シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅲ		
必修選択	必修	（学則表記）	トレーニング理論Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。
到達目標	持久力向上トレーニング、スピード向上トレーニング、柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップ、クールダウンの理論とプログラム作成に必要な知識を身につける。
評価基準	テスト／小テスト：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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅳ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	佐藤　大志	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてサッカーチームの帯同、整形外科での運動指導に2年従事し、主に選手のコンディショニング、リハビリテーションを担当した実務経験を元に、運動プログラムの作成・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	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力に関する基礎理論
2		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応①
3		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応②
4		無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
5		持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際
6		持久力向上トレーニングに関するまとめ
7	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピード、アジリティ、スピードを向上させる要因 基礎筋力、最大筋力、パワーの向上
8		コアの重要性 スピードにおける動作テクニックの獲得
9		アジリティの強化、オープンスキルアジリティの強化 スピード、アジリティトレーニングのプログラムデザイン
10		トレーニング変数、まとめ
11		スピード向上トレーニングに関するまとめ
12	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性向上のトレーニング、ストレッチング
13		ウォームアップとクールダウン
14		柔軟性向上トレーニングに関するまとめ
15	前期のまとめ	前期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅳ		
必修選択	必修	（学則表記）	トレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。
評価基準	テスト／小テスト：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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅲ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	佐藤　大志	実務経験	○
実務内容	アスレティックトレーナーとしてサッカーチームの帯同、整形外科での運動指導に２年従事し、主に選手のコンディショニング、リハビリテーションを担当した実務経験を元に、運動プログラムの作成・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
16	特別な対象のためのトレーニングプログラム	メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム①
17		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム②
18		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム③
19		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム④
20		高齢者に対するトレーニングプログラム①
21		高齢者に対するトレーニングプログラム②
22		妊婦に対するトレーニングプログラム
23		子どもに対するトレーニングプログラム
24		特別な対象のためのトレーニングプログラムに関するまとめ
25	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成	アスレティックリハビリテーション概論、アスリハにおける評価の流れ
26		アスリハプログラム作成の実際①
27		アスリハプログラム作成の実際②
28		アスリハプログラム作成の実際③
29		傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に関するまとめ
30	後期のまとめ	後期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	必修	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅳ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	花咲　拓実	実務経験	○
実務内容	ゴールドジムでフリーのパーソナルトレーナーとして４年、スポーツクラブでのトレーニング指導3年勤務した実務経験を元に、パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を教授する。		

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	パワー（ハング）クリーンの習得	【理論】クイックリフトの種類、段階的指導方法　【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
2		【理論】運動技能の練習法・指導法　【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作
4		分習法：キャッチ動作
5		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ
6	プッシュジャークの習得	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ
7		プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベルプッシュジャーク、ラックジャーク
8	パワー（ハング）クリーンの1RM測定	パワー（ハング）クリーン１ＲＭ測定
9	パワー（ハング）スナッチの習得	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ
10		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ
11		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ
12		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ
13	パワー（ハング）スナッチの1RM測定	パワー（ハング）スナッチ１ＲＭ測定
14	前期まとめ①	前期テクニック評価①　【パワー（ハング）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価②　【パワー（ハング）スナッチ】

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅳ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 クイックリフト導入初心者に対しての指導ができるようになる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	花咲　拓実	実務経験	○
実務内容	ゴールドジムでフリーのパーソナルトレーナーとして４年、スポーツクラブでのトレーニング指導3年勤務した実務経験を元に、パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を教授する。		

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	パワー向上トレーニングの実践	下肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
2		
3		上肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
4		
5		クイックリフトによるパワー向上トレーニングの実践と指導
6		
7		負荷を加えたジャンプ系エクササイズの実践と指導
8		
9		下肢のプライオメトリクスのエクササイズの実践と指導
10		
11		上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクスのエクササイズの実践と指導
12		
13		フィットネス分野でのパワートレーニングの実践と指導
14	後期まとめ①	後期テクニック評価　【負荷を加えたジャンプ系エクササイズ、下肢・上肢、複合動作のプライオメトリクスエクササイズ、フィットネス分野でのパワートレーニング】
15	後期まとめ②	

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	未来デザインプログラムⅢ　夢のスケッチブック 公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		出版社	一般社団法人モチベーション・マネジメント協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	学校や社会でおこる「不都合な現実」の乗り越え方を学ぶ。
到達目標	「公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース」取得。
評価基準	提出物：70% テスト：30%
認定条件	出席が総時間数の2/3以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース
関連科目	未来デザインプログラムⅠ、未来デザインプログラムⅡ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	モチベーションを学ぶとは？	未来デザインプログラムⅡの趣旨理解(モチベーションションタイプ)
2	職場や実習先の人と仲間になろう	「職場や実習先の人と仲間になる」ためのポイント(ジョハリの窓①)
3	就活や実習をうまく進めるためには？	「就活がうまく進む気がしない」時の乗り越え方(自己効力感)
4	キャリアを積んでいこう	「応募したい求人が見つからない」時の乗り越え方(ブランドハップンスタンス)
5	資格を取得しよう	「資格勉強のやる気が落ちた」時の乗り越え方(目標設定理論①)
6	働く先にあるものとは？	「働く意味がみえなくなった」時の乗り越え方(欲求階層説)
7	理論を知る意味（復習）	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡの前半で学んだことの振り返り
8	就職活動を成功させるためには？	「思い通りにならない就職活動」の乗り越え方(選択理論)
9	価値観のズレを乗り越えよう	「価値観の違い」を感じた時の乗り越え方(フィット理論)
10	先輩と良い関係を築くためには？	「先輩とうまくいかない」時の乗り越え方(ジョハリの窓②)
11	上達しないときのポイントとは？	「やっていることが上達できない」時の乗り越え方(高原/プラトー現象)
12	思い通りにならない状況を乗り越えよう	「思い通りにならないことと直面した」時の乗り越え方(タイムスイッチ)
13	未来デザインプログラムⅡの振り返り&テスト	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡで学んだことの復習（知識確認）
14	やる気を高めるためには？	「授業に身が入らない」時の乗り越え方(目標設定理論②)
15	総まとめ	全体のまとめ＆ハンドブックについての説明

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ピラティス理論		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス理論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 運動療法としてのピラティスメソッド 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7　文光堂 医道の日本社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す
到達目標	運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得
評価基準	筆記試験 50%、小テスト 35%、授業態度 15%
認定条件	出席数が全体の３分の２以上あり、且つ成績評価が２以上あること
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor
関連科目	ピラティス実践
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	花島　亮	実務経験	○
実務内容	整体師として10年、ピラティスインストラクター5年の経験から機能解剖学の知識を活かし、ピラティスにおける運動プログラムの作成・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	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ
5	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	頭部前方変位ー円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
7	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
8	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
9	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	試験	筆記試験（姿勢について）
12	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する
13	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
14	スポーツ傷害と運動療法 ①	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
15	スポーツ傷害と運動療法 ②	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 医道の日本社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための実践的な指導力を身につける
到達目標	運動療法としてのピラティスをクライアントに指導できる技術の習得
評価基準	実技試験 50%、レポート課題 20%、授業態度 30%
認定条件	出席数が全体の３分の２以上あり、且つ成績評価が２以上あること
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor
関連科目	ピラティス理論
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	花島　亮	実務経験	○
実務内容	整体師として10年、ピラティスインストラクター5年の経験から機能解剖学の知識を活かし、ピラティスにおける運動プログラムをデモンストレーションとして実践できるよう教授する。		

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	ガイダンスと指導スキル	授業の概要説明とキューイングなどの指導スキルやピラティスエクササイズについて学ぶ
2	プレピラティス①	クライアントの姿勢評価と不良姿勢の筋バランスを理解する
3	プレピラティス②	ピラティスの呼吸法とプレピラティスについて理解する
4	プレピラティス③	プレピラティスについての指導法を機能解剖学的意義を理解する
5	スウェイバック姿勢	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
6	頭部前方変位ー円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
7	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
8	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
9	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
10	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習②	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。
評価基準	実技テスト50%　筆記テスト40%　授業態度10%
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	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	竹野　健太郎	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	授業内容確認
2	機能的な動作トレーニング概論①	動作の重要性 機能的な動作の定義
3	機能的な動作トレーニング概論②	軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き
4	動作評価概論	ポスチャア評価 ファンクショナル評価
5	動作評価①	上肢：肩関節 - 肩甲帯の評価
6	動作評価②	体幹の評価
7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドローイン、ブレーシング
9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング
10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 （フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ）
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 （体幹と胸椎、股関節の分離と協同）
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （チンタック、ウインドミル等）
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等）
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎-骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （セルフリリース、シェルエクササイズ等）
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎 - 骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等）

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。
評価基準	実技テスト50%　筆記テスト40%　授業態度10%
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	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	竹野　健太郎	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	プリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレングス
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレングス
4	ムーブメント・プレパレーション①	ダイナミックストレッチ
5	ムーブメント・プレパレーション②	ダイナミックストレッチ
6	ストレングストレーニング概論	従来のストレングスVSファンクショナルストレングス
7	ストレングストレーニング①	上半身プッシュ、プル、ローテーション
8	ストレングストレーニング②	下半身プッシュ、プル、ローテーション
9	弾性エクササイズ概論	プライオメトリクス概論
10	弾性エクササイズ①	ラビット、ショート、ロング
11	リジェネレーション	積極的回復
12	トレーニングの期分け	mobility・stability期、strength期、power期
13	プログラミング①	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習
14	プログラミング②	
15	プログラミング③	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	健康づくり運動の実際		
必修選択	選択	(学則表記)	健康づくり運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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	国の施策を理解したうえで、運動プログラムの作成に必要な知識を身につける。
到達目標	運動プログラムを作成することができる。
評価基準	テスト/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、JAFA-GFI
関連科目	運動指導特論
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	藤本　瞳	実務経験	○
実務内容	一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川プロジェクトマネージャー・リソルの森ウェルネスアドバイザーとして3年間の実務経験を元に、運動プログラムの作成に必要な知識を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導者資格の必要性、有資格者の就職先、仕事内容
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、健康づくり施策
3	我が国の現状と健康づくり施策①	第１次・第２次国民健康づくり対策、身体活動・運動の社会環境対策等
4	我が国の現状と健康づくり施策②	食育基本法、健康づくりのための身体活動基準2013、アクティブガイド等
5	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム
6	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
7	メディカルチェックについて	メディカルチェックの目的、手順と内容
8	健康づくりのためのトレーニングの原則	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント
9	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、実施者の運動の目的、ニーズ
10	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ、クールダウン
11	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素運動、プログラミング・進行等
12	レジスタンス運動	安全性について、効果、負荷設定方法
13	レジスタンス運動	目的に応じた負荷強度、反復回数、頻度、種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム体験・作成
15	まとめ	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する
評価基準	筆記テスト80%　出席状況及び授業態度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、この授業は対面にて実施する。

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28年間の実務経験を元に、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	オリエンテーション	健康運動実践指導者　試験内容について
2	運動プログラム	有酸素運動の効果・必要性
3	運動プログラム	ウォーキング・ジョギングの効果
4	運動プログラム	水中運動の効果
5	運動プログラム	エアロビックダンスの効果
6	運動プログラム	ウォーキング・ジョギング・水中運動・エアロビックダンスで生じやすい障害
7	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性
8	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性
9	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
10	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
11	運動プログラム	バランス運動の効果・必要性
12	運動プログラム	METS計算
13	運動プログラム	METS計算
14	運動プログラム	目標運動強度の心拍数計算、運動時心拍数の運動強度計算
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める		
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する		
評価基準	筆記テスト80%　出席状況及び授業態度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、この授業は対面にて実施する。		
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28年間の実務経験を元に、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	確認問題	第1章、第2章
2	確認問題	第2章
3	確認問題	第3章、第4章
4	確認問題	第5章、第6章
5	確認問題	第7章、第8章
6	確認問題	第8章
7	確認問題	第9章
8	筆記試験対策	第1章～第5章　模擬問題実施
9	筆記試験対策	第6章～第9章　模擬問題実施
10	筆記試験対策	全章
11	筆記試験対策	全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14	筆記試験対策	全章
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	運動指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる実技試験の内容を学び、専門的知識と指導技術を高める
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する
評価基準	実技テスト80%　出席状況及び授業態度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	
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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28年間の実務経験を元に、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	オリエンテーション	実技試験内容の把握 有酸素運動・レジスタンス運動の効果
2	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の模範演技把握、習得。基本動作説明。
3	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
4	レジスタンス運動	レジスタンス運動試験形式実践。
5	有酸素運動	水中運動：有酸素運動４種目の体験・把握 陸上運動：有酸素運動４種目（64カウント）の体験・把握
6	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の基本動作説明。
7	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
8	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
9	有酸素運動	立ち位置、動く速さ、細部の修正
10	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
11	有酸素運動	有酸素運動細部修正
12	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
13	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
14	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
15	模擬試験	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	コアコンディショニング指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	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（JCCA） オリジナルテキスト		出版社		

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	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。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 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。 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。
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、この授業は対面にて実施する。

担当教員	魚地　秀治	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	到達目標と授業の流れ、JCCAのセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格、ベーシックセブンの体験
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（主運動③まで）
3	ベーシックセブン	ベーシックセブンの実施（主運動④⑤⑥⑦）、指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	小テスト、リアライメントフォーの体験、発育発達とコアコンディショニング
5	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	あお向けセルフモニタリング①、リアライメントフォー、あお向けセルフモニタリング②、指導実践確認
6	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	小テスト、ニュートラルポジション、リセットスリー①呼吸エクササイズ
7	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	リセットスリー②軸回旋エクササイズ、リセットスリー③体幹安定エクササイズ、セッションのまとめ
8	アドバンストセブンⅠ （アドバンストパッケージ）	小テスト、指導実践確認
9	アドバンストセブンⅡ	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、アドバンストセッションの進め方
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト、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）
11	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、セッションのまとめ
12	アドバンストセブンⅡ	小テスト、指導実践確認
13	発育発達からひも解くコア（導入編）	発育発達からひも解くコアとは、コアコンディショニングの基礎知識
14	発育発達からひも解くコア（導入編）	小テスト、卒業後のフォローアップと認定資格の継続保持に関して
15	総まとめ	アドバンストセッションの指導実践確認

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III		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育III		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨める。
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼン：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	
関連科目	キャリア教育IV
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	宮本　悠平	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	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人の案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	
8	面接対策③	
9	早期活動者より講話	早期活動者・内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
10	セミナー・就職活動スケジュールの作成	後期に向けたスケジュールを立て直す
11	PCスキル①	Wordの使い方を学ぶ
12	PCスキル②	Excelの使い方を学ぶ
13	PCスキル③	PowerPointの使い方を学ぶ
14	PCスキル④	志望先の業種に合わせた掲示物等の作成
15	総まとめ	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Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨める。		
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。		
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼン：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			
関連科目	キャリア教育Ⅲ		
備考	原則、この授業は対面にて実施する。		
担当教員	宮本　悠平	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	後期就職活動の流れについて	後期の就職活動の流れと現状、採用情報を公開
2	内定者より講話	内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
3	SNSでの効果的発信と外的影響	SNSでの効果的発信と外的影響を学ぶ
4	ICTリテラシー	ICTを正しく利用、活用する力を身に着ける
5	入社・入社中・退社について①	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	入社・入社中・退社について②	
7	ビジネスマインドについて	学生と社会人の違いを理解、ビジネスマインドと求められる力を説明・確認
8	ビジネススキルについて	ビジネススキルの基礎について学び、実践
9	お金について①	保険や税金について働いた先を理解
10	お金について②	ライフプラン、資産形成
11	キャリアプランシートの作成①	キャリアプランシートの作成方法、作成についての留意事項の説明
12	キャリアプランシートの作成②	キャリアプランシートの作成
13	発表	自身のキャリアプランについて発表
14	アドバイスシートの作成	次年度就職活動をする後輩たちへのアドバイスシートの作成
15	まとめ	１年間の復習、卒業後の学校との連携

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	3	96
使用教材			出版社		

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 ※原則、この授業は対面にて実施する。		
担当教員	宮本　悠平	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	演習	科目名	サービスラーニング演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	ボランティア・メンバーとイベント主催者との「かけはし」となる存在を目指す		
到達目標	サービスラーニングの定義・目的を理解した上でスポーツボランティアに参加できる。 スポーツボランティアで主体的に行動し、イベント主催者側の立場を理解できる。		
評価基準	スポーツボランティア規定時間到達（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	日本スポーツボランティアネットワーク認定　スポーツボランティアリーダー研修		
関連科目	サービスラーニング演習Ⅰ		
備考	原則、この授業は対面にて実施する。		
担当教員	宮本　悠平	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事前学習	スポーツボランティアの定義・意義の理解 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参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
3	スポーツボランティア事後学習	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）
4	※計15単位時間を満たすこと	

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	ー		出版社	ー	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導施設では指導以外の業務でも活躍が求められる為、自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。また、ICTリテラシーを高め、ICTを活用した配信方法を習得する。
到達目標	施設運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 ICTについて理解し、ICTを活用したプログラムの配信を行う事ができる。
評価基準	提出物の提出状況：２０％　実技テスト：５０％（中間発表、当日）　授業態度：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	
関連科目	総合演習Ⅳ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。
担当教員	石橋　圭太
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

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 オンラインを活用した配信の方法（配信の好事例とポイントの理解）と注意すべき事項
2	SwipeVideoについて①	SwipeVideoとはなにか、SwipeVideoの活用事例
3	SwipeVideoについて②	SwipeVideoの活用方法
4	企画立案①	プログラム作成の理解 プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	企画立案②	役割分担 ・リーダー選出 プログラムの検討／作成（指導案作成）
6	企画立案/指導準備	プログラムの確定　・技術指導練習
7	指導準備①	技術指導練習
8	指導準備②	技術指導練習
9	指導準備③	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとにリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック　・スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック　・スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック　・前期振り返り 後期に向けての目標設定

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Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトインストラクター科	2	30
使用教材	ー		出版社	ー	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導施設では指導以外の業務でも活躍が求められる為、自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。また、ICTリテラシーを高め、ICTを活用した配信方法を習得する。
到達目標	施設運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 ICTについて理解し、ICTを活用したプログラムの配信を行う事ができる。
評価基準	提出物の提出状況：２０％　実技テスト：５０％（中間発表、当日）　授業態度：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	
関連科目	総合演習Ⅲ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	石橋　圭太	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	前期の振り返り 目的、方向性の確認
2	企画立案	役割分担・リーダー選出 プログラムの検討
3	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
4	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	集客／指導準備	集客方法の考察 POP作成
6	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） アンケートの作成検討　・指導準備
7	施設運営／指導準備	当日スケジュールの修正（プログラムの修正・準備物修正） アンケートの修正　・指導準備
8	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの確認・準備物確認） アンケートの作成　・指導準備
9	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確定（プログラム・準備物 アンケート内容確定　・指導準備
10	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック 集客活動
11	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック 集客活動
12	指導準備・確認	指導内容の修正 スキルの修正 集客活動
13	リハーサル	グループごとにリハーサル 集客活動
14	最終リハーサル	グループごとにリハーサル 当日の運営確認
15	総まとめ	振り返り フィードバック

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	水中運動実践		
必修選択	選択	(学則表記)	水中運動実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	水中エクササイズを理解する。 水中エクササイズの理論と指導法を理解する。
到達目標	水中における機能改善エクササイズの指導ができる。
評価基準	実技テスト50%、筆記テスト30%、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	

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 水中エクササイズ論	水の特性、水中指導の留意点
2	基本動作の習得①②	水中姿勢、水中動作の理解と習得
3	症状別の指導法(肩)①②	肩の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
4	症状別の指導法(肩)③④	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
5	症状別の指導法(肩)⑤⑥	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
6	症状別の指導法(腰)①②	腰の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
7	症状別の指導法(腰)③④	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
8	症状別の指導法(腰)⑤⑥	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
9	症状別の指導法(膝)①②	膝の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
10	症状別の指導法(膝)③④	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
11	症状別の指導法(膝)⑤⑥	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
12	総合演習①②	モデルレッスン体験、プログラム構成作成
13	総合演習③④	プログラム構成作成、グループ指導練習
14	総合演習⑤⑥	プログラム構成作成、グループ指導練習
15	まとめ①②	グループ発表（テスト）、実技試験、筆記試験

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III		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践III		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	健実養成テキスト　フィットネス基礎理論　Gエクササイズ指導理論　ADI/REI/SEI指導理論　ウォーキングブック		出版社	(公財) 健康・体力づくり事業財団 (公社) 日本フィットネス協会	

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を理解し、実践をすることができる。
到達目標	適切なグループエクササイズ実践を体得する。
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI
関連科目	グループエクササイズ実践IV
備考	

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	授業概要の理解と４種目（ADI/REI/SEI/WEI）の体験
2	レジスタンスエクササイズ①	レジスタンスエクササイズ体験
3	レジスタンスエクササイズ②	レジスタンスエクササイズ実践
4	レジスタンスエクササイズ③	レジスタンスエクササイズスキルアップ
5	ストレッチエクササイズ①	ストレッチエクササイズ体験
6	ストレッチエクササイズ②	ストレッチエクササイズ実践
7	ストレッチエクササイズ③	ストレッチエクササイズスキルアップ
8	ウォーキングエクササイズ①	ウォーキングエクササイズ体験
9	ウォーキングエクササイズ②	ウォーキングエクササイズ実践
10	ウォーキングエクササイズ③	ウォーキングエクササイズスキルアップ
11	エアロビックダンスエクササイズ①	エアロビックダンスエクササイズ体験
12	エアロビックダンスエクササイズ②	エアロビックダンスエクササイズ実践
13	エアロビックダンスエクササイズ③	エアロビックダンスエクササイズスキルアップ
14	テスト	4種目の実演テスト
15	テストFB、振り返り	テストのFBおよび前期振り返り

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Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	健実養成テキスト　フィットネス基礎理論　Gエクササイズ指導理論　ADI/REI/SEI指導理論　ウォーキングブック		出版社	(公財）健康・体力づくり事業財団 (公社）日本フィットネス協会	

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を理解し、実践をすることができる。
到達目標	適切なグループエクササイズ実践を体得する。
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅲ
備考	

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	授業概要の理解と４種目（ADI/REI/SEI/WEI）の上級体験
2	レジスタンスエクササイズ①	GFI試験項目レジスタンスエクササイズ実践
3	レジスタンスエクササイズ②	
4	レジスタンスエクササイズ③	
5	ストレッチエクササイズ①	GFI試験項目ストレッチエクササイズ実践
6	ストレッチエクササイズ②	
7	ストレッチエクササイズ③	
8	ウォーキングエクササイズ①	GFI試験項目ウォーキングエクササイズ実践
9	ウォーキングエクササイズ②	
10	ウォーキングエクササイズ③	
11	エアロビックダンスエクササイズ①	GFI試験項目エアロビックダンスエクササイズ実践
12	エアロビックダンスエクササイズ②	
13	エアロビックダンスエクササイズ③	
14	テスト	4種目の実演テスト
15	テストFB、振り返り	テストのFBおよび後期振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	グループエクササイズ指導理論 フィットネス基礎理論		出版社	(公社）日本フィットネス協会	

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理解する。		
到達目標	グループエクササイズ指導の基礎知識、指導理論を説明できる。		
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI		
関連科目	グループエクササイズ理論Ⅱ		
備考			
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 フィットネス概論	日本の人口動態
2	フィットネス概論	日本人の死因、疾病構造の変化/運動と健康、肥満と病気の関係 運動不足病
3	フィットネス概論	健康日本21
4	フィットネス概論	健康づくりのための運動基準 特定検診・特定保健指導
5	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導とは
6	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導の準備
7	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導の実際①
8	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導の実際②
9	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導の実際③
10	グループエクササイズ指導理論	安全管理 指導者の動き
11	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズのクラス運営
12	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズフィットネスインストラクターの心得
13	運動器の基礎解剖学	身体部位の区分と名称 骨格と骨のはたらき/骨の形状と長管骨の構造と機能
14	運動器の基礎解剖学	一生を通じた骨の代謝変化 運動習慣が骨に与える影響
15	運動器の基礎解剖学	関節の種類と構造/関節の基本運動 骨格筋の構造と分類基準/骨格筋の名称と形状

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	グループエクササイズ指導理論 フィットネス基礎理論		出版社	(公社) 日本フィットネス協会	

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理解する。		
到達目標	グループエクササイズ指導の基礎知識、指導理論を説明できる。		
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI		
関連科目	グループエクササイズ理論Ⅰ		
備考			
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 運動器の基礎解剖学	前期の振り返りと後期の目標設定 脊柱の構造と湾曲/体幹の運動と関与する骨格筋
2	運動器の基礎解剖学	上肢の主要な関節運動と関与する骨格筋 下肢の主要な関節運動と関与する骨格筋
3	運動器の基礎解剖学	主働筋と拮抗筋 神経系のしくみとはたらき/随意運動と反射の仕組み
4	運動生理学	骨格筋の構造と筋活動の仕組み/骨格筋の活動様式 骨格筋の力と速度の関係
5	運動生理学	筋繊維タイプと運動単位 運動のためのエネルギー供給機構
6	運動生理学	有酸素運動と無酸素運動 呼吸器の構造と機能/循環器の構造と機能/運動と呼吸循環系
7	体力学・トレーニング科学・運動処方	体力/年齢と体力/カラダと体力の男女差
8	体力学・トレーニング科学・運動処方	トレーニングの原理と原則/トレーニングの条件
9	体力学・トレーニング科学・運動処方	運動強度の表し方/METsと運動強度、エネルギー消費量の推定/運動処方
10	運動と栄養・体重管理	食事と栄養 日本人の食事摂取基準と食事バランスガイド
11	運動と栄養・体重管理	糖質・たんぱく質・脂質・無機質とビタミン・水
12	運動と栄養・体重管理	身体組成/肥満の判定基準/体重管理
13	心と運動	運動の心理的効用/運動の開始と継続
14	心と運動	行動変容の理論/運動とストレス
15	運動と安全管理 事故・傷害の予防	運動中止の条件/運動にかかわる整形外科的な傷害と発生要因/運動傷害/ 怪我の応急処置/運動にかかわる内科的な傷害・疾患への対応/倒れている人への対応/AED

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	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	健実養成テキスト　フィットネス基礎理論　Gエクササイズ指導理論　ADI/REI/SEI指導理論　ウォーキングブック		出版社	(公財）健康・体力づくり事業財団 (公社）日本フィットネス協会	

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を楽しく行うための知識や技術の習得と合わせてプログラミングと指導実践を身につける。
到達目標	グループエクササイズを指導することができる。
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI
関連科目	グループエクササイズ指導実践Ⅱ
備考	

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	授業概要の理解と４種目（ADI/REI/SEI/WEI）の体験
2	レジスタンスエクササイズ①	レジスタンスエクササイズプログラミング
3	レジスタンスエクササイズ②	レジスタンスエクササイズ指導実践①
4	レジスタンスエクササイズ③	レジスタンスエクササイズ指導実践②
5	ストレッチエクササイズ①	ストレッチエクササイズプログラミング
6	ストレッチエクササイズ②	ストレッチエクササイズ指導実践①
7	ストレッチエクササイズ③	ストレッチエクササイズ指導実践②
8	ウォーキングエクササイズ①	ウォーキングエクササイズプログラミング
9	ウォーキングエクササイズ②	ウォーキングエクササイズ指導実践①
10	ウォーキングエクササイズ③	ウォーキングエクササイズ指導実践②
11	エアロビックダンスエクササイズ①	エアロビックダンスエクササイズプログラミング
12	エアロビックダンスエクササイズ②	エアロビックダンスエクササイズ指導実践①
13	エアロビックダンスエクササイズ③	エアロビックダンスエクササイズ指導実践②
14	テスト	4種目の実演テスト
15	テストFB、振り返り	テストのFBおよび前期振り返り

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材	健実養成テキスト　フィットネス基礎理論　Gエクササイズ指導理論　ADI/REI/SEI指導理論　ウォーキングブック		出版社	(公財）健康・体力づくり事業財団 (公社）日本フィットネス協会	

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を楽しく行うための知識や技術の習得と合わせてプログラミングと指導実践を身につける。
到達目標	グループエクササイズを指導することができる。
評価基準	テスト/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	JAFA-GFI
関連科目	グループエクササイズ指導実践Ⅰ
備考	

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	授業概要の理解と４種目（ADI/REI/SEI/WEI）の上級体験
2	レジスタンスエクササイズ①	GFI試験項目レジスタンスエクササイズ指導実践
3	レジスタンスエクササイズ②	
4	レジスタンスエクササイズ③	
5	ストレッチエクササイズ①	GFI試験項目ストレッチエクササイズ指導実践
6	ストレッチエクササイズ②	
7	ストレッチエクササイズ③	
8	ウォーキングエクササイズ①	GFI試験項目ウォーキングエクササイズ指導実践
9	ウォーキングエクササイズ②	
10	ウォーキングエクササイズ③	
11	エアロビックダンスエクササイズ①	GFI試験項目エアロビックダンスエクササイズ指導実践
12	エアロビックダンスエクササイズ②	
13	エアロビックダンスエクササイズ③	
14	テスト	4種目の実演テスト
15	テストFB、振り返り	テストのFBおよび後期振り返り

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	2年	学科	スポーツインストラクター科	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、実技を身につける
到達目標	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ことができる 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 子ども達の見本となる運動実技・指導方法を身につけることができる
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	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、この授業は対面にて実施する。

担当教員	向家　真広	実務経験	○
実務内容	幼児、小学生向けスポーツクラブにてサッカー、運動指導を教授する。		

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	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
3	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
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	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	乳幼児期の運動の必要性	幼児期における運動のあり方と課題を知る
7	こどもの発育・発達と基本運動	発育発達を理解して、個々の発達に合わせ適切にアプローチする
8	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
9	考案編　動きのテーマを決めて系統的に発展	器具の特性を理解して「転がる」・「走る」をテーマに空間、環境設定する
10	実践編　動きのテーマを決めて系統的に発展	器具の特性を理解して「転がる」・「走る」をテーマに様々な空間・環境設定して実践する
11	考案編　両足跳びの動きの発展	基本運動の「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくりを理解する（系統的）
12	実践編　両足跳びの動きの発展	体を動かしながらことばの機能を育て、基本運動の「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくりをしたものを実践する
13	実技完成編　跳び箱運動・マット運動	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得する（動きの自己分析）
14	実技テスト　跳び箱運動・マット運動	前回自己分析をした箇所を意識して実技テストを実施する
15	前期まとめ	後期に指定された検定認定試験に向けて前期授業の振り返りをし知識を定着させる

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	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、実技を身につける
到達目標	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ことができる 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 子ども達の見本となる運動実技・指導方法を身につけることができる
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、この授業は対面にて実施する。

担当教員	向家　真広	実務経験	○
実務内容	幼児、小学生向けスポーツクラブにてサッカー、運動指導を教授する。		

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	検定試験対策	回数15から30の期間で「こども運動指導者検定2級」の認定試験を実施 認定試験（学科、実技）は前期授業内容から出題
2	縄跳び運動	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）
3	縄跳び～前まわし跳びの運動遊び	指導形態を理解して、ルールのある前回し跳び運動遊びを考案する
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	New　Sports②（共有）	考案したNew　Sportsを共有する
10	実技編　マット運動・跳び箱運動	自己のレベルを向上するために更に新しい技について学び実践する
11	基本運動の系統的まとめ	様々な環境で系統的に考案 運動能力を高めることについて、まとめをおこなう
12	実技テスト	実技テストを実施する
13	New　Sports　まとめ	考案したNew　Sports を実践 様々な角度から子ども達の運動について学ぶ
14	マット運動・跳び箱運動/実技まとめ	子どもたちの見本となるように自己の実技レベルアップを目指す
15	総まとめ	テスト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	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ		
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる		
評価基準	テスト/レポート：40%　授業態度：40%　　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、この授業は対面にて実施する。		
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18年間担当した実務経験を元に発育発達を考え、年齢別のレクリエーション指導について教授する。		

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	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
2	ことばの機能を育てるレクリエーション	ことばの機能を育てるレクリエーション
3	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
4	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
5	手遊びの理解①	手遊びの理解①
6	手遊びの理解②	手遊びの理解②
7	ルールを決めたレクリエーション①	ルールを決めたレクリエーション①
8	ルールを決めたレクリエーション②	ルールを決めたレクリエーション②
9	ルールを決めたレクリエーション③	ルールを決めたレクリエーション③
10	ルールを決めたレクリエーション④	ルールを決めたレクリエーション④
11	レクリエーション指導案の書き方①	レクリエーション指導案の書き方①
12	レクリエーション指導案の書き方②	レクリエーション指導案の書き方②
13	実技指導チェック①	実技指導チェック①
14	実技指導チェック②	実技指導チェック②
15	こども運動指導者検定対策授業	こども運動指導者検定対策授業

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ		
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる		
評価基準	テスト/レポート：40%　授業態度：40%　　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、この授業は対面にて実施する。		
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18年間担当した実務経験を元に発育発達を考え、年齢別のレクリエーション指導について教授する。		

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	からだを使って遊ぶ①	からだを使って遊ぶ①（用具・手具を使用）
2	からだを使って遊ぶ②	からだを使って遊ぶ②（用具・手具を使用）
3	からだを使って遊ぶ①（鬼ごっこ特集）	からだを使って遊ぶ①（鬼ごっこ特集）
4	からだを使って遊ぶ②（鬼ごっこ特集）	からだを使って遊ぶ②（鬼ごっこ特集）
5	リズム運動の理解①	リズム運動の理解①
6	リズム運動の理解②	リズム運動の理解②
7	時期や場所別のレクリエーションの理解①	時期や場所別のレクリエーションの理解①
8	時期や場所別のレクリエーションの理解②	時期や場所別のレクリエーションの理解②
9	レクリエーションイベント（運動会）の企画①	レクリエーションイベント（運動会）の企画①
10	レクリエーションイベント（運動会）の企画②	レクリエーションイベント（運動会）の企画②
11	グループごとのレクリエーション①	グループごとのレクリエーション①
12	グループごとのレクリエーション②	グループごとのレクリエーション②
13	グループごとのレクリエーション③	グループごとのレクリエーション③
14	実技指導チェック①	実技指導チェック①
15	実技指導チェック②	実技指導チェック②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	発育発達論		
必修選択	選択	(学則表記)	発育発達論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	運動神経は10歳で決まる！		出版社	マキノ出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児及び児童の発達における基礎理論を理解する 運動神経の発達とゴールデンエイジの関係性を理解する
到達目標	幼児期から児童期にかけての発育発達について説明することができる
評価基準	テスト/小テスト：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、この授業は対面にて実施する。

担当教員	原　志保子	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	オリエンテーション
2	第1章　運動神経とは①	運動神経とは何か 運動神経は脳と筋肉をつなぐ回路
3	第1章　運動神経とは②	体への刺激で発達する運動神経 昔の子どもは遊びの中で運動神経を鍛えていた
4	第1章　運動神経とは③	ゴールデンエイジとプレゴールデンエイジ、レンガの基礎を積み上げて運動神経を伸ばす いろいろな遊びや運動で「元気な子」を育てよう、普遍の原則「スポーツは楽しい」
5	第2章　乳幼児期(2〜6歳)①	乳児期の無理なスピードアップは禁物 遊びを取り入れ基本運動を発達させる
6	第2章　乳幼児期(2〜6歳)②	入園までの（2〜4歳）のドリルメニュー
7	第2章　乳幼児期(2〜6歳)③	園児（4〜6歳）までのドリルメニュー
8	第3章　小学1〜3年生①	サナギが蝶になるための準備期間 まずは歩き方に注意しよう
9	第3章　小学1〜3年生②	自分も「やりたい」と思わせる ヒーローを見つける
10	第3章　小学1〜3年生③	小学1〜3年生のドリルメニュー
11	第4章　小学4〜6年生①	一生に一度訪れる「即座の習得」が可能 小学生にとってもストレッチは重要
12	第4章　小学4〜6年生②	スポーツにおける見る力「視機能」 チーム選びは「楽しく」「安全に」が重要
13	第4章　小学4〜6年生②	小学4〜6年生のドリルメニュー
14	まとめ①	テストを実施する
15	まとめ②	テストの振り返りと総まとめを実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる
評価基準	テスト/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、この授業は対面にて実施する。

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4年間担当した実務経験を元に、幼児期の発育発達や段階的なダンス指導方法を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	自己紹介、IN &OUTアクティビティ 授業の最終目標「身体表現を自ら楽しむ」
2	ダンス基礎実技①－１	導入アクティビティ(リズム遊び)　基本となるリズムステップを習得する ウォームアップ、アップ＆ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
3	ダンス基礎実技①－２	
4	ダンス基礎実技②－１	導入アクティビティ(リズム遊び)　ボディコントロールを学ぶ ウォームアップ、アップ＆ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
5	ダンス基礎実技②－２	
6	様々なダンスを学ぶ①	ダンスの歴史を学びダンスの違いを理解する ヒップホップ、エアロビクス、ジャズ、クラシックバレエ、ブレイキン　他
7	様々なダンスを学ぶ②	
8	幼児向けのダンス	幼児期の特徴、幼児期の運動プログラムを理解する 幼児期に適した音楽の選曲と振付
9	児童向けのダンス	児童期の特徴、児童期の運動プログラムを理解する 児童期に適した音楽の選曲と振付
10	キッズダンス基礎-童謡編①	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成する
11	キッズダンス基礎-童謡編②	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成し、発表に向けての準備を整える
12	オリジナル振り付け発表と考察①	オリジナル振り付けを発表し、指導シュミレーション、プレゼンテーションスキルを学ぶ 実技を評価する
13	オリジナル振り付け発表と考察②	
14	基本リズムステップ実技チェック	基本となるリズムの理解 身体表現について
15	前期のまとめ、実技テスト	1回～14回までを振り返り、大事なポイントの復習と確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる
評価基準	テスト/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、この授業は対面にて実施する。

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4年間担当した実務経験を元に、幼児期の発育発達や段階的なダンス指導方法を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	指導法を学ぶ①	指導者としての基本を学ぶ、学ぶから教えるに変わること、指導者の役割を理解する
2	指導法を学ぶ②	身体の使い方～動きの見せ方
3	指導法を学ぶ③	声の出し方～言葉の選択（キューイング、アイコンタクト）
4	指導法を学ぶ④	対象者に適した指導法（変換テクニック、安全で楽しいクラスをリードする）
5	リードの実践①	幼児対象の課題曲を指導する
6	リードの実践②	児童対象の課題曲を指導する
7	オリジナル振り付け作成①－１	安全で効果的な楽しい全身運動であることを基本とし、指導案(振り付け表)を作成する目的を明確にする
8	オリジナル振り付け作成①－２	
9	オリジナル振り付け作成②－１	楽曲に合わせた32カウントルーティンの作成・練習 構成を考える、フォーメーション、動きの変化・バリエーション、ポイントを明確にする
10	オリジナル振り付け作成②－２	
11	オリジナル振り付け作成③－１	作成した振付を指導できるようになるまで練習する（動く、声を出す、表情などを含めた総合的な指導） 動きを正確に伝えるための身体表現とコミュニケーションスキルを練習する
12	オリジナル振り付け作成③－２	
13	後期実技テスト①	完成したオリジナル振り付けをひとりずつ発表する
14	後期実技テスト②	
15	授業のまとめ	キッズダンスを自らも楽しみ対象者に適したオリジナル振り付けを完成させ、指導することを振り返る また子どもの指導において何よりも大事なことは安全であることを再確認する

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	2年	学科	スポーツインストラクター科	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・実施ができるようになる
評価基準	テスト：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	イベントプランニングⅡ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	中川　敬介	実務経験	○
実務内容	ナイキジャパンにて、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16年担当し、ブランドのポジションアップや売り上げに貢献した実務経験を元に、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
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②	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	イベントプランニングⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	イベントプランニングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	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・実施ができるようになる		
評価基準	テスト：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	イベントプランニングⅠ		
備考	原則、この授業は対面にて実施する。		
担当教員	中川　敬介	実務経験	○
実務内容	ナイキジャパンにて、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16年担当し、ブランドのポジションアップや売り上げに貢献した実務経験を元に、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	スポーツイベントの発展性・可能性①	第１１節　スポーツイベントとツーリズム
2	スポーツイベントの発展性・可能性②	第１２節　障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ
3	スポーツイベントの発展性・可能性③	第１３節　スポーツボランティア
4	スポーツイベントの発展性・可能性④	第１４節　スポーツイベントとテクノロジー
5	スポーツイベントの発展性・可能性⑤	第１５節　スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs
6	スポーツイベント検定試験対策①	スポーツイベント検定に向けてのまとめ
7	イベントの政策推進①	第７節　イベントの制作推進と管理
8	イベントの政策推進②	第８節　イベントの会場制作 第９節　イベントのプログラム制作
9	イベントの政策推進③	第１０節　イベントの告知・集客
10	スポーツイベント検定試験対策②	スポーツイベント検定模擬試験①
11	スポーツイベント検定試験対策③	スポーツイベント検定模擬試験②
12	イベントの運営とマネジメント①	第１１節　イベント運営の全体像 第１２節　イベント運営業務のポイント
13	イベントの運営とマネジメント②	第１３節　リスクマネジメントと安全管理
14	イベントの運営とマネジメント③	第１４節　これからのイベントマネジメント 第１５節　ユニバーサルイベント
15	まとめ	これまでの振り返り・テストの返却とイベント検定にむけて

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	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	3級ハンドブック(2冊セット)+過去問題1回分付		出版社	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②

授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/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	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、この授業は対面にて実施する。

担当教員	山澤　千昭	実務経験	○
実務内容	ナイキジャパンにて、ブランドプロダクト・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23年間担当した実務経験を元に、マーケティングや小売業で必要な基本知識を教授する。		

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 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 流通における小売業の基本
2	小売業の類型②	組織形態別小売業の基本①
3	小売業の類型③	組織形態別小売業の基本②
4	小売業の類型④	店舗形態別小売業の基本的役割
5	小売業の類型⑤	商業集積の基本
6	小売業の類型まとめ	第1編 小売業の類型についての総復習
7	マーチャンダイジング①	商品の基本
8	マーチャンダイジング②	マーチャンダイジングの基本
9	マーチャンダイジング③	商品計画の基本
10	マーチャンダイジング④	販売計画および仕入れ計画などの基本
11	マーチャンダイジング⑤	価格設定の基本
12	マーチャンダイジング⑥	在庫管理の基本
13	マーチャンダイジング⑦	販売管理の基本
14	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
15	まとめ	1～14回 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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	リテールマーケティングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	3級ハンドブック(2冊セット)+過去問題1回分付		出版社	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②

授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/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	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Ⅰ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	山澤　千昭	実務経験	○
実務内容	ナイキジャパンにて、ブランドプロダクト・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23年間担当した実務経験を元に、マーケティングや小売業で必要な基本知識を教授する。		

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	ストアオペレーション①	ストアオペレーションの基本
2	ストアオペレーション②	包装の基本、ディスプレイの基本
3	ストアオペレーション③	ディスプレイの基本 ストアオペレーション総復習
4	マーケティング①	小売業のマーケティングの基本
5	マーケティング②	顧客満足経営の基本
6	マーケティング③	商圏の設定と出店の基本
7	マーケティング④	リージョナルプロモーションの基本
8	マーケティング⑤	顧客志向型売り場づくりの基本
9	マーケティングまとめ	第4編 マーケティングについて総復習
10	販売・経営管理①	販売員の役割の基本
11	販売・経営管理②	販売員の法令知識
12	販売・経営管理③	小売業の計数管理、店舗管理の基本
13	販売・経営管理まとめ	第5編　販売・経営管理の総まとめ
14	まとめ	テキスト上下巻総復習
15	総まとめ	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	スポーツプロモーションⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツプロモーションⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	生涯スポーツ実践論　改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解する 地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する
評価基準	テスト/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	スポーツプロモーションⅡ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	生涯スポーツとは
2	日本の生涯スポーツ政策	日本の生涯スポーツ政策
3	ヨーロッパの生涯スポーツ、北米の生涯スポーツ	ヨーロッパの生涯スポーツ、北米の生涯スポーツ
4	オセアニアの生涯スポーツ、アジアの生涯スポーツ	オセアニアの生涯スポーツ、アジアの生涯スポーツ
5	日本のレジャー政策と野外レクリエーション	日本のレジャー政策と野外レクリエーション
6	レクリエーションのニュートレンド	レクリエーションのニュートレンド
7	生涯スポーツのビジネス化	生涯スポーツのビジネス化
8	生涯スポーツのマーケティング	生涯スポーツのマーケティング
9	生涯スポーツイベントとスポンサーシップ	生涯スポーツイベントとスポンサーシップ
10	生涯スポーツとプロスポーツ	生涯スポーツとプロスポーツ
11	ヘルスプロモーションと政策	ヘルスプロモーションと政策
12	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業①	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業①
13	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業②	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業②
14	生涯スポーツイベントの動向	生涯スポーツイベントの動向
15	スポーツイベントによる生涯スポーツ振興	スポーツイベントによる生涯スポーツ振興

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツプロモーションⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツプロモーションⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	生涯スポーツ実践論　改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解する 地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する
評価基準	テスト/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	スポーツプロモーションⅠ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	生涯スポーツ指導者とボランティア	生涯スポーツ指導者とボランティア
2	スポーツイベントとスポーツツーリズム	スポーツイベントとスポーツツーリズム
3	生涯スポーツとフィットネス①	生涯スポーツとフィットネス事業
4	生涯スポーツとフィットネス②	生涯スポーツとフィットネス事業
5	青少年とスポーツのあり方	青少年とスポーツのあり方
6	高齢者とスポーツのあり方	高齢者とスポーツのあり方
7	障がい者とスポーツのあり方	障がい者とスポーツのあり方
8	生涯スポーツとニュースポーツ	生涯スポーツとニュースポーツ
9	地域スポーツクラブの現状と課題	地域スポーツクラブの現状と課題
10	地域スポーツクラブの運営	地域スポーツクラブの運営
11	NPO法人の設立と運営	スポーツNPOの設立と運営
12	民間フィットネスクラブの現状と課題	民間フィットネスクラブの現状と課題
13	スポーツクラブ管理運営	スポーツクラブ管理運営
14	スポーツ施設管理運営	スポーツ施設管理運営
15	総まとめ　生涯スポーツのプロモーション	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	モチベーション・マネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	モチベーション・マネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	モチベーションマネジメントワークブック		出版社	モチベーションマネジメント協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツビジネス業界で求められるモチベーションマネジメントを習得する。
到達目標	「モチベーション・インストラクター資格」を取得する。 他者のモチベーション維持向上する為の理論を習得する。
評価基準	提出物：70%　　テスト：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	モチベーションインストラクター資格
関連科目	
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

担当教員	宮本　悠平	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	モチベーションとは	モチベーションとは/モチベーションを学ぶ意義の理解
2	期待理論①概論	モチベーションを高める公式の理解(やりたい感×やらなきゃ感×やれそう感)
3	期待理論②目標設定理論	やりたい感を高める方法の理解
4	期待理論③	やらなきゃ感を高める方法の理解
5	期待理論④自己効力感	やれそう感を高める方法の理解
6	復習：期待理論	期待理論の日常への活用
7	選択理論	変えられるもの/変えられないものの理解
8	構造転換	物事の捉え方を変える方法(スイッチ＆フォーカス)の理解
9	影響力の源泉	人に影響力を与える5つの要素の理解
10	PM理論	リーダーシップの2つの機能(P/M)の理解
11	復習：10回分/テスト	10回分の理論の復習/テストの実施
12	外発的・内発的モチベーション	テスト振り返り/外発的・内発的モチベーションの理解
13	欲求階層説	マズローの欲求階層説の理解
14	集団凝集性	人が組織に所属するポイントの理解
15	経験学習モデル/総まとめ	振り返りの重要性と振り返り方法の理解/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	スクールマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スクールマネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	変わる！日本のスポーツビジネス		出版社	株式会社カンゼン	

科目の基礎情報②

授業のねらい	新しい日本スポーツの在り方を理解する。
到達目標	日本スポーツの在り方を学び、地域スポーツクラブ運営に欠かせないマネジメントについて理解を深める。
評価基準	テスト/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、この授業は対面にて実施する。

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 導入	本授業の目的・意義・今後の流れ 2020東京オリンピック・パラリンピックの開催は東京に何を残すのか？
2	変わる！日本のスポーツ界	日本スポーツ界への大きな期待
3		進化する日本のプロリーグ
4	変わる！日本のプロスポーツ	日本のプロスポーツの代表格「プロ野球」 Jリーグとドイツのスポーツモデル
5		営利×非営利の仕組み
6	変わる！日本の学校スポーツ	体育・部活動とスポーツ
7		少子化による学校部活動の問題 学校部活動の外部委託事例
8	変わる！日本の大学スポーツ	アメリカの大学スポーツ 日本の大学スポーツ
9		大学スポーツ最新事例
10	スポーツで変わる私たちの社会	スポーツを通じた社会問題の解決
11		東京オリンピック・パラリンピック後の日本スポーツ界への期待
12	地域スポーツクラブに必要なマネジメント	プロスポーツクラブと地域スポーツクラブ クラブの理念に合わせた組織形態について
13		法人化の検討と組織形態の選択について 活動資金におけるマネジメントについて
14		クラブ組織における指導者の雇用方法について 選手のセカンドキャリアと地域スポーツクラブ
15	まとめ・テスト	まとめ・テスト

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	フィジカルトレーニング指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト【実技編】		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。
到達目標	フィジカルトレーニングのプログラム内容を理解し、トレーニングメニューの作成方法を身に付ける。 ウォームアップのプログラムを作成することができる。
評価基準	テスト/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	フィジカルトレーニング指導実践Ⅱ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	授業説明
2	ウォームアップのための運動	セルフエクササイズ系、ウォーキング系、スキップ系
3		ステップ系、バランス系、スピード系
4	バランス能力・姿勢支持能力の向上トレーニング	静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
5		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
6		その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
7	持久力トレーニング	有酸素性持久力トレーニング
8		無酸素性持久力トレーニング
9	スピードトレーニング	ランニングスピード向上のトレーニング
10		
11		アジリティ向上のトレーニング
12		
13	メニュー作成	ウォームアップメニューの作成
14	メニュー実施	ウォームアップメニューの実施、指導
15	まとめ	振り返り、総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	フィジカルトレーニング指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト【実技編】		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。		
到達目標	ウォームアップからフィジカルトレーニングまでのプログラムを作成でき、指導することができる。		
評価基準	テスト/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	フィジカルトレーニング指導実践Ⅰ		
備考	原則、この授業は対面にて実施する。		
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	後期の進め方
2	レジスタンストレーニング	体幹部のエクササイズ
3		
4	プライオメトリクス	下肢のプライオメトリクス
5		
6		上肢のプライオメトリクス
7	プライオメトリクス	体幹部のプライオメトリクス
8		複合動作でのプライオメトリクス
9	体力測定（フィールドテスト）	体力測定、フィールドテスト
10	総合演習	ウォームアップからトレーニングまでのメニュー作成
11		
12		メニュー実践
13		
14		
15	まとめ②	振り返り、総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	実践図解 プロが教える！正しく巻ける 即効テーピング		出版社	株式会社　学研プラス	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ現場で見られる各部位の外傷・傷害に対するテーピングを理解する。
到達目標	各部位の外傷・傷害に対して、適切なテーピングを行うことができる。 サッカー、テニスの競技について特性を理解し、競技に多い疾患についてテーピングを行うことができる。
評価基準	テスト/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、この授業は対面にて実施する。

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	テープの種類、テープの扱い方
2	足関節のテーピング：足関節内反捻挫①	足関節内反捻挫のテーピング
3	足関節のテーピング：足関節内反捻挫②	足関節内反捻挫のテーピング
4	足関節のテーピング：足関節内反捻挫③	足関節内反捻挫予防のテーピング
5	足底のテーピング：アーチ、足底筋膜炎	アーチサポート、足底筋膜炎のテーピング
6	下腿部のテーピング：下腿部肉離れ	下腿肉離れのテーピング
7	膝関節のテーピング：内側側副靭帯損傷	内側側副靭帯損傷のテーピング
8	膝関節のテーピング：前十字靭帯損傷	前十字靭帯損傷のテーピング
9	肩関節のテーピング：前方脱臼予防	前方脱臼予防のテーピング
10	体幹部のテーピング：腰痛	腰痛のテーピング
11	競技特性：傷害のテーピング① （サッカー：膝、テニス：肩）	膝：腸脛靭帯炎、肩：肩鎖関節脱臼予防のテーピング
12	競技特性：傷害のテーピング② （サッカー：大腿部、テニス：肘）	大腿部：ハムストリングス肉離れ、肘：内側側副靭帯損傷のテーピング
13	競技特性：傷害のテーピング③ （サッカー：大腿部、テニス：肘）	大腿部：大腿前面打撲、肘：外側上顆炎のテーピング
14	競技特性：傷害のテーピング④ （サッカー：下腿部、テニス：手）	下腿部：アキレス腱炎、手：三角線維軟骨複合体（TFCC）損傷のテーピング
15	まとめ・テスト	総まとめとして、実技テストを行なう

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことが出来る。
評価基準	テスト/レポート：60%　小テスト(実技）：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	サッカー指導実践Ⅱ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	オリエンテーション
2	ゲームとコーディネーション①	ウォームアップ・スライディング・ボディコンタクトを実践する ゲーム1：ダブルフィールド4対4　ゲーム2：6対6+1GK　背面ゴール
3	ゲームとコーディネーション②	
4	ゴールキーパー①	ウォームアップ・スローイング・キャッチング・ステッピング・ローリングダウン・アンクルプレーを実践する 全員がGKを経験するゲームを実践する
5	ゴールキーパー②	
6	観る①	相手や味方を観ることを意識したウォームアップ・ゲームを実践する 4対1ポゼッション　2対2+1サーバー+1ターゲット　ゲーム：5対5・3ゴール
7	観る②	
8	ボールフィーリング＆ドリブル①	ウォームアップ（5対1おにごっこ、ドリブルを用いたアップ）を実践する ドリブルゲーム・ラインゴールを実践する ゲーム：4対4+GK
9	ボールフィーリング＆ドリブル②	
10	パス＆コントロール①	パス＆コントロールを用いたウォームアップを実践する 6対3・6対2　4対4+1フリーマン　ゲーム：4対4+GK
11	パス＆コントロール②	
12	シュート　多彩なキック・ボレー・ヘディング①	ヘディング・ボレーを用いたウォームアップを実践する・シュートドリルを実践する 課題の提示：テーマを決め、メニューを作成（作成したメニューの指導をテストとする）
13	シュート　多彩なキック・ボレー・ヘディング②	
14	テスト・テストフィードバック①	テスト テストのフィードバック
15	テスト・テストフィードバック②	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことが出来る。
評価基準	テスト/レポート：60%　小テスト(実技）：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	サッカー指導実践Ⅰ
備考	原則、この授業は対面にて実施する。

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	オリエンテーション
2	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング	キックドリルを用いたウォームアップを実践する 2対2+5サーバーゲーム　　ゲーム：3対3+4サーバーGK
3	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング	
4	守備のテクニック	守備を意識したウォームアップを実践する ハンドパスゲーム　4対4+ターゲット　ドジングと1対1 1対1+1　3対3+3サーバー+GK　ゲーム：4対4+1フリーマン+GK
5	守備のテクニック	
6	守備　ボールを奪う	守備を意識したウォームアップの指導を実践する コーンを守る　6対2　3対3+サーバー　ラインゴール　2対2+2対2+GK　ゲーム：4対4+GK
7	守備　ボールを奪う	
8	攻撃　ボゼッション	パス＆コントロールを意識したウォーミングアップを実践する 4対2（2対1+2対1）　4対4+サーバー　4ゴールゲーム　ゲーム　5対5+GK
9	攻撃　ボゼッション	
10	攻撃　ゴールを目指す	マークを外すことを意識したウォーミングアップを実践する　3対3+3サーバー　ハンドパス シュートドリルを実践する 3対3+2サーバー+GK　5対5+GK
11	攻撃　ゴールを目指す	
12	ゲーム	ウォームアップを実践する ドリブル・キック・ヘディング・パス・コントロール ボディコンタクト・シュート・GKを意識した実践的ゲームを実践する 課題の提示：メニューを作成（作成したメニューの指導をテストとする）
13	ゲーム	
14	テスト・フィードバック	テスト テストのフィードバック
15	テスト・フィードバック	