

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニングの基本や様々な種目を実践形式で学び、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を感じる				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる 				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> 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	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	あなたには、何が必要でしょうか？	トレーナーの役割やあるべき姿、必要なスキルについて学ぶ マシンに触れながら主要な筋肉について学ぶ
2	筋力トレーニングの重要性と可能性 ダンベル種目の習得（上半身①）	筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目（ベンチプレス、ショルダープレスなど）10種目の実践と補助の仕方
3	ダンベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（サイドレイズ、ハンマーカールなど）10種目の実践
4	ダンベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（ゴブレットスクワット、フロントランジなど）10種目の実践
5	ダンベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（デッドリフト、オーバーヘッドスクワットなど）10種目の実践
6	ダンベル種目の習得（体幹部）	体幹種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）10種目の実践

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・現場で活躍するインストラクターになるためには人体の仕組みを学ぶことが必要であることを理解させる ・トレーニングと紐づけながら、基本的な体の仕組みを理解する 				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な機能解剖学を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける ・体の構造やメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している 				
評価基準	テスト：60% 授業態度：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	NESTA PFT				
関連科目	トレーニング実践Ⅰ・Ⅲ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・クライアントの評価とプログラミング、個人とグループの指導ができるようになる ・エクササイズボール種目を実践し、指導できるようになる 				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・60分のプログラムを組み立て、セッションすることができる ・グループプレッスンプログラムが組み立てできるようになる ・エクササイズボールトレーニングの習得 				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・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	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・現場で安全に指導し、活用できる知識を身につける ・個人に合わせたプログラミングの作成や評価ができるようになる 				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・評価方法や生体力学などを理解し、運動指導に結び付けられるような知識を身につける ・様々なクライアントに合わせたプログラミングの組み立てができる 				
評価基準	テスト：60% 授業態度：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	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ～Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	評価	ガース測定、体組成の評価方法について学ぶ 3分間ステップテスト、フィットネス評価について学ぶ
2	プログラム設計①	プログラムの考え方について学ぶ プログラムの作成方法とトレーニングピラミッドについて学ぶ
3	プログラム設計②	目的別のプログラムの作成方法について学ぶ カウンセリングについて学ぶ
4	プログラム設計③	実際に、初心者向けの30分間のプログラムを作成する
5	生体力学	物理の法則について理解し、運動する際の力の重心や関節トルク、関節パワーといった身体で起こる力学的な現象を学ぶ
6	柔軟性	柔軟性の基本と主要筋群のストレッチの実践 ウォーミングアップとクールダウンについて学ぶ

7	ストレッチのプログラムと実践	「インストラクター理論と実践Ⅳ」にて学んだストレッチ種目およびパーソナルトレーニング101テキスト内のストレッチ種目を元に、ストレッチプログラムの作成を行う
8	前半のおさらいとまとめ	前半のまとめとおさらいを行う
9	特別な集団①	特別な集団に対する指導の注意点やポイントを学ぶ
10	特別な集団②	体脂肪減少・ダイエットのプログラムの実践
11	肘関節と橈尺関節の機能解剖学	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
12	膝関節の機能解剖学	膝関節の基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
13	手関節と足関節の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動きについて学ぶ 足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉について学ぶ
14	半年間のおさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
15	フィードバックと 1年間の学びのまとめ	1年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を身につける。				
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				
関連科目	スタジオエクササイズⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

8	レジスタンスエクササイズ	上級レジスタンストレーニング
9	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作
10	ストレッチングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
12	ストレッチングエクササイズ④	動作指導
13	ストレッチングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	ストレッチングエクササイズ指導
15	ストレッチングエクササイズ⑥	上級ストレッチングエクササイズ

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を身につける。				
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				
関連科目	スタジオエクササイズⅠ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	大沢友恵	実務経験	○		
実務内容	大手フィットネスクラブ10年勤務（インストラクター）、フリーヨガインストラクター5年 健康運動実践指導者,日本赤十字社救急法救急員,全米ヨガアライアンス（RTY200）取得				

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムを体験し、その効果や魅力を理解する。				
到達目標	①体験したプログラムの魅力や効果を自分の言葉で説明できる ②体験したプログラムの基礎的な動作のポイントを理解し、実践できる ③プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う				
評価基準	テスト：60% レポート：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	ラディカルフィットネス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	嘉手納 美月 他1名	実務経験	○		
実務内容	トレーナー歴14年、健康運動実践指導者、メガダンスインストラクター、サルセッションベーシックインストラクター、グループファイト、ストレッチポールベーシック				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムの指導を体験し、インストラクターという仕事の魅力を知る				
到達目標	①プログラムの指導の体験をし、人前で話すことや指導することに慣れ、抵抗を減らす ②プログラムの指導の体験を通じて、インストラクターという仕事の魅力や、難しさを知る ③プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う				
評価基準	テスト：60% レポート：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	ラディカルフィットネス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	嘉手納 美月 他1名	実務経験	○		
実務内容	トレーナー歴14年、健康運動実践指導者、メガダンスインストラクター、サルセッションベーシックインストラクター、グループファイト、ストレッチポールベーシック				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ラディカルパワー①	・授業の概要、評価方法などの確認 ・バーベルを使用した筋コンディショニングプログラム「ラディカルパワー」を体験する
2	ラディカルパワー②	・ラディカルパワーのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本
3	ラディカルパワー③	・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・ビジュアルキューイングの活用を意識した指導体験
4	ラディカルパワー④	・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・コミュニケーション(指導の循環)を意識した指導体験 ●小テスト
5	ファイドウ①	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本を意識した指導体験
6	ファイドウ②	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・ビジュアルキューイングを意識した指導体験
7	ファイドウ③	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・指導の循環を意識した指導体験
8	ファイドウ④	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、スタティックストレッチングをリードアップする技能を習得する。ストレッチングを通して身体に触れることで身体に対する理解を深める。				
到達目標	スタティックセルフストレッチングのリードアップができる。スタティックパートナーストレッチングの実践ができる。機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる				
評価基準	テスト80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	金城 理紗	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブトレーナー歴4年 整形外科トレーナー歴1年 フリーランストレーナーとしてエアロピクス指導歴8年 JAF A認定 ADI資格取得 ベアレントコーチコーチング資格取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナーにとって、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	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。				
評価基準	テスト80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	金城 理紗	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブトレーナー歴4年 整形外科トレーナー歴1年 フリーランストレーナーとしてエアロピクス指導歴8年 JAF A認定 ADI資格取得 ベアレントコーチコーチング資格取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格取得に求められる内容の理解ができる。				
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	スポーツ栄養学ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	糸嶺 安希子	実務経験	○		
実務内容	大手フィットネスクラブ勤務歴4年 管理栄養士免許取得				

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	スポーツ栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格取得に求められる内容の理解ができる。 様々な症例に対する適切な栄養アドバイスができるようになる。				
評価基準	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	スポーツ栄養学ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	伊東 大之	実務経験	○		
実務内容	コンディショニング指導・セミナー指導歴7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 生活習慣病、運動時の栄養・食生活	生活習慣病の種類それぞれの理解と栄養指導 サプリメントに対する考え方と過剰摂取による健康障害
2	持久力、体力づくりと栄養・食生活 貧血と栄養・食生活	持久力向上のための食事指導、筋力向上、筋肥大のための食事指導 血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
3	女性と栄養・食生活	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症
4	高齢者と栄養・食生活	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	消化吸収と栄養実践①	消化吸収に関わる消化管について
7	消化吸収と栄養実践②	栄養素の消化と吸収

8	消化吸収と栄養実践③	消化管の消化吸収の連携
9	栄養の循環と実践	栄養の血液循環
10	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
11	栄養による細胞管理①細胞構造 栄養による細胞管理②脂肪細胞	細胞の構造 脂肪細胞の構造と働き
12	栄養による細胞管理③骨格筋細胞 栄養による細胞管理④肝臓細胞	骨格筋細胞の構造と働き 肝臓細胞の構造と働き
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
14	後期まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ②	重要点の総復習、ケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる				
評価基準	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	運動障害の予防と救急処置ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	高嶺 祐太	実務経験	○		
実務内容	治療院勤務歴12年、現場トレーナー歴3年 R-conditioning coach, TRXサスペンショントレーナー, サッカー指導者B級認定コーチ 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる				
評価基準	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	運動障害の予防と救急処置ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	高嶺 祐太	実務経験	○		
実務内容	治療院勤務歴12年、現場トレーナー歴3年 R-conditioning coach,TRXサスペンショントレーナー,サッカー指導者B級認定コーチ 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について、また個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する				
到達目標	運動と心の関係、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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	伊東 大之	実務経験	○		
実務内容	コンディショニング指導・セミナー指導歴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	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは 学ぶ必要性 歴史
3	運動指導の心理学的基礎 (1)	運動実践にかかわる3つの要因 回復への3つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎 (2)	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理的基礎 (3)	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理的基礎 (4)	参加者を得るための留意点 指導と受講のミスマッチ
7	運動指導の心理的基礎 (5)	個別指導における動機づけとカウンセリング方法

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分をも身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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					
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	諸見里 真澄	実務経験	○		
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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」とは何か学ぶ 夢のスケッチブックの使い方を学ぶ
2	SANKOワークコンピテンス	SANKOワークコンピテンスの理解を深める
3	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
4	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
5	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
6	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
7	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
8	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
9	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分をも身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<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					
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	諸見里 真澄	実務経験		○	
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
3	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
4	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
5	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを知る
6	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
7	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
8	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
9	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人として生きる準備をする				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人生をコントロールする方法を学び、自分にとっての「成功」とキャリアについて考える。 ・ 目標を持って仲間と学ぶことの重要性を理解する。 ・ 健全な人間関係構築のための考え方やお金との付き合い方について理解する。 				
評価基準	授業態度：20% / 提出物：40% / 発表：20% / レポート：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	諸見里 真澄 他1名	実務経験	○		
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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	「大人になる」ために自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは？ 自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践方法を知る
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーやSNSなどの倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分 恋愛における人間関係	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ 恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ
6	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立した場合の解決方法を学ぶ
7	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法を学び、履歴書・エントリーシート等の就職の手順を学ぶ

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	業界で成功するための必要なスキルやマインドを身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 業界で働くことについて、具体的に想像できるようになる ・ ビジネスマンとして成功するためのノウハウを理解する ・ 2年コース選択の前に自分の目指したい方向性について考える 				
評価基準	授業態度：40% / 提出物：40% / 発表：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	NESTA-PFT				
関連科目	キャリア教育Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	諸見里 真澄 他1名	実務経験	○		
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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	資格取得 目標の立案とターゲットの選定	目標の立て方と資格の取得、その勉強方法について学ぶ どのようなクライアントをターゲットにするか考える
2	スキルを磨く	トレーナーになるための経験を積む方法や自分自身のトレーニングについて考える プロフェッショナルとは何かを学ぶ
3	ビジネススタイル	どのような働き方があるかを知り、自分に合った働き方を考える 履歴書の書き方を学ぶ
4	成功するパーソナルトレーナーになる①	ビジネスプランや事業計画書の作成方法について学ぶ 広告によるサービスについて学ぶ
5	成功するパーソナルトレーナーになる②	マーケティング計画の作成について学ぶ 支出の見積りや収入の予測を立てる
6	開業の準備	起業家としての税金の処理、ビジネス上の登録業務、方針の決定や管理方法について学ぶ 法人の設立方法について学ぶ
7	ビジネス運営	ビジネスを円滑に運営するための方法や法的書類について学ぶ 会計処理や税金について学ぶ クライアントの情報管理の方法について学ぶ

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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践ⅠA			
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践ⅠA			
開講					単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツ&アクティビティ科	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 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。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	金子 陽子	実務経験	○		
実務内容	フリーインストラクター歴10年 コアコンディショニング講師歴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	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）
7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	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。 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	大沢友恵	実務経験	○		
実務内容	大手フィットネスクラブ10年勤務(インストラクター)、フリーヨガインストラクター5年 健康運動実践指導者,日本赤十字社救急救急員,全米ヨガアライアンス(RTY200)取得				

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					
年次	1年	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	2
時間数					30
使用教材	なし	出版社	なし		

科目の基礎情報②

授業のねらい	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 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	大沢友恵	実務経験	○		
実務内容	大手フィットネスクラブ10年勤務(インストラクター)、フリーヨガインストラクター5年 健康運動実践指導者,日本赤十字社救急法救急員,全米ヨガアライアンス(RTY200)取得				

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人になるうえで、就職活動や卒後のキャリアに向けて相応しい立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできるようにする。また就職活動に向けた対策内容も学んでいく。				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる立ち振る舞い（笑顔・挨拶・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、就職活動に生かすことができる。				
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					
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	平良 千尋	実務経験		○	
実務内容	<ul style="list-style-type: none"> ■イメージコンサルタント養成スクール講師歴7年 ■服育コンサルタント10年 (パーソナルカラー、パーソナルスタイル、ボディランゲージ、コーチング等の指導) ■専門学校非常勤講師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	業界の動向理解と合わせて、授業目的・今後の流れの説明
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	身だしなみ	身だしなみ（就職活動にふさわしい身だしなみとは？）
4	あいさつと敬語	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い ビジネス会話の基本、ビジネスでの言葉遣い、敬語の使い方
5	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ、電話対応の基本・電話の受け方・メールのマナーについて
6	ビジネス文書の基本	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書 ・季節のあいさつと敬称
7	自己PR①	自己PRの書き方を考える

8	自己PR②	自己PRを完成させる
9	企業分析	企業分析を行う 希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
10	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
11	履歴書の書き方②	履歴書の完成をする
12	面接練習	対面・WEB面接の基本を理解し、実践練習を行う
13	面接練習②	実践練習
14	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
15	まとめ	前期の総まとめと、2年次に向けて

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次後期コース選択するにあたり、各コースの講義と実技を実施する。				
到達目標	各コースの目指す人物像が理解できており、コース選択を決めるきっかけとなる。				
評価基準	授業態度：60% 提出物：20% テスト：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					
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	諸見里 真澄	実務経験	○		
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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	各コースの目指す人物像を理解する
2	グループエクササイズ実践	レジスタンスエクササイズ体験、エアロビックダンスエクササイズ体験
3	グループエクササイズ実践	ストレッチエクササイズ体験
4	スポーツインストラクターのお仕事	スポーツインストラクターが働く場所や仕事内容を知る
5	社会性(情緒)を育てるレクリエーション	社会性(情緒)を育てるレクリエーション
6	実技編 マット運動	マット運動の基本的動き「前転・開脚前転・後転・開脚後転」を実践する
7	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
8	こども運動指導者のお仕事	こども運動指導者が働く場所や仕事内容を知る

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

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。				
到達目標	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 多くの人と1つのものを創り上げることができる				
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、この科目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	諸見里 真澄	実務経験		○	
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	原則、履修者は参加
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット（感想文800文字以上）
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

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&アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ				
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる				
評価基準	実習評価：50% 学校評価：50% (実習手帳評価)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目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	諸見里 真澄	実務経験	○		
実務内容	総合運動施設にてプール業務全般・体操指導歴3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の指示
4	実習	1日の実習時間の最大は8時間(休憩時間を含めず)とし、原則22時まで

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズの基礎知識を身につける。				
到達目標	グループエクササイズの楽しさを理解する。 レッスン受講を通してエアロビクスの基本動作スキルを向上させる。 フィットネス業界の商品の理解度・関心を高める。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	大沢友恵	実務経験	○		
実務内容	大手フィットネスクラブ10年勤務（インストラクター）、フリーヨガインストラクター5年 健康運動実践指導者、日本赤十字社救急法救急員、全米ヨガアライアンス（RTY200）取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツ&アクティビティ科	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	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する				
到達目標	グループエクササイズの初心者向けレッスンを指導することができる。 グループレッスンを指導するにあたり、基本的なキューイングや構成方法を理解する。				
評価基準	実技テスト80%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	愛久澤 悠理恵	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブ11年勤務 健康運動実践指導者・栄養コンシェルジュ1ツ星 取得				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

8	静的エクササイズ指導	ヨガ・ストレッチを講師が選択し指導練習 内容の説明と該当レッスン体験
9	作成演習①	パートごとの練習
10	作成演習②	
11	作成演習③	
12	発表	発表会
13	最終試験①	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
14	最終試験②	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツイベントの社会における役割理解とスポーツビジネスに活用できる人材としてイベントの企画・立案・実施の基本を理解する				
到達目標	スポーツイベント検定を取得し、スポーツイベントの企画・立案・実施ができるようになる				
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	照屋 成次	実務経験		○	
実務内容	琉球アスティーダスポーツクラブ株式会社				

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③	第8節③ 日本のプロスポーツイベントのマーケティング
13	スポーツイベントとメディアビジネス	第9節 世界のスポーツイベントの日本での放映権、日本でのスポーツイベント、スポーツ観戦参加人口
14	地域活性化とスポーツイベント	第10節 地域活性化機能と2種類のスポーツイベント、4つの地域活性化機能、地域活性化、役割
15	まとめ	前期の振り返り、テストの返却と総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	「小売業の種類」「マーチャндаイジング」「ストアオペレーション」「マーケティング」「販売・経営管理」の5科目を通じて、流通・小売業の基本的な考え方や基礎知識・小売テクニックなどを総合的に学習する。				
到達目標	1.小売業態についての基礎知識を習得する 2.小売業における商品の考え方を習得する 3.店舗運営の基本を習得する 4.小売業のマーケティングの基本的な考え方を習得する 5.小売業に必要な基礎的な法律、計数管理を習得する				
評価基準	各科目別小テスト(2回) + 前期テスト(1回) : 60% 授業態度/レポート提出物(随時) : 40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	リテールマーケティング(販売士)				
関連科目	リテールマーケティングⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	照屋 成次	実務経験	○		
実務内容	琉球アスティーダスポーツクラブ株式会社				

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

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