

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	必修	(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 トレーニング指導者テキスト理論編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	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Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ		
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	面家 嘉輝	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し、広島市内のフィットネスクラブを中心にスタジオレッスン、パーソナルトレーニングを担当している。		

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	JATIについて・JATIトレーニング指導者とは 競技スポーツ分野における状況に応じた活動
2	トレーニング指導者の役割 (1)	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・トレーニング指導者の資質・トレーニング指導者の行動と倫理
3	トレーニング指導者の役割 (2)	トレーニング指導者の役割と業務 トレーニング指導者が身につけるべき能力
4	体力トレーニング論 (1)	体力の概念・体力の個人特性・一般的体力と専門的体力・体力トレーニング
5	体力トレーニング論 (2)	防衛体力と行動体力・スポーツパフォーマンスと体力・健康および日常生活動作の質と体力 体力の要素と体力モデル・体力要素間の関係・認知的側面の重要性
6	長期トレーニング計画 (1)	スポーツパフォーマンスとトレーニング・生活の質とトレーニング トレーニングの原理原則・トレーニングの効果・トレーニングの原則
7	長期トレーニング計画 (2)	トレーニング計画の立案
8	レジスタンストレーニング (1)	レジスタンストレーニングの目的・レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定 (種目選択・種目配列)
9	レジスタンストレーニング (2)	レジスタントレーニングのプログラムの条件設定 (強度・量・頻度)
10	レジスタンストレーニング (3)	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定 (セット法)・専門的エクササイズ
11	長期トレーニング計画	トレーニングの時間構造と中・長期計画 ピリオダイゼーション
12	プログラムデザイン演習 (1)	対象に合わせたプログラムデザイン (ダイエット、ボディメイク・健康増進)
13	プログラムデザイン演習 (2)	対象に合わせたプログラムデザイン (競技スポーツ)
14	ピリオダイゼーション演習	対象に合わせたピリオダイゼーションの作成 (1年計画)
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	必修	(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 トレーニング指導者テキスト理論編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	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Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	面家 嘉輝			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し、広島市内のフィットネスクラブを中心にスタジオレッスン、パーソナルトレーニングを担当している。				

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	トレーニング理論Ⅱの範囲と学びについて レジスタンストレーニングのプログラム作成の復習
2	パワートレーニング	パワーとは 力、スピード、パワーの関係
3	パワートレーニング	短時間に大きな力を発揮する能力 パワーやRFDに関与する要因、パワーの測定・評価
4	パワートレーニング	ニーズ分析 トレーニングプログラム変数
5	パワートレーニング	ブライオメトリクスのトレーニングプログラム変数
6	パワートレーニング	フィットネス分野のパワートレーニング ピリオダイゼーションとトレーニング戦略
7	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（アスリート）
8	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（一般・高齢者）
9	プログラムデザイン演習	ブライオメトリクスのプログラムデザイン
10	トレーニング指導者の実務	トレーニング機器・器具 トレーニング施設の管理
11	トレーニング指導者の実務	トレーニングの安全管理 トレーニング指導者に関わる法律と契約
12	トレーニング指導者の実務	情報収集と情報発信の注意点
13	総復習と演習	演習問題による復習
14	総復習と演習	演習問題による復習
15	後期まとめ	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	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅰ		
必修選択	必修	(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、実技編 3訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	大修館書店 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	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	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズの手順がわかるようになる。				
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、健康運動実践指導者				
関連科目	トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	面家 嘉輝			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し、広島市内のフィットネスクラブを中心にスタジオレッスン、パーソナルトレーニングを担当している。				

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	筋力トレーニングの基礎知識と自重トレーニング	【理論】動作スピード、呼吸法、バーの握り方 【実技】自重トレーニング、マシンルームの清掃方法
2	マシントレーニング	【理論】レジスタンストレーニングの分類 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について①
3		【理論】アイソニックトレーニングの実践 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について②
4		【理論】アイソメトリックトレーニングの実践 【実技】マシントレーニング、アイソメトリックトレーニング
5	Big3のテクニック習得と実践	【理論】補助法 【実技】ベンチプレスのテクニック習得
6		【実技】ベンチプレスのテクニック習得
7		【実技】ベンチプレスのテクニック習得
8		【理論】ベルトの使用 【実技】バックスクワットのテクニック習得
9		【実技】バックスクワットのテクニック習得
10		【実技】バックスクワットのテクニック習得
11		【理論】ストラップの使用 【実技】デッドリフトのテクニック習得
12		【実技】デッドリフトのテクニック習得
13		【実技】デッドリフトのテクニック習得
14	前期まとめ①	前期テクニック評価① 【ベンチプレス】 【デッドリフト】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価② 【バックスクワット】

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	必修	(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、実技編 3訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト			出版社	大修館書店 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	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	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズ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、健康運動実践指導者				
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Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	面家 嘉輝			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し、広島市内のフィットネスクラブを中心にスタジオレッスン、パーソナルトレーニングを担当している。				

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	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、ディッピングの実践と指導
2		インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピングの実践と指導
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実践と指導
4		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実践と指導
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実践と指導
6		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実践と指導
7		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実践と指導
8	腕部のトレーニング	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実践と指導
9		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実践と指導
10	大腿部、殿部のトレーニング	ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの実践と指導
11		ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの実践と指導
12		グッドモーニングエクササイズ、スティッ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実践と指導
13		グッドモーニングエクササイズ、スティッ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実践と指導
14		フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジの実践と指導
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		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	Functional Anatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型			出版社	NESTA JAPAN 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。				
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。				
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	機能解剖学Ⅱ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	福原 寿宏			実務経験	○
実務内容	整骨院で柔道整復師として10年の勤務歴あり。				

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とトレーニング 概論・骨格筋の機能解剖学①	プロの指導者として機能解剖学を学ぶことの大切さを理解する、導入として筋組織の種類について学ぶ
2	骨格筋の機能解剖学②	筋組織の種類、骨格筋の構造について学ぶ
3	骨格筋の機能解剖学③	骨格筋繊維、筋収縮の仕組み、刺激の強さと閾値について学ぶ
4	骨格筋の機能解剖学④	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状
5	骨格筋の機能解剖学⑤	筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
6	骨格筋の機能解剖学⑥	人の動きについて学ぶ、全身の大まかな筋肉名を学ぶ 1章練習問題
7	上半身の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目から筋肉を学ぶ（胸、背中）
8	上半身の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目から筋肉を学ぶ（肩、腕） 2章練習問題
9	下半身・体幹の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目から筋肉を学ぶ（脚）
10	下半身・体幹の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目から筋肉を学ぶ（体幹） 3章練習問題
11	骨格・関節の機能解剖学①	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割について学ぶ
12	骨格・関節の機能解剖学②	骨の種類、全身の骨格について学ぶ
13	骨格・関節の機能解剖学③	関節についての基礎知識と関節の種類、運動連鎖について学ぶ
14	骨格・関節の機能解剖学④	関節可動域と安定性について学ぶ 4章練習問題
15	前期まとめ	前期期間のまとめを行う

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		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科		2 30
使用教材	Functional Anatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN 大修館書店	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。				
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。				
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	機能解剖学Ⅰ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	福原 寿宏		実務経験		○
実務内容	整骨院で柔道整復師として10年の勤務歴あり。				
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	骨格筋・骨格・関節の機能解剖学総復習	筋組織、人体の動き、骨格、関節可動域、LPPとCPPについてトレーニングと連動しながら学ぶ			
2	体幹と脊柱の機能解剖学①	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴について学ぶ			
3	体幹と脊柱の機能解剖学②	脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ 5章練習問題			
4	骨盤帯と股関節の機能解剖学①	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ			
5	骨盤帯と股関節の機能解剖学②	骨盤帯と股関節の動きと筋肉について学ぶ 6章練習問題			
6	肩甲帯と肩関節の機能解剖学①	肩関節の骨、関節について学ぶ			
7	肩甲帯と肩関節の機能解剖学②	肩甲骨の動きと筋肉について学ぶ 7章練習問題			
8	肘関節と橈尺関節の機能解剖学①	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節について学ぶ			
9	肘関節と橈尺関節の機能解剖学②	肘関節と橈尺関節の動きと筋肉について学ぶ 8章練習問題			
10	膝関節の機能解剖学①	膝関節の基礎知識、骨、関節について学ぶ			
11	膝関節の機能解剖学②	膝関節の動きと筋肉について学ぶ 9章練習問題			
12	手関節と手の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動き 10章練習問題			
13	足関節と足の機能解剖学	足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉 10章・11章練習問題			
14	後期まとめ①	後期期間のまとめを行う			
15	後期まとめ②	後期期間のまとめを行う			

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 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	基礎解剖学、基礎生理学を理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学の基礎について学習する。		
到達目標	スポーツ生理学に関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学の知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できることを目標とする。		
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	健康運動実践指導者、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	原則、この授業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	株式会社ルネサンスにて運動指導歴22年。フィットネスクラブにて、ヨガレッスン、パーソナルトレーニングを提供。		

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	呼吸循環系と運動①	呼吸循環系の基礎的情報①
3	呼吸循環系と運動②	呼吸循環系の基礎的情報②
4	呼吸循環系と運動③	運動と呼吸循環系①
5	呼吸循環系と運動④	運動と呼吸循環系②
6	呼吸循環系と運動⑤	トレーニングと呼吸循環系
7	呼吸循環系と運動⑥	1～6回実施内容のまとめ
8	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報①
9	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報②
10	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝①
11	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝②
12	エネルギー代謝と運動①	トレーニングとエネルギー代謝
13	エネルギー代謝と運動①	8～12回のまとめ
14	年齢と体力①	成長期
15	年齢と体力②	成人以降、体力に及ぼす要因

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 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	基礎解剖学、基礎生理学、バイオメカニクスを理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの基礎について学習する。		
到達目標	スポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスに関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できる		
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、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Ⅰ		
備考	原則、この授業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	株式会社ルネサンスにて運動指導歴22年。フィットネスクラブにて、ヨガレッスン、パーソナルトレーニングを提供。		

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、骨格筋系・神経系と運動①	骨格筋の形態と機能①
2	骨格筋系・神経系と運動②	骨格筋の形態と機能②
3	骨格筋系・神経系と運動③	筋力発揮のメカニズム①
4	骨格筋系・神経系と運動④	筋力発揮のメカニズム②
5	骨格筋系・神経系と運動⑤	筋・神経系に対するトレーニング効果①
6	骨格筋系・神経系と運動⑥	筋・神経系に対するトレーニング効果②
7	骨格筋系・神経系と運動⑦	1～6回実施内容のまとめ
8	内分泌系①	基礎内分泌系、身体機能へのホルモンの作用
9	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
10	内分泌系と運動のまとめ	8、9回実施内容のまとめ
11	運動の記述・力学の基礎①	運動の記述、位置、速度、加速度、ニュートンの運動の法則、重力、重心、地面反力
12	力学の基礎②	空中での並進運動、運動量と力積、トルク、慣性モーメントと角運動量、テコの種類、仕事とエネルギー、パワー、並進運動と回転運動の対応関係
13	スポーツ動作のバイオメカニクス	歩動作、走動作、跳躍動作
14	スポーツ動作・トレーニング動作のバイオメカニクス	打動作、蹴動作、エクササイズと力および関節トルクの関係、バーベルの挙上速度
15	バイオメカニクス・スポーツバイオメカニクスのまとめ	11～14回実施内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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理論編3訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格に求められる内容の理解ができる。		
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、JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI		
関連科目	スポーツ栄養学Ⅱ		
備考	原則、この授業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、運動・栄養指導歴3年。現在は、フリーランスパーソナルトレーナーとして、オンライン・個人スタジオ等、様々な場所でパーソナルトレーニングや栄養指導を提供。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 健康づくりの栄養戦略 (1)	ガイダンス(概要説明) 健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略 (2)	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学 (1)	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素の役割、糖質
5	基礎栄養学 (2)	脂質について
6	基礎栄養学 (3)	タンパク質について PFC比について
7	基礎栄養学 (4)	ビタミンについて ミネラルについて
8	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
9	エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝とエネルギー消費量の構成要素 メッツ値
10	エネルギーバランスと体重調整 減量	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	エネルギーバランスと体重調整 増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	エネルギーバランスと体重調整 減量と増量	減量・増量計画と食事の注意点
13	水分摂取 サプリメント	水分摂取のガイドラインについて サプリメントについて
14	前期まとめ (1)	重要点の振り返り
15	前期まとめ (2)	重要点の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学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理論編3訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格に求められる内容の理解ができる。		
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、JATI認定トレーニング指導者、JAFA-GFI		
関連科目	スポーツ栄養学Ⅰ		
備考	原則、この授業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、運動・栄養指導歴3年。現在は、フリーランスパーソナルトレーナーとして、オンライン・個人スタジオ等、様々な場所でパーソナルトレーニングや栄養指導を提供。		

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	競技特性の分類	競技特性の分類とエネルギー機構 栄養的特徴と摂取のガイドライン
2	トレーニングスケジュールと食事	栄養教育、栄養アセスメント 栄養の目標設定
3	トレーニング期の栄養 試合期の栄養（1）	トレーニング期に必要な栄養の考え方（通常練習期・筋トレ期・強化練習期） 試合前のコンディショニング（グリコーゲンローディング）
4	試合期の栄養（2）	試合前・中・後の栄養
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
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	女性に対する配慮	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
8	海外遠征時の食事	異なる環境での食事調整について
9	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
10	こどもに対する配慮	こどもに対する栄養指導
11	高齢者に対する配慮	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
12	生活習慣病	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）
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
14	後期まとめ（1）	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ（2）	重要点の総復習、ケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング 健康運動実践指導者養成用テキスト			出版社	日本ストレッチング協会 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	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	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者		
関連科目			
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	川本 陽一	実務経験	○
実務内容	運動指導歴10年。フィットネスクラブ、ホテル、個人スタジオ等、様々な場所でパーソナルトレーニングを提供。 日本コアコンディショニング協会認定マスタートレーナー日本コアコンディショニング協会認定A級講師。		

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	上腕部のストレッチング	上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチング
13	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
14	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
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナーⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナーⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール			出版社	成美堂出版

科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する。 また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する。				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる。				
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	ビジネスマナーⅡ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	中嶋 宏見			実務経験	○
実務内容	美容系専門学校でビジネスマナー、美容の会社で社員研修、山陽高校でマナー系資格講座の経験あり。 主にビジネスマナー系の資格講座を担当。H28・H30サービスマナー検定で団体優秀賞を受賞。				

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	マナーとは
2	身だしなみ	身だしなみのチェック 男性の服装・女性の服装・社会人の持ち物
3	あいさつと心がまえ①	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い
4	あいさつと心がまえ②	正しい名刺交換のしかた
5	ビジネス会話①	ビジネス会話の基本 ビジネスでの言葉遣い
6	ビジネス会話②	敬語の使い方
7	ビジネス会話③	間違えやすい敬語表現
8	ビジネス会話④	ビジネス慣用句
9	職場でのコミュニケーション①	職場の人間関係の基本・役職の呼称と呼び方
10	職場でのコミュニケーション②	先輩、上司との付き合い方 同期、後輩との付き合い方・ミスをした時の対処法
11	日常業務と社内連絡①	始業の準備・終業時、退社のしかた・ハウレンソウの基本
12	日常業務と社内連絡②	ハウレンソウの基本
13	日常業務と社内連絡③	指示の受け方・依頼の仕方
14	電話応対①	電話応対の基本 電話の受け方
15	電話応対②	取り次ぎの方法 伝言メモ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナーⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナーⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール		出版社	成美堂出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する。 また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する。		
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる。		
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	ビジネスマナーⅠ		
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	中嶋 宏見	実務経験	○
実務内容	美容系専門学校でビジネスマナー、美容の会社で社員研修、山陽高校でマナー系資格講座の経験あり。 主にビジネスマナー系の資格講座を担当。H28・H30サービス接遇検定で団体優秀賞を受賞。		

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	電話応対③	電話のかけ方 携帯電話のマナー
2	クレーム応対	クレーム電話への対応 クレーム対応での訪問
3	電話応対まとめ	ロールプレイ（電話のかけ方、受け方、取り次ぎ方）
4	訪問時のマナー①	訪問の事前準備、アポイントの取り方
5	訪問時のマナー②	訪問時のルール
6	総合練習	ロールプレイ（電話でのアポイント取り～訪問（あいさつ、立ち居振る舞い、名刺交換等））
7	ビジネス文書の基本①	ビジネス文書の基本ルール 社内文書・社外文書
8	ビジネス文書の基本②	ビジネス文書の慣用句 季節のあいさつと敬称
9	ビジネス文書の基本③	書類送付のしかた（手紙、封筒を使う） FAXの活用方法
10	ビジネス文書活用術①	年末年始のあいさつ
11	ビジネス文書活用術②	メールのルール メールの書き方
12	来客への応対	お客様の迎え方、ご案内のしかた、応接室への通し方 お茶の出し方、お見送り
13	会議でのマナー	会議の準備、会議に参加する心がまえ 会議中のマナー
14	お葬式 贈答の基本	訃報を受けたら、香典の基本、通夜、葬儀の服装 弔問の作法、お見舞い
15	結婚式	結婚式、披露宴に招かれたらご祝儀の基本 結婚式、披露宴の服装、結婚式、披露宴当日の作法

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 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、欠かせない内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置Ⅱ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	矢野 美佳			実務経験	○
実務内容	フォームConditioning整骨院にて鍼灸治療、整体、パーソナルトレーニングに従事。 その他に、マラソン大会等にトレーナー活動として参加。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	救急法定義・重要性・心得
2	救急処置 応急手当	RICE処置の重要性
3	救急処置 応急手当	RICE処置の留意点
4	救急処置 応急手当	まとめ
5	ファーストエイド	創傷の種類・止血・感染・洗浄消毒保護
6	ファーストエイド	キズの処置の手順・備品と使用法
7	ファーストエイド	まとめ
8	救急処置 救急蘇生法①	救命の連鎖・突然死の予防・一次救命処置の手順
9	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
10	救急処置 救急蘇生法③	特殊な状況下での一次救命処置、小児の蘇生
11	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
12	救急処置 特殊外傷	頭頸部外傷
13	救急処置 暑熱環境①	熱中症
14	救急処置 暑熱環境②	暑熱環境での対応
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	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 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、欠かせない内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置Ⅰ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	矢野 美佳			実務経験	○
実務内容	フォームConditioning整骨院にて鍼灸治療、整体、パーソナルトレーニングに従事。 その他に、マラソン大会等にトレーナー活動として参加。				

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	スポーツにおける健康管理	健康づくりのための身体活動基準、内科的メディカルチェック、運動中止の判定
2	内科的障害①	突然死、過換気症候群、運動誘発性喘息
3	内科的障害②	貧血、オーバートレーニング症候群
4	生活習慣病①	生活習慣病の基礎、心血管疾患、糖尿病、高血圧
5	生活習慣病②	肥満、脂質異常症、運動処方
6	スポーツ傷害①	スポーツ傷害の基礎、体幹部の解剖
7	スポーツ傷害②	頸部、腰背部の傷害と予防①
8	スポーツ傷害③	頸部、腰背部の傷害と予防②
9	スポーツ傷害④	肩、肘、手関節の解剖と傷害
10	スポーツ傷害⑤	肩、肘、手関節の傷害と予防
11	スポーツ傷害⑥	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の解剖
12	スポーツ傷害⑦	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の傷害と予防①
13	スポーツ傷害⑧	股、大腿部、膝、下腿部、足関節の傷害と予防②
14	スポーツ傷害⑨	その他のスポーツ傷害と予防
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	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ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 トレーニング指導者テキスト理論編3訂版			出版社	健康・体力づくり事業財団 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	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	周藤 玲奈			実務経験	○
実務内容	ラグビーや卓球の選手を対象に、スポーツメンタルトレーニングの指導経験有り。				

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	運動と心理の基礎理論 (1)	運動と心の関係性、2つのアプローチ アスリートにおける運動と心の関係
3	運動と心理の基礎理論 (2)	動機づけ種類、やる気を高める方法 目標設定の原則 (SMART)
4	運動と心理の基礎理論 (3)	心理サポート、心理支援の資格の種類 メンタルトレーニングの活用と代表的な技法
5	運動と心理の基礎理論 (4)	スポーツカウンセリングの活用方法 指導者に求められるカウンセリングマインド
6	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
7	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
8	運動指導の心理的基礎 (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
9	運動指導の心理的基礎 (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
10	まとめ、カウンセリング実践 (1)	まとめ、対象者を設定したケーススタディ
11	運動学習と指導法 (1)	技術（テクニック）と技能（スキル） 運動学習の段階、プロセス、パフォーマンス曲線
12	運動学習と指導法 (2)	情報処理モデル、運動プログラムの自動化 フォードバックの重要性
13	運動学習と指導法 (3)	効果的な指導法（練習方法の工夫、コーチング方法の工夫） 個人差への対応
14	運動学習と指導法 (4)	集団の活用 チームワーク、リーダーシップ、チームビルディング
15	まとめ、カウンセリング実践 (2)	まとめ、対象者を設定したケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	体力測定と評価		
必修選択	選択	(学則表記)	体力測定と評価		
開講				単位数	時間数
年次	1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	運動指導を行う上で、指導対象者の現状把握は欠かせない。この授業では、主に体力要素の測定と評価について学習していく。				
到達目標	各体力構成要素の具体的な測定方法を学び、体力テストの測定と評価法を実践的に身につける。 それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用することができる。				
評価基準	実技・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	健康運動実践指導者				
関連科目					
備考	原則、この授業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トレーナーとして勤務。				

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	本授業の目的・意義・今後の流れを説明
2	体力とは	文部科学省新体力テスト 健康関連体力、運動・身体活動
3	体力測定前のセルフチェック	健康状態のチェック、ADL（テスト実施の可否） セルフチェックリスト
4	身体組成測定	体密度法・二重エネルギーX線吸収法 生体電気抵抗法・皮下脂肪厚法
5	身体活動量測定	活動記録法、二十標識水法 質問紙法、活動量計法
6	体力測定①（筋力・筋持久力・柔軟性の測定）	体力測定項目（握力・上体起こし・長座体前屈）
7	体力測定②（敏捷性・瞬発力・全身持久力の測定）	体力測定項目（反復横とび・立幅跳とび・20mシャトルラン）
8	体力測定③（平衡性・バランス・歩行能力・動的平衡性・全身持久性体力）	急歩・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行
9	ロコモ度テスト	立ち上がりテスト・ステップテスト・ロコモ25
10	体力測定の実践①	新体力テストの実践 握力・上体おこし・長座体前屈
11	体力測定の実践②	新体力テストの実践 反復横跳び・立ち幅跳び
12	体力測定の実践③	新体力テストの実践 20mシャトルラン（持久走）
13	体力テストの評価	得点（スコア）化による評価・体力年齢による評価
14	運動プログラム作成の基礎	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント 健康づくりと運動プログラム作成の基礎
15	運動プログラム作成の流れ	ウォームアップとクールダウン 有酸素運動とその効果、レジスタンス運動

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	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年次	学科	スポーツインストラクター科	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ういうものであり、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、この授業は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	星野 義倫	実務経験	○
実務内容	株式会社ルネサンスにて、フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナーとして12年間の実務経験をもとに、より良い人間関係の構築に必要なコミュニケーション方法について教授する。		

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	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	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	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	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	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	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	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	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	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	7つの習慣」テキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）			出版社	FCEエデュケーション

科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分の身につける。				
到達目標	7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体现することができる。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 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					
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	太田 玲奈			実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ SANKOワークコンピテンスの理解を深める
2	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
3	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
4	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
5	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
6	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
7	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
8	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ
9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なこととは？	なりたいたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第2領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分身をにつける。				
到達目標	7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 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					
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	太田 玲奈			実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	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、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ
5	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
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	人生は選択の連続であり、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	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する
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る
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で学んだことを復習（知識確認）する
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	実技	科目名	トレンドエクササイズ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズ		
開講				単位数	時間数
年次	1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	公益財団法人 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	運動指導の現状を理解する。				
到達目標	各エクササイズを指示通りに実践することができる。				
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	健康運動実践指導者				
関連科目					
備考	原則、この授業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てインストラクターとして活動中。				

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	クラス概要 現在のエクササイズ動向、トレンドを知る
2	筋コンディショニング系エクササイズ①	サーキットトレーニング、部位別トレーニング等の受講
3	筋コンディショニング系エクササイズ②	サーキットトレーニング、部位別トレーニング等の受講
4	エアロビックダンス①	エアロビックダンス、ステップ等の受講
5	エアロビックダンス②	ローインパクトプログラム受講 ローインパクトのステップ紹介
6	エアロビックダンス③	ハイレインパクトプログラム受講 ハイレインパクトのステップ紹介
7	格闘技プログラム①	ボクシングエクササイズ等の受講
8	格闘技プログラム②	ボクシングエクササイズ等の受講
9	ダンスプログラム①	ダンスエアロ、ZUMBA等の受講
10	ダンスプログラム②	ダンスエアロ、ZUMBA等の受講
11	調整系エクササイズ①	ヨガ、ピラティス等の受講
12	調整系エクササイズ②	ヨガ、ピラティス等の受講
13	ファンクショナルトレーニング①	ファンクショナルトレーニングの受講
14	ファンクショナルトレーニング②	ファンクショナルトレーニングの受講
15	ウォーキングプログラム	ウォーキングプログラムの受講 ウォーキングフォーム

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツマネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト基礎		出版社	一般社団法人 日本フィットネス産業協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィットネス産業の商品・サービスなどの特徴及び重要性などを正しく理解する。				
到達目標	フィットネスクラブマネジメント検定3級の取得。 フィットネス産業の将来性を描き、そこに適切にアプローチできる能力を身に付ける。				
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	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定3級				
関連科目					
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	高田 賢人			実務経験	○
実務内容	株式会社ルネサンスにて4年間指導歴あり。 取得資格：フィットネスクラブ・マネジメント技能検定3級				

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	授業概要の説明・日本のフィットネスクラブ業界のトレンド
2	第1章 フィットネス産業	フィットネス産業の現状・歴史・特徴
3	第2章 健康づくり	健康施策の概要と動向・生活習慣病とその予防 栄養・運動・休養
4	第3章 運動・トレーニング基礎	運動生理学の基礎・トレーニングの基礎
5	第4章 店舗運営①	フロント業務・ジム運営・スタジオ運営・プール運営業務
6	第4章 店舗運営②	スタジオ運営・プール運営業務
7	第4章 店舗運営 第5章 施設・設備管理の意義と重要性	イベント企画運営、ショップ販売及び付帯業務・クラブ内での緊急対応 総合クラブの施設内容・管理の概念と基本
8	第6章 顧客マネジメント①	顧客対応と接客の心構え
9	第6章 顧客マネジメント②	見学者対応・顧客対応と課題解決
10	第7章 チームワークとコミュニケーション 第8章 安全衛生	組織と業務分担の考え方・仕事の進め方 コミュニケーションの重要性・リーダーシップとフォローアップ
11	試験対策①	試験対策① 過去問題の実施
12	試験対策②	試験対策② 模擬問題の実施
13	試験対策③	自己採点および振返り
14	フィットネスクラブ実演①	シミュレーション
15	フィットネスクラブ実演②	シミュレーション

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	Essential Life Skills			出版社	NESTA JAPAN

科目の基礎情報②

授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人生活への準備をする。				
到達目標	自己の人生をコントロールする方法を理解することができる。 健全な人間関係構築のための考え方を身につけることができる。				
評価基準	授業態度：20％ ／ 提出物：60％ ／ プレゼン：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	キャリア教育Ⅱ				
備考	原則、この授業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	「大人になる」ために 自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは…、自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践を知る
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーと倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ
6	恋愛における人間関係	恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ
7	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立の解決方法を学ぶ
8	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法と履歴書、エントリーシート等の就職の手順を学ぶ
9	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インボスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く
10	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ
11	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ
12	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ
13	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題を学ぶ
14	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性、家のメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
15	責任ある「市民＝社会の一員」であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ

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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	Essential Life Skills		出版社	NESTA JAPAN	

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：60％　／　プレゼン：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	キャリア教育Ⅰ		
備考	原則、この授業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	キャリア教育 業界・職業理解	業界の動向理解、12月までの目標の確認
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	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
4	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）
5	自己分析	自己分析を実施する 自己PRの作成を行う
6	自己PR	自己PRを完成させる
7	企業分析①	企業分析を行う 希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
8	企業分析②	志望動機の書き方を理解する
9	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
10	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
11	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
12		
13	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
14	就職活動スケジュール作成②	企業へのプレエントリーを完了させる・エントリー企業調べを行う
15	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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	48
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。		
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	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる		
担当教員	仲西　春風	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	サービスマーケティング演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスマーケティング演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1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	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。		
到達目標	コミュニケーション能力を身に付けることができる。 イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる。		
評価基準	規定時間到達（50％）、事前事後課題及び報告書の提出（50％）		
認定条件	出席が規定時間数に達している者		
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定　スポーツボランティア研修		
関連科目	サービスラーニング演習Ⅱ		
備考	原則、この授業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			

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ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	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リングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。				
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、この授業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	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
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	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ルリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。		
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　総合演習Ⅲ		
備考	原則、この授業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	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①	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②	授業紹介映像の作成①
7	個人ワーク③	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
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①	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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドプログラム演習		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドプログラム演習		
開講				単位数	時間数
年次	1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	フィットネス業界のトレンドを知る。 フィットネス業界を理解する。				
到達目標	フィットネストrendの傾向を理解することができる。 トレンドプログラムを理解することができる。				
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					
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	平池 弘騎			実務経験	○
実務内容	株式会社フジスポーツ＆フィットネスにて10年間、トレーナーやインストラクターとしての指導歴有り。				

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	フィットネス業界のトレンド傾向 トレンドプログラムの紹介
2	プログラム理解①-1	ZUMBAの理解および体験
3	プログラム理解①-2	
4	プログラム理解②-1	格闘技系の理解および体験
5	プログラム理解②-2	
6	プログラム理解③-1	ヨガの理解および体験
7	プログラム理解③-2	
8	プログラム理解④-1	トレンドプログラムの理解および体験
9	プログラム理解④-2	
10	プログラム理解④-3	
11	プログラム実践指導①	トレンドプログラム作成
12	プログラム実践指導②	トレンドプログラム実践練習
13	プログラム実践指導③	トレンドプログラム発表
14	プログラム実践指導④	トレンドプログラム評価・振り返り
15	まとめ	トレンドプログラム運営事例紹介 企画・運営までの流れ理解

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ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 フィットネス基礎理論 グループエクササイズ指導理論 REI/SEI指導理論		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の基礎知識を身につける。				
到達目標	レジスタンスエクササイズとストレッチングエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
評価基準	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	健康運動実践指導者、Jafa-GFI				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅱ				
備考	原則、この授業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、GFI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	グループエクササイズの基礎 インストラクターの役割、正しい姿勢
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作
3	レジスタンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	レジスタンスエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
5	レジスタンスエクササイズ④	動作指導
6	レジスタンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	レジスタンスエクササイズ指導
8	レジスタンスエクササイズ	上級レジスタンストレーニング
9	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作
10	ストレッチングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
12	ストレッチングエクササイズ④	動作指導
13	ストレッチングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	ストレッチングエクササイズ指導
15	ストレッチングエクササイズ⑥	上級ストレッチングエクササイズ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1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 REI/SEI指導理論 ウォーキングブック			出版社	健康・体力づくり事業財団/日本フィットネス協会/ブックハウスHD

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身につける。				
到達目標	ウォーキングエクササイズとエアロビックダンスエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
評価基準	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	健康運動実践指導者、JAF A-GFI				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ				
備考	原則、この授業は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	三随 美賀子			実務経験	○
実務内容	フィットネスインストラクターとしてエアロビクス、ZUMBA、ヨガなど幅広いカテゴリーのグループレッスンを行っている。				

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