

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年次	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3訂版			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の理解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Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論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	田原 志乃			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートにて子どもから高齢者まで幅広い年代に運動指導を実施。 取得資格：米国スポーツ医学会認定運動生理学士、健康運動指導士、JCCAアドバンストトレーナー、PeakピラティスPPC2,トレーナー				

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	オリエンテーション 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
5		持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
6		持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際 単元まとめ

7	スピードトレーニングの理論とプログラム	スピードとは スピードの種類
8		スプリントスピードに影響を及ぼす要因 スプリントスピード曲線と曲面
9		スピードのトレーニング法 スピードの評価
10		アジリティ アジリティの評価
11		反応スピード 成長と加齢に伴う歩行と走行の変化、加齢に伴う移動能力の低下と原因、単元まとめ
12	柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー	柔軟性向上トレーニング
13		ウォームアップ、クールダウン、リカバリー1
14		ウォームアップ、クールダウン、リカバリー2 単元まとめ
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年次	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3訂版			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の理解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Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論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	田原 志乃			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートにて子どもから高齢者まで幅広い年代に運動指導を実施。 取得資格：米国スポーツ医学会認定運動生理学士、健康運動指導士、JCCAアドバンスドトレーナー、PeakピラティスPPC2,トレーナー				

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	特別な対象のためのトレーニングプログラム	高齢者に対するトレーニング1
2		高齢者に対するトレーニング2
3		子どもに対するトレーニングプログラム
4		女性に対するトレーニングプログラム
5		障がい者に対するトレーニングプログラム 単元まとめ

6	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム	生活習慣病の予防1
7		生活習慣病の予防2
8		精神疾患等の予防
9		傷害からの回復1アスレティックリハビリテーションとは
10		傷害からの回復2アスレティックリハビリテーションの手順
11		
12		傷害からの回復3アスレティックリハビリテーションの実際
13	測定と評価	トレーニング効果の測定と評価
14		測定データの分析とデータの活用法
15	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年次	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3訂版、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と指導法を習得する。 レジスタンストレーニングの実践力および、指導力を身に着ける。				
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。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングが初心者に指導できるようになる。				
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	田原 志乃			実務経験	○
実務内容	株式会社そごうサンヘルズ2年勤務、有限会社マリエフィットネスサポートで20年勤務。取得資格：米国スポーツ医学会認定運動生理学士、健康運動指導士、JCCAアドバンストトレーナー、PeakピラティスPPC2,トレーナー				

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	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG3の指導実践	【理論】 パワートレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法、BIG3の指導法 【実技】 開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル、BIG3の指導実践
2		
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作 BIG3の指導実践
4		分習法：キャッチ動作 BIG3の指導実践
5		全習法：クリーンハイプル、開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG3の指導実践
6	プッシュジャークの習得 BIG3の指導実践	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ BIG3の指導実践
7		プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベル・ワンハンドプッシュジャーク、ラックジャーク BIG3の指導実践
8	クリーンの1RM測定	ハング（パワー）クリーン1RM測定

9	スナッチの習得 BIG3の指導実践	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ BIG3の指導実践
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 BIG3の指導実践
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 BIG3の指導実践
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 BIG3の指導実践
13	スナッチの1RM測定	ハング（パワー）スナッチ1RM測定
14	前期まとめ1	前期テクニク評価1【ハング（パワー）クリーン】
15	前期まとめ2	前期テクニク評価2【ハング（パワー）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年次	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3訂版、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と指導法を習得する。 レジスタンストレーニングの実践力および、指導力を身に着ける。				
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。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングが初心者に指導できるようになる。				
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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	河内 真悠		実務経験	○	
実務内容	フォームConditioning整骨院にて、パーソナルトレーナー、チャイルドインストラクターとして、年中から高齢者までを対象とし、子どもには運動能力向上また、アスリートを目指す上での体づくりや能力の向上を目指すトレーニング。成人・高齢者の方へは、身体への悩みなく健康を目指したトレーニング指導を行っている。				

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	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	ブライオメトリクス理論 下肢のブライオメトリクス実践、上半身のレジスタンストレーニング実践
2		
3		
4		上肢のブライオメトリクス実践 下半身のレジスタンストレーニング実践
5		
6		体幹のブライオメトリクス 上半身のレジスタンストレーニング実践
7		
8		複合動作のブライオメトリクス 下半身のレジスタンストレーニング実践
9		

10	パワートレーニングの実技と指導法 レジスタンストレーニングの実践	フィットネス分野のパワートレーニング
11		
12		バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
13		
14	後期まとめ1	後期テクニック評価
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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	モチベーション・マネジメントエントリーコースワークブック／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	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、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	長川 顕			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(モチベーションシヨントタイプ)
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年次	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をする。		
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	PHIPilates認定BasicExerciseInstructor		
関連科目	ピラティス実践		
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	研岡 美句	実務経験	○
実務内容	PHIピラティスインストラクターとして、クラシックバレエ、スケートクラブの生徒を対象としたマットピラティス指導を行っている。		

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	頭部前方変位一円背	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年次	学科	スポーツインストラクター科	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をする。		
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	PHIPilates認定BasicExerciseInstructor		
関連科目	ピラティス理論		
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	研岡 美句	実務経験	○
実務内容	PHIピラティスインストラクターとして、クラシックバレエ、スケートクラブの生徒を対象としたマットピラティス指導を行っている。		

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	頭部前方変位一円背	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年次	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	なし				
関連科目	動作分析とエクササイズ処方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	河合 加奈子		実務経験	○	
実務内容	フォームconditioningにてパーソナルトレーナー、チャイルドインストラクターとして、年中から高齢者までを対象とし、子どもには運動能力向上また、アスリートを目指す上での体づくりや能力の向上を目指すトレーニング。成人・高齢者の方へは、身体への悩みなく健康を目指したトレーニング指導を行っている。				
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年次	学科	スポーツインストラクター科		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	なし				
関連科目	動作分析とエクササイズ処方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	河合 加奈子		実務経験	○	
実務内容	フォームconditioningにてパーソナルトレーナー、チャイルドインストラクターとして、年中から高齢者までを対象とし、子どもには運動能力向上また、アスリートを目指す上での体づくりや能力の向上を目指すトレーニング。成人・高齢者の方へは、身体への悩みなく健康を目指したトレーニング指導を行っている。				
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	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年次	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		
関連科目	なし		
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	三隅 涼平	実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートにてパーソナルトレーナーとして一般の方を対象とした健康づくりや身体づくりに関する運動指導を行っている。		

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の概要、資格の必要性、有資格者の就職先、業務内容等
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、その他の健康づくり施策と世界の潮流
3	わが国の現状と健康づくり施策1	第1次国民健康づくり対策、第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）
4	わが国の現状と健康づくり施策2	第3次国民健康づくり対策（21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21））；健康増進法・健康フロンティア戦略・食育基本法・がん対策基本法
5	わが国の現状と健康づくり施策3	第4次国民健康づくり対策（健康日本21（第二次））、第5次国民健康づくり対策（健康日本21（第三次））
6	わが国および世界の身体活動ガイドライン	わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要（第1版～第4版） 国外における身体活動ガイドラインの概要
7	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
8	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル

9	健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則／健康づくりのための運動プログラム作成のポイント	体力増進を主目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動プログラム作成のポイント；運動様式、強度、時間、頻度、期間
10	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、運動プログラムの構成に重要な実施者の運動の目的・ニーズ
11	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ（目的・効果）、クールダウン（目的・効果）、各プログラミング
12	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素性運動、有酸素性運動のプログラミング、有酸素性運動プログラムの進行、機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点、有酸素性運動機器の選択と指導上の留意点
13	レジスタンス運動	安全性について、レジスタンス運動の効果、レジスタンス運動の負荷設定方法、目的および体力レベルに応じたプログラム設定、レジスタンス運動の種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム作成
15	まとめ	1-14回のまとめ

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年次	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	なし		
関連科目	なし		
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	野村 恵	実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。運動指導だけでなく、ピラティス指導やヨガ指導をスポーツクラブや集会所、病院などで実施している。		

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 2章運動生理学1	健康運動実践指導者筆記試験内容について 運動の発現、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構、筋繊維タイプと収縮特性 運動と筋繊維タイプ、筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋
2	2章運動生理学2	運動の持続と呼吸循環系、呼吸循環系の機能の指標と調節機構、運動に伴う呼吸循環機能の変化 運動時の酸素利用、トレーニングによる呼吸循環系の適応
3	2章運動生理学3	運動と血液・体液、青年期までの発育と発達、成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 体力におよぼす先天的要因（遺伝）と後天的要因（運動実践の効果）
4	3章機能解剖とバイオメカニクス1	筋骨格系の機能解剖学
5	3章機能解剖とバイオメカニクス2	筋腱複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式 着地衝撃とその緩和法、水中運動と陸上運動との比較
6	4章栄養摂取と運動1	健康と栄養（五大栄養素＋水）、食物の消化・吸収、食物選択のためのガイド
7	4章栄養摂取と運動2	運動時におけるエネルギー源、エネルギー消費量の推定法、エネルギーバランスと体重調整 日本人の食事摂取基準と食生活指針、生活習慣と栄養・食生活
8	5章運動指導の心理学的基礎	社会・心理・環境的要因、心理社会的効果、トランスセオレティカルモデル、HAPA 多くの参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ、動機づけとカウンセリング

9	6章体力測定と評価1	体力の概念と構成要素、体力測定前のセルフチェック 身体組成測定、身体活動量測定
10	6章体力測定と評価2	体力測定、ロコモ度テスト 体力測定結果の分析・評価・活用法
11	8章健康づくり運動の実際1	ウォームアップとクールダウン、ストレッチング
12	8章健康づくり運動の実際2	ウォーキングとジョギング(1)
13	8章健康づくり運動の実際3	ウォーキングとジョギング(2)
14	9章運動障害と予防・救急処置1	メディカルチェック 内科的な急性・慢性障害、救急処置（救急蘇生法）
15	9章運動障害と予防・救急処置2	整形外科的障害と外科的救急処置 テーピング

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年次	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	なし		
関連科目	なし		
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	野村 恵	実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。運動指導だけでなく、ピラティス指導やヨガ指導をスポーツクラブや集会所、病院などで実施している。		

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1章健康づくり施策概論
2	確認問題【第2章】	第2章運動生理学
3	確認問題【第3章】	第3章運動機能とバイオメカニクス
4	確認問題【第4章】	第4章栄養摂取と運動
5	確認問題【第5章】	第5章運動指導の心理学的基礎
6	確認問題【第6章】	第6章体力測定と評価
7	確認問題【第7章】	第7章健康づくりと運動プログラム
8	確認問題【第8章】	第8章健康づくり運動の実際

9	確認問題【第9章】	第9章運動障害と予防・救急処置
10	模擬問題実施【第1章-第3章】	第1章～第3章模擬問題実施
11	模擬問題実施【第4章-第6章】	第4章～第6章模擬問題実施
12	模擬問題実施【第7章-第9章】	第7章～第9章模擬問題実施
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年次	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	なし				
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	國重 智恵子			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポート所属。広島市内にてエアロビクス、ヨガ、調整系のレッスン、高齢者指導を担当。取得資格：健康運動指導士、G F I エグザミネー				

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 健康運動実践指導者とは
2	陸上運動-レジスタンス運動	陸上運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
3	陸上運動-有酸素運動	陸上運動-エアロビックダンス4ステップ（64カウント）の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
4	水中運動-レジスタンス運動	水中運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
5	水中運動-有酸素運動	水中運動-水中ウォーキング4種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
6	選択種目指導案作成	実技試験内容指導案作成-時間配分、指導内容、指導上の留意点をまとめる
7	選択種目レジスタンス運動1	レジスタンス運動5種目-運動の目的と内容の説明
8	選択種目レジスタンス運動2	レジスタンス運動5種目-動きのポイントと注意の指示

9	選択種目有酸素運動1	有酸素運動-運動の目的と内容の説明
10	選択種目有酸素運動2	有酸素運動-動きのポイントと注意の指示
11	5分間実技試験形式実践1	5分間実技試験形式実践-表現・伝達能力強化
12	5分間実技試験形式実践2	5分間実技試験形式実践-観察と対応強化
13	5分間実技試験形式実践3	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
14	5分間実技試験形式実践4	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
15	模擬試験	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年次	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	なし	

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。				
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認定アドバンストレーナー				
関連科目	なし				
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	三浦 彰裕			実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブスタッフとしてパーソナルトレーニング、スタジオレッスンを指導をしていた。株式会社クリエクトにて契約トレーナーとしてパーソナルトレーニング指導を実施している。				

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	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	アドバンスセブンⅠ （アドバンスパッケージ）	小テスト、指導実践確認
9	アドバンスセブンⅡ	発育発達とアドバンスパッケージ、インナーユニットの知識の整理、アドバンス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	なし			出版社	なし

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	なし				
関連科目	キャリア教育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	仲西 春風			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	なし			出版社	なし

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	なし				
関連科目	キャリア教育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	中下 将太			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	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年次	学科	スポーツインストラクター科	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	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	なし				
関連科目	なし				
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	中山 裕貴			実務経験	
実務内容					

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年次	学科	スポーツインストラクター科	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	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	日本財団ボランティアセンター認定スポーツボランティア・リーダー研修(入門編)				
関連科目	サービスラーニング演習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	中山 裕貴			実務経験	
実務内容					

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年次	学科	スポーツインストラクター科	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	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、集客方法を学び初期のステップとして学内案内を行う。				
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。 集客方法を理解し、実際に学内への案内を行うことができる。				
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	なし				
関連科目	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	中山 裕貴		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	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	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）			
3	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）			
4	企画立案3	プログラムの検討／作成（指導案作成）			
5	企画立案4／指導準備1	プログラムの確定／作成（指導案作成） 技術指導練習 SNS稼働			
6	指導準備2	技術指導練習			
7	指導準備3	技術指導練習			
8	指導準備4	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年次	学科	スポーツインストラクター科	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	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	なし				
関連科目	総合演習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	中山 裕貴			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	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 集客方法検討
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 当日の運営最終確認
14	当日運実施	プログラム実施 参加者対応
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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	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	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	なし				
関連科目	なし				
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	JAF A-GFI		
関連科目	グループエクササイズ実践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			
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	JAF A-GFI				
関連科目	グループエクササイズ実践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					
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	JAF A-GFI		
関連科目	グループエクササイズ理論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			
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	JAF A-GFI		
関連科目	グループエクササイズ理論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			
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	JAF A-GFI		
関連科目	グループエクササイズ指導実践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			
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	JAF A-GFI		
関連科目	グループエクササイズ指導実践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			
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	福祉レクリエーション指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	福祉レクリエーション指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	事例でなっとく！よく分かる福祉レクリエーション・サービス実施マニュアル1『楽しさの追求を支える理論と支援の方法』～理論に根ざした福祉レクリエーション支援の方法～		出版社	日本レクリエーション協会	

科目の基礎情報2

授業のねらい	福祉レクリエーション援助者のあり方を理解する。		
到達目標	生きがい援助としての福祉レクリエーション援助指導ができる。		
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	なし		
関連科目	福祉レクリエーション指導実践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			
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	福祉レクリエーション援助とは何か1	福祉サービスの一環としてのレクリエーション援助
2	福祉レクリエーション援助とは何か2	福祉レクリエーション援助の意味と役割
3	福祉レクリエーション援助とは何か3	福祉レクリエーション援助の特質
4	福祉レクリエーション援助とは何か4	これからの福祉レクリエーション
5	福祉レクリエーション実践1	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
6	福祉レクリエーション実践2	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
7	福祉レクリエーション実践3	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
8	福祉レクリエーション援助の全体像1	福祉レクリエーション援助とは何をどうすることか

9	福祉レクリエーション援助の全体像2	福祉レクリエーション援助のプロセス
10	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス1	福祉レクリエーションの主体者と援助者
11	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス2	媒介者としての福祉レクリエーション援助者
12	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス3	福祉レクリエーション援助者の活動領域
13	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス4	レクリエーション援助者の資質と能力
14	福祉レクリエーション実践4	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
15	福祉レクリエーション実践5	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	福祉レクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	福祉レクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	事例でなっとく！よく分かる福祉レクリエーション・サーピス実施マニュアル1『楽しさの追求を支える理論と支援の方法』～理論に根ざした福祉レクリエーション支援の方法～		出版社	日本レクリエーション協会	

科目の基礎情報2

授業のねらい	福祉レクリエーション援助者のあり方を理解する。		
到達目標	生きがい援助としての福祉レクリエーション援助指導ができる。		
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	なし		
関連科目	福祉レクリエーション指導実践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			
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	レクリエーションと関係のある法制度1	基本的精神に関するもの
2	レクリエーションと関係のある法制度2	高齢者関係
3	レクリエーションと関係のある法制度3	高齢者関係
4	レクリエーションと関係のある法制度4	障害者関係
5	レクリエーションと関係のある法制度5	障害者関係
6	レクリエーションと関係のある法制度6	児童・子育て関係
7	福祉レクリエーションの指導法について1	指導法や援助の仕方の復習
8	福祉レクリエーションの指導法について2	リスク管理

9	国際関係の資料 資格に関わる資料	国際関係の資料 資格に関わる資料
10	福祉レクリエーション指導実践1	福祉レクリエーションで実際に指導する
11	福祉レクリエーション指導実践2	福祉レクリエーションで実際に指導する
12	福祉レクリエーション指導実践3	福祉レクリエーションで実際に指導する
13	福祉レクリエーション指導実践4	福祉レクリエーションで実際に指導する
14	指導実践1	ロールプレイング
15	指導実践2/3	ロールプレイング

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	社会福祉概論		
必修選択	選択	(学則表記)	社会福祉概論		
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	新・社会福祉とは何か			出版社	中央法規出版

科目の基礎情報2

授業のねらい	社会福祉の概念を理解する。 福祉実践の意義を理解する。				
到達目標	福祉の視点から教育や文化をとらえ、総合的な福祉のあり方を実践できるようにする。				
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	なし				
関連科目	なし				
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	社会福祉とは何か	現代社会における社会福祉の意義、社会福祉の概念 社会福祉の原理、社会福祉と社会保障、介護・保育実践と社会福祉、社会福祉を支え、創る人々
2	社会福祉の歴史	日本における社会福祉の歴史的展開 ヨーロッパにおける社会福祉の歴史的展開-イギリスを中心として
3	社会福祉の法と行財政	社会福祉法制
4	ソーシャルワークの理解	ソーシャルワークの概念・変遷・展開過程 援助関係の定義とソーシャルワークの価値
5	最低生活保障と生活保護制度	貧困問題と生活保護制度 生活保護制度の実態・動向と課題
6	児童家庭福祉と次世代育成の展開	児童の権利としての児童福祉 少子化進行と次世代育成支援対策の展開 児童家庭福祉の課題
7	児童家庭福祉と次世代育成の展開	児童福祉家庭の相談機関と施設 児童福祉施設、豊かな子ども時代とは 日本における障害者の概況
8	障害者の自立と福祉	障害者（児）の生涯保障の理念 障害者保健福祉施策への体系的展開
9	障害者の自立と福祉	障害者が生き生きと暮らせる社会をめざして 高齢社会における高齢者福祉とその理念

10	高齢者の生活と福祉1	高齢者の生活課題と施策 高齢者介護を支える介護保険制度への展開
11	高齢者の生活と福祉2	高齢者介護を支える介護保険制度への展開
12	高齢者の生活と福祉3	高齢者施設の実態とその課題 地域包括ケアシステムの展望
13	地域福祉への展開と地域包括ケアシステム	地域福祉の意義 地域福祉の組織と担い手
14	これからの社会福祉1	福祉教育とボランティア
15	これからの社会福祉2	福祉が生み出す文化、文化が創る福祉 総合福祉の展開へ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ヘルスケア業界論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ヘルスケア業界論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	なし			出版社	なし

科目の基礎情報2

授業のねらい	「介護予防」「日常生活支援」の意義や内容を正しく理解する。		
到達目標	福祉スポーツ分野に欠かせない「介護予防」「日常生活支援」について学ぶ。		
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	なし		
関連科目	ヘルスケア業界論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			
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	地域包括ケアシステムの構築について	オリエンテーション 地域包括ケアシステムの構築について
2	支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について	支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について
3	生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加	生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加
4	多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供	多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供
5	生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割	生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割
6	新しい介護予防事業	新しい介護予防事業
7	総合事業と生活支援サービスの充実	総合事業と生活支援サービスの充実
8	サービスの類型1	サービスの類型1
9	サービスの類型2	サービスの類型2

10	総合事業への早期の移行について1	総合事業への早期の移行について1
11	総合事業への早期の移行について2	総合事業への早期の移行について2
12	改正前の介護予防・日常生活支援総合事業の事例	改正前の介護予防・日常生活支援総合事業の事例
13	介護予防の取組1	介護予防の取組1
14	介護予防の取組2	介護予防の取組2
15	社会参加と介護予防効果の関係について	社会参加と介護予防効果の関係について

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ヘルスケア業界論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ヘルスケア業界論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	なし			出版社	なし

科目の基礎情報2

授業のねらい	「介護予防」「日常生活支援」の意義や内容を正しく理解する。		
到達目標	福祉スポーツ分野に欠かせない「介護予防」「日常生活支援」について学ぶ。		
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	なし		
関連科目	ヘルスケア業界論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			
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	前期の復習、後期オリエンテーション	1地域包括ケアシステム 2自助・互助の役割と実際について
2	資格について	福祉スポーツ業界と関連した資格について調べる。 ※健康運動実践指導者、健康運動指導士、介護予防運動指導員、健康福祉運動指導者、介護職員初認者研修）など
3	障害者スポーツ1	障害の理解
4	障害者スポーツ2	どのような種目があるか調べる。
5	障害者スポーツ3	『リハビリからアスリートへ』 東京パラリンピックを題材に、パラスポーツを知る。
6	障害者スポーツ4	調べた内容を発表。
7	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツの紹介 高齢者施設でできるレクスポ
8	ゆるスポ	誰でも楽しめる新たなスポーツジャンルの紹介
9	高齢者スポーツ	競技の紹介。 高齢者が参加しやすいスポーツの紹介。

10	介護予防1	『転倒予防』の体操 筋力アップ体操・バランス強化体操
11	介護予防2	『運動器の機能向上』 椅子を用いた筋力トレーニング
12	介護予防3	指導実践
13	日常生活支援1	認知症予防のための様々な取り組みの紹介。
14	日常生活支援2	指導実践
15	1年間のまとめ	1年間の内容を確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	シニアフィットネス指導実践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	高齢者にトレーニングを指導する上必要な実技技能を理解する。 高齢者トレーニングに必要な基礎知識を理解する。		
到達目標	要介護に陥らない為の高齢者の運動器の機能向上を目指したトレーニング指導ができる。		
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	なし		
関連科目	シニアフィットネス指導実践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			
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	高齢者にトレーニング指導実践の概要
2	高齢者運動指導のリスク	高齢者に起こりやすいリスクについて
3	運動指導とプログラム	高齢者運動指導のポイント
4	測定と評価	測定と評価
5	軽体操1	呼吸と姿勢
6	軽体操2	座位（椅子に座って）の正しい姿勢
7	低負荷運動1	低負荷運動1
8	低負荷運動2	低負荷運動2
9	中負荷運動	中負荷運動

10	低～中負荷運動1	低～中負荷運動1
11	中～高負荷運動2	中～高負荷運動2
12	低～中負荷運動	低～中負荷運動
13	軽体操、低～中負荷の指導実践	軽体操、低～中負荷の指導実践
14	低～中負荷運動の指導実践	低～中負荷運動の指導実践
15	中～高負荷運動の指導実践	中～高負荷運動の指導実践

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	シニアフィットネス指導実践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	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	高齢者にトレーニングを指導する上必要な実技技能を理解する。 高齢者トレーニングに必要な基礎知識を理解する。				
到達目標	要介護に陥らない為の高齢者の運動器の機能向上を目指したトレーニング指導ができる。				
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	なし				
関連科目	シニアフィットネス指導実践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					
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	中～高負荷運動1	中～高負荷運動1
2	中～高負荷運動2	中～高負荷運動2
3	中～高負荷運動3	中～高負荷運動3
4	機能的運動1	機能的運動1
5	機能的運動2	機能的運動2
6	機能的運動3	機能的運動3
7	高齢者トレーニング コンディショニングの実践1	高齢者トレーニングコンディショニングの実践1
8	高齢者トレーニング コンディショニングの実践2	高齢者トレーニングコンディショニングの実践2
9	高齢者筋力向上トレーニングの実践1	高齢者筋力向上トレーニングの実践1

10	高齢者筋力向上トレーニングの実践2	高齢者筋力向上トレーニングの実践2
11	高齢者機能的トレーニングの実践1	高齢者機能的トレーニングの実践1
12	高齢者機能的トレーニングの実践2	高齢者機能的トレーニングの実践2
13	高齢者トレーニング実践の全体像	高齢者トレーニング実践の全体像
14	高齢者トレーニングのまとめ	高齢者トレーニングのまとめ
15	総まとめ	授業の総まとめの実施

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年次	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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	村方 由香			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。インストラクターとしてフィットネスクラブでエアロビクス、バレトン、ヨガ、ピラティス、ダンス の指導、また、キッズダンス、小学校の体操教室の指導も行っている。				

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年次	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	なし				
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	村方 由香			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。インストラクターとしてフィットネスクラブでエアロビクス、パレトン、ヨガ、ピラティス、ダンス の指導、また、キッズダンス、小学校の体操教室の指導も行っている。				

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	スポーツの基本的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	NewSports1（考案）	「誰でも、いつからでも、楽しく」をテーマにNewSportsを考案する
9	NewSports2（共有）	考案したNewSports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	NewSportsまとめ	考案したNewSports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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	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	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	なし				
関連科目	なし				
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	井手口 勝汰			実務経験	○
実務内容	フォームConditioning整骨院にて、幼児から小学生までを対象に運動能力向上また、アスリートを目指す上での体づくりや能力の向上を目指すトレーニング指導を行っている。				

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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	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	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	なし				
関連科目	なし				
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	井手口 勝汰			実務経験	○
実務内容	フォームConditioning整骨院にて、幼児から小学生までを対象に運動能力向上また、アスリートを目指す上での体づくりや能力の向上を目指すトレーニング指導を行っている。				

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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	医師も薦める子どもの運動			出版社	徳間書店

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あった運動指導について説明＋実践することができる。				
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	なし				
関連科目	なし				
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	田原 志乃			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートにて子どもから高齢者まで幅広い年代に運動指導を実施。 取得資格：米国スポーツ医学会認定運動生理学士、健康運動指導士、JCCAアドバンストレーナー、PeakピラティスPPC2,トレーナー				

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	セクション1 理論としての子どもの運動	幼児期の運動の重要性について
3	セクション1 理論としての子どもの運動	スキヤモンの発育発達曲線について、ゴールデンエイジについて学ぶ
4	セクション1 理論としての子どもの運動	小学生年代では様々な運動をについて学ぶ
5	セクション2 子どもがやるといいストレッチ1	ストレッチがなぜ重要かを学ぶ、やっではいけないストレッチを知り正しい知識を習得する
6	セクション2 子どもがやるといいストレッチ2	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ1
7	セクション2 子どもがやるといいストレッチ3	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ2
8	セクション3 子どもがやるといい筋トレ1	筋トレがなぜ重要かを学ぶ、やっではいけない筋トレを知り正しい知識を習得する
9	セクション3 子どもがやるといい筋トレ2	正しい筋トレ（3～8歳）を学ぶ1

10	セクション3 子どもがやるといい筋トレ3	正しい筋トレ（9～12歳）を学ぶ1
11	セクション7 医学的見地からみた子どもの運動1	整形外科医からのみた子どもの運動の注意点 外相と障害について学ぶ、各スポーツにおける怪我について学ぶ
12	セクション7 医学的見地からみた子どもの運動2	内科医からのみた子どもの運動の注意点 子どもの時の過ごし方が将来の健康につながることを学ぶ
13	テスト対策	テスト内容を伝達しテスト対策とする
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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	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	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	なし		
関連科目	なし		
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	鳥打 詩帆	実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。HIPHOPのダンスインストラクターとして、子供から大人までダンススタジオ、フィットネスクラブにてダンス指導を行っている。		

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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	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	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	なし				
関連科目	なし				
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	鳥打 詩帆			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。HIPHOPのダンスインストラクターとして、子供から大人までダンススタジオ、フィットネスクラブにてダンス指導を行っている。				

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に、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年次	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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	貢藤 十六			実務経験	○
実務内容	複数のスポーツチームにてスタジアムDJをしている。その他、MCやイベント企画を担当している。				

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年次	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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	貢藤 十六			実務経験	○
実務内容	複数のスポーツチームにてスタジアムDJをしている。その他、MCやイベント企画を担当している。				

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年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	販売士3級ハンドブック（上下巻セット）+演習問題集			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	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業に必要な基本知識・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。				
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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	横山 有里			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。健康運動指導士／健康運動実践指導者として、市町（行政）や施設等で、中・高齢者を対象とした介護予防教室等の指導、支援を行っている。				

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年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	販売士3級ハンドブック（上下巻セット）+演習問題集			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	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業に必要な基本知識・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。				
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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	横山 有里			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。健康運動指導士／健康運動実践指導者として、市町（行政）や施設等で、中・高齢者を対象とした介護予防教室等の指導、支援を行っている。				

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年次	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し、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	なし				
関連科目	スポーツプロモーション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	横山 有里			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。健康運動指導士／健康運動実践指導者として、市町（行政）や施設等で、中・高齢者を対象とした介護予防教室等の指導、支援を行っている。				

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/生涯スポーツとは	オリエンテーション 1.生涯スポーツの歴史と定義、2.生涯スポーツの伝統と文化
2	1.生涯スポーツ社会を目指して	3.日本の生涯スポーツ政策の課題
3	2.世界の生涯スポーツ政策	1.ヨーロッパの生涯スポーツ、2.北米の生涯スポーツ、4.ヨーロッパ諸国のスポーツクラブ事情
4		3.アジア・オセアニアの生涯スポーツ
5	レポート	各国のスポーツ文化と日本のスポーツ文化の違い
6	3.日本の生涯スポーツ・レジャー振興の現状	2.野外レクリエーションのマネジメント、3.野外レジャー・レクリエーションのニュートレンド
7		4.海洋レクリエーションのマーケティングとニュートレンド
8	4.生涯スポーツとビジネス	1.生涯スポーツのビジネス化
9		2.生涯スポーツのマーケティング

10	4.生涯スポーツとビジネス	3.生涯スポーツイベントとスポンサーシップ
11		4.生涯スポーツとプロスポーツ
12	5.生涯スポーツとヘルスプロモーション	1.ヘルスプロモーションと政策、2.健康づくりのマネジメント
13		3.地域における健康づくり事業の計画
14		
15		

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年次	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し、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	なし				
関連科目	スポーツプロモーション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	横山 有里			実務経験	○
実務内容	有限会社マリエフィットネスサポートに所属。健康運動指導士／健康運動実践指導者として、市町（行政）や施設等で、中・高齢者を対象とした介護予防教室等の指導、支援を行っている。				

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	6.地域社会と生涯スポーツイベント	1.生涯スポーツイベントの動向 2.地域活性化とスポーツイベント
2		3.地域レジャースポーツイベントの振興 4.スポーツイベントとツーリズム
3	7.生涯スポーツ指導者とボランティア	1.日本の生涯スポーツ指導者と社会的制度 2.生涯スポーツ指導者の資格マーケット
4		3.スポーツボランティア育成の現状と課題 4.生涯スポーツイベントとスポーツボランティアマネジメント
5	8.青少年のスポーツ参加	青少年とスポーツのあり方
6	9.高齢者のスポーツ参加	高齢者とスポーツのあり方
7	10.障がい者のスポーツ参加	障がい者とスポーツのあり方
8	11.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	12.スポーツクラブの現状と課題	統合型地域スポーツクラブ

10	13.スポーツクラブの運営	民間フィットネスクラブと地域密着型スポーツクラブ
11	15.スポーツ施設	スポーツ施設の現状
12	生涯スポーツの事業企画	企画：
13		企画： 発表準備：
14		発表：
15	レポート	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年次	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	なし				
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	中山 裕貴			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	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×やらなさ感×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	やらなさ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