

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101/NESTA PFT		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニングの基本や様々な種目を実践形式で学び、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を感じる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる。</li> <li>トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる。</li> </ul>				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山崎 英明 他1名	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブ・パーソナルトレーニングジムでパーソナルトレーナーとして16年間勤務をした経験を基に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	あなたには、何が必要でしょうか？	トレーナーの役割やあるべき姿、必要なスキルについて学ぶ マシンに触れながら主要な筋肉について学ぶ
2	筋力トレーニングの重要性と可能性 ダンベル種目の習得（上半身①）	筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目（ベンチプレス、ショルダープレスなど）10種目の実践と補助の仕方
3	ダンベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（サイドレイズ、ハンマーカールなど）10種目の実践
4	ダンベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（ゴブレットスクワット、フロントランジなど）10種目の実践
5	ダンベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（デッドリフト、オーバーヘッドスクワットなど）10種目の実践
6	ダンベル種目の習得（体幹部）	体幹種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）10種目の実践
7	おさらいと指導方法	今まで行ったダンベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う。効果的な指導方法について学ぶ 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う

各回の展開		
回数	単元	内容
8	バーベル種目のテクニックと ビック3の習得	バーベル種目に必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ・ラックの安全なセットアップの実践 ビック3の実践
9	バーベル種目の習得（上半身①）	上半身種目（ベンチプレス、ベントオーバーロウなど）10種目の実践
10	バーベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（フロントレイズ、アームカールなど）10種目の実践
11	バーベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（スクワット、フロントランジなど）10種目の実践
12	バーベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（ヒップスラスト、デッドリフトなど）10種目の実践
13	バーベル種目の習得（体幹、クリーン）	体幹種目および全身種目（クリーン、スナッチなど）の実践
14	おさらいと指導	今まで行ったバーベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
15	ミニセッションをしよう	ダンベル・バーベル種目から3～4種目を組み合わせ、お互いにミニセッションを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎/NESTA PFT/パーソナルトレーニング101 /ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現場で活躍するインストラクターになる為には人体の仕組みを学ぶことが必要であることを理解する。</li> <li>・トレーニングと紐づけながら、基本的な体の仕組みを理解する。</li> </ul>				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な機能解剖学を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を修得する。</li> <li>・体の構造やメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。</li> </ul>				
評価基準	試験：60% 授業態度：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	トレーニング実践Ⅰ・Ⅲ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山崎 英明 他1名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ・パーソナルトレーニングジムでパーソナルトレーナーとして16年間勤務をした経験を基に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	トレーナー・インストラクターとは 運動前後のストレッチ	ポケ模型の使い方、授業の進め方の確認（実技との運動について説明） トレーナー・インストラクターとして大切なことについて学ぶ 部位ごとのストレッチについて学び、今後のウォームアップとクールダウンに取り入れられるようにする
2	概論・骨格筋の機能解剖学①	機能解剖学の基本について学ぶ
3	概論・骨格筋の機能解剖学②	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状、筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
4	上半身のトレーニング種目と機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
5	下半身・体幹のトレーニング種目と機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
6	骨格・関節の機能解剖学	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割、骨の種類、全身の骨格について学ぶ 関節についての基礎知識と関節の種類、関節可動域と安定性について学ぶ
7	前半のまとめと振り返り	前半のまとめとおさらいを行う

各回の展開		
回数	単元	内容
8	体幹と脊柱の機能解剖学	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴を学ぶ 脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ
9	肩甲帯と肩関節の機能解剖学	肩甲帯や肩関節の骨や関節について学ぶ 肩甲骨の動きや周囲の筋肉について学ぶ
10	骨盤帯と股関節の機能解剖学	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ 骨盤帯と股関節の動き、周囲の筋肉について学ぶ
11	運動生理学①	運動をしておこる体の変化について学ぶ 神経系、エネルギー代謝について学ぶ
12	運動生理学②	運動をしておこる体の変化について学ぶ 呼吸器、循環器について学ぶ
13	機能解剖学・生理学の復習	機能解剖学および生理学のポイントをおさらいする
14	半期のまとめと振り返り	半期の復習及びまとめを行う
15	フィードバックと 半年間の学びのまとめ	半年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践III		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践III		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101/NESTA PFT		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クライアントの評価とプログラミング、個人とグループの指導ができるようになる。</li> <li>・エクササイズボール種目を実践し、指導できるようになる。</li> </ul>				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・60分のプログラムを組み立て、セッションすることができる。</li> <li>・グループレッスンプログラムを組み立てできるようになる。</li> <li>・エクササイズボールトレーニングを習得できる。</li> </ul>				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山崎 英明 他1名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ・パーソナルトレーニングジムでパーソナルトレーナーとして16年間勤務をした経験を基に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の振り返り クライアントへの指導について	「インストラクター理論と実践Ⅰ」で行った内容のおさらい クライアントへの指導方法について学ぶ
2	評価	10RM テストの実践 評価方法について学ぶ(トレーニング種目)
3	ダンベルプログラムの実践	ダンベルプログラムの指導実践を行う
4	バーベルプログラムの実践	バーベルプログラムの指導実践を行う
5	プログラムの指導・実践	「インストラクター理論と実践Ⅳ：4週目」にて作成したプログラムの指導実践
6	エクササイズボールの基本と エクササイズの実践①	エクササイズボールの取り扱いと注意点、効果やメリットについて学ぶ チェストプレス、ショルダープレスなど10種目の実践

各回の展開		
回数	単元	内容
7	エクササイズボール エクササイズの実践②	スクワット、クランチなど15種目の実践
8	エクササイズボール エクササイズの実践③	バイククランチ、ヒップレイズなど15種目の実践
9	エクササイズボール エクササイズの実践④	マウンテンクライマー、スーパーマンなど10種目の実践と復習
10	エクササイズボール プログラムの実践	エクササイズボールプログラムを実践する
11	プログラム設計のおさらい	プログラム設計のおさらいと、グループレッスンのポイントについて学ぶ
12	グループレッスンのプログラミングと実践と発表（準備）	グループに別れ、今まで実践した種目（ダンベル・バーベル・エクササイズボール・ストレッチ）を元に30分のグループレッスンプログラムを作成する。
13	グループレッスンのプログラミングと実践と発表（発表①）	作成したプログラムについて、他グループの生徒をお客様に見立てて指導実践を行う
14	グループレッスンのプログラミングと実践と発表（発表②）	
15	1年間のおさらいとまとめ	プログラミングのフィードバック及び1年間のまとめ 2年次に学ぶことにも触れ、モチベーションを高める

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践IV		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践IV		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	45
使用教材	機能解剖学基礎/NESTA PFT/パーソナルトレーニング101/ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現場で安全に指導し、活用できる知識を修得する。</li> <li>・個人に合わせたプログラミングの作成や評価ができるようになる。</li> </ul>				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・評価方法や生体力学などを理解し、運動指導に結び付けられる知識を修得する。</li> <li>・様々なクライアントに合わせたプログラミングの組み立てができる</li> </ul>				
評価基準	試験：60% 授業態度：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ～Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山崎 英明 他1名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ・パーソナルトレーニングジムでパーソナルトレーナーとして16年間勤務をした経験を基に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	評価	ガース測定、体組成の評価方法について学ぶ 3分間ステップテスト、フィットネス評価について学ぶ
2	プログラム設計①	プログラムの考え方について学ぶ プログラムの作成方法とトレーニングピラミッドについて学ぶ
3	プログラム設計②	目的別のプログラムの作成方法について学ぶ カウンセリングについて学ぶ
4	プログラム設計③	実際に、初心者向けの30分間のプログラムを作成する
5	生体力学	物理の法則について理解し、運動する際の力の重心や関節トルク、関節パワーといった身体で起こる力学的な現象を学ぶ
6	柔軟性	柔軟性の基本と主要筋群のストレッチの実践 ウォーミングアップとクールダウンについて学ぶ
7	ストレッチのプログラムと実践	「インストラクター理論と実践IV」にて学んだストレッチ種目およびパーソナルトレーニング101テキスト内のストレッチ種目を元に、ストレッチプログラムの作成を行う

各回の展開		
回数	単元	内容
8	前半のおさらいとまとめ	前半のまとめとおさらいを行う
9	特別な集団①	特別な集団に対する指導の注意点やポイントを学ぶ
10	特別な集団②	体脂肪減少・ダイエットのプログラムの実践
11	肘関節と橈尺関節の機能解剖学	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
12	膝関節の機能解剖学	膝関節の基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
13	手関節と足関節の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動きについて学ぶ 足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉について学ぶ
14	半年間のおさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
15	フィードバックと 1年間の学びのまとめ	1年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオエクササイズⅠ		
必修選択	必修	(学則表記)	スタジオエクササイズⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を習得する。				
到達目標	レジスタンスエクササイズとストレッチングエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
評価基準	試験/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スタジオエクササイズⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	原 志保子	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブでインストラクターとして26年間勤務をした経験を基に、グループエクササイズ指導の基礎知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導について・インストラクターが資格を持つ意義 グループエクササイズの基礎・インストラクターの役割、正しい姿勢
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作
3	レジスタンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	レジスタンスエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
5	レジスタンスエクササイズ④	動作指導
6	レジスタンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	レジスタンスエクササイズ指導
8	レジスタンスエクササイズ	上級レジスタンストレーニング
9	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作

各回の展開		
回数	単元	内容
10	ストレッチングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
12	ストレッチングエクササイズ④	動作指導
13	ストレッチングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	ストレッチングエクササイズ指導
15	ストレッチングエクササイズ⑥	上級ストレッチングエクササイズ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオエクササイズⅡ		
必修選択	必修	(学則表記)	スタジオエクササイズⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を習得する。				
到達目標	ウォーキングエクササイズとエアロビックダンスエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
評価基準	試験/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スタジオエクササイズⅠ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	原 志保子	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブでインストラクターとして26年間勤務をした経験を基に、グループエクササイズ指導の基礎知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 有酸素運動のグループエクササイズ	レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズの振り返りおよび後期内容の確認 有酸素運動のグループエクササイズの基礎
2	ウォーキングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい歩き方
3	ウォーキングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	ウォーキングエクササイズ③	
5	ウォーキングエクササイズ④	動作指導
6	ウォーキングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	ウォーキングエクササイズ指導
8	ウォーキングエクササイズ⑥	上級ウォーキングエクササイズ
9	エアロビックダンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作

各回の展開		
回数	単元	内容
10	エアロビックダンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	エアロビックダンスエクササイズ③	
12	エアロビックダンスエクササイズ④	動作指導
13	エアロビックダンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	エアロビックエクササイズ指導
15	エアロビックダンスエクササイズ⑥	上級エアロビックエクササイズ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドエクササイズⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅠ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	2
時間数					30
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムを体験し、その効果や魅力を理解する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験したプログラムの魅力や効果を自分の言葉で説明できる。</li> <li>・体験したプログラムの基礎的な動作のポイントを理解し、実践できる。</li> <li>・プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う。</li> </ul>				
評価基準	試験：60% レポート：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	トレンドエクササイズⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	恩田 征昇他2名	実務経験	○		
実務内容	ラディカルフィットネスのオフィシャルトレーナーとして活動している。グループエクササイズ指導の基礎知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ラディカルパワー①	・授業の概要、評価方法などの確認 ・バーベルを使用した筋コンディショニングプログラム「ラディカルパワー」を体験する
2	ラディカルパワー②	・バーベルを利用したトレーニングのフォーム練習 ・ラディカルパワーのプログラム体験
3	ラディカルパワー③	・簡単なエアロビクス、ステップエクササイズの基本動作練習 ・パワーカーディオのプログラム体験
4	ラディカルパワー④	・筋コンディショニング系のエクササイズの特徴や効果 ・パワーカーディオのプログラム体験 ●小テスト
5	ファイドウ①	・基本パンチのフォーム練習 ・格闘技エクササイズ「ファイドウ」のプログラム体験
6	ファイドウ②	・基本キックのフォーム練習 ・ファイドウのプログラム体験
7	ファイドウ③	・ムエタイ、空手などで使う動作のフォーム練習 ・ファイドウのプログラム体験
8	ファイドウ④	・ファイドウのプログラム体験 ・格闘技系エクササイズの特徴や効果 ●小テスト

各回の展開		
回数	単元	内容
9	オキシジェノ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラムで使用するヨガの動作のフォーム練習</li> <li>・調整系プログラム「オキシジェノ」の体験</li> </ul>
10	オキシジェノ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラムで使用するピラティスの動作のフォーム練習</li> <li>・オキシジェノのプログラム体験</li> </ul>
11	オキシジェノ③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラムで使用する太極拳や、その他の動作のフォーム練習</li> <li>・オキシジェノのプログラム体験</li> </ul>
12	オキシジェノ④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調整系プログラムの特徴や効果</li> <li>・オキシジェノのプログラム体験 ●小テスト</li> </ul>
13	メガダンス①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャズダンスの基本（アイソレーション）とHIP HOPの基本（アップとダウン、基本ステップ）</li> <li>・ダンス系プログラム「メガダンス」の体験</li> </ul>
14	メガダンス②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラテンダンスの基本（姿勢、マーチ、レッスンで使う基本ステップ）</li> <li>・メガダンスのプログラム体験</li> </ul>
15	メガダンス③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガダンスのプログラム体験</li> <li>・ダンス系プログラムの特徴や効果 ●小テスト</li> </ul>

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドエクササイズⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムの指導を体験し、インストラクターという仕事の魅力を知る。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラム指導の体験をし、人前で話すことや指導することに慣れ、抵抗を減らす。</li> <li>・プログラム指導の体験を通じて、インストラクターという仕事の魅力や、難しさを知る。</li> <li>・プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う。</li> </ul>				
評価基準	試験：60% レポート：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	トレンドエクササイズⅠ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	恩田 征昇他2名	実務経験	○		
実務内容	ラディカルフィットネスのオフィシャルトレーナーとして活動している。グループエクササイズ指導の基礎知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ラディカルパワー①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の概要、評価方法などの確認</li> <li>・バーベルを使用した筋コンディショニングプログラム「ラディカルパワー」を体験する</li> </ul>
2	ラディカルパワー②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラディカルパワーのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・キューイングの基本</li> </ul>
3	ラディカルパワー③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・ビジュアルキューイングの活用を意識した指導体験</li> </ul>
4	ラディカルパワー④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・コミュニケーション(指導の循環)を意識した指導体験 ●小テスト</li> </ul>
5	ファイドウ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・キューイングの基本を意識した指導体験</li> </ul>
6	ファイドウ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・ビジュアルキューイングを意識した指導体験</li> </ul>
7	ファイドウ③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・指導の循環を意識した指導体験</li> </ul>
8	ファイドウ④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス)</li> <li>・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト</li> </ul>

各回の展開		
回数	単元	内容
9	オキシジェノ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オキシジェノのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・キューイングの基本を意識した指導体験</li> </ul>
10	オキシジェノ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オキシジェノのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・ビジュアルキューイングを意識した指導体験</li> </ul>
11	オキシジェノ③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オキシジェノのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・指導の循環を意識した指導体験</li> </ul>
12	オキシジェノ④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オキシジェノのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト</li> </ul>
13	メガダンス①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガダンスのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・キューイングの基本を意識した指導体験</li> </ul>
14	メガダンス②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガダンスのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・指導の循環を意識した指導体験</li> </ul>
15	メガダンス③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガダンスのプログラム体験（30分程度のショートクラス）</li> <li>・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト</li> </ul>

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	1
時間数	30				
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、スタティックストレッチングをリードアップする技能を習得する。 ストレッチングを通して身体に触れ、身体に対しての理解を深める。				
到達目標	スタティックセルフストレッチングのリードアップができる。 スタティックパートナーストレッチングの実践ができる。 機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる				
評価基準	試験80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	浅野菜称美	実務経験	○		
実務内容	食事指導・コンディショニング・ストレッチを通じた身体改善をパーソナルトレーナーとして6年勤務をした経験を基に、スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ストレッチングとは	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ストレッチングとは・各関+D23:H34節の動作の名称・ストレッチ体験
2	大腿四頭筋の評価と実施	代償運動とリスク管理 大腿四頭筋の評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
3	ハムストリングスの評価と実施	ハムストリングスの評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
4	長内転筋・大内転筋・薄筋・恥骨筋・大腿筋膜張筋・縫工筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
5	足底筋群・前脛骨筋・ヒラメ筋 腓腹筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
6	腸腰筋・腹直筋・腹斜筋 腰方形筋・脊柱起立筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
7	大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
8	大胸筋・小胸筋・前鋸筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する

各回の展開		
回数	単元	内容
9	広背筋・菱形筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
10	上腕二頭筋・上腕三頭筋 前腕伸筋群・前腕屈筋群の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
11	頸部・三角筋・菱形筋・ローテーターカフ・ 僧帽筋・肩甲挙筋・胸鎖乳突筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
12	セルフストレッチング・パートナースト レッチングのパターンの実施	フロアーベースにてセルフストレッチングパターン、パートナーストレッチングパターンを実施する
13	スタティックパートナーストレッチング 実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレ ッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクラスメイト全員に向けてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナーにとって必要不可欠なストレッチングに関する正しい知識と技能を習得する。 スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。				
到達目標	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。				
評価基準	試験80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	浅野菜称美	実務経験	○		
実務内容	食事指導・コンディショニング・ストレッチを通じた身体改善をパーソナルトレーナーとして6年勤務をした経験を基に、スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	道具を用いたセルフストレッチング	フォームローラー（ボール）を用いてセルフストレッチングの応用を実施する
2	評価と軟部組織リリース	各種評価を行い、道具（ボールやボール）を使用した軟部組織リリースを実施する。実施後に再評価をする
3	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
4	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
5	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
6	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
7	PNF理論を応用したストレッチング	各部位にPNF応用ストレッチングを実施する
8	ダイナミック・バリスティックストレッチング	ダイナミックストレッチング、バリスティックストレッチングの違いを理解し、実施する

各回の展開		
回数	単元	内容
9	スポーツ外傷・障害とストレッチング	スポーツ外傷と障害を理解し、その為のストレッチングを実施する
10	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
11	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
12	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考え、発表する
13	ベッドサイドスタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクライアントの要望に合わせてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。関連資格取得に求められる内容の理解ができる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スポーツ栄養学ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	日下 真利奈他1名	実務経験		○	
実務内容	整骨院にて鍼灸師あん摩マッサージ指圧師/アスレティックトレーナーとして4年3ヶ月勤務した経験を基に、スポーツ傷害の理解や動作の評価をどうプログラム作成につなげていくかを教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 健康づくりの栄養戦略①	ガイダンス(概要説明) 健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略②	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学①	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素の役割、糖質
5	基礎栄養学②	脂質について
6	基礎栄養学③	タンパク質について PFC比について
7	基礎栄養学④	ビタミンについて ミネラルについて
8	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
9	エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝とエネルギー消費量の構成要素 メッツ値

各回の展開

回数	単元	内容
10	エネルギーバランスと体重調整 減量	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	エネルギーバランスと体重調整 増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	エネルギーバランスと体重調整 減量と増量	減量・増量計画と食事の注意点
13	水分摂取 サプリメント	水分摂取のガイドラインについて サプリメントについて
14	前期まとめ①	重要点の振り返り
15	前期まとめ②	重要点の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠB		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠB		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	2
時間数					30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格取得に求められる内容の理解ができる。 様々な症例に対する適切な栄養アドバイスができるようになる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スポーツ栄養学ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	日下 真利奈他1名	実務経験	○		
実務内容	整骨院にて鍼灸師あん摩マッサージ指圧師/アスレティックトレーナーとして4年3ヶ月勤務した経験を基に、スポーツ傷害の理解や動作の評価をどうプログラム作成につなげていくかを教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 生活習慣病、運動時の栄養・食生活	生活習慣病の種類それぞれの理解と栄養指導 サプリメントに対する考え方と過剰摂取による健康障害
2	持久力、体力づくりと栄養・食生活 貧血と栄養・食生活	持久力向上のための食事指導、筋力向上、筋肥大のための食事指導 血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
3	女性と栄養・食生活	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
4	高齢者と栄養・食生活	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	消化吸収と栄養実践①	消化吸収に関わる消化管について
7	消化吸収と栄養実践②	栄養素の消化と吸収
8	消化吸収と栄養実践③	消化管の消化吸収の連携

各回の展開		
回数	単元	内容
9	栄養の循環と実践	栄養の血液循環
10	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
11	栄養による細胞管理①細胞構造 栄養による細胞管理②脂肪細胞	細胞の構造 脂肪細胞の構造と働き
12	栄養による細胞管理③骨格筋細胞 栄養による細胞管理④肝臓細胞	骨格筋細胞の構造と働き 肝臓細胞の構造と働き
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
14	後期まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ②	重要点の総復習、ケーススタディ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 運動指導者のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	掛下 陽平	実務経験		○	
実務内容	トレーニングジムや幼児体育施設でパーソナルトレーナー、幼児体育指導員として5年間勤務をした経験を基に、JATI認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 救急対応概論①	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ケガの発生状況と求められる救急対応
2	救急対応概論②	ケガの状態把握の方法
3	運動前の内科的メディカルチェック	メディカルチェックの項目
4	運動中止の判定	スポーツ参加当日のセルフチェック 運動中止が必要な運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候
5	内科的な急性障害①	突然死 虚血性心疾患の危険因子
6	内科的な急性障害②	熱中症① 熱中症分類、熱中症の原因
7	内科的な急性障害③	熱中症② 熱中症の対応

各回の展開

回数	単元	内容
8	内科的な急性障害④	熱中症③ 熱中症の予防法
9	内科的な急性障害⑤	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
10	内科的な慢性障害	貧血・オーバートレーニング症候群
11	救急処置 救急蘇生法①	一次救命処置の基礎知識、救命の連鎖、突然死の予防、一次救命処置の手順
12	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
13	救急処置 救急蘇生法③	気道異物、子どもの一次救命処置、新型コロナウイルス感染症流行期への対応
14	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
15	まとめ	前期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 養護教諭のための救急対応バイブル		出版社	健康・体づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	掛下 陽平	実務経験		○	
実務内容	トレーニングジムや幼児体育施設でパーソナルトレーナー、幼児体育指導員として5年間勤務をした経験を基に、JATI認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の復習	前期重点項目の振り返り
2	ファーストエイド①	ファーストエイドの基礎知識、傷病者の体位と移動、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、けいれん、失神、熱中症、低体温症
3	ファーストエイド②	すり傷・切り傷、出血、捻挫・打ち身・骨折、首の安静、やけど、歯の損傷、毒物、溺水
4	救急処置 応急手当①	外傷の分類、挫傷に対する基本的な救急対応「RICE処置」
5	救急処置 応急手当②	RICE処置の物品・氷の種類、各部位・外傷に対するRICE処置
6	救急処置 応急手当③	RICE処置の実際
7	創傷処置・止血法①	創傷・出血の種類、創傷処置、湿潤療法、創傷処置の物品

各回の展開		
回数	単元	内容
8	創傷処置・止血法②	直接圧迫止血法・止血点圧迫止血法、創傷処置の流れ、洗浄、保護（湿潤療法）の流れ
9	創傷処置・止血法③	創傷処置・止血法の実際
10	傷害の症状と対応①	母指の捻挫・靭帯損傷、母指の脱臼骨折、突き指 外傷性骨折、疲労骨折、病的骨折
11	傷害の症状と対応②	捻挫の重症度、足関節の靭帯損傷、膝関節の靭帯損傷、半月板損傷
12	傷害の症状と対応③	急性腰痛、筋・筋膜性腰痛、後腸骨稜骨端炎、腰椎分離症、椎間板ヘルニア 頭を強く打ったときの対処法
13	テーピング①	テーピングの基本、テーピングの使用方法
14	テーピング②	テーピングの実際
15	まとめ	後期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA		出版社	南江堂 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	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について、また個別指導における動機付けとカウンセリングの方法を理解する。				
到達目標	運動と心との関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切な関わり方について考察することができる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	真鍋 清孝	実務経験		○	
実務内容	大学の研究室に所属し、研究活動を行う。地域のスポーツクラブや運動部活動指導の経験を基に、現場で活用できるメンタルマネジメントやカウンセリングを教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは 学ぶ必要性 歴史
3	運動指導の心理学的基礎(1)	運動実践にかかわる3つの要因 回復への3つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎(2)	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理学的基礎(3)	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理学的基礎(4)	参加者を得るための留意点 指導と受講のミスマッチ
7	運動指導の心理学的基礎(5)	個別指導における動機づけとカウンセリング方法

各回の展開		
回数	単元	内容
8	指導者としてのかかわり方（1）	集中力について
9	指導者としてのかかわり方（2）	アドヒアランスと欲求の関係
10	指導者としてのかかわり方（3）	クライアントの動機付けの方法 内発的・外発的動機付け
11	指導者としてのかかわり方（4）	クライアントのモチベーションに関する心理学
12	運動指導の科学（1）	心理学と生理学
13	運動指導の科学（2）	神経性無食欲症 身体醜形障害
14	カウンセリング実践①	人物像を設定したロールプレイの実践①
15	カウンセリング実践② まとめ	人物像を設定したロールプレイの実践② まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅠ		
開講					
年次	1年	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	15
使用教材	7つの習慣Ⅰテキスト 夢のスケッチブック (WEBアプリ)		出版社	FCEエデュケーション	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分に身をつける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。</li> <li>・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。</li> </ul>				
評価基準	試験：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	大枝 美穂 他1名		実務経験		
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	専門学校へようこそ！	「未来デザインプログラム」とは何か学ぶ 夢のスケッチブックの使い方を学ぶ
2	SANKOワークコンピテンス	SANKOワークコンピテンスの理解を深める
3	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
4	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
5	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
6	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
7	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
8	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
9	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ

各回の展開

回数	単元	内容
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なことは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第2領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅡ		
開講					
年次	1年	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	1
時間数					15
使用教材	7つの習慣Jテキスト 夢のスケッチブック (WEBアプリ)		出版社	FCEエデュケーション	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分に身をつける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。</li> <li>・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。</li> </ul>				
評価基準	試験：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	大枝 美穂 他1名		実務経験		
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
3	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
4	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
5	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ
6	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
7	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
8	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
9	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する

各回の展開		
回数	単元	内容
10	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
11	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
12	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
13	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する
14	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
15	2年生に向けて	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	Essencial Life		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人として生きる準備をする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生をコントロールする方法を学び、自分にとっての「成功」とキャリアについて考える。</li> <li>・目標を持って仲間と学ぶことの重要性を理解する。</li> <li>・健全な人間関係構築のための考え方やお金との付き合い方について理解する。</li> </ul>				
評価基準	授業態度：20% / 提出物：40% / 発表：20% / レポート：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	竹内 竜也 他1名	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	「大人になる」ために自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは？ 自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践方法を知る
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーやSNSなどの倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分 恋愛における人間関係	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ 恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ
6	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立した場合の解決方法を学ぶ
7	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法を学び、履歴書・エントリーシート等の就職の手順を学ぶ

各回の展開		
回数	単元	内容
8	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インポスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く
9	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ
10	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ
11	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ
12	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題などについて学ぶ
13	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性やメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
14	責任ある「市民＝社会の一員」であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ
15	キャリア教育Ⅰを受けて	前期授業内容の振り返りと総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	パーソナルトレーナーの基礎		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	業界で成功するための必要なスキルやマインドを習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 業界で働くことについて、具体的に想像できるようになる。</li> <li>・ ビジネスマンとして成功するためのノウハウを理解する。</li> <li>・ 2年コース選択の前に自分の目指したい方向性について考える。</li> </ul>				
評価基準	授業態度：40% / 提出物：40% / 発表：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・ 成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA-PFT				
関連科目	キャリア教育Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	竹内 竜也 他1名	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	資格取得 目標の立案とターゲットの選定	目標の立て方と資格の取得、その勉強方法について学ぶ どのようなクライアントをターゲットにするか考える
2	スキルを磨く	トレーナーになるための経験を積む方法や自分自身のトレーニングについて考える プロフェッショナルとは何かを学ぶ
3	ビジネススタイル	どのような働き方があるかを知り、自分に合った働き方を考える 履歴書の書き方を学ぶ
4	成功するパーソナルトレーナーになる①	ビジネスプランや事業計画書の作成方法について学ぶ 広告によるサービスについて学ぶ
5	成功するパーソナルトレーナーになる②	マーケティング計画の作成について学ぶ 支出の見積りや収入の予測を立てる
6	開業の準備	起業家としての税金の処理、ビジネス上の登録業務、方針の決定や管理方法について学ぶ 法人の設立方法について学ぶ
7	ビジネス運営	ビジネスを円滑に運営するための方法や法的書類について学ぶ 会計処理や税金について学ぶ クライアントの情報管理の方法について学ぶ

各回の展開		
回数	単元	内容
8	マーケティング	顧客を増やしていくために必要なマーケティング方法やサービスの広め方について学ぶ
9	クライアント維持①	クライアントを維持するための方法について学ぶ
10	クライアント維持②	クライアントに合わせたトレーニングセッションの設定や、メンタルケア、問題を解決する方法を学ぶ
11	成長に備える:ワークフローの自動化と文書化	従業員が組織の中で円滑に仕事を進めるための、業務効率を向上させるワークフローについて学ぶ
12	雇用について	従業員を雇用するにあたっての人材の見つけ方や面接・法律・給与などの設定について学ぶ 従業員のモチベーションの向上やフォローアップについて考える
13	ビジネスカルチャーの確立	リーダーシップやチームの中での役割や接し方など、チーム作りについて学ぶ 自分自身や従業員の成長、研修などのトレーニングについて学ぶ
14	サービスを拡大する10の素晴らしい方法	起業家としての広い視野を学び、サービスを拡大して収益を伸ばすために役立つためのヒントを得る
15	まとめ ～2年次の目標立案～	活躍できる社会人になるために、在学中に挑戦したい目標を立案する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト		出版社	一般財団法人日本コアコンディショニング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。</li> <li>・コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。</li> <li>・コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。</li> <li>・JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。</li> </ul>				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	魚地 秀治	実務経験	○		
実務内容	整骨院でトレーナーとして16年、JCCA講師として12年間勤務をした経験を基に、コアコンディショニングの概念・コンディショニング指導法を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）
7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）

各回の展開		
回数	単元	内容
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチポールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ベルコン）の紹介

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
		開講	単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	なし	出版社	なし		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界に必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。</li> <li>・自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。</li> <li>・自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。</li> </ul>				
評価基準	プレゼンテーション（個人発表）：30% 提出物（データ提出）：30% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	総合演習Ⅱ 総合演習Ⅲ 総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	上野 歩和	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的・到達目標（授業を通して身につける力を理解する）
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業の理解を深めていく
3	業界理解②	スポーツ業界・ヘルスケア産業におけるトレンド及び業界の動向を理解する
4	グループ活動	スポーツ業界について学んだ事を活かし自主的に考え、調べ、議論する
5	プレゼンテーションについて	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成、コミュニケーションスキルについて理解する
6	PDCAサイクルとスケジュール	PDCAサイクルの構成、スケジュール管理について理解する
7	アプリケーションの解説と実践	PowerPoint/Canva/Googleスライドの活用の基本操作を理解する

各回の展開		
回数	単元	内容
8	著作権について、個人活動①	作成にあたり事前に著作権について理解をする。プレゼンテーション内容の設定をしていく。
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①（準備）
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②（準備）
11	グループ内発表	グループ内プレゼンテーション発表
12	個人活動④	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界に必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。</li> <li>・自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。</li> <li>・自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。</li> </ul>				
評価基準	プレゼンテーション(動画作成): 30% 提出物(データ提出): 30% 授業態度: 40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	総合演習Ⅰ 総合演習Ⅲ 総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	上野 歩和	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的、方向性の確認(授業を通して身につける力を再度理解する)
2	SNSについて	SNSの活用方法及びSNSでの成功事例の紹介
3	動画コンテンツについて	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を理解する
4	動画アプリの紹介と活用	動画制作アプリの紹介をして使用できるようにしていく
5	絵コンテについて	絵コンテについての理解と作成
6	動画コンテンツ作成①	構成検討及び決定、絵コンテ作成、素材収集、編集①
7	動画コンテンツ作成②	素材の編集②
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集③

各回の展開		
回数	単元	内容
9	クラス内発表①	クラス発表①
10	クラス内発表②	クラス発表②
11	振り返り	動画コンテンツ作成及びプレゼンテーションまでのプロセスの振り返りとFB
12	集客について	集客の方法やポイント、考え方について理解していく
13	集客SNS素材作成①	集客促進に向けた施策を考える①
14	集客SNS素材作成②	集客促進に向けた施策を考える②
15	2年次に向けて	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナー		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナー		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人になる上で、就職活動や卒後のキャリアに向けて相応しい立ち居振る舞いや言葉遣い、お客様対応などを習得し、好印象を与えることができるようになる。 就職活動に向けた対策内容を学ぶ。				
到達目標	相手に好印象を与えることができる立ち振る舞い（笑顔・挨拶・言葉遣い等）を習得し、必要な場面に応じた振る舞いができ、就職活動に活かすことができる。				
評価基準	試験/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	橋本 大	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります。

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	業界の動向理解と合わせて、授業目的・今後の流れの説明
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	身だしなみ	身だしなみ（就職活動にふさわしい身だしなみとは？）
4	あいさつと敬語	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い ビジネス会話の基本、ビジネスでの言葉遣い、敬語の使い方
5	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ、電話応対の基本・電話の受け方・メールのマナーについて
6	ビジネス文書の基本	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書 ・季節のあいさつと敬称
7	自己PR①	自己PRの書き方を考える
8	自己PR②	自己PRを完成させる

各回の展開		
回数	単元	内容
9	企業分析	企業分析を行う 希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
10	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
11	履歴書の書き方②	履歴書の完成をする
12	面接練習	対面・WEB面接の基本を理解し、実践練習を行う
13	面接練習②	実践練習
14	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
15	まとめ	前期の総まとめと、2年次に向けて

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コースセレクト概論		
必修選択	選択	(学則表記)	コースセレクト概論		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次後期にコース選択をするにあたり、各コースの講義と実技を体験する。				
到達目標	各コースの目指す人物像が理解できており、コース選択を決めるきっかけとなる。				
評価基準	授業態度：60% 提出物：20% 試験：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員				実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	各コースの目指す人物像を理解する
2	グループエクササイズ実践	レジスタンスエクササイズ体験、エアロビックダンスエクササイズ体験
3	グループエクササイズ実践	ストレッチエクササイズ体験
4	スポーツインストラクターのお仕事	スポーツインストラクターが働く場所や仕事内容を知る
5	社会性（情緒）を育てるレクリエーション	社会性（情緒）を育てるレクリエーション
6	実技編 マット運動	マット運動の基本の動き「前転・開脚前転・後転・開脚後転」を実践する
7	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
8	こども運動指導者のお仕事	こども運動指導者が働く場所や仕事内容を知る
9	スポーツ業界の市場を調べる	スポーツ業界の市場を調べる。世界のスポーツイベント・世界のスポーツの種類等、既存で開催されているものが多くあるので、それを調べ学習する

各回の展開		
回数	単元	内容
10	スポーツイベントを考える	上記で調べたものに対するスポーツイベントを考える
11	スポーツビジネスのお仕事	スポーツビジネス関係のお仕事の内容を知る
12	ダンス実践	アップ・ダウンのリズムを安定させるための基礎トレーニングを学習する。リズムに合わせて体を上下させることで、ビートを体感する練習。
13	トレンドダンス	ヒップホップやジャズ等様々なダンスを学ぶ
14	ダンスに関わるお仕事	ダンスインストラクターが働く場所や仕事内容を知る
15	総まとめ	各コースで展開される授業の総復習

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	サービスラーニング演習		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーション能力を身につけることができる。</li> <li>・イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる。</li> <li>・多くの人と1つのものを創り上げることができる。</li> </ul>				
評価基準	規定時間到達（50％）、事前事後課題及び報告書の提出（50％）				
認定条件	出席が規定時間数に達している者				
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定 スポーツボランティア研修				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	竹内 竜也	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	原則、履修者は参加
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット（感想文800文字以上）
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
7	※計15単位間を満たすこと	

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会についてを学ぶ。				
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる。				
評価基準	実習評価：50% 学校評価：50% (実習手帳評価)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる				
担当教員	橋本 大	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	企業研究	希望職種、過去実績を基に実習企業を調べる
2	実習先の決定	企業側の承諾をもって決定
3	事前ガイダンス	実習活動中の留意点の確認、実習手帳の使用についての説明 企業、実習生間により事前打合せの指示
4	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズの基礎知識を習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループエクササイズの楽しさが理解できる。</li> <li>・レッスン受講を通してエアロビクスの基本動作スキルを向上させる。</li> <li>・フィットネス業界の商品の理解度・関心を高める。</li> </ul>				
評価基準	試験/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	芦田 天文子	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブのアドバイザーとしてプログラム開発やスタッフ育成を担当。フリーランスでスタジオインストラクターとして29年間の実務経験を基に、資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	レッスン受講①	オリエンテーション・ エアロビクスレッスン受講 (2ブロック)
2		前週の内容で再受講
3	レッスン受講①	1ブロック追加して計3ブロックで展開
4		前週の内容で再受講
5	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講

各回の展開		
回数	単元	内容
6	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）②
7		前週の内容で再受講②
8		1ブロック追加して計3ブロックで展開②
9		前週の内容で再受講②
10	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講②
11	レッスン受講③	レッスン受講（2ブロック程度）③
12		前週の内容で再受講③
13		1ブロック追加して計3ブロック程度で展開③
14		前週の内容で再受講③
15	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講③

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループエクササイズの初心者向けレッスンを指導することができる。</li> <li>・グループレッスンを指導するにあたり、基本的なキューイングや構成方法を理解する。</li> </ul>				
評価基準	実技試験80%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	芦田 天文子	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブのアドバイザーとしてプログラム開発やスタッフ育成を担当。フリーランスでスタジオインストラクターとして29年間の実務経験を基に、資格取得に向けての専門的知識と指導技術を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	静的・動的エクササイズ体験	レッスン体験
2	動的エクササイズ指導	ボクササイズプログラム/ダンスプログラム/有酸素系を講師が選択し指導練習 内容の説明と該当レッスン体験
3	動作確認	基本動作の説明
4	作成演習①	ウォーミングアップ作成
5	作成演習②	メインパート作成
6	作成演習③	メインパート作成
7	発表	発表会
8	静的エクササイズ指導	ヨガ・ストレッチを講師が選択し指導練習 内容の説明と該当レッスン体験

各回の展開		
回数	単元	内容
9	作成演習①	パートごとの練習
10	作成演習②	
11	作成演習③	
12	発表	発表会
13	最終試験①	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
14	最終試験②	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
15	まとめ	まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ実践		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ実践		
		開講	単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	からだを操作する能力を育む		出版社	萌文書林	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	こども達の見本となる運動実技（マット運動、跳び箱、鉄棒等）を体験し、技術を習得する。				
到達目標	こども達の見本となる運動実技が習得できる。				
評価基準	演習：30% 提出物：30% 実技：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	こども運動指導者検定2級（幼児） こども運動指導者検定1級（児童）				
関連科目	発育発達論・キッズレクリエーション指導実践Ⅰ・Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	八重樫 華代	実務経験	○		
実務内容	都内・埼玉県内の児童館・フィットネスクラブにてキッズダンス指導を5年間担当した実務経験を基に、幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導法を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について、現代の幼児期の運動のあり方と課題を知る
2	移動運動から体を操作する能力を育てる	足の裏・手のひらから体を操作する能力を育てることを知り「寝返り＝転がる」から始まる移動運動の重要性を理解する
3	実技編 マット運動	マット運動の基本の動き『前転・開脚前転・後転・開脚後転』を実践できる
4	実技編 跳び箱運動	跳び箱の基本『開脚跳び』の動きを実践できる
5	実技完成・試験 マット運動・跳び箱編	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得し、実技試験を実施する
6	実技編 縄跳び	縄跳び運動の跳び方の種類を知り、様々な跳び方を習得する（各自縄跳びを持参）
7	実技編 鉄棒	鉄棒運動の基本『足抜きまわり・尻上がり』『前回りおり』『逆上がり』の動きを実践できる
8	実技完成・試験 縄跳び・鉄棒編	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得し、実技試験を実施する
9	実技編 フラフープを使用した運動	回したり、飛んだり等、他にも実際の現場で使っているフラフープを使用した運動を知る、実践する

各回の展開		
回数	単元	内容
10	実技編 ボール運動①	大・中ボールを操作する
11	実技編 ボール運動②	小ボールを操作する・二人組のボール運動
12	実技編 ボール運動③	ゲームの運営
13	サーキット遊び	サーキット遊び実施
14	集団行動練習・集団行動実践・リズム体操	集団行動・リズム体操の理解を深める
15	前期まとめ	前期授業の振り返りをし知識・技能を定着させる

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
		開講		単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	からだを操作する能力を育む		出版社	萌文書林	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児期に運動能力のベースをつくり、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導方法、実技を習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児期に適切な運動能力の基盤づくりができる方法を述べるができる。</li> <li>・乳幼児の発達特性に合わせた運動プログラムの立案をすることができる。</li> <li>・子ども達の見本となる運動実技・指導方法を習得することができる。</li> </ul>				
評価基準	演習：40% 提出物：40% 実技：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	こども運動指導者検定2級（幼児） こども運動指導者検定1級（児童）				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	中村 賢吾	実務経験	○		
実務内容	サッカーチームでコーチとして7年間、幼児体育講師として4年間勤務をした経験を基に、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導法、実技を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について、現代の幼児期の運動のあり方と課題を知る
2	運動・感覚機能を育てるレクリエーション	運動・感覚機能を育てるレクリエーション
3	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション
4	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身に着け指導する
5	指導編 跳び箱運動	跳び箱運動の段階指導を学びながら補助法を身に着け指導する
6	指導テスト マット運動・跳び箱運動	それぞれの運動の指導方法のテストを実施する
7	指導編 縄跳び運動	様々な跳び方を指導法を学ぶ（各自縄跳びを持参）
8	指導編 鉄棒指導	鉄棒の段階指導と補助法を理解し、実践する

各回の展開

回数	単元	内容
9	指導試験 縄跳び運動・鉄棒	それぞれの運動の指導方法の試験を実施する
10	指導編 ボール運動	ボールを使ったゲームを楽しめるようになるため、「サッカー」「ドッチボール」等の指導方法を学ぶ
11	New Sports①(考案)	「誰でも、いつからでも、楽しく」をテーマにNew Sportsを考案する
12	New Sports②(共有)	考案したNew Sportsを共有する
13	考案編 テーマを決めて系統的指導	スポーツの基本の動きを理解して様々な環境・空間づくりをして運動能力を高める方法を学ぶ
14	実践編 テーマを決めて系統的指導	考案した系統的指導を共有する
15	総まとめ	試験の振り返りと総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	イベントプランニングⅠ			
必修選択	選択	(学則表記)	イベントプランニングⅠ			
開講					単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30	
使用教材	スポーツイベント検定公式テキストスポーツイベントの企画・運営に携わる人のための教科書/基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント		出版社	一般社団法人日本イベント産業振興協会		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツイベントの社会における役割理解とスポーツビジネスに活用できる人材としてイベントの企画・立案・実施の基本を理解する。				
到達目標	スポーツイベント検定を取得し、スポーツイベントの企画・立案・実施ができる。				
評価基準	試験：40% 小テスト：30% 提出物：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	スポーツイベント検定				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	中川 敬介	実務経験		○	
実務内容	スポーツマーケティング・販売会社にて、イベント企画・広告・店頭向けセールスプロモーションなどのマーケティングを17年間担当した実務経験を基に、イベントの企画・立案・実施の基本を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション スポーツイベントを学ぶにあたって①	本授業の目的・意義・資格概要・今後の流れを説明 第1節 スポーツイベントとは
2	スポーツイベントを学ぶにあたって②	第2節 スポーツイベントの歴史 第3節 日本のスポーツ政策
3	イベントの基礎知識①	第4節① イベントの概念と分類、イベント内容の構造
4	イベントの基礎知識②	第4節② メディアとしてのイベント、イベントの企画・計画と制作推進
5	イベントの基礎知識③	第4節③ イベントのマネジメント、日本の広告、イベント産業規模統計
6	スポーツイベントのマネジメント①	第5節 スポーツイベントの基本構造
7	スポーツイベントのマネジメント②	第6節 スポーツイベントのプロジェクトマネジメント
8	スポーツイベントのマネジメント③	第7節① スポーツイベントのリスクマネジメント

各回の展開		
回数	単元	内容
9	スポーツイベントのマネジメント④	第7節② スポーツイベントのリスクマネジメント
10	スポーツイベントのマーケティング①	第8節① スポーツイベント（ビジネス）のマーケティング構造
11	スポーツイベントのマーケティング②	第8節② スポーツイベントのスポンサーシップ
12	スポーツイベントのマーケティング③	第8節③ 日本のプロスポーツイベントのマーケティング
13	スポーツイベントとメディアビジネス	第9節 世界のスポーツイベントの日本での放映権、日本でのスポーツイベント、スポーツ観戦参加人口
14	地域活性化とスポーツイベント	第10節 地域活性化機能と2種類のスポーツイベント、4つの地域活性化機能、地域活性化、役割
15	まとめ	前期の振り返り、テストの返却と総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リテールマーケティングⅠ			
必修選択	選択	(学則表記)	リテールマーケティングⅠ			
開講					単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30	
使用教材	<改訂版>販売士ハンドブック3級(上巻・下巻) 販売士3級模擬問題集		出版社	株式会社キャリアック		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	「小売業の類型」「マーチャндаイジング」「ストアオペレーション」「マーケティング」「販売・経営管理」の5科目を通じて、流通・小売業の基本的な考え方や基礎知識・小売テクニックなどを総合的に学習する。				
到達目標	1.小売業態についての基礎知識を習得する。 2.小売業における商品の考え方を習得する。 3.店舗運営の基本を習得する。 4.小売業のマーケティングの基本的な考え方を習得する。 5.小売業に必要な基礎的な法律、計数管理を習得する。				
評価基準	各科目別小テスト(2回) + 前期試験(1回) : 60% 授業態度/レポート提出物(随時) : 40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	リテールマーケティング(販売士)				
関連科目	リテールマーケティングⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	中川 敬介	実務経験	○		
実務内容	スポーツマーケティング・販売会社にて、イベント企画・広告・店頭向けセールスプロモーションなどのマーケティングを17年間担当した実務経験を基に、イベントの企画・立案・実施の基本を教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 小売業の類型①	授業の目的、リテールマーケティングについて 流通の役割と商品の分類
2	小売業の類型②	商品の流通経路、現代の流通の特徴
3	小売業の類型③	店舗販売と無店舗販売、店舗販売の業態
4	小売業の類型④	チェーンオペレーション、商業集積
5	小売業の類型⑤	無店舗販売、店舗販売と無店舗販売の融合、電子商取引
6	小売業の類型まとめ	電子商取引、第1編 小売業の類型についての総復習
7	マーチャндаイジング①	マーチャндаイジングの基本

各回の展開		
回数	単元	内容
8	マーチャンダイジング②	販売計画の基本、仕入計画
9	マーチャンダイジング③	商品管理の基本、価格設定の基本
10	マーチャンダイジング④	平均値入額の計算
11	マーチャンダイジング⑤	物流の基本、物流の効率化
12	マーチャンダイジング⑥	POSシステム、バーコードとRFID、EDI
13	マーチャンダイジングまとめ	第2編 マーチャンダイジングについて総復習
14	まとめ	小売業の種類とマーチャンダイジング 総まとめ
15	ストアオペレーション①	ストアオペレーションの基本①

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材	JFA キッズ指導キッズ指導ガイドライン JFA U-12 指導指針		出版社	公益財団法人 日本サッカー協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	サッカーの基礎技術を習得する。 サッカー指導のポイントを確認する。				
到達目標	サッカーの基礎的な知識、技術が習得できている。				
評価基準	実技試験：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JFA公認C級コーチ、JFA公認D級コーチ、JFA公認キッズリーダー				
関連科目	サッカー実践Ⅱ				
備考	JFA公認キッズリーダー養成内容				
担当教員	大西 理仁	実務経験		○	
実務内容	サッカークラブを設立し、幼児から大人まで幅広い年代にサッカーを通して身体的特徴と運動器の機能向上指導を20年間担当した実務経験を基にサッカーのコーチングスキルやテクニックを教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	本授業の目的・意義・今後の流れ、ミニゲーム
2	ボール遊びの指導法	U-6 U-8 U-10 それぞれの指導法の違い、ゲーム
3	動きづくり	U-6 U-8 U-10 各カテゴリでの動きづくり
4	鬼ごっこ	U-6 U-8 U-10 各カテゴリでの鬼ごっこ
5	指導案作成	各カテゴリでの鬼ごっこと動きづくりの指導案を作成
6	指導案実践	各カテゴリでの鬼ごっこと動きづくりの指導案を実践
7	指導実践の振り返り	前の週に実践した指導の振り返り
8	ボールフィーリング	U-6 U-8 U-10 各カテゴリでのボールフィーリング
9	キック	U-6 U-8 U-10 各カテゴリでのキック

各回の展開

回数	単元	内容
10	指導案作成	各カテゴリーでのボールフィーリングとキックの指導案を作成
11	指導案実践	各カテゴリーでのボールフィーリングとキックの指導案を実践
12	指導実践の振り返り	前の週に実践した指導の振り返り
13	ゲーム	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでのゲーム
14	テーマを設定しての指導	テーマを設定した指導案を作成
15	指導実践	試験：テーマに沿った指導の実践

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	1
時間数					45
使用教材	JFA キッズ指導キッズ指導ガイドライン JFA U-12 指導指針		出版社	公益財団法人 日本サッカー協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	サッカーの基礎技術を習得する。 サッカー指導のポイントを確認する。				
到達目標	サッカーの基礎的な知識、技術が習得できる。				
評価基準	実技試験：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JFA公認C級コーチ、JFA公認D級コーチ、JFA公認キッズリーダー				
関連科目	サッカー実践Ⅰ				
備考	JFA公認D級コーチ養成内容				
担当教員	大西 理仁	実務経験	○		
実務内容	サッカークラブを設立し、幼児から大人まで幅広い年代にサッカーを通して身体的特徴と運動器の機能向上指導を20年間担当した実務経験を基にサッカーのコーチングスキルやテクニックを教授する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	本授業の目的・意義・今後の流れ、ミニゲーム
2	Game	ウォーミングアップ・ダブルフィールド4vs4
3	ウォーミングアップ	アイスブレイク
4	スキルトレーニング	ボールフィーリング、ボールコントロール、リフティング
5	パス&コントロール	パス&コントロール (対面・四面)
6	Game	ウォーミングアップ・4vs4+GK
7	フェイント	ドリブル (キックフェイント・マッシュ・ダブルタッチ・シザース・ストップ&ゴー)
8	ターン	ターン (インサイドターン・アウトサイドターン・クライフターン・ストップターン・ドローバック)

各回の展開		
回数	単元	内容
9	Game	ウォーミングアップ・4vs4+GK
10	スキルトレーニング	キック（インサイド・インステップ・インフロントアウトサイド・ヒールキック・ボレーキック・ヘディング）
11	シュート	シュートテクニック、シュートドリル
12	ボディコンタクト・タックル	スライディング、ショルダータックル、空中戦
13	ディフェンス	1vs1（ディフェンス）個人戦術
14	GKの基本技術	実技試験 ウォーミングアップ・4vs4+GK
15	Game	基本姿勢、キャッチング、ステッピング、スローイング、キック