

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	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	対象や目的に応じて、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習得させる。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
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	J A T I 認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論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	西丸 太一	実務経験		○	
実務内容	スポーツショップにて販売業務、フリーランスとしてトレーナ活動に従事(6年)				

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	トレーニング指導者の役割	J A T I について・トレーニング指導者とは 国内のトレーニング指導者に対するニーズ
2		トレーニング指導者の役割と業務 競技スポーツ分野における状況に応じた活動・トレーニング指導者の資質
3		トレーニング指導者が身につけるべき能力 トレーニング指導者の行動と倫理
4	トレーニング計画の立案 (総論)	トレーニングとはトレーニングの原理と原則
5		トレーニング計画の立案
6		ピリオダイゼーション

各回の展開			
回数	単元	内容	
7	筋力トレーニングのプログラム作成	筋力トレーニングの効果 筋力トレーニングのプログラムの条件設定	
8		エクササイズの種類と選択 負荷の手段とトレーニング器具	
9		エクササイズの配列	
10		負荷の設定 トレーニング目的に応じた条件設定	
11		セットの組み方 セットごとの重量や回数の設定	
12		特殊なトレーニングシステム 動作スピード	
13		トレーニング頻度 プログラムの分割	
14		長期プログラムの作成（期分け） 専門的エクササイズの設定	
15		前期まとめ	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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング理論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	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	対象や目的に応じて、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習得させる。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング理論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	西丸 太一	実務経験		○	
実務内容	スポーツショップにて販売業務、フリーランスとしてトレーナ活動に従事(6年)				

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	筋力トレーニングのプログラム 作成演習	対象、テーマを設定したうえでのピリオダイゼーションの作成①
2		対象、テーマを設定したうえでのピリオダイゼーションの作成②
3		対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成③
4		対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成④

各回の展開		
回数	単元	内容
5	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成	パワーの基本理念、スポーツや日常生活動作におけるパワー 短期間に大きな力を発揮する能力
6		パワーに類似する用語、パワー発揮様式の種類、パワーの測定と評価
7		パワー向上トレーニングのプログラム戦略、トレーニングプログラム変数①
8		トレーニングプログラム変数②
9		反動動作における生理学的基礎、プライオメトリクスのプログラム変数
10		パワー向上トレーニングの長期的な計画・フィットネス分野におけるパワートレーニング
11	トレーニングの運営	トレーニング機器・器具 トレーニング環境
12		リスクマネジメント
13	運動指導のための情報収集と活用	情報とは 情報の活用①
14		情報の活用② 情報の取り扱い
15	後期まとめ	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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	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	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、トレーナーとして基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。さらにはエクササイズの実践を通じて、自身の姿勢・動作も改善させる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。 ・自身の姿勢を継続的なエクササイズの実践によって良い方向に変化させる。 ・レジスタンストレーニングの基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 ・パーソナルトレーニングにおける、一連の流れを理解する。 				
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	J A T I 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	鈴木 喬雅	実務経験		○	
実務内容	フィットネスジムにてトレーナーとして4年従事し、現在はBEYOND GYM店舗責任者として従事				

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、狙い、使用アプリについて Sportip Proを使用した評価・分析→エクササイズ処方→エクササイズ指導→フィードバックについて
2	姿勢評価と分析①	Sportip Proを用いた立位姿勢・関節可動域を用いた動的姿勢解析の評価 (before) 後足部・歩行の評価による姿勢分析、処方されたエクササイズの実践
3	マシントレーニング①	上肢マシントレーニングの使用方法和テクニック習得 処方されたエクササイズの実践
4	マシントレーニング②	下肢マシントレーニングの使用方法和テクニック習得 処方されたエクササイズの実践
5	デッドリフトの習得と実践 動作評価と分析②	Sportip Proを用いた動作評価 デッドリフトのテクニック習得 処方されたエクササイズの実践
6		
7		

8		
9	バックスクワットの習得と実践 動作評価と分析②	Sportip Proを用いた動作評価 バックスクワットのテクニック習得 バックスクワットの補助テクニックの習得 処方されたエクササイズの実践
10		
11		
12	ベンチプレスの習得と実践 動作評価と分析②	Sportip Proを用いた動作評価 ベンチプレスのテクニック習得 処方されたエクササイズの実践
13		
14	姿勢評価と分析②	Sportip Proを用いた立位姿勢・関節可動域を用いた動的姿勢解析の評価（after）
15	前期まとめ	前期テクニック評価

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	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	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、マシントレーニング、フリーウエイト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し、指導テクニックを身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。 ・自身の姿勢を継続的なエクササイズ継続によって良い方向に変化させる。 ・レジスタンストレーニングの基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 ・パーソナルトレーニングにおける、一連の流れを理解する。 				
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	J A T I 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				
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	鈴木 喬雅	実務経験	○		
実務内容	フィットネスジムにてトレーナーとして4年従事し、現在はBEYOND GYM店舗責任者として従事				

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	胸部のトレーニング	インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピングの指導実践
2		Sportip Proを用いた動作評価（インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス）
3	背部のトレーニング	ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバーのテクニックの指導実践
4		Sportip Proを用いた動作評価（ベントオーバーロウ）
5	肩部のトレーニング	バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグの指導実践
6		サイドレイズ、フロントレイズ、ローテーターカフトレーニングの指導実践
7		Sportip Proを用いた動作評価（サイドレイズ、フロントレイズ）

8		バーベルカール、コンセントレーションカール、プリチャーカールの指導実践
9	腕部のトレーニング	ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプレスダウン、ワンハンドフレンチプレス、トライセプスキックバックの指導実践
10		Sportip Proを用いた動作評価（アームカール）
11		ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの指導実践
12	大腿部、殿部のトレーニング	グッドモーニングエクササイズ、スティフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフトの指導実践
13		フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジの指導実践
14		Sportip Proを用いた動作評価（ワイドスタンスデッドリフト・フォワードランジ・サイドランジ・バックワードランジ）
15	後期まとめ	指導実践評価

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	身体運動の機能解剖学 トレーニング指導者テキスト理論編、ボケ模型		出版社	医道の日本社 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能について学ぶ。				
到達目標	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能を説明できる。				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	機能解剖学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	西丸 太一	実務経験		○	
実務内容	スポーツショップにて販売業務、フリーランスとしてトレーナー活動に従事(6年)				

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、身体運動基本的メカニズム、関節運動	講義の進行、評価などを伝える。身体運動の基本的な仕組みと関節運動について学ぶ
2	全身の骨・関節	全身の骨の位置・種類・役割・関節の名称や構造を学ぶ
3	全身の骨・関節	
4	全身の表在筋	
5	全身の表在筋	全身の表在筋の位置・名称を学ぶ
6	上肢の骨	上肢の骨とそのランドマークの位置・名称を学ぶ
7	上肢の関節	肩関節について学ぶ
8	上肢の関節	肘関節・手関節について学ぶ
9	上肢の筋	大胸筋、広背筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋の起始・停止・機能について学ぶ

各回の展開

回数	単元	内容
10	上肢の筋	僧帽筋、前鋸筋、菱形筋、肩甲挙筋、大円筋、鎖骨下筋の起始・停止・機能について学ぶ
11	上肢の筋	小胸筋、烏口腕筋、棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の起始・停止・機能について学ぶ
12	上肢の筋	上腕筋、肘筋、腕橈骨筋、円回内筋、方形回内筋、回外筋の起始・停止・機能について学ぶ
13	体幹の骨・関節・靭帯	体幹の骨・関節・靭帯について学ぶ
14	体幹の筋	胸鎖乳突筋、脊柱起立筋、腹直筋、腹斜筋、腹横筋、腰方形筋の起始・停止・機能について学ぶ
15	上肢・体幹のまとめ	上肢・体幹についてまとめる

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	身体運動の機能解剖学 トレーニング指導者テキスト理論編、ボケ模型		出版社	医道の日本社 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能について学ぶ。				
到達目標	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能を説明できる。				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	機能解剖学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	西丸 太一	実務経験		○	
実務内容	スポーツショップにて販売業務、フリーランスとしてトレーナー活動に従事(6年)				

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	上肢まとめ	上肢の骨・関節・靭帯・筋についてまとめます
2	体幹まとめ	体幹の骨・関節・靭帯・筋についてまとめます
3	下肢の骨	下肢の骨・関節について学ぶ
4	股関節とその靭帯	股関節とその靭帯について学ぶ
5	股関節に関与する筋	大腿筋膜張筋、腸腰筋、臀筋群の起始・停止・機能について学ぶ
6	股関節に関与する筋	内転筋群、縫工筋、大腿直筋の起始・停止・機能について学ぶ
7	股関節に関与する筋	深層外旋六筋、ハムストリングスの起始・停止・機能について学ぶ
8	膝関節とその靭帯	膝関節とその靭帯について学ぶ
9	膝関節とその靭帯	膝関節とその靭帯について学ぶ

各回の展開

回数	単元	内容
10	膝関節に関与する筋	大腿四頭筋、膝窩筋の起始・停止・機能について学ぶ
11	足関節とその靭帯	足関節とその靭帯について学ぶ
12	足関節とその靭帯	足関節とその靭帯について学ぶ
13	足関節に関与する筋	下腿の表層筋群、深層筋群の起始・停止・機能について学ぶ
14	足関節に関与する筋	足底の筋群について学ぶ
15	下肢まとめ	下肢についてまとめる

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ科学の基礎的領域のうち、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスについて学習する。				
到達目標	スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を深める。 獲得した生理学及びバイオメカニクスの知識を、実際のスポーツフィールド及び運動指導の場面で実践・指導に活用する。				
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	JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅱ				
備考	参考文献：スポーツバイオメカニクス入門第3版（杏林書院）、入門運動生理学（杏林書院）など 原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中田 和模	実務経験		○	
実務内容	スポーツクリニックのトレーナーとして患者様や学生アスリートのリハビリやトレーニング指導に携わる（6年）				

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 スポーツ生理学概論	授業の進め方についてのガイダンス スポーツ生理学とは
2	筋の分類と構造	筋を分類し、それぞれの特徴と働きを理解する
3	骨格筋の構造と収縮メカニズム	筋収縮の仕組みと収縮する一連のメカニズムを理解する
4	筋収縮のためのエネルギー供給機構	筋収縮のためのエネルギー エネルギーを再合成するための3つの経路とそれぞれの特徴を理解する
5	筋線維タイプの分類	異なる筋線維タイプの特徴について理解する 運動単位について、筋線維組成の割合について、筋線維タイプ移行について
6	骨格筋の収縮様式	筋の収縮様式について、それぞれの特徴について理解する 随意最大筋力を決める要因
7	骨格筋の力発揮 骨格筋のトレーニング効果	発揮する筋力の調節について、固有受容器と反射について トレーニングにより起こる骨格筋の適応について
8	復習1、骨の分類と構造	筋について復習 骨の分類、構造、機能、成分、成長について
9	関節の分類と構造	関節の形状による分類 関節の構造

各回の展開

回数	単元	内容
10	神経系の構造と働き①筋活動に影響を及ぼす神経系の構造と働き	神経（ニューロン）の基本構造と役割、運動単位、 中枢神経系の分類とその働き、末梢神経系の分類とその働き
11	神経系の構造と働き② 大脳の運動中枢と運動経路	大脳の運動中枢と運動経路 錐体路と錐体外路
12	神経系の構造と働き③ 運動の発現と制御	随意運動と不随意運動
13	神経系の構造と働き④ 上達の生理学的メカニズム	神経系に対するトレーニング効果 ー神経系の適応
14	運動を制御する内分泌系①	主な内分泌器官とホルモン 身体機能へのホルモンの作用
15	運動を制御する内分泌系②	筋肥大におけるホルモンの役割 レジスタンストレーニングとホルモン分泌

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ科学の基礎的領域のうち、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスについて学習する。				
到達目標	スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を深める。 獲得した生理学及びバイオメカニクスの知識を、実際のスポーツフィールド及び運動指導の場面で実践・指導に活用する。				
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	JATI認定トレーニング指導者、JAF A-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅰ				
備考	参考文献：スポーツバイオメカニクス入門第3版（杏林書院）、入門運動生理学（杏林書院）など 原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中田 和楨	実務経験		○	
実務内容	スポーツクリニックのトレーナーとして患者様や学生アスリートのリハビリやトレーニング指導に携わる（6年）				

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	呼吸器の構造と機能	呼吸器の構造と呼吸運動について
2	循環器の構造と機能①	循環系の経路 循環器の構造と機能について（心臓）
3	循環器の構造と機能②	血管の役割と構造、血液の成分と役割（運動と血液・体液）
4	呼吸循環系の機能の指標	呼吸系の機能の指標 循環系の機能の指標
5	呼吸機能の調節機構①	呼吸機能の調節の仕組み、運動に伴う呼吸機能の変化 有酸素性エネルギー代謝
6	呼吸機能の調節機構②	無酸素性エネルギー代謝
7	循環機能の調節機構①	循環機能の調節の仕組み 運動に伴う循環機能の変化
8	トレーニングによる呼吸循環器の適応	継続的な持久的トレーニングによる呼吸系の適応
9	復習1 まとめ	呼吸・循環系 復習 まとめ

各回の展開		
回数	単元	内容
10	スポーツバイオメカニクスの基礎①	スポーツバイオメカニクスの領域、言葉の意味、定義 運動の記述
11	スポーツバイオメカニクスの基礎②	運動の分析
12	スポーツ動作のバイオメカニクス①	歩動作、走動作、跳動作、投動作、打動作
13	スポーツ動作のバイオメカニクス②	蹴動作、滑動作、泳動作
14	トレーニング動作のバイオメカニクス	ローイング動作、ベダリング動作、アームカール動作、スクワット動作
15	年齢と体力	成長期における体力・基本的動作スキルの発達 成人以降の加齢に伴う体力、運動能力の低下、体力に及ぼす先天的要因と後天的要因

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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 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	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。				
評価基準	筆記試験60%（期末試験30%、中間試験30%）、授業内提出物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	スポーツ栄養学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	渡邊 由紀	実務経験		○	
実務内容	整骨院にて、接骨業務および選手のコンディショニング指導（6年）整形外科にて、スポーツインストラクターとしてリハビリ患者様の運動指導・及び、併設の女性専用フィットネススタジオにて運動指導と食事指導（3年）栄養コンシェルジュとして一般の方へオンライン栄養指導（2年）				

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	健康づくりの栄養戦略①	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、糖質
5	基礎栄養学②	たんぱく質
6	基礎栄養学③	脂質、PFC比
7	基礎栄養学④	ビタミン
8	基礎栄養学⑤	ミネラル、消化・吸収、消化にかかわる臓器、様々な消化管ホルモン、便・尿

各回の展開		
回数	単元	内容
9	エネルギー消費量の推定	アスリートのエネルギー消費量の推定の必要性、メッツ値
10	減量①	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	減量②	減量計画と食事の注意点
12	まとめ	重要点のふりかえり
13	期末試験	期末試験と解説
14	増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
15	栄養マネジメント	栄養マネジメントの流れと方法

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 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	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。				
評価基準	筆記試験60%（期末試験30%、中間試験30%）、授業内提出物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	スポーツ栄養学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	渡邊 由紀	実務経験		○	
実務内容	整骨院にて、接骨業務および選手のコンディショニング指導（6年）整形外科にて、スポーツインストラクターとしてリハビリ患者様の運動指導・及び、併設の女性専用フィットネススタジオにて運動指導と食事指導（3年） 栄養コンシェルジュとして一般の方へオンライン栄養指導（2年）				

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	種目別特性	種目別特性とエネルギー機構、食事の重要ポイントの違い
2	トレーニングスケジュール	グリコーゲンの回復のための食事のポイント
3	水分補給	体温調節と水分補給の方法、脱水とパフォーマンス
4	アスリートの食事の基本形	献立作成と食品構成表
5	試合前と試合当日の食事	基本原則、グリコーゲンローディングについて
6	鉄欠乏性貧血	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
7	合宿時、海外遠征時の食事	異なる環境での食事調整について
8	女子の三主徴	月経障害、摂食障害、骨障害

各回の展開		
回数	単元	内容
9	まとめ、中間テスト	重要点のまとめ、中間テスト
10	栄養サポートと栄養教育	栄養教育の実践、食事指導の進め方
11	生活習慣病、食事指導	生活習慣病と対策、年齢層別食事指導（バランスガイド使用）
12	まとめ	重要点の振り返り
13	期末試験と解説	期末試験と解説
14	総まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ、試験対策など
15	総まとめ②	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で運動と心の関係を理解し、対象者に適切なかかわりを促進することができるようになる。				
到達目標	運動と心の関係、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かかわり方について考察することができる。				
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	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	堤 愛美子	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	ガイダンス(概要説明)
2	運動と心理に関する基礎理論(1)	運動やスポーツと心理面のかかわり 発育発達に関する心理的側面、心理面を考慮した指導法
3	運動と心理に関する基礎理論(2)	選手のメンタル面強化、動機づけ、やる気を高める方法
4	運動と心理に関する基礎理論(3)	スポーツの技能を向上させるための心理面 チームワークや人間関係に関する心理的側面、指導者の考え方
5	競技力向上への活用(1)	心理的サポートとメンタルトレーニング練習前の心理的準備、目標設定、練習日誌
6	競技力向上への活用(2)	試合に向けた心理的準備、イメージトレーニング、集中力
7	競技力向上への活用(3)	プラス思考、セルフトーク、試合中の気持ちの切り替え
8	健康増進への活用	各種スポーツとメンタルヘルス (スポーツ傷害、青少年スポーツと女性のダイエット、社会生活との関係) カウンセリング

9	運動指導の科学（1）	動作の成り立ち、神経系の発達
10	運動指導の科学（2）	指導の対象、動作の習得、練習の方法と内容
11	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
12	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
13	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
14	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 個別指導における動機づけとカウンセリング方法
15	まとめ、カウンセリング実践	まとめ、人物像を設定したロールプレイの実践

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		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	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、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。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	セルフストレッチング、パートナーストレッチングをはじめとするストレッチングに関する正しい知識と技能を修得する。				
評価基準	筆記小テスト/実技：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	J A T I 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	濱名 駿	実務経験	○		
実務内容	鍼灸整骨院勤務（4年）、スポーツ整形外科（2年）、大学サッカー部トレーナー（4年）として、患者様や学生アスリートにリハビリやトレーニング指導に携わる。				

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、ストレッチ体験
2	ストレッチング目的・効果・機能解剖胸部のストレッチング	ストレッチングの目的・効果・ストレッチングにおける機能解剖学を理解する 大胸筋・小胸筋・前鋸筋のストレッチング
3	ストレッチング実施上のポイント 背部のストレッチング	ストレッチング実施上のポイントと注意点について理解する 広背筋のストレッチング
4	ストレッチングの種類とその特性 頸部~肩部のストレッチング	ストレッチングの種類とその特性について理解する 頸部・三角筋・ローテーターカフのストレッチング
5	ストレッチングの実際と柔軟性の評価大腿部の柔軟性評価とストレッチング	ストレッチングの実際と柔軟性の評価について理解する 大腿四頭筋の柔軟性の評価とストレッチング
6	ストレッチング代償運動とリスク管理 ハムストリングスのストレッチング	ストレッチングにおける代償運動とリスク管理について理解する ハムストリングスのストレッチングと柔軟性の評価について理解する
7	パートナーストレッチングの流れ 臀部のストレッチング	パートナーストレッチングについて理解する 大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋のストレッチング
8	内転筋群のストレッチング	内転筋群のストレッチング

9	腸腰筋のストレッチング	腸腰筋のストレッチング
10	腹部のストレッチング 腰部のストレッチング	腹直筋・腹斜筋のストレッチング 腰方形筋・脊柱起立筋のストレッチング
11	下腿のストレッチング	腓腹筋・ヒラメ筋・前脛骨筋・後脛骨筋・腓骨筋・足底筋のストレッチング
12	上腕二頭筋のストレッチング	上腕二頭筋のストレッチング
13	上腕三頭筋のストレッチング	上腕三頭筋のストレッチング
14	前腕のストレッチング	前腕屈筋群・前腕伸筋群のストレッチング
15	股関節周囲の柔軟性評価と ストレッチングパターン	股関節周囲の柔軟評価とストレッチングパターン

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				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣」テキスト、夢のスケッチブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」を体現する為の授業として、7つの習慣を体系的に学ぶことで、社会人/職業人としてあるべき人格を高め、主体性を発揮して物事にチャレンジできる人材に成長する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・「自立」と「相互依存」のためにはどんな考え方や行動習慣が必要なのかを理解する ・他者へのリーダーシップを醸成し、主体性を発揮できるようになる 				
評価基準	小テスト/レポート：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・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	なし				
関連科目	未来デザインプログラム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	佐藤 綾佳	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブにてインストラクターとして従事(2年)				

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授業への価値付けを行い、日誌を書くことの意味や今日から実行できる機会を考える
2	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概念を知り、自分制限パラダイムを取り払った状態で行動が継続できる様に考える
3	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解すると共に、自分自身への約束を守る大切さを学ぶ
4	刺激と反応	刺激と反応の考え方を理解し、どのような状況でも一時停止ボタンを使い主体的に判断・行動していくことの大切さを考える
5	言葉～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
6	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にし、今自分がやるべき事、考えるべき事を優先順位を考えながら整理していく大切さを学ぶ
7	選んだ道と選ばなかった道	自分の選択は自分の気持ち次第であり、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
8	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
9	人生のビジョン	10年後のなりたい自分を考えることにより、入学時に考えた「卒業時の姿」をより具体的に考える

10	自分の価値観を知る	なりたい姿を鮮明にすることの大切さを知り、自分の価値観を深掘りすることで、将来のなりたい姿を具体的にイメージできるプロセスを学ぶ
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」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	主に私的 success の習慣（前期授業内容）の復習（知識確認）
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				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣」テキスト、夢のスケッチブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」を体現する為の授業として、7つの習慣を体系的に学ぶことで、社会人/職業人としてあるべき人格を高め、主体性を発揮して物事にチャレンジできる人材に成長する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・「自立」と「相互依存」のためにはどんな考え方や行動習慣が必要なのかを理解する ・他者へのリーダーシップを醸成し、主体性を発揮できる様になる 				
評価基準	小テスト/レポート：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・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	なし				
関連科目	未来デザインプログラム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	佐藤 綾佳	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブにてインストラクターとして従事(2年)				

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	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
3	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
4	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、理解してから理解するという考え方があるということを知る
5	相乗効果を発揮する	多様性や人と違いがあることに価値があることを学ぶ
6	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
7	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続あり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
8	人生ビジョンを見直そう	自らが立てたライフプランを現実的な視点から見つめ、必要な軌道修正を考える
9	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ていく

10	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
11	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
12	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
13	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授業で学んだことの復習（知識確認）
14	2年生に向けて①	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
15	2年生に向けて②	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	演習	科目名	プレゼンテーション演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	プレゼンテーション演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	これだけは知っておきたい「プレゼンテーション」の基本と常識		出版社	フォレスト出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で、相手に伝わる伝え方や話の組み立て方など、相手に伝わるプレゼンテーションの基礎を習得させる。				
到達目標	トレーニング指導者としてクライアントに伝わるプレゼンテーションを行うこと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：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	富田 美江子	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブ勤務10年・副支配人歴8年				

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 プレゼンテーションとは	プレゼンテーションとは ツウエイのプレゼンテーション
2	好印象を与える伝え方 デリバリースキル：ビジュアル	デリバリースキルとシナリオスキル ビジュアルとヴォーカルとは
3	プレゼンテーションの流れ 話の組み立て方	プレゼンテーションの流れについて
4	三段話法	三段話法について～序論・本論・結論～
5	相手を知る	プレゼンテーションを行う上でのポイント 目的の確認と聴衆分析／質疑応答
6	プレゼンテーション演習	
7	話の組み立て方（ホールパート法）① ホールパート法とは	ホールパート法とは
8	話の組み立て方（ホールパート法）② ホールパート法とは	ホールパート法を用いたシナリオ作成
9	話の組み立て方（PREP法）④ PREP法とは	PREP法とは

10	話の組み立て方 (PREP法) ② PREP法とは	PREP法を用いたシナリオ作成
11	プレゼンテーション演習	
12	即興プレゼンテーション①	
13	即興プレゼンテーション②	
14	プレゼンテーション演習①	
15	プレゼンテーション演習②	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	アプリケーション演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	アプリケーション演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	基本アプリケーション（ワード、エクセル、パワーポイント）の使用から画像、映像の加工など業務における汎用的なPC活用のリテラシーを習得する。				
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、最低限のパソコン技術を身に着ける。 Wordを用いたビジネス文書、Excelを用いた表・関数を用いたデータ作成、powerpointを用いたデータ作成ができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20% <input checked="" type="checkbox"/>				
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	アプリケーション演習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	加藤 篤貴	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 PC基礎知識	授業の流れ、到達目標、評価基準について説明 タイピング練習
2	word作成①	wordの基礎知識（各部名称・機能）について・文字入力方法の理解・文章の入力 文章の入力と保存・読み込み・印刷
3	word作成②	フォント・表作成・画像挿入の方法を知る
4	word作成③	ビジネス文書作成練習（フォント・表作成・画像挿入）
5	word作成④	ビジネス文書作成練習（フォント・表作成・画像挿入）
6	Excel作成①	Excelの基礎知識（各種名称・機能）について・データ入力の手順・保存と印刷方法 基本的なワークシートの編集（セルの挿入・削除、数式の入力・書式編集）
7	Excel作成②	様々なグラフの作成 関数の使用方法について
8	Excel作成③	グラフを用いたExcelデータの作成練習

9	Excel作成④	Excelデータの作成実施
10	powerpoint作成①	PPTを用いた資料作成 デザイン・テキスト編集について
11	powerpoint作成②	PPTを用いた資料作成 写真や図の挿入について
12	powerpoint作成③	プレゼンテーション資料の作成
13	powerpoint作成③	プレゼンテーション資料の作成
14	総まとめ	Word・Excel・powerpointデータ作成の実施
15	前期の振り返りと後期に向けて	前期実施内容のまとめ・後期に向けて（Powerpoint実施の説明）

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	アプリケーション演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	アプリケーション演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	基本アプリケーション（ワード、エクセル、パワーポイント）の使用から画像の加工など業務における汎用的なPC活用のリテラシーを習得する。				
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、最低限のパソコン技術を身に着ける。 Windows フォトの使用と、PowoePointの作成・プレゼンテーションをすることができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20% <input checked="" type="checkbox"/>				
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	アプリケーション演習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	加藤 篤貴	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 基本スキルの復習	授業の流れ、到達目標、評価基準について説明 ITリテラシー、プレゼンテーションとは
2	写真加工の方法について	写真加工の方法について学ぶ
3	写真加工の方法について	写真加工の方法について学ぶ
4	イベント企画・ロゴ作成	イベント企画とペイント・フォトを用いたロゴ作成
5	イベント企画・ロゴ作成	イベント企画とペイント・フォトを用いたロゴ作成
6	報告書作成の実践	ボランティア参加した内容の報告書作成（パワーポイントを用いて）
7	報告書作成の実践	ボランティア参加した内容の報告書作成（パワーポイントを用いて）
8	報告書作成の実践とFB	ボランティア参加した内容の報告書作成とそのフィードバックの実施

9	プレゼンテーション作成	テーマ設定 PPT作成の実施
10	プレゼンテーション作成	プレゼンテーション作成
11	プレゼンテーション作成	プレゼンテーション作成
12	プレゼンテーション発表	自身で設定したテーマを用いたPPTの発表
13	プレゼンテーション発表	自身で設定したテーマを用いたPPTの発表
14	発表リハーサル	発表準備（ノート機能の理解・発表練習）
15	まとめ	総まとめの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	デジタルマーケティングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。				
到達目標	デジタルマーケティングの基礎知識を習得する。				
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					
関連科目	デジタルマーケティング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	吉川 信也	実務経験		○	
実務内容	WEB制作ディレクターとして各社のWEBサイトやWEB広告作成、SNSマーケティングなど幅広く担当している(10年以上)				

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	マーケティングの基礎知識	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 マーケティングを行う意味とは
2		誰のためにマーケティングを行うのか
3		マーケティング分析①～企業戦略～ コナミスポーツとライザップの違い
4		マーケティング分析②～マーケティング分析～ anytime fitnessとライザップのマーケティング分析
5	SNSマーケティングとコンテンツ制作の基礎知識	SNSマーケティング・各SNSの特性 フリーランスのパーソナルトレーナーはどんな発信をしているのか
6		コンテンツ作成の基本的な考え方 スポーツ業界で人気のコンテンツはどのようなものを載せているのか
7	Facebookマーケティング	Facebookビジネスアカウント作成と運用のポイント 日本サッカー協会と侍ジャパンの運用方法
8		Facebookの記事作成と投稿ポイント

9	Twitterマーケティング	Twitterの機能と記事作成 カーブ女子はどうして生まれのか
10		Twitterとハッシュタグ・アナリティクスの分析・改善・スペースの活用
11	Instagramのマーケティング	Instagramの特徴と運用 欧州のサッカーチームは数千万人のファンを作れるのか
12		Instagramで写真とライブ活用
13	SNSマーケティングの分析と運用	SNSの運用と改善 スポーツチームから改善点を考えよう
14		SNSとHP作成でブランディング向上 フリーランスのパーソナルトレーナーなどどのように活用しているか
15		SNSの運用と一般企業の成功例

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	デジタルマーケティングⅡ		
開講		単位数	時間数		
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。				
到達目標	IT化された社会で働くすべての方に必要な基礎的知識を習得する				
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					
関連科目	デジタルマーケティング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	吉川 信也	実務経験	○		
実務内容	WEB制作ディレクターとして各社のWEBサイトやWEB広告作成、SNSマーケティングなど幅広く担当している(10年以上)				

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	HPとビジネス	デジタルマーケティングⅠの復習
2		WEB制作の基本知識
3		UIを意識したデザインとは J1チームと地域のサッカーチームのHPの違い
4		ユーザーを意識したデザインとは 人気のパーソナルトレーナーのWEBページを比較
5	LINEビジネス	LINEビジネスアカウントを作ろう 川崎フロンターレ (LINE・TitkTok・Youtube戦略)
6		LINEビジネスアカウントでメッセージ配信やクーポンの配信を行う
7		LINEビジネスアカウントでショップカード機能や予約機能を使う

8		TitkTokのアカウントとプロアカウントとは 川崎フロンターレ (LINE・TitkTok・Youtube戦略)
9	TitkTok	TitkTokに必要なコンテンツ
10		TitkTokの分析ツール「インサイト」を使う
11		Youtubeの検索とおすすめの仕組み フロンターレ (LINE・TitkTok・Youtube戦略) 川崎
12	Youtubeコンテンツの使い方	Youtubeのコンテンツ作成
13		Youtubeライブの活用
14		Youtubeのアナリティクスモードについて
15	SNSマーケティングのまとめ	SNSマーケティングのまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コミュニケーショントレーニング		
必修選択	選択	(学則表記)	コミュニケーショントレーニング		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	コミュニケーショントレーニングワークブック		出版社	株式会社ルネサンス	

科目の基礎情報②

授業のねらい	コミュニケーションとはどのようなものであり、人間関係にどのような意味や役割を果たしているかを概念的、体験的に理解する。				
到達目標	コミュニケーションに関わる大切な要素を理解し、自分自身のコミュニケーションスキルの向上を図り、日常生活でも生かせるようになる				
評価基準	授業態度：40% レポート：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					
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	星野 義論	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブ&スパ ルネサンス仙台南光台にて3年勤務/株式会社ルネサンス教育開発チームにて12年勤務				

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	授業のねらい、講義内容、進め方を理解する
2	体験からの学び方	「体験学習の循環過程」を理解する 「ふりかえり」について理解する
3	自己知識の発達段階	自分を客観視する力を高める 「自己知識の発達段階」を理解する
4	自分のコミュニケーションの仕方、特徴を知る	ワークを通して、自分自身のコミュニケーションの仕方や特徴を客観的に知る
5	効果的なコミュニケーションの5つの要素	効果的なコミュニケーションを行うための5つの要素を知る 自分のコミュニケーションの有りようを要素と照らし合わせて客観的にとらえる
6	第一印象	ワークを通して、第一印象がコミュニケーションにどのような影響を与えているか理解する
7	ジョハリの窓	「ジョハリの窓」について理解する 「自己開示」と「フィードバック」を理解する
8	自分自身を表現する	ワークを通して、自分自身を表現し自己理解を深める
9	コミュニケーション・プロセス①	ワークを通して、話し手や聞き手に起こるコミュニケーションを阻害する要因を理解する

10	コミュニケーション・プロセス②	コミュニケーション・プロセスを理解する 自分のコミュニケーションの傾向を知る
11	「コンテンツ」と「プロセス」	「コンテンツ」と「プロセス」の理解を深める 「行動」「思考」「感情」の4つの視点を理解する
12	グループプロセスの諸要素①	ワークを通して、グループの中で起きるプロセスを理解する
13	グループプロセスの諸要素②	グループプロセスを観る9つの視点を理解する
14	価値観と人間関係①	ワークを通して、自分の価値観に気付く 私たちの欲求について理解する
15	価値観と人間関係②	価値観とは何か理解する 価値観を形成、変容させる要因を理解する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツ映像分析Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツ映像分析Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々な種目や動作の映像をICTツールを活用し分析・解析する手法を知る理解する				
到達目標	正しい撮影の仕方が理解出来る 映像を編集することが出来る 効果的な分析と解析を行うことが出来る				
評価基準	実技試験：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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
関連科目	スポーツ映像分析Ⅱ				
備考					
担当教員	千布 宏和	実務経験		○	
実務内容	プロサッカー選手パーソナルトレーナー8年従事 高校・大学フィジカルトレーナー 16年従事 スポーツジムパーソナルトレーナー11年以上従事				

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、流れの確認
2	分析をするにあたって	映像を用いた分析について、一連の流れの流れを理解する
3	課題の抽出、仮設の立て方	課題の抽出や仮設の立て方を理解する
4		「何を撮影するのか」を考える

各回の展開		
回数	単元	内容
5	分析アプリケーションの理解	分析アプリケーションで出来ることを理解する 具体的な活用事例を知る 基本的な操作方法を理解する
6		
7		
8		
9		
10		
11	撮影をする	正しい撮影方法を知る 効果的な撮影について理解を深める
12		
13		
14		
15	まとめ	総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツ映像分析Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツ映像分析Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々な種目や動作の映像をICTツールを活用し分析・解析する手法を知る理解する				
到達目標	正しい撮影の仕方が理解出来る 映像を編集することが出来る 効果的な分析と解析を行うことが出来る				
評価基準	実技試験：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	スポーツ映像分析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	千布 宏和	実務経験		○	
実務内容	プロサッカー選手パーソナルトレーナー8年従事 高校・大学フィジカルトレーナー 16年従事 スポーツジムパーソナルトレーナー11年以上従事				

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	授業の流れの確認、これまでの復習
2	映像編集をする	アプリケーションツールで出来る編集の内容を理解する 効果的な編集のポイントを理解する 実際のスポーツ映像を用いて編集を実践する
3		
4		
5		
6		
7		

各回の展開		
回数	単元	内容
8	分析、解析をする	分析と解析の違いを知る 分析方法や分析のポイントを理解する 解析方法や解析のポイントを理解する 実際のスポーツ映像を用いて分析と解析を実践する
9		
10		
11		
12	フィードバックをする	映像を使ったより効果的なフィードバックを理解する
13		
14		
15	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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
到達目標	業界・企業の理解をし、選考に進めるための準備をする。 将来のキャリアビジョンを明確化させ、スポーツ業界で働くことをイメージできるようになる。 履歴書の書き方の理解し、後期で行う面接につながるよう自己分析ができるようになる。				
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	島袋 雄輝	実務経験		○	
実務内容	ホテルオークラ福岡ヘルスクラブにてパーソナルトレーナーとして勤務5年				

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	キャリア教育とは何かを知る
2	キャリア教育 業界・職業理解①	各業種の業務内容を知る、学校での学びの重要性を理解する、キャリアとは何かを理解する
3	キャリア教育 業界・職業理解②	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
4	キャリア教育 業界・職業理解③	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
5	キャリア教育 自己理解・目標設定①	Rパート振り返り、自己観察の重要性を理解する、目標見直し再設定
6	WEB媒体確認、インターンシップ	2025就職サイト（マイナビ、リクナビ）を確認、就活に必要なICTを登録する
7	大手企業と中小企業の違い・企業分析①	大手企業と中小企業での働き方や社会的価値について理解する 企業が重要視している点を理解する 業界・企業研究の仕方を知る
8	企業分析②・業界研究	企業研究のプレゼン発表資料の作成をする

各回の展開		
回数	単元	内容
9	企業分析③ 発表	業界・企業研究をしたものを発表する
10	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する
11	自己分析	自分史を作成する
12	自己PR	自己PRを完成させる 自己分析・他者分析をする
13	履歴書の書き方①	履歴書の書き方を学ぶ
14	履歴書の書き方②	履歴書の作成をする
15	キャリア教育 自己理解・目標設定②	前期振り返り、「洞察力」「観察力」の重要性を理解する、目的・目標の見直し・再設定

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		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
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む。				
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	島袋 雄輝	実務経験		○	
実務内容	ホテルオークラ福岡ヘルスクラブにてパーソナルトレーナーとして勤務5年				

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	キャリア教育 業界・職業理解④	業界の動向理解、12月までの目標の確認
2	WEBエントリー（リクナビ/マイナビ等）	就職サイトの確認
3	ICTリテラシー	就活に必要なICTを理解する
4	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
5	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する（スーツ登校）
6	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
7	自己分析①	自己分析を深める
8	自己分析② SANKOGATEを使用した履歴書の作成	自己分析を深める SANKOGATEにて履歴書の作成方法を学ぶ

各回の展開		
回数	単元	内容
9	キャリア教育 自己効力感・目標設定③	「自己効力感」、「成長の壁」、目的・目標の見直し・再設定
10	履歴書作成	履歴書のポイントを理解する
11	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
12	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
13		
14	キャリア教育 PDCAサイクル・目標設定④	1年間の振り返り、PDCAサイクル、目的・目標の見直し・再設定
15	模擬面接会の振り返り 総まとめ	総まとめ

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	学科	スポーツITトレーナー科	3	96
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	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事、「見て、知り、理解をすること」および、トレーナーとしての業務の一部を「実践してみることを」主なねらいとし、キャリアプランを創造する				
到達目標	自身が選択した各分野における業務を理解することができる その業務を指導者の指示のもと実践することができる 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				
評価基準	実習先評価：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	島袋 雄輝	実務経験		○	
実務内容	ホテルオークラ福岡ヘルスクラブにてパーソナルトレーナーとして勤務5年				

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
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
5		
6		
7		
8		

各回の展開		
回数	単元	内容
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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	学科	スポーツITトレーナー科	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	スポーツ業界が専門学校に求める『専門性』『コミュニケーション』『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	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。 自身の提案について、完成までのスケジュールを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 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。				
評価基準	プレゼンテーション(個人発表): 40% 提出物(データ提出): 20% 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				
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	中田 和模	実務経験		○	
実務内容	スポーツクリニックのトレーナーとして患者様や学生アスリートのリハビリやトレーニング指導に携わる(6年)				

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ていく力を知る)
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業・ICTとは何かを知る デジタルとリアル時代の変化・求められるスキル・知識(ICT)を知る
3	業界理解②	スポーツ業界におけるトレンドを知る
4	業界理解③	企業での取り組み事例や求められるスキル、知識を知る(著作権、コンプライアンス)
5	プレゼンテーションとは①	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
6	プレゼンテーションとは②	PDCAサイクルの理解、スケジュールリング
7	プレゼンテーションとは③	PowerPoint/keynote/Googleスライドの活用/基本操作の理解
8	個人活動①	プレゼンテーション内容の設定

各回の展開		
回数	単元	内容
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②
11	グループ内発表	グループ分け、グループ内プレゼンテーション及びF B
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	学科	スポーツITトレーナー科	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	スポーツ業界が専門学校に求める『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	業界のニーズを理解し対面・オンデマンドともに自身の提案を形にする(実施する)ことができる。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。自分以外の意見や提案を受入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	提出物の提出状況：30% 個人発表(動画制作)：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				
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	中田 和楨	実務経験		○	
実務内容	スポーツクリニックのトレーナーとして患者様や学生アスリートのリハビリやトレーニング指導に携わる(6年)				

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 業界ニーズの再確認
2	動画を利用したプレゼンテーション①	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を知る
3	動画アプリの紹介と活用①	動画制作アプリの紹介
4	動画アプリの紹介と活用②	
5	個人ワーク②	これまでの学びを通じた授業紹介映像の作成 構成の検討
6	個人ワーク③	授業紹介映像の作成①
7	個人ワーク④	授業紹介映像の作成②
8	グループ内発表	グループ内発表、フィードバック
9	動画を利用したプレゼンテーション②	動画を用いたプレゼンテーション/オンデマンドコンテンツとは 動画作成におけるポイントの理解

各回の展開		
回数	単元	内容
10	動画コンテンツ作成①	絵コンテの作成
11	動画コンテンツ作成②	素材の編集①
12	動画コンテンツ作成③	素材の編集②
13	クラス内発表②	クラス発表①
14	クラス内発表②	クラス発表②
15	振り返り	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続