

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ビジネスマナー I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

ビジネス能力の基本・基礎を学び、期待される社会人、職業人を目指し、学生時代に身につけておくべきことを学ぶ。

授業終了時の到達目標

- ・働く意義を考え、ビジネス能力の基本を身につける
- ・ビジネス能力検定3級の合格できる

回	テーマ	内容
1	ビジネスマナーとは何か	就職活動におけるビジネスマナーの必要性について
2	ビジネスマンとしての気質①	①状況に応じた行動力、判断力、表現力がある ②明るさ、誠実さを備えている
3	ビジネスマンとしての気質②	①身だしなみを心得ている ②自己管理ができる
4	執務要件①	①平易な仕事を、確実に実行できる能力がある ②良識を持ち、素直な態度をとることができる
5	執務要件②	③適切な動作と協調性が期待できる ④積極性、合理性、効率性について、知っている
6	組織の機能	①業務分掌について、一応、理解している ②職位、職制について、一般的に知っている ③会社などの社会的責任について、知っている
7	対人関係①(人間関係・マナー)	①人間関係への対処について、一応、理解している ②ビジネス実務としてのマナーを心得ている ③ビジネス実務に携わる者としての服装について、一応の知識がある
8	対人関係②(話し方)	①話の仕方と人間関係との結び付きが分かる ②基礎的な敬語をしっている ③目的に応じた話し方について、一応、理解している
9	電話実務①(会話力)	①感じのよい話し方について、一応、理解している ②整えた分かりやすい話し方について、一応の知識がある
10	電話実務②(応対力)	①要件や伝言の受け方について、一応の知識がある ②要件や伝言の伝え方について、一応の知識がある
11	電話実務③(対応力)	①電話の特性について、初歩的な知識がある ②電話の取り扱いについて、基礎的な知識がある
12	技能	①情報について、一般的な知識がある ②情報整理について、基礎的な知識がある ③情報伝達について、基礎的な知識がある
13	文書	①文書の作成について、初歩的な知識がある ②文書の取り扱いについて、基礎的な知識がある
14	会議	会議について、基礎的な知識がある
15	模擬試験	過去問実施

教科書・教材	評価基準	評価率	その他
実務技能検定協会【編】(2023)『ビジネス実務マナー検定3級(増補版)』早稲田教育出版社 実務技能検定協会【編】(2023)『ビジネス実務マナー検定3級(第60回～第64回)実問題集』早稲田教育出版社	確認テスト 中間試験 授業態度	30.0% 30.0% 40.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
機能解剖学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。
テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。

授業終了時の到達目標

身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。
筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法
2	脊柱	脊柱の名称、機能
3	胸郭・肩甲骨	胸郭・肩甲骨の名称、機能
4	肩関節	肩関節の名称、機能
5	肘関節・橈尺関節	肘関節・橈尺関節の名称、機能
6	手関節・手	手関節・手の名称、機能
7	上肢まとめ	上肢の名称、機能まとめ
8	中間テスト	中間試験
9	テスト解答・解説	中間試験の返却、解答解説
10	股関節・骨盤帯	股関節・骨盤帯の名称、機能
11	膝関節	膝関節の名称、機能
12	足関節・脚	足関節・脚の名称、機能
13	下肢まとめ	下肢の名称、機能まとめ
14	期末テスト	期末試験
15	テスト解答・解説	テスト返却・解答解説

回	テーマ	内 容		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	肩甲帯に関わる筋肉	肩甲帯に関わる筋の名称、機能		
18	肩関節に関わる筋肉	肩関節に関わる筋の名称、機能		
19	肘関節に関わる筋肉	肘関節に関わる筋の名称、機能		
20	手関節に関わる筋肉	手関節に関わる筋の名称、機能		
21	上肢筋のまとめ	上肢筋の名称、機能まとめ		
22	中間テスト	中間試験		
23	テスト解答・解説	中間試験返却、解答解説		
24	股関節に関わる筋肉	股関節に関わる筋の名称、機能		
25	膝関節に関わる筋肉	膝関節に関わる筋の名称、機能		
26	足関節に関わる筋肉	足関節に関わる筋の名称、機能		
27	体幹・脊柱に関わる筋肉	体幹・脊柱に関わる筋の名称、機能		
28	下肢筋のまとめ	下肢筋の名称、機能まとめ		
29	期末テスト	期末試験		
30	テスト解答・解説	期末試験返却、解答解説		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
身体運動の機能解剖学		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に 準じる。 上記の内容について 学習するが、重 要な項目につい ては2～3回に分け

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツ栄養学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/後期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	講師

授業の概要

五大栄養素や各栄養素の役割について理解させ運動時の栄養摂取法について理解する。

授業終了時の到達目標

スポーツ選手や健康増進のために必要な栄養について理解し、適切なアドバイスができるようになる。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、評価法
2	5大栄養素	5大栄養素の種類と役割について
3	炭水化物	炭水化物について
4	脂質	脂質について
5	タンパク質	タンパク質について
6	ビタミン・ミネラル	ビタミン、ミネラルについて
7	消化・吸収	消化・吸収について
8	中間テスト	中間試験
9	エネルギー代謝①	解糖系
10	エネルギー代謝②	酸化系
11	アスリートに必要な栄養摂取①	炭水化物
12	アスリートに必要な栄養摂取②	タンパク質、脂質、その他
13	アスリートに必要な栄養摂取?	試合前・当日・試合後の食事
14	期末テスト	期末試験
15	まとめ	総復習

教科書・教材	評価基準	評価率	その他
基礎から学ぶスポーツ栄養学	中間試験 期末試験 授業態度 出席率	40.0% 40.0% 10.0% 10.0%	上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
トレーニング理論 I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	講師

授業の概要

将来、一人一人のクライアントのニーズに応じたトレーニング指導ができるよう、運動に対する身体についての基本的な知識と、体力評価法やプログラムデザイン等の指導手順についての理解を深める。

授業終了時の到達目標

将来現場で一人一人のトレーニング目的に合った運動が指導できるよう、トレーニングについての基礎的な知識を身につける。

回	テーマ	内容
1	筋、神経、骨格系の構造と機能	筋、神経、骨格系の構造と機能についての理解
2	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能についての理解
3	生体エネルギー機構	生体エネルギー機構についての理解
4	レジスタンストレーニングへの適応	レジスタンストレーニングへの適応についての理解
5	有酸素トレーニングへの適応	有酸素トレーニングへの適応についての理解
6	クライアントの面談と健康評価	クライアントの面談と健康評価についての理解
7	体力評価の選択と管理	体力評価の選択と管理についての理解
8	体力テスト法と評価基準	体力テスト法と評価基準についての理解
9	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズについての理解
10	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニックについての理解
11	心臓血管系活動のテクニック	心臓血管系活動のテクニックについての理解
12	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	レジスタンストレーニングのプログラムデザインについての理解
13	有酸素持久力のプログラムデザイン	有酸素持久力のプログラムデザインについての理解
14	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングについての理解
15	テスト	テスト

教科書・教材	評価基準	評価率	その他
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識	確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/通年	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(90時間)	必須	講師

授業の概要

- ・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。
- ・NSCA JAPANストレングス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。

授業終了時の到達目標

- ・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎(エクササイズ名、使用筋群、動作)を主に実技中心で覚えていく。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法
2	トレーニングとは	トレーニングの必要性についての理解
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニングについての理解
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての理解
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法～ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認する
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解
7	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての理解
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、フロンブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、フロンブリッジ、サイドブリッジについての理解
11	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライトロウ	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライトロウについての理解
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての理解
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーションについての理解
14	テスト	実技試験
15	テスト	実技試験

回	テーマ	内 容		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	前期復習	前期実技の復習		
18	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
19	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
20	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
21	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
22	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
23	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
24	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
25	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
26	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
27	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
28	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
29	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
30	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
フィットネス概論		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	講師

授業の概要

テキストを使用し、日本の健康問題からメタボリックシンドロームを理解する。

授業終了時の到達目標

世界と日本、沖縄の健康問題や平均寿命について考え、現代社会の問題となっている、高齢社会や医療費、介護の問題、メタボリックシンドロームなど運動指導をする上で必要な基礎知識をつける。

回	テーマ	内容
1	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解
2	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解
3	健康日本21	健康日本21の理解
4	健康日本21	健康日本21の理解
5	健康日本21	健康日本21の理解
6	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解
7	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解
8	特定健診・特定保健指導	特定健診・特定保健指導の理解
9	中間テスト	中間試験
10	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解
11	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解
12	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの理解
13	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームの理解
14	期末テスト	期末試験
15	総復習	総復習

教科書・教材	評価基準	評価率	その他
健康運動実践指導者養成用テキスト	出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツ実習 I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(90時間)	必須	講師

授業の概要

様々なスポーツを通して、自己の能力に応じた運動能力を高め、楽しみながら体力の向上を図る。

授業終了時の到達目標

クラス全体で楽しく運動し仲良く体力の向上を目的とする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	自己紹介。授業の説明。
2	体育実技?	ストレッチ。ボール運動。
3	体育実技?	ストレッチ。ボール運動。
4	体育実技③	バレーボール。(即席チームでの交流戦)
5	体育実技?	バレーボール。(即席チームでの交流戦)
6	体育実技?	バレーボール。(男女混合チームで交流戦)
7	体育実技?	バレーボール。(男女混合チームで交流戦)
8	体育実技?	バレーボール。(球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦)
9	体育実技?	バレーボール。(球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦)
10	体育実技⑨	バレーボール。(リーグ戦)
11	体育実技⑩	バレーボール。(リーグ戦)
12	体育実技⑪	バレーボール。(リーグ戦)
13	体育実技⑫	バレーボール。(リーグ戦)
14	体育実技⑬	バスケットボール
15	体育実技⑭	バスケットボール

回	テ ー マ	内 容		
16	体育実技⑮	バスケットボール		
17	体育実技⑯	バスケットボール		
18	体育実技⑰	バスケットボール		
19	体育実技⑱	バスケットボール		
20	体育実技⑲	バスケットボール		
21	体育実技⑳	バスケットボール		
22	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
23	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
24	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
25	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
26	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
27	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
28	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
29	体育実技?	バレーボール（実技練習）。バスケットボール（実技練習）。		
30	実技試験	バレーボール（サーブ・レシーブ・トス） バスケットボール（ドリブル・フリースロー・ランニングシュート）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		確認テスト 出席率 授業態度	50.0% 30.0% 20.0%	確認テストには出席率なども含む。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
総合実践		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2024/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(90時間)	必須	講師
授業の概要				
<ul style="list-style-type: none"> ・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレングス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。 				
授業終了時の到達目標				
<ul style="list-style-type: none"> ・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎(エクササイズ名、使用筋群、動作)を主に実技中心で覚えていく。 				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは	トレーニングの必要性についての理解		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニングについての理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法～ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認する		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解		
7	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての理解		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジについての理解		
11	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライトロウ	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライトロウについての理解		
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての理解		
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーションについての理解		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		

回	テーマ	内 容		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	前期復習	前期実技の復習		
18	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
19	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
20	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
21	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
22	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
23	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
24	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
25	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
26	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
27	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
28	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
29	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
30	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツマッサージⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/前期	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

筋肉の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらす手技を学ぶ

授業終了時の到達目標

スポーツにおける基本的なマッサージを学び、将来現場で生かすことができるようにする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、評価法
2	手技	柔捏法・叩打法
3	座位	肩部
4	座位	肩部・頸部・肩甲間部
5	伏臥位	腰背部・臀部
6	伏臥位	頸部～臀部
7	伏臥位	下肢
8	伏臥位	全身
9	まとめ	マッサージ復習
10	実技試験	中間試験
11	スポーツマッサージ	スポーツマッサージについて
12	スポーツマッサージ	下腿のスポーツマッサージ
13	スポーツマッサージ	大腿のスポーツマッサージ
14	スポーツマッサージ	下肢のスポーツマッサージ
15	実技試験	期末試験

回	テーマ	内 容		
16	オリエンテーション	授業の流れ、評価法		
17	手技	柔捏法・叩打法		
18	座位	肩部		
19	座位	肩部・頸部・肩甲間部		
20	伏臥位	腰背部・臀部		
21	伏臥位	頸部～臀部		
22	伏臥位	下肢		
23	伏臥位	全身		
24	まとめ	マッサージ復習		
25	実技試験	期末試験		
26	スポーツマッサージ	スポーツマッサージについて		
27	下腿	下腿のスポーツマッサージ		
28	大腿	下肢のスポーツマッサージ		
29	下肢	下肢のスポーツマッサージ		
30	実技試験	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
トレーニング理論Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師
授業の概要				
トレーニングメニューを組む際の注意点や原理、原則を踏まえてトレーニングを組む。また、NSCAの資格対策も兼ねながら、理解度に応じて、小まめにテスト問題を行うものとする。				
授業終了時の到達目標				
週・月・年間の期間ごとに運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	講義の進め方、評価方法の説明		
2	トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理・原則を理解し、各々に合ったトレーニング種目を選択する		
3	ピリオダイゼーション	ピリオダイゼーション(期分け)の理解		
4	筋肥大期・筋持久力期・パワー期	筋肥大期・筋持久力期・パワー期のタイミングを理解する		
5	スポーツの特異性、ピリオダイゼーション	スポーツの特異性に応じて、ピリオダイゼーションの組み方の違いを理解する		
6	超回復、オーバートレーニング	超回復の理解と、オーバートレーニングの現象を理解する。		
7	デイトレーニング	トレーニングを中止した場合に起こる現象の理解(デイトレーニング)		
8	レジスタンストレーニングの短期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の短期適応の理解		
9	レジスタンストレーニングの長期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の長期適応の理解		
10	中間テスト	中間試験(今までの講義内容を理解できているかを理解する)		
11	有酸素トレーニングの短期適応	有酸素トレーニングの短期適応の理解		
12	有酸素トレーニングの長期適応	有酸素トレーニングの長期適応の理解		
13	レジスタンストレーニングのステータス	レジスタンストレーニングのステータスの分類		
14	トレーニング種目選択・頻度・配列	トレーニング種目選択・頻度・配列の理解		
15	プログラムを作成	ケーススタディにて、プログラムを作成することができる		

回	テーマ	内 容		
16	柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ実技		
17	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック		
18	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングへの適応		
19	有酸素性持久力	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン		
20	パワー向上トレーニング	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成		
21	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックとスピードトレーニング		
22	特定のクライアント向けに	特定のクライアントの理解		
23	中間テスト	中間試験		
24	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのプログラム		
25	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		
26	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		
27	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント	整形外科的疾患や傷害を有するクライアントへのプログラム		
28	施設機器	施設の機器の配置およびメンテナンス		
29	法的諸問題・経営管理	パーソナルトレーニングにおける法的諸問題・経営管理		
30	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト		出席率 授業態度 中間試験 期末試験	10.0% 10.0% 10.0% 70.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	60回	4単位(120時間)	必須	講師
授業の概要				
授業終了時の到達目標				
回	テーマ	内容		
1	1年までの内容を復習する。	授業説明評価法		
2		授業説明評価法		
3	マシントレーニングの実際(学校内 トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
4		マシントレーニングの実際の理解		
5	マシントレーニングの実際(学校内 トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
6		マシントレーニングの実際の理解		
7	マシントレーニングの実際(学校内 トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
8		マシントレーニングの実際の理解		
9	マシントレーニングの実際(学校内 トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
10		マシントレーニングの実際の理解		
11	マシンにおける、主働筋・補助筋・ 共働筋・拮抗筋の理解	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
12		マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
13	マシンにおける、主働筋・補助筋・ 共働筋・拮抗筋の理解	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
14		マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
15	筋収縮の様式とトレーニングの実際	筋収縮の様式とトレーニングの実際の理解		

回	テ ー マ	内 容
16	筋収縮の様式とトレーニングの実際	筋収縮の様式とトレーニングの実際の理解
17	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法の理解
18	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法の理解
19	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解
20	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解
21	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
22	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
23	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
24	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
25	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
26	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）	フリーウエイトの実際の理解
27	補助の仕方	補助の仕方の理解
28	補助の仕方	補助の仕方の理解
29	期末試験	実技試験
30	期末試験	実技試験
31	オリエンテーション	授業の流れの説明
32	オリエンテーション	授業の流れの説明
33	指導実習	マンツーマン指導実習
34	指導実習	マンツーマン指導実習
35	指導実習	マンツーマン指導実習

回	テ ー マ	内 容
36	指導実習	マンツーマン指導実習
37	指導実習	マンツーマン指導実習
38	指導実習	マンツーマン指導実習
39	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習
40	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習
41	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習
42	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習
43	インターバルトレーニング	インターバルトレーニングの実習
44	インターバルトレーニング	インターバルトレーニングの実習
45	レペテショントレーニング	レペテショントレーニングの実習
46	レペテショントレーニング	レペテショントレーニングの実習
47	チューブトレーニング	チューブトレーニングを使用した様々なトレーニング
48	チューブトレーニング	チューブトレーニングを使用した様々なトレーニング
49	スタビライゼーション バランス強化	スタビライゼーション バランス強化について
50	スタビライゼーション バランス強化	スタビライゼーション バランス強化について
51	コアトレーニング	コアとトレーニング実技
52	コアトレーニング	コアとトレーニング実技
53	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックトレーニング実技
54	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックトレーニング実技
55	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導

回	テ ー マ	内 容		
56	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導		
57	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導		
58	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導		
59	期末試験	実技試験		
60	期末試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
アクアビクス		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/前期	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

実際のプールで自ら入水し、水の特性を体感すること。その上で指導上の注意点や指導方法、指導内容を考える力を身につける。陸上での指導者の動き方が大変重要であるため、鏡を使い自己の動きを観察する。実技中心ではあるが、テキストを用い講義も行う。

授業終了時の到達目標

水の特性を理解し、水を活かした運動指導が出来るようにする。
 アクアウォーキング、アクアビクス、アクアレジスタンスの水中運動指導を身につけることにより、実際の指導現場で即戦力になれるようにする。
 J A F A ・ A Q I および健康運動実践指導者の実技試験「水中運動」の合格を目指す。

回	テーマ	内容
1	実技：オリエンテーション	・資格試験について・アクアエクササイズ体験
2	講義：資料配布	配布資料について
3	実技	: アクアウォーキングの構成・アクアビクスの内容
4	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
5	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
6	講義	: 水の特性・指導上の留意点
7	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
8	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
9	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
10	講義	: 指導のポイント・指導テクニック
11	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
12	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
13	実技	: アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導
14	試験対策	期末試験対策
15	テスト	期末試験

回	テ ー マ	内 容		
16	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
17	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
18	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
19	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
20	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
21	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
22	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
23	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
24	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
25	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
26	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
27	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
28	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
29	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
30	実技試験対策	アクアウォーキング・アクアビクスの実技試験対策		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
アクアエクササイズ指導教本		出席率 授業態度 確認テスト 実習・実技評価	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
キネシオテーピング		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/前期	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	30回	2単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。

授業終了時の到達目標

スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業進行について
2	キネシオテーピングの療法・効果・ 取り扱いについて	キネシオテーピングの療法・効果・ 取扱いについての理解と実技について の理解と実技
3	基本練習 三角筋テープの切り方・ 貼り方	基本練習 三角筋テープの切り方・ 貼り方の理解と実技
4	基本練習 仙棘筋テープの切り方・ 貼り方	基本練習 仙棘筋テープの切り方・ 貼り方の理解と実技
5	手首の痛み のテープの貼り方	手首の痛み のテープの貼り方の理解と実技
6	肘の痛み のテープの貼り方・切り 方	肘の痛み のテープの貼り方・切り 方の理解と実技
7	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方の理解と実技
8	実技試験	実技試験
9	肩こりのテープの貼り方・切り方	肩こりのテープの貼り方・切り方の理解と実技
10	膝の痛みのテープの貼り方・切り方	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技
11	膝の痛みのテープの貼り方・切り方	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技
12	坐骨神経痛の貼り方・切り方	坐骨神経痛の貼り方・切り方の理解と実技
13	腰の痛みの貼り方・切り方	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技
14	腰の痛みの貼り方・切り方	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技
15	実技試験	実技試験

回	テーマ	内 容		
16	オリエンテーション	授業進行について、キネシオトレーナー資格試験について		
17	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
18	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
19	キネシオトレーナー	資格取得のためのインターネット学科試験		
20	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
21	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
22	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
23	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
24	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
25	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
26	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
27	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
28	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
29	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
30	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
キネシオテーピング教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
健康運動概論		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。場合によっては、章ごとに確認テストを行い、理解を深める。出席率、中間・期末テスト、授業態度、提出物にて評価する。

授業終了時の到達目標

将来、地域の健康づくりを担う運動指導者として必要な栄養や体力評価等の知識を身につける。また、陸上運動・水中運動、レジスタンス運動等の健康づくり運動の各ポイントと注意点を理解する。同時に、健康運動実践指導者筆記試験へ向けての対策も行う。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業、評価について
2	健康づくり施策概論①	健康づくり施策概論についての理解
3	健康づくり施策概論?	健康づくり施策概論についての理解
4	運動生理学①	運動生理学についての理解
5	運動生理学?	運動生理学についての理解
6	体力測定評価①	体力測定評価についての理解
7	体力測定評価②	体力測定評価についての理解
8	中間テスト	中間テスト
9	機能解剖とバイオメカニクス①	機能解剖とバイオメカニクスについての理解
10	機能解剖とバイオメカニクス?	機能解剖とバイオメカニクスについての理解
11	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解
12	運動指導の心理学	運動指導の心理学についての理解
13	健康づくりと運動プログラム①	健康づくりと運動プログラムについての理解
14	健康づくりと運動プログラム?	健康づくりと運動プログラムについての理解
15	期末テスト	期末テスト

回	テ ー マ	内 容		
16	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
17	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
18	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
19	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
20	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
21	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
22	中間テスト	中間試験		
23	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
24	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
25	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
26	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
27	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
28	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
29	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
30	期末テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
エアロビクスⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	60回	4単位(120時間)	必須	講師

授業の概要

グループワークや発表の場면을多く取り入れる。
 実技・講義の両方を行い、A D I本検定・筆記試験に向けて取り組む。
 J A F A ・ A D I、健康運動実践指導者実技試験「エアロビックダンス」の合格を目指す。

授業終了時の到達目標

今までのエアロビクスの授業の集大成とする。2年前期で作成したプログラムの最終修正を行い、A D I本検定用プログラムを完成させる。
 プログラム作成・キューイングテクニック・指導力等の更なるスキルアップを目指し、A D I本検定合格を目指す。グループワークや多くの発表の場面で力をつけ、現場でのグループ指導の即戦力となるようにする。

回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション・A D I 資格試験について	授業内容 評価方法
2	プログラム復習	1年前期・後期のプログラムの復習
3	プログラム復習	1年前期・後期のプログラムの復習
4	プログラム作成	1年後期のプログラム作成復習
5	プログラム作成	1年後期のプログラム作成復習
6	プログラム作成	1年後期のプログラム作成発表・確認
7	プログラム作成	1年後期のプログラム作成発表・確認
8	ステップ	ステップの復習
9	ステップ	ステップの復習
10	グループテスト	ローインパクトステップ
11	グループテスト	ローインパクトステップ
12	グループテスト	ハイインパクトステップ
13	グループテスト	ハイインパクトステップ
14	プログラム作成	(ポスト)
15	プログラム作成	(ポスト)

回	テ ー マ	内 容
16	プログラム作成	(筋コンディショニング・クールダウン)
17	プログラム作成	(筋コンディショニング・クールダウン)
18	A D I エアロパート	プログラム作成
19	A D I エアロパート	プログラム作成
20	A D I エアロパート	プログラム作成 発表①
21	A D I エアロパート	プログラム作成 発表①
22	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施
23	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施
24	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施
25	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施
26	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施
27	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施
28	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施
29	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施
30	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施
31	オリエンテーション	A D I 資格試験について・エアロビクス受講について
32	実技・講義：キューイングテクニックについて	実技・講義：キューイングテクニックについての理解
33	実技・講義：キューイングテクニックについて	実技・講義：キューイングテクニックについての理解
34	実技：A D I 本検定用プログラム作り 最終修正	実技：A D I 本検定用プログラム作り(最終修正)
35	実技：A D I 本検定用プログラム作り 最終修正	実技：A D I 本検定用プログラム作り(最終修正)

回	テーマ	内容
36	実技：A D I 本検定用プログラム指導練習	実技：A D I 本検定用プログラム指導練習
37	実技：A D I 本検定用プログラム指導練習	実技：A D I 本検定用プログラム指導練習
38	講義：エアロビクス指導理論	講義：エアロビクス指導理論
39	講義：エアロビクス指導理論	講義：エアロビクス指導理論
40	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）
41	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）
42	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）
43	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）
44	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論
45	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論
46	実技：筋コンディショニング指導練習・発表	実技：筋コンディショニング指導練習・発表
47	実技：筋コンディショニング指導練習・発表	実技：筋コンディショニング指導練習・発表
48	実技：ストレッチング指導練習・発表	実技：ストレッチング指導練習・発表
49	実技：ストレッチング指導練習・発表	実技：ストレッチング指導練習・発表
50	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）
51	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）
52	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認
53	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認
54	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答
55	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答

回	テ ー マ	内 容		
56	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
57	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
58	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
59	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
60	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導（改訂版）		出席率 授業態度 確認テスト 実習・実技評価	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
エクササイズテクニック		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	実技
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
分	60回	4単位(120時間)	必須	講師

授業の概要

NSCAのレベルアッププログラムのテキストを用い、ベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。NSCAレベルI検定に沿った実技試験を行い、出席等も含めながら評価を行う。

授業終了時の到達目標

ストレングス&コンディショニングの実技と理論を段階的に取得し、指導力を向上させることを目的とする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業内容、評価方法
2	ベーシックなトレーニング種目における基本事項	ハングクリーン(ビデオ撮影)
3	ベーシックなトレーニング種目における基本事項	ハングクリーン(ビデオ撮影)
4	ハングクリーン	(使われ筋群、デットリフト(バーベルの上げ下ろし))
5	ハングクリーン	(使われ筋群、デットリフト(バーベルの上げ下ろし))
6	ハングクリーン	(スタート姿勢、ハイプル)
7	ハングクリーン	(スタート姿勢、ハイプル)
8	ハングクリーン	(キャッチ姿勢)
9	ハングクリーン	(キャッチ姿勢)
10	ハングクリーン	(一連の流れ)
11	ハングクリーン	(一連の流れ)
12	ハングクリーン	(自主練習)
13	ハングクリーン	(自主練習)
14	ハングクリーン	(まとめ)
15	ハングクリーン	(まとめ)

回	テーマ	内 容
16	ハングクリーンからの応用	(スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク)
17	ハングクリーンからの応用	(スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク)
18	スクワット	(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)
19	スクワット	(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)
20	スクワット	(復習、練習)
21	スクワット	(復習、練習)
22	ベンチプレス	(スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作)
23	ベンチプレス	(スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作)
24	ベンチプレス	(復習、練習)
25	ベンチプレス	(復習、練習)
26	デッドリフト	(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)
27	デッドリフト	(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)
28	実技	実技試験
29	試験	実技試験
30	総復習	前期の総復習
31	後期オリエンテーション	授業内容・評価方法
32	アイソメトリックトレーニング	アイソメトリックトレーニング実技
33	アイソメトリックトレーニング	アイソメトリックトレーニング実技
34	自重トレーニング	自重トレーニング実技
35	自重トレーニング	自重トレーニング実技

回	テーマ	内容
36	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
37	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
38	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
39	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
40	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
41	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
42	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
43	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
44	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
45	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
46	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
47	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
48	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
49	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
50	集団指導での評価試験	実技試験
51	集団指導での評価試験	実技試験
52	集団指導での評価試験	実技試験
53	集団指導での評価試験	実技試験
54	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）
55	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング（5種目）

回	テ ー マ	内 容		
56	試験	筆記試験		
57	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング実技		
58	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング実技		
59	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング実技		
60	総復習	後期の総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN	レベルアッププログラムテキスト	出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
情報リテラシー		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

この授業は、パソコンの基本的な操作方法とオフィスソフト（ワープロソフト、スプレッドシート、プレゼンテーションソフト）の基本的な使い方を学ぶことを目的としている。初心者向けに、安心して基本的なパソコンスキルを身につけるための実践的なアプローチを提供する。

授業終了時の到達目標

1. PCの基本操作の習得
2. オフィスソフトの基本的な使い方の習得
3. 日常業務で役立つ実用的なスキルの習得
4. 学習の進化と応用

回	テーマ	内容
1	コンピュータの基本	コンピュータの概要と歴史、ハードウェアとソフトウェアの基本、OS（オペレーティングシステム）の役割と種類
2	コンピュータの操作と基本設定	Windowsの基本操作（デスクトップ、タスクバー、スタートメニュー）、アカウントの作成と設定
3	キーボードと文字入力	Windowsの「メモ帳」、タッチタイピング、各キーの働き、日本語の入力法
4	キーボードと文字入力	ローマ字入力の練習
5	ファイルとフォルダの操作	ファイルとフォルダの作成、名前の変更、移動、削除
6	インターネットの基本	インターネットの仕組みと利用方法、ウェブブラウザの基本的な操作、検索エンジンの利用方法
7	情報の調べ方	ネット上の情報の探し方、データの入手方法、ブックマークの作成と管理
8	情報とセキュリティ、法律	脆弱性とその対策、パスワード管理、著作権法・個人情報保護法・不正アクセス禁止法
9	ネットワークとセキュリティ	インターネットの基本とネットワーク接続、インターネットセキュリティとプライバシーの保護、ウイルス対策とセキュリティソフトの活用
10	電子メールの操作	電子メールの利用とメールアカウントの作成、メールの仕組み、メールの作成
11	電子メールの操作	メールの送受信と添付ファイルの扱い、メールソフトの設定、メールのマナーとセキュリティ
12	デジタルデータの管理	データのバックアップとリカバリ、USBメモリの使い方、クラウドストレージの利用とメリット、データの整理と保管方法の考え方
13	クラウドサービス	クラウドストレージの使い方
14	オンライン会議	オンライン会議ソフトの使い方
15	まとめと復習	復習

回	テーマ	内 容		
16	ワープロソフトの基本概念	ワープロソフトの役割と利用シーンの紹介、Wordの起動と基本的な画面構成の説明		
17	文書の作成と保存	新規文書の作成と保存方法の学習、文書の閲覧と基本的な操作（スクロール、ズーム）		
18	文字の入力と編集	文字の入力と削除、文字の書式設定（フォント、サイズ、色など）		
19	パラグラフの操作	段落の作成と編集、行間やインデントの設定		
20	スタイルと書式設定	スタイルの利用方法と効果、文章全体の書式設定（段落スタイル、テーマの適用）		
21	ページレイアウトの基本	ページ設定（余白、用紙サイズ）、ヘッダーとフッターの挿入と編集		
22	表の作成と編集	表の挿入と書式設定、セルの結合と分割		
23	図形と画像の挿入	図形と画像の挿入方法、挿入した図形や画像の移動とサイズ変更		
24	ページ番号と目次の挿入	ページ番号の挿入とカスタマイズ、目次の自動生成と更新		
25	ヘッダーとフッターの応用	異なるページでのヘッダー・フッターの設定、図と表の挿入方法		
26	スタイルのカスタマイズ	スタイルのカスタマイズと新しいスタイルの作成		
27	レビュー機能の活用	コメントの挿入と返信、変更履歴の確認と管理		
28	実習と応用	複数の文書作成プロジェクトを通じて、学んだ機能の実践と深化を図る		
29	実習と応用	レポート、プレゼン資料、手紙などの作成とレイアウトの実践		
30	実習と応用	レポート、プレゼン資料、手紙などの作成とレイアウトの実践		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
『基礎からわかる情報リテラシー [改訂第5版]』2023 技術評論社		出席率 授業態度 課題	20.0% 30.0% 50.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ライフステージ栄養学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2024/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	講師

授業の概要

世代別に見るスポーツ栄養の考え方と栄養サポートとのかかわり方を理解する

授業終了時の到達目標

スポーツ活動や健康増進のための栄養について理解し、いつ・どのタイミングで・どのくらいの量を摂取すればいいのか、適切なアドバイスができるようになる。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業説明、1年次の復習
2	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	身体の発育を優先させる生活
3	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	親の判断基準
4	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	食事と運動のバランス
5	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	消化しやすい食べ方
6	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	正しい生活習慣
7	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	三角食べと発育
8	小・中学生(学童)のスポーツと栄養	思春期ならではの心の変化
9	中間テスト	小・中学生(学童)のスポーツと栄養の理解
10	高校生のスポーツと栄養	自分自身の身体の管理
11	高校生のスポーツと栄養	サプリメント使用の考慮
12	高校生のスポーツと栄養	将来を見据えた身体づくり
13	高校生のスポーツと栄養	自己管理による競技力向上
14	大学・実業団・プロアスリートのスポーツと栄養	理想と現実のギャップへのフォロー
15	大学・実業団・プロアスリートのスポーツと栄養	ボディイメージと長期計画

回	テーマ	内 容		
16	大学・実業団・プロアスリートのスポーツと栄養	引退後の食事内容		
17	期末テスト	学生・スポーツ選手への栄養の理解		
18	中・高年のスポーツと栄養	健康優先の食事		
19	中・高年のスポーツと栄養	過去の運動歴と現実		
20	中・高年のスポーツと栄養	年齢に応じた食事内容		
21	中・高年のスポーツと栄養	急激な変化への対応		
22	栄養サポートとのかかわり方	現場に応じて異なる栄養サポート		
23	栄養サポートとのかかわり方	長期計画で受けたい栄養サポート		
24	栄養サポートとのかかわり方	現場で求められる「スポーツ栄養士」		
25	中間テスト	中・高年のスポーツと栄養/栄養サポートとのかかわり方の理解		
26	スポーツ栄養の現状	スポーツ栄養士と管理栄養士の違い		
27	スポーツ栄養の現状	ニーズのズレについて		
28	スポーツ栄養の現状	選手サポートの現状		
29	期末テスト	これまでの内容理解を確認する		
30	総復習	これまでの内容の総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
授業で配布するプリント		中間試験 期末試験 授業態度 出席率	40.0% 40.0% 10.0% 10.0%	