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		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。
到達目標	持久力向上トレーニング、スピード向上トレーニング、柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップ、クールダウンの理論とプログラム作成に必要な知識を身につける。
評価基準	テスト／小テスト：６０％　授業態度：２０％　提出物：２０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	砂川　健矢　　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスジムにて5年勤務 ダイエット＆ビューティースペシャリスト取得 スポーツフードアドバイザー取得

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	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力に関する基礎理論
2		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応①
3		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応②
4		無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
5		持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際
6		持久力向上トレーニングに関するまとめ

各回の展開		
回数	単元	内容
7	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピード、アジリティ、スピードを向上させる要因 基礎筋力、最大筋力、パワーの向上
8		コアの重要性 スピードにおける動作テクニックの獲得
9		アジリティの強化、オープンスキルアジリティの強化　ス ピード、アジリティトレーニングのプログラムデザイン
10		トレーニング変数、まとめ
11		スピード向上トレーンングに関するまとめ
12	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性向上のトレーニング、ストレッチング
13		ウォームアップとクールダウン
14		柔軟性向上トレーニングに関するまとめ
15	前期のまとめ	前期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅳ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。
評価基準	テスト／小テスト：６０％　授業態度：２０％　提出物：２０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅲ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	砂川　健矢
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスジムにて5年勤務 ダイエット＆ビューティースペシャリスト取得 スポーツフードアドバイザー取得

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
16	特別な対象のためのトレーニングプログラム	メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム①
17		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム②
18		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム③
19		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム④
20		高齢者に対するトレーニングプログラム①
21		高齢者に対するトレーニングプログラム②

各回の展開		
回数	単元	内容
22	特別な対象のためのトレーニングプログラム	妊婦に対するトレーニングプログラム
23		子どもに対するトレーニングプログラム
24		特別な対象のためのトレーニングプログラムに関するまとめ
25	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成	アスレティックリハビリテーション概論、アスリハにおける評価の流れ
26		アスリハプログラム作成の実際①
27		アスリハプログラム作成の実際②
28		アスリハプログラム作成の実際③
29		傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に関するまとめ
30	後期のまとめ	後期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	必修	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングを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	砂川　健矢
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスジムにて5年勤務 ダイエット＆ビューティースペシャリスト取得 スポーツフードアドバイザー取得

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	前期テクニック評価①　【ハング（パワー）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価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、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。 パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。
到達目標	クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 パワー向上トレーニングを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	砂川　健矢　　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスジムにて5年勤務 ダイエット＆ビューティースペシャリスト取得 スポーツフードアドバイザー取得

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	パワートレーニングの実技と指導法	下肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
2		
3		上肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
4		クイックリフトによるパワー向上トレーニング
5		
6		負荷を加えたジャンプ系エクササイズ
7		

各回の展開		
回数	単元	内容
8	パワートレーニングの実技と指導法	下肢のプライオメトリクスのエクササイズ
9		
10		上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクスのエクササイズ
11		
12		フィットネス分野のパワートレーニング
13		
14	後期まとめ①	後期テクニック評価　【負荷を加えたジャンプ系エクササイズ、下肢・上肢、複合動作のプライオメトリクスエクササイズ、フィットネス分野でのパワートレーニング】
15	後期まとめ②	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅢ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	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		
評価基準	提出物：70% テスト：30%		
認定条件	・出席が総時間数の2/3以上ある者 ・成績評価が２以上の者		
関連資格	公認モチベーション・マネジャー資格　エントリーコース		
関連科目			
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	モチベーションを学ぶとは？	未来デザインプログラムⅡの趣旨理解(モチベーションションタイプ)
2	職場や実習先の人と仲間になろう	「職場や実習先の人と仲間になる」ためのポイント(ジョハリの窓①)
3	就活や実習をうまく進めるためには？	「就活がうまく進む気がしない」時の乗り越え方(自己効力感)
4	キャリアを積んでいこう	「応募したい求人が見つからない」時の乗り越え方(プ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		
評価基準	筆記試験 50%、小テスト 35%、授業態度 15%		
認定条件	出席数が全体の 3 分の 2 以上あり、且つ成績評価が 2 以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス実践		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	本間　千晶	実務経験	○
実務内容	ピラティスインストラクター 8 年勤務		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ
5	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	頭部前方変位ー円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
7	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ

8	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
9	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	試験	筆記試験（姿勢について）
12	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する
13	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
14	スポーツ傷害と運動療法 ①	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
15	スポーツ傷害と運動療法 ②	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	必修	（学則表記）	ピラティス実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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		
評価基準	実技試験 50%、レポート課題 20%、授業態度 30%		
認定条件	出席数が全体の３分の２以上あり、且つ成績評価が２以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス理論		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	本間　千晶	実務経験	○
実務内容	ピラティスインストラクター８年勤務		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスと指導スキル	授業の概要説明とキューイングなどの指導スキルやピラティスエクササイズについて学ぶ
2	プレピラティス①	クライアントの姿勢評価と不良姿勢の筋バランスを理解する
3	プレピラティス②	ピラティスの呼吸法とプレピラティスについて理解する
4	プレピラティス③	プレピラティスについての指導法を機能解剖学的意義を理解する
5	スウェイバック姿勢	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
6	頭部前方変位ー円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
7	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する

8	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
9	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
10	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習②	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	
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	渡慶次　哲彦
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブ８年間勤務

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開		
回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業内容確認
2	機能的な動作トレーニング概論①	動作の重要性 機能的な動作の定義
3	機能的な動作トレーニング概論②	軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き
4	動作評価概論	ポスチャア評価 ファンクショナル評価
5	動作評価①	上肢：肩関節 - 肩甲帯の評価
6	動作評価②	体幹の評価
7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドローイン、ブレーシング

9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング
10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 （フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ）
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 （体幹と胸椎、股関節の分離と協同）
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （チンタック、ウインドミル等）
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節 - 肩甲帯トレーニング （BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等）
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎-骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （セルフリリース、シェルエクササイズ等）
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎 - 骨盤 - 股関節複合体のトレーニング （レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	
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	渡慶次　哲彦
実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブ８年間勤務

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	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	ラピット、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、JAFA-GFI
関連科目	運動指導特論
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	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	健康運動実践指導者資格の必要性、有資格者の就職先、仕事内容
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、健康づくり施策
3	我が国の現状と健康づくり施策①	第１次・第２次国民健康づくり対策、身体活動・運動の社会環境対策等
4	我が国の現状と健康づくり施策②	食育基本法、健康づくりのための身体活動基準2013、アクティブガイド等
5	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム
6	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
7	メディカルチェックについて	メディカルチェックの目的、手順と内容
8	健康づくりのためのトレーニングの原則	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント

9	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、実施者の運動の目的、ニーズ
10	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ、クールダウン
11	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素運動、プログラミング・進行等
12	レジスタンス運動	安全性について、効果、負荷設定方法
13	レジスタンス運動	目的に応じた負荷強度、反復回数、頻度、種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム体験・作成
15	まとめ	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	
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	与那城　亜紀子　　実務経験　○
実務内容	運動指導歴27年（エアロビクス・アクアビクス・フィットネス） 健康運動指導士,日本フィットネス協会エアロビックダンスエクササイズインストラクター,NSCA/CPT 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	健康運動実践指導者　試験内容について
2	運動プログラム	有酸素運動の効果・必要性
3	運動プログラム	ウォーキング・ジョギングの効果
4	運動プログラム	水中運動の効果
5	運動プログラム	エアロビックダンスの効果
6	運動プログラム	ウォーキング・ジョギング・水中運動・エアロビックダンスで生じやすい障害
7	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性

8	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性
9	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
10	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
11	運動プログラム	バランス運動の効果・必要性
12	運動プログラム	METS計算
13	運動プログラム	METS計算
14	運動プログラム	目標運動強度の心拍数計算、運動時心拍数の運動強度計算
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	
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	与那城　亜紀子　／　実務経験：○
実務内容	運動指導歴27年（エアロビクス・アクアビクス・フィットネス） 健康運動指導士,日本フィットネス協会エアロビックダンスエクササイズインストラクター,NSCA/CPT 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	確認問題	第1章、第2章
2	確認問題	第2章
3	確認問題	第3章、第4章
4	確認問題	第5章、第6章
5	確認問題	第7章、第8章
6	確認問題	第8章
7	確認問題	第9章

8	筆記試験対策	第1章～第5章　模擬問題実施
9	筆記試験対策	第6章～第9章　模擬問題実施
10	筆記試験対策	全章
11	筆記試験対策	全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14	筆記試験対策	全章
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	運動指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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			
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	与那城　亜紀子	実務経験	○
実務内容	運動指導歴27年（エアロビクス・アクアビクス・フィットネス） 健康運動指導士,日本フィットネス協会エアロビックダンスエクササイズインストラクター,NSCA/CPT 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	実技試験内容の把握 有酸素運動・レジスタンス運動の効果
2	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の模範演技把握、習得。基本動作説明。
3	レジスタンス運動	レジスタンス運動５種目の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
4	レジスタンス運動	レジスタンス運動試験形式実践。
5	有酸素運動	水中運動：有酸素運動４種目の体験・把握 陸上運動：有酸素運動４種目（64カウント）の体験・把握
6	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の基本動作説明。
7	有酸素運動	有酸素運動４種目（５種目）の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力

8	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
9	有酸素運動	立ち位置、動く速さ、細部の修正
10	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
11	有酸素運動	有酸素運動細部修正
12	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
13	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
14	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
15	模擬試験	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	コアコンディショニング指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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		

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	到達目標と授業の流れ、JCCAのセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格、ベーシックセブンの体験
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施（主運動③まで）
3	ベーシックセブン	ベーシックセブンの実施（主運動④⑤⑥⑦）、指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	小テスト、リアライメントフォーの体験、発育発達とコアコンディショニング
5	アドバンストセブンⅠ （リアライメントフォー）	あお向けセルフモニタリング①、リアライメントフォー、あお向けセルフモニタリング②、指導実践確認
6	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	小テスト、ニュートラルポジション、リセットスリー①呼吸エクササイズ
7	アドバンストセブンⅠ （リセットスリー）	リセットスリー②軸回旋エクササイズ、リセットスリー③体幹安定エクササイズ、セッションのまとめ
8	アドバンストセブンⅠ （アドバンストパッケージ）	小テスト、指導実践確認

9	アドバンストセブンⅡ	発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理、アドバンストセッションの進め方
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
11	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定、セッションのまとめ
12	アドバンストセブンⅡ	小テスト、指導実践確認
13	発育発達からひも解くコア（導入編）	発育発達からひも解くコアとは、コアコンディショニングの基礎知識
14	発育発達からひも解くコア（導入編）	小テスト、卒業後のフォローアップと認定資格の継続保持に関して
15	総まとめ	アドバンストセッションの指導実践確認

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼン：30%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	キャリア教育Ⅳ
備考	原則、この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	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人の案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	
8	面接対策③	

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。採用試験に臨み選考に進み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：50%　／　プレゼン：30%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	キャリア教育Ⅲ
備考	原則、この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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	
関連科目	
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる
担当教員	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	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	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事前学習	スポーツボランティアの定義・意義の理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
3	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）
4	※計15単位時間を満たすこと	

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	
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	愛久澤　悠理恵　／　実務経験：○
授業の展開が変わるこ	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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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+D27／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	
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	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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	水中エクササイズを理解する。 水中エクササイズの理論と指導法を理解する。		
到達目標	水中における機能改善エクササイズの指導ができる。		
評価基準	実技テスト50%、筆記テスト30%、授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	佐々木 隆太	実務経験	○
実務内容	コナミスポーツ株式会社フィットネスインストラクター勤務		

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 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			出版社		

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を身に付ける。
到達目標	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズ3種のグループエクササイズの動作の見本を示す事ができる。 集団指導ができる。
評価基準	実技テスト：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	
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	本村　あゆみ　／　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター

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	グループエクササイズ①	体験、基本動作の紹介
3	グループエクササイズ②	体験、基本動作の紹介
4	グループエクササイズ③	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
5	グループエクササイズ④	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
6	グループエクササイズ⑤	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
7	グループエクササイズ⑥	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
8	グループエクササイズ⑦	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズの動作練習、指導練習

各回の展開		
回数	単元	内容
9	総合演習①	グループエクササイズ指導
10	総合演習②	グループエクササイズ指導
11	グループエクササイズ⑧	ウォームアップの基礎知識、体験
12	グループエクササイズ⑨	ウォームアップの動作練習、指導練習
13	グループエクササイズ⑩	ウォームアップの動作練習、指導練習
14	総合演習③	ウォームアップ～グループエクササイズの指導
15	総合演習④	ウォームアップ～グループエクササイズの指導

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			出版社		

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を身に付ける。
到達目標	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズ3種のグループエクササイズの動作の見本を示す事ができる。 集団指導ができる。
評価基準	実技テスト：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	
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	本村　あゆみ　／　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター

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	前期の振り返り、後期授業の内容説明、目標設定
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
3	レジスタンスエクササイズ②	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
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	パート別動作練習、指導練習
6	総合演習	レジスタンスエクササイズ指導
7	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
8	ストレッチングエクササイズ②	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得

各回の展開		
回数	単元	内容
9	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
10	ストレッチングエクササイズ④	パート別動作練習、指導練習
11	総合演習	ストレッチングエクササイズ指導
12	グループエクササイズ	中級～上級エアロビクス、レジスタンス、ストレッチング
13	総合演習	グループエクササイズ指導
14	総合演習	グループエクササイズ指導
15	総合演習	グループエクササイズ指導

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			出版社		

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	筆記試験50％・出席評価20％・小テスト30％
認定条件	
関連資格	
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	本村　あゆみ　／　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター

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	イントロダクション エクササイズ･トレーニングの一般原則
2	健康フィットネスの構成要素	主要構成要素
3	健康フィットネスの推奨事項	健康、フィットネストレーニングに関する推奨事項
4	ボディアライメント	ボディアライメント
5	ボディアライメント	ボディアライメント
6	グループエクササイズのクラス構成	ウォームアップ
7	グループエクササイズのクラス構成	ウォームアップ
8	グループエクササイズのクラス構成	カーディオ・トレーニング

9	グループエクササイズのクラス構成	カーディオ・トレーニング
10	グループエクササイズのクラス構成	筋力・筋持久力向上のトレーニング
11	グループエクササイズのクラス構成	筋力・筋持久力向上のトレーニング
12	グループエクササイズのクラス構成	柔軟性トレーニング
13	グループエクササイズのクラス構成	柔軟性トレーニング
14	グループエクササイズのクラス構成	指導プログラム作成
15	グループエクササイズのクラス構成	まとめ

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			出版社		

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	筆記試験50％・出席評価20％・小テスト30％
認定条件	
関連資格	
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	本村　あゆみ　／　実務経験　○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター

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	エアロビクスとアネロビクス
2	運動生理学	エネルギー代謝
3	運動生理学	呼吸循環器の生理学
4	運動生理学	トレーニング原則
5	解剖学とキネシオロジー	神経・骨
6	解剖学とキネシオロジー	筋肉（身体軸・役割）
7	解剖学とキネシオロジー	筋肉（筋肉の分類、筋繊維のタイプ）
8	解剖学とキネシオロジー	筋肉（筋収縮様式と作用、レジスタンストレーニングに使われる用語）

9	解剖学とキネシオロジー	関節
10	けがの予防と処置、安全対策	けがの予防
11	けがの予防と処置、安全対策	安全対策
12	栄養学と身体組成	栄養学
13	栄養学と身体組成	身体組成
14	グループエクササイズのクラス構成	指導プログラム作成
15	グループエクササイズのクラス構成	まとめ

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			出版社		

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	レッスンを指導することができる		
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	本村　あゆみ	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター		

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 レッスン体験、カーディオ①	レッスン体験を体験し、カーディオを作成
2	カーディオ②	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
3	カーディオ③	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
4	カーディオ④	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
5	カーディオ⑤ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード
6	カーディオ⑥ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード
7	カーディオ⑦ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード
8	カーディオ⑧ ハイインパクト	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード

9	カーディオ⑨ ハイインパクト	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード
10	カーディオ⑩ ポストクールダウン	9週目までに作成をしたステップ後のポストクールを考案し、作成、リード
11	カーディオ⑪ ポストクールダウン	9週目までに作成をしたステップ後のポストクールを考案し、作成、リード
12	カーディオ⑫ 筋コン、クールダウン	最後としてクールダウンを考案し、レッスンを実践
13	カーディオ⑬ 筋コン、クールダウン	最後としてクールダウンを考案し、レッスンを完成
14	総復習	指導、リードまでの評価
15	総復習	指導、リードまでの評価

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			出版社		

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	レッスンを指導することができる		
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	本村　あゆみ	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブ１５年勤務/フリーインストラクター・トレーナー勤務２２年 ・AFAA 認定マットサイエンスインストラクター ／ ・AFAA 認定サンライズヨガインストラクター		

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	レッスン体験	グループエクササイズ(有酸素運動)以外の別カテゴリーに即するレッスンを体験
2	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップ作成、リード
3	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップ作成、リード
4	カーディオ①	カーディオ作成、リード
5	カーディオ②	カーディオ作成、リード
6	ウォーミングアップ ～カーディオ①	ウォーミングアップーカーディオまでの作成、リード
7	ウォーミングアップ ～カーディオ②	ウォーミングアップーカーディオまでの作成、リード
8	ウォーミングアップ ～カーディオ③	ウォーミングアップーカーディオまでの作成、リード

9	カーディオ ～ポストクールダウン	カーディオ ～ポストクールダウン　コリオの作成、リード
10	ウォーミングアップ ～クールダウン①	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
11	ウォーミングアップ ～クールダウン②	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
12	ウォーミングアップ ～クールダウン③	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
13	ウォーミングアップ ～クールダウン④	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード　完成
14	総復習	指導、リードまでの評価
15	総復習	指導、リードまでの評価

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	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	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	
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	検定試験対策	回数15から30の期間で「こども運動指導者検定2級」の認定試験を実施 認定試験（学科、実技）は前期授業内容から出題
2	縄跳び運動	縄跳び運動の跳び方の種類を知り、様々な跳び方を習得する（各自縄跳びを持参）
3	縄跳び～前まわし跳びの運動遊び	指導形態を理解して、ルールのある前回し跳び運動遊びを考案する
4	考案編　テーマを決めて系統的指導	スポーツの基本の動きを理解して様々な環境・空間づくりをして運動能力を高める方法を学ぶ
5	実践編　テーマを決めて系統的指導	考案した系統的指導を共有する
6	実技編　鉄棒	鉄棒運動の基本『足抜きまわり・尻上がり』『前回りおり』『逆上がり』の動きを実践できる
7	指導編　鉄棒指導	鉄棒の段階指導と補助法を理解し、実践する
8	New　Sports①（考案）	「誰でも、いつからでも、楽しく」をテーマにNew　Sportsを考案する

9	New　Sports②（共有）	考案したNew　Sportsを共有する
10	実技編　マット運動・跳び箱運動	自己のレベルを向上するために更に新しい技について学び実践する
11	基本運動の系統的まとめ	様々な環境で系統的に考案 運動能力を高めることについて、まとめをおこなう
12	実技テスト	実技テストを実施する
13	New　Sports　まとめ	考案したNew　Sports を実践 様々な角度から子ども達の運動について学ぶ
14	マット運動・跳び箱運動/実技まとめ	子どもたちの見本となるように自己の実技レベルアップを目指す
15	総まとめ	テストの振り返りと総まとめ

シラバス

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

科目の基礎情報②			
授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ		
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる		
評価基準	テスト/レポート：40%　授業態度：40%　　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この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	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			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ		
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる		
評価基準	テスト/レポート：40%　授業態度：40%　　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この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	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 年代別にあった運動を理解し即戦力となるスキルを習得する
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	
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	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	スキャ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、やって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、やって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			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この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	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			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この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	指導法を学ぶ①	指導者としての基本を学ぶ、学ぶから教えるに変わること、指導者の役割を理解する
2	指導法を学ぶ②	身体の使い方～動きの見せ方
3	指導法を学ぶ③	声の出し方～言葉の選択（キューイング、アイコンタクト）
4	指導法を学ぶ④	対象者に適した指導法（変換テクニック、安全で楽しいクラスをリードする）
5	リードの実践①	幼児対象の課題曲を指導する
6	リードの実践②	児童対象の課題曲を指導する
7	オリジナル振り付け作成①－１	安全で効果的な楽しい全身運動であることを基本とし、指導案(振り付け表)を作成する目的を明確にする
8	オリジナル振り付け作成①－２	

9	オリジナル振り付け作成②－１	楽曲に合わせた32カウントルーティンの作成・練習 構成を考える、フォーメーション、動きの変化・バリエーション、ポイントを明確にする
10	オリジナル振り付け作成②－２	
11	オリジナル振り付け作成③－１	作成した振付を指導できるようになるまで練習する（動く、声を出す、表情などを含めた総合的な指導） 動きを正確に伝えるための身体表現とコミュニケーションスキルを練習する
12	オリジナル振り付け作成③－２	
13	後期実技テスト①	完成したオリジナル振り付けをひとりずつ発表する
14	後期実技テスト②	
15	授業のまとめ	キッズダンスを自らも楽しみ対象者に適したオリジナル振り付けを完成させ、指導することを振り返る また子どもの指導において何よりも大事なことは安全であることを再確認する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	イベントプランニングⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	イベントプランニングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	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	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	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	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	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する。
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する 　　マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	リテールマーケティング（販売士）
関連科目	リテールマーケティングⅡ
備考	原則、この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	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する。
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する 　　マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	リテールマーケティング（販売士）
関連科目	リテールマーケティングⅠ
備考	原則、この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	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	
関連科目	スポーツプロモーションⅡ、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント
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	新崎　晋也　他２名
実務経験	○
実務内容	琉球フットボールクラブ株式会社勤務（営業職）

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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		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	
関連科目	スポーツプロモーションⅠ、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント
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	新崎　晋也　他２名
実務経験	○
実務内容	琉球フットボールクラブ株式会社勤務（営業職）

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	
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	モチベーションとは	モチベーションとは/モチベーションを学ぶ意義の理解
2	期待理論①概論	モチベーションを高める公式の理解(やりたい感×やらなきゃ感×やれそう感)
3	期待理論②目標設定理論	やりたい感を高める方法の理解
4	期待理論③	やらなきゃ感を高める方法の理解
5	期待理論④自己効力感	やれそう感を高める方法の理解
6	復習：期待理論	期待理論の日常への活用
7	選択理論	変えられるもの/変えられないものの理解
8	構造転換	物事の捉え方を変える方法(スイッチ＆フォーカス)の理解

9	影響力の源泉	人に影響力を与える5つの要素の理解
10	PM理論	リーダーシップの2つの機能(P/M)の理解
11	復習：10回分/テスト	10回分の理論の復習/テストの実施
12	外発的・内発的モチベーション	テスト振り返り/外発的・内発的モチベーションの理解
13	欲求階層説	マズローの欲求階層説の理解
14	集団凝集性	人が組織に所属するポイントの理解
15	経験学習モデル/総まとめ	振り返りの重要性と振り返り方法の理解/総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ダイビング特講Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特講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	エンサイクロペディア、ナレッジワークブック 各コースマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	インストラクター試験に向けての知識の振り返りを実施する。		
到達目標	インストラクター試験での5科目で合格できる。		
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％ （検定の合否含む）		
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	ダイビング特講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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	ダイビング物理1	水中でのエネルギーの影響
2	ダイビング物理2	高圧環境においての物質、影響
3	ダイビングの生理1	空洞に対して起こる圧力変化
4	ダイビングの生理2	気体を呼吸することによる生理的影響
5	ダイビング器材1	重器材、軽器材の重要性
6	ダイビング器材2	ウェットスーツ、ダイブコンピューターの重要性
7	減圧理論1	減圧症にならない為の対策
8	減圧理論2	減圧モデル

各回の展開		
回数	単元	内容
9	RDP1	レクリエーション・ダイブ・プラナーの機能性
10	RDP2	減圧不要限界（NDL）の求め方
11	ダイビングスキル	基本スキルの復習、応用
12	ダイビングスキル	緊急時スキルの復習、応用
13	ダイビング環境	水中世界の原理
14	ダイビング環境	水中世界に生息する生き物
15	インストラクターマニュアル1	インストラクターマニュアルの解説

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ダイビング特講Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特講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	エンサイクロペディア、ナレッジワークブック 各コースマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	インストラクター試験に向けての知識の振り返りを実施する		
到達目標	インストラクター試験での5科目で合格できる		
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％ （検定の合否含む）		
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	ダイビング特講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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	インストラクターマニュアル2	インストラクターマニュアルの使用法
2	水中写真1	カメラの基礎知識
3	水中写真2	水中写真への応用、ガイディング時の注意点
4	デジタルカメラ	デジタルカメラの基礎知識・水中への応用、ガイディング時の注意点
5	ウエットスーツ	ウエットスーツの生地の比較、採寸
6	ＥＦＲ	ＥＦＲ必要性とメリット、取得方法等
7	スペシャルティ1	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等
8	スペシャルティ2	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等

各回の展開		
回数	単元	内容
9	スペシャルティ3	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等
10	ディスティンクティブＳＰ	ディスティンクティブＳＰの必要性とメリット、取得方法等
11	ＭＳＤＴ、ＩＤ、ＭＩ、ＣＤ	各種資格の必要性とメリット、取得方法等
12	ＰＩＲＡ規準	ダイブセンターのランクの違い、メリット等
13	旅行法	ダイビング経営のおける旅行法
14	自然環境保護1	自然環境保護の必要性、生態系への影響、ダイビング業界の関わり
15	海洋生物のついて	各海洋生物の種類や特徴、危険性を纏め、発表する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	インストラクター特講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	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	インストラクター特講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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）
実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	減圧モデル減圧理論とRDP	ハルデーン減圧モデルの基本構造、機能
2	RDPテーブル	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
3	ERDP	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
4	ERDP	反復ダイビング、圧力グループの出し方
5	アルティチュード・ダイビング減圧理論	高所潜水での特別手順
6	循環器系と呼吸器系	酸素の必要性と循環器の仕組み
7	循環器系と呼吸器系	血液と心臓血管系の構造と機能
8	減圧症について	各タイプの減圧症の解説と要因

各回の展開		
回数	単元	内容
9	レギュレーターの仕組み	クローズド・サーキット・スクーバとオープン・サーキット・スクーバについて
10	ダイバーに起こりうる水中の影響	音波・熱・光の関係性の解説
11	アルキメデスの法則	水中における物体と重力の関係性
12	IDC e-Leaming	オリエンテーション ダイブリーダーのためのダイブセオリー（ダイビング理論）
13	IDC e-Leaming	PADIシステムの概要
14	IDC e-Leaming	学習、インストラクション、PADIシステム
15	IDC e-Leaming	ディスカバー・スクーバ・ダイビングとエクスペリエンス・プログラム PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コース

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	インストラクター特講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	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる。 PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる。
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	インストラクター特講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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）　実務経験　○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	IDC e-Leaming	リスク・マネージメントと法律上の留意事項 リスクを管理する
2	IDC e-Leaming	PADIクオリティ・マネージメントとライセンシング 講習プレゼンテーション入門
3	IDC e-Leaming	知識開発の実施と評価
4	IDC e-Leaming	限定水域トレーニング
5	IDC e-Leaming	オープンウォーター・トレーニング
6	IDC e-Leaming	継続教育とリーダーシップ・コース ビジネス・オブ・ダイビング
7	IDC e-Leaming	レクリエーショナル・ダイブプラナー（RDP）の教え方
8	各コースプログラムガイド	オープン・ウォーター・ダイバー・コース・ＰＡＤＩスクーバ・ダイバー・コース

各回の展開		
回数	単元	内容
9	各コースプログラムガイド	アドベンチャー・イン・ダイビング・プログラム
10	各コースプログラムガイド	レスキュー・ダイバー・コース
11	各コースプログラムガイド	マスター・スクーバ・ダイバー・プログラム
12	各コースプログラムガイド	ダイブマスター・コース
13	各コースプログラムガイド	ディスカバー・スクーバ・ダイビング・プログラム・バブルメーカー・プログラム
14	各コースプログラムガイド	ＰＡＤＩシールチーム・スクーバ・リビュー
15	各コースプログラムガイド	ディスカバー・ローカル・ダイビング、スキン・ダイバー・コース

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	水中生物とエコロジーⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	水中生物とエコロジー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	日本の海水魚改訂版　（山渓ハンディ図鑑）		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	水中世界の生態系について理解する		
到達目標	身近な（宮古島や地域別の海）海洋環境について研究発表ができる （PADI　AWAREに関連付ける）		
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格			
関連科目	水中生物とエコロジー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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	水中世界－巨大なひとつの生態系	外洋の生態系
3	水中世界－巨大なひとつの生態系	沿岸の生態系
4	水中世界－巨大なひとつの生態系	サンゴ礁の生態系
5	サンゴ礁－海の熱帯雨林	サンゴ礁の重要性、恩恵
6	サンゴ礁に生息する生物を調べて研究をする	調べる：サンゴ礁に生息する生物（3種類以上）
7	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する①	調べる：将来働くであろうエリアの生息生物
8	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する②	調べる：将来働くであろうエリア甲殻類・軟体動物

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する③	出現が予測される魚の見分け方を知る。
10	発表の準備	発表内容の準備
11	研究発表	発表：サンゴ礁と水中生物の関係性について
12	ダイビングポイントと生物の関係性	将来働くであろうエリアのダイビングポイントの生物を知る。
13	ダイビングポイントと楽しみ方について	将来働くであろうエリアのダイビングポイントを、ガイドする際の注意点と楽しみ方について
14	発表の準備	発表内容の準備
15	研究発表	発表：将来働くであろうエリアのダイビングポイントの見どころと注意点について

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	水中生物とエコロジーⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	水中生物とエコロジー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	日本の海水魚改訂版　（山渓ハンディ図鑑）		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	水中世界の生態系について理解する。		
到達目標	身近な（宮古島や地域別の海）海洋環境について研究発表ができる。 （PADI　AWAREに関連付ける）		
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	水中生物とエコロジー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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	危機に瀕している水中資源	汚染・様々な汚染の実態
2	危機に瀕している水中資源	汚染・様々な汚染の実態
3	危機に瀕している水中資源	漁業問題（世界の漁業）
4	危機に瀕している水中資源	漁業問題、沿岸地域、湿地帯の自然破壊
5	進む環境破壊－その他の水中環境	世界の海域で危機に瀕している海（地中海・マラッカ海峡・北海）
6	進む環境破壊－その他の水中環境	世界の海域で危機に瀕している海（バルト海・ペルシャ湾・カリブ海）
7	公園に行きゴミ問題を考える	身近な公園、ゴミの種類を確認をしながら実施
8	現状および未来の解決策	漁業－責任ある管理・漁業レベル

各回の展開		
回数	単元	内容
9	現状および未来の解決策	沿岸地域管理・国際的な措置
10	水中環境保護のために何ができるか	ＡＷＡＲＥダイビング・環境保護への関わり
11	水中環境保護のために何ができるか	海洋保護地域・人工漁礁・水中環境の未来
12	グループディスカッション	環境保護、水中生物、エコ等様々な題材のテーマ、ディスカッション
13	グループディスカッション	環境保護、水中生物、エコ等様々な題材のテーマ、ディスカッション
14	研究発表準備	発表内容の準備
15	研究発表	研究発表をする

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ダイビング施設の運営と管理Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング施設の運営と管理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	PADI　ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ダイビング施設の運営に関するノウハウを身につける。		
到達目標	ダイビングショップのオーナーになる為に必要な知識を説明できる。		
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格			
関連科目	ダイビング施設の運営と管理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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	ダイビングビジネス	ダイブマスター講習の一環
3	職業としてのダイビング	ダイブマスター講習の一環
4	ダイビング施設の運営１	ダイビング施設の存在理由、運営する上での注意点
5	ダイビング施設の運営２	各コースの運営方法、コースフィーの決定
6	ダイビング施設の運営３	利益率の算出・器材、各種コースの価格設定
7	ダイビング施設の運営４	ワークショップ（コース・教材料金の設定）
8	ダイビング施設の管理１	施設、ダイビング器材、必要となる管理能力

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ダイビング施設の管理２	在庫、金銭、従業員など、必要となる管理能力
10	ダイビング施設の管理３	減価償却の算出方法等
11	ダイビング施設の管理４	ワークショップ（減価償却の価格設定）
12	ダイビングビジネス１ （ダイバー像の検証）	ダイビングビジネスの市場調査①
13	ダイビングビジネス２ （ダイバー像の検証）	ダイビングビジネスの市場調査②
14	ダイビングビジネス３ （ダイバー像の検証）	ビジネスプランの組み立て
15	ダイバーの活性化１	活性化することによるダイビング以外での相乗効果

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ダイビング施設の運営と管理Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング施設の運営と管理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	PADI　ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	ダイビング施設の運営に関するノウハウを身につける。
到達目標	ダイビングショップのオーナーになる為に必要な知識を説明できる。
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	ダイビング施設の運営と管理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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）　実務経験　○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	ダイバーの活性化２	ワークショップ（現実的な近隣ツアーや遠方ツアー等を企画、価格を設定）
2	ダイビング広告１	様々なダイビング広告の検証、解説、有効的な広告戦略
3	ダイビング広告２	実際に広告を作成、検証
4	消費者心理と購買意欲１	物販の重要性
5	消費者心理と購買意欲２	有効的手段、ワークショップ（購買意欲を持たせる方法、企画）
6	ダイビング器材の知識開発１	知っておくべき基本的な知識の復習
7	ダイビング器材の知識開発２	お客様が求める器材に関する情報提供手段
8	ダイビング産業とその将来１	Ｃカード発行枚数における業界の推移

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ダイビング産業とその将来２	将来的な展望、新たなマーケットの開発の重要性
10	ダイビングツアー１	ツアーの企画運営、顧客心理を検証
11	ダイビングツアー２	ワークショップ（グループで実際に現実的なツアー、企画）
12	ダイビングツアー３	ワークショップ（グループで実際に現実的なツアー、企画）
13	ダイビング施設のディスプレイ１	店内のディスプレイ術、品物の配置、ポップの効果等
14	ダイビング施設のディスプレイ２	店内のディスプレイ、ポップを作成
15	クレーム	クラス内でクレーム処理のシュミレーション

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	リスクマネジメントⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	リスクマネジメント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	ＰＡＤＩ ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する 法律システムについて理解する		
到達目標	現場で働く中で直面するリスクを減らすためにはどうすべきかを発表できる		
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	リスクマネジメント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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	リスク・マネージメント	リスク、対処法
3	賠償責任保険1	PADI管理課傷害保険
4	賠償責任保険2	PADIメンバー総合保険
5	法的リスク管理1	リスク・マネジメントの目的、重要性
6	法的リスク管理2	過失、注意義務
7	法的リスク管理3	PADI基準の厳守
8	法的リスク管理4	各コースの同意書類、作成の仕方

各回の展開		
回数	単元	内容
9	事故発生時のステップ	緊急アシストプランの作成、修正
10	年間の事故発生数の調査	実際に起こった過去の事故例を調査、検証
11	年間の事故発生数の調査	実際に起こった過去の事故例を調査、検証
12	事故例の検証1	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
13	事故例の検証2	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
14	事故例の検証3	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
15	事故例の検証4	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	リスクマネジメントⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	リスクマネジメント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	ＰＡＤＩ ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する 法律システムについて理解する		
到達目標	現場で働く中で直面するリスクを減らすためにはどうすべきかを発表できる		
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	リスクマネジメント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	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	書類関係	危険の告知書の意味・安全潜水標準実施要項了解声明書の意味
2	スクリーニング	スクリーニングの意図・スクリーニングの必要性
3	認定基準	規準尊守の重要性・規準の逸脱
4	指導システム	団体の指導システムを守る意義
5	クラスルーム指導	ナレッジリビュー、クイズ＆エグザム
6	ウォータートレーニング	インストラクターの監督、行為、認識・環境
7	PADIインストラクター保険　DANインストラクター保険	賠償責任保険と総合保険の違い・DANインストラクター保険のメリット等
8	ダイブストアー保険	ダイブストアー保険の概要

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ダイビング中のトラブルの検証1（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
10	ダイビング中のトラブルの検証2（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
11	ダイビング中のトラブルの検証3（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
12	事故例の検証3	過去のダイビング事故を検証、予防策、緊急事態の対策
13	事故例の検証4	過去のダイビング事故を検証、予防策、緊急事態の対策
14	事故防止の注意点	ダイバーが身につけるべき基本（適正ウエイト、フィンスイム、浮力、バディシステム等について）
15	安全のための準備	緊急アシストプラン・安全器材

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	潜水医学		
必修選択	選択	（学則表記）	潜水医学		
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	エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	ダイビング時に発生する潜水障害について理解する 有効な処置を実施できるように様々な障害について理解する		
到達目標	応急処置を実施するために必要な症状、徴候について発表できる		
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する		
担当教員	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	減圧理論とＲＤＰ1	皮膚の減圧症
3	減圧理論とＲＤＰ2	神経系の減圧症
4	減圧理論とＲＤＰ3	肺の減圧症
5	減圧理論とＲＤＰ4	脳の減圧症
6	減圧理論とＲＤＰ5	窒素負荷とハーフタイム
7	スクイズ・リバースブロック	圧力の変化ででる障害
8	熱疲労・熱射病・低体温症	温度変化の生理的反応

各回の展開		
回数	単元	内容
9	一酸化炭素中毒	一酸化炭素中毒、ダイバーに与える影響
10	酸素中毒	酸素中毒のタイプと症状
11	肺の過膨張障害1	肺の過膨張障害の症状と徴候
12	肺の過膨張障害2	肺の過膨張障害になる原因、対策
13	海洋生物によるケガ1	海洋生物によるケガへの予測
14	海洋生物によるケガ2	海洋生物によるケガへの対処法
15	その他ダイビングに関する障害等	ディスカッション

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	気象・海洋学		
必修選択	選択	（学則表記）	気象・海洋学		
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	PADI オープンウォーターダイバーマニュアル PADI ダイブマスターマニュアル　エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	快適なダイビングを実施するために気象・海洋学について理解する。 ダイビングに適した海況について理解する。
到達目標	ダイビング実習や勤務実習に向けた気象・海洋学の重要性について説明できる。
評価基準	筆記テスト50％、小テスト30％、授業態度20％
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する
担当教員	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）　　実務経験　○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	海洋についての知識概念1	海洋、気象の変化、海洋学、気象学
3	海洋についての知識概念2	日本、世界の海の基礎知識
4	海洋の生物	海洋生物の特色
5	海流と黒潮、親潮	世界の海流、日本の海流
6	潮汐と潮流1	月齢と潮汐の関係
7	潮汐と潮流2	潮汐による潮流の影響
8	波についての知識１	波の仕組み、ダイバーへの影響

各回の展開		
回数	単元	内容
9	気象と大気についての知識概念	ダイバーに影響を及ぼす大気の組成
10	風に関する知識	影響を及ぼす風の仕組み
11	雲、雨、霧に関する知識	雲や雨の仕組み
12	天気図の概略と気圧	天気図の見方、ツアー計画に役立つスキル
13	いろいろな前線と気団1	一般的な天気図の見方・高、低気圧の仕組み
14	いろいろな前線と気団2	気団と前線の各種類の仕組み
15	低気圧と台風	海のコンディション、台風の仕組み

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	ダイビング特演		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特演		
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	エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	日本・世界のダイビングポイント、水中環境を理解する ドライスーツの使用方法を理解する
到達目標	水中環境を説明できる ドライスーツの使用方法を説明できる ドライスーツとウエットスーツとの違いを説明できる
評価基準	筆記テスト50%、小テスト30%、授業態度20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	集中講義＋海洋実習を実施 原則、この科目は対面授業形式にて実施する
担当教員	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）　実務経験　○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	日本のダイビングポイント・環境	日本で潜れるエリア、環境
3	日本のダイビングポイント・環境	ドライスーツが必要な時期、環境
4	世界のダイビングポイント・環境	世界で潜れるエリア、環境
5	世界のダイビングポイント・環境	ドライスーツが必要な時期、環境
6	ダイビングスーツの種類について	生地の素材、厚さ、スタイル
7	ドライスーツの使用について	ドライスーツのメリット、デメリット
8	ドライスーツの使用について	ドライスーツの種類

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ドライスーツの使用について	ドライスーツのインナー、補助アイテム
10	ドライスーツの使用について	ドライスーツの着脱方法、注意点
11	ドライスーツの使用について	吸気バルブ、排気バルブの操作方法
12	ドライスーツの使用について	ドライスーツでの浮力コントロール
13	ドライスーツの使用について	ドライスーツ、簡単なメンテナンス方法
14	ドライスーツの使用について（スキル評価）	ドライスーツでの中性浮力①②、トラブル回避①
15	ドライスーツの使用について（スキル評価）	ドライスーツでの中性浮力③④、トラブル回避②

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	スクーバダイビング実習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スクーバダイビング実習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	5	150
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ 授業で得たものを活かしつつ「対人基礎力」「対自己基礎力」「対課題基礎力」「専門知識・技術」の4項目の力を伸ばしていけるよう活動に取り組む		
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		
担当教員	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）	実務経験	○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得		

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	スキルチェック	限定水域スキルの評価と開発
2	水中地図作成	海洋講習にて水中地図を作成
3	レスキュー評価・器材交換	レスキュー評価・器材交換ともにプロレベルで実施
4	ディープダイビングワークショップ	ディープダイビング時の注意事項について
5	現場トレーニング実習	現場で必要な準備・スキルについて
6	Ｃ／Ｗでのスクーバリビュープログラム	現定数域にてコースの実施
7	ガイドマーシャル①②	実践を想定したガイドを実施

各回の展開		
回数	単元	内容
8	サーチ＆リカバリーワークショップ	3つの結び方、引き上げ手順を確認
9	インストラクション、PADIシステム	PADIシステムについてマニュアルを使用し理解する
10	知識開発プレゼンテーション	知識開発プレゼンテーションを本番を想定し練習
11	限定水域での講習	24スキルを再確認し、プロレベルで実施
12	オープン・ウォーター・ダイバー・コース	コースの開催中に実際に起こりうるトラブルを想定。
13	EFRIコース	EFRIライセンス取得
14	海洋プレゼンテーション	海洋プレゼンテーションを本番を想定し実施
15	IE	筆記、CW、OWのファイナルエグザム

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	スクーバダイビング実習Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	スクーバダイビング実習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	6	180
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 授業で得たものを活かしつつ「対人基礎力」「対自己基礎力」「対課題基礎力」「専門知識・技術」の4項目の力を伸ばしていけるよう活動に取り組む
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
担当教員	宮川　友宏（株式会社マレアクリエイト）　実務経験　○
実務内容	ダイビングショップ・インストラクターとして20年間の勤務 PADIオープンウォーター,PADIスクーバインストラクター,潜水士免許,PADIコースディレクター取得

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	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	企業側へ事前連絡の上、受入可否の確認 活動実施にあたり、原則 企業側と覚書を交わす
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	