を客観的に評価し、実施してきたトレーニングプログラムの成果を分析、次年度以降のトレーニング計画に活用できるようにすること、後進の学生トレーナーを育成することを目標とする。トレーニングの評価分析法、データの集計方法等を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. トレーニング計画の作成	2. ストレッチの指導		
3. PNF ストレッチ指導	4. 自重負荷トレーニングの指導		
5. 徒手抵抗（マニュアルレジスタンス）トレーニングの指導	6. フリーウェイトトレーニングの指導		
7. テーピングの実施	8. アイシングの実施		
9. スポーツマッサージの実施	10. トレーニング効果の分析		
11. 新規トレーニング計画の立案			
[テキスト]			
<p>トレーニング指導者テキスト実技編、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識</p>			
[成績評価]			
<p>授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。</p>			

科目名：トレーニング実習Ⅲ	開講年次：2年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>継続してきた体力測定の結果分析、評価を元に各種トレーニング機器を用い、健康づくりから競技力向上まで目的に合わせたパーソナルトレーニングプログラム作成法を確立することを目標とする。さらに第三者に対するカウンセリング、トレーニングプログラムの提供までを実体験することで指導者としての高い自覚を促す。尚、クリーン系動作に関しては正しいフォームの習得を目標とする。ベンチプレス・スクワット・デッドリフトに関しては最大挙上値の向上方法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. 体力測定結果の評価、分析を行い、目的別、体力レベル別のトレーニング計画を作成する。	2. フリーウェイトを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを作成、実施する。		
3. トレーニングマシンを効果的に活用し筋肥大、筋持久力向上等目的別、体力別のトレーニングプログラムを作成、実施する。	4. バランスボールを効果的に活用し、姿勢保持筋群のマッスルフिटネスの向上、筋持久力の向上を図るトレーニングプログラムを作成、実施する。		
5. クイックリフトの正しいフォームとその意義を理解する。	6. クイックリフト（パワークリーン・及びオリンピックリフティング）の技術を習得する。		
7. 有酸素系マシン【自転車エルゴメーター、トレッドミル】を用い、健康体力づくり、心肺能力向上を目的としたプログラムを作成、実施する。	8. 身体測定、体力測定を行いトレーニングの継続が人間の身体に及ぼす効果を客観的に分析、評価しトレーニングプログラム作成にフィードバックする。		
9. 最大挙上値を測定し自らのトレーニングプログラムの効果を体感する。	10. トレーニングプログラムの見直しを行う。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			

科目名：トレーニング実習Ⅳ	開講年次：2年	授業時数：35	単位数：1
	種類：専門科目	分類：選択必修	
	授業方法：実習		
	担当教員：本学教員		
[講義主要目標及び講義概要]			
<p>第三者に対するカウンセリング、トレーニングプログラムの提供までができるようになることを目標とする。実体験することで指導者としての高い自覚を促す。またTRXサスペンショントレーナーを用いたファンクショナルトレーニング法を学ぶ。</p>			
[講義・演習項目]			
1. グループ内のメンバーをクライアントとしてトレーニングカウンセリングを実施する。	2. カウンセリング結果をもとにトレーニング計画を作成する。		
3. 長期的、中期的、短期的目標を設定し、実践指導する。	4. 定期的な身体計測、パフォーマンス測定を実施する。		
5. TRX サスペンショントレーナーを用いたファンクショナルトレーニングの実際	6. ファンクショナルトレーニング（体幹）		
7. ファンクショナルトレーニング（上半身）	8. ファンクショナルトレーニング（下半身）		
9. 継続指導を行なうとともに定期的な身体、体力測定を行なう。	10. 身体測定、体力測定を行いトレーニングの継続が人間の身体に及ぼす効果を客観的に分析、評価しトレーニングプログラム作成にフィードバックする。		
[テキスト]			
健康運動実践指導者用テキスト、トレーニング指導者テキスト実技編			
[成績評価]			
授業期間中に実施される種々のテスト、学期末試験、出席等を総合して判断する。			