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	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	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Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅳ、トレーニング特論Ⅰ、トレーニング特論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	仲村　修也　　実務経験：○
実務内容	整形外科リハビリテーション課勤務4年 NSCA認定パーソナルトレーナー取得 JATIトレーニング指導者　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
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

各回の展開		
回数	単元	内容
9	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	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	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	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Ⅰ、トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング特論Ⅰ、トレーニング特論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	仲村　修也	実務経験	○
実務内容	整形外科リハビリテーション課勤務4年 NSCA認定パーソナルトレーナー取得 JATIトレーニング指導者　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	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
2		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
3		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
4		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
5		高齢者に対するトレーニングプログラム①
6		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
7	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
8		子どもに対するトレーニングプログラム
9		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
10	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
11		アスリハプログラム作成の実際①
12		アスリハプログラム作成の実際②
13		アスリハプログラム作成の実際③
14		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
15	後期のまとめ	後期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅲ		
必修選択	必修	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	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	仲村　修也　　実務経験　○
実務内容	整形外科リハビリテーション課勤務4年 NSCA認定パーソナルトレーナー取得 JATIトレーニング指導者　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
8	クリーンの1RM測定	ハング（パワー）クリーン１ＲＭ測定

各回の展開		
回数	単元	内容
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	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	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	仲村　修也
実務経験	○
実務内容	整形外科リハビリテーション課勤務4年 NSCA認定パーソナルトレーナー取得 JATIトレーニング指導者　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	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	スポーツトレーナー科	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	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	スポーツトレーナー科	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	新垣　貴大　／　実務経験：○
実務内容	治療院勤務（理学療法士）11年、スポーツ現場トレーナー勤務 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー取得

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	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	スポーツトレーナー科	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	新垣　貴大　　実務経験　○
実務内容	治療院勤務（理学療法士）11年、スポーツ現場トレーナー勤務 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー取得

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	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	トレーニングの測定と評価		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニングの測定と評価		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編、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	トレーニング指導者が実施するパフォーマンステストの種類と意味について理解し、フィードバックに必要なデータ処理についても実践を交えて学ぶ。		
到達目標	パフォーマンステストの意味について理解するとともに、測定データを取り扱う上での基礎的な知識とフィードバックのための手法を取り扱えるようになる。		
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			
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者		
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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	測定と評価の意義と目的	トレーニング指導における測定の意義と目的設定のための確認すべき情報
2	測定の一般的留意点	よい測定を実施するための条件と、確認・管理すべき事項
3	形態と身体素性の測定と評価	形態計測についての基礎知識と基礎的な測定技法
4	筋力・筋パワーの測定と評価	筋力・筋パワーについての基礎知識と基礎的な測定技法
5	ジャンプ力の測定と評価	ジャンプ力についての基礎知識と基礎的な測定技法
6	スプリントの測定と評価	スプリントについての基礎知識と基礎的な測定技法
7	アジリティの測定と評価	アジリティについての基礎知識と基礎的な測定技法
8	柔軟性の測定と評価	柔軟性についての基礎知識と基礎的な測定技法

9	持久力の測定と評価およびその他の評価	持久力についての基礎知識と基礎的な測定技法
10	測定データの活用と記述統計	測定結果データの取り扱い方の基礎と代表値の意味
11	ランキングや得点化による評価法	測定データを視覚化するためのランキングや、得点化の手法
12	データ間の関係を把握する相関・回帰分析	相関関係と回帰分析の意味
13	統計的仮説検定の基礎	推計統計の基礎についての理解と、統計処理の検定方法
14	測定データのフィードバック	測定データのフィードバックにおける種類と内容、タイミング
15	ケーススタディー（統計処理）	ケーススタディーを用いて、表計算ソフトによる統計処理の実践

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	スポーツトレーナー科	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	スポーツトレーナー科	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	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	スポーツトレーナー科	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	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	スポーツトレーナー科	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	

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	スポーツトレーナー科	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　健康づくり施策問題に関連する問題 第2章　運動生理学に関連する問題
2	確認問題	第2章　運動生理学に関連する問題
3	確認問題	第3章　運動機能とバイオメカニクスに関連する問題 第4章　栄養摂取と運動に関連する問題
4	確認問題	第5章　体力測定と評価に関連する問題 第6章　健康づくりと運動プログラムに関連する問題
5	確認問題	第7章　運動指導の心理学的基礎に関連する問題 第8章　健康づくりと運動の実際に関連する問題
6	確認問題	第8章健康づくりと運動の実際に関連する問題 エアロビックダンス・水中運動・レジスタンスエクササイズ
7	確認問題	第9章　運動障害と予防・救急処置に関連する問題

8	筆記試験対策	第1章　健康づくり施策問題に関連する問題　～ 第5章　体力測定と評価に関連する問題　模擬問題実施
9	筆記試験対策	第6章　健康づくりと運動プログラムに関連する問題　～ 第9章　運動障害と予防・救急処置に関連する問題　模擬問題実施
10	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
11	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
14	筆記試験対策	全章　模擬問題実施
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	トレーニング特論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング特論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格を取得する		
評価基準	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	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング特論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	兼元　裕之	実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4年		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	トレーニング指導者の役割	トレーニング指導者として備えるべき資質と果たすべき役割について復習する
2	トレーニング計画の立案（総論）	プログラムデザインの根拠となる理論背景について復習する
3	筋力トレーニングのプログラム作成	筋力トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
4	筋力トレーニングの実際	筋力トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
5	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
6	パワー向上トレーニング理論とプログラム作成	パワートレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
7	パワー向上トレーニングの実際	パワートレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする

8	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力向上トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
9	持久力向上トレーニングの実際	持久力向上トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
11	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピードトレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
12	スピード向上トレーニングの実際	スピードトレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
13	柔軟性向上およびウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性の向上を目的とした手法について基礎となる理論を復習する
14	特別な対象のためのトレーニングプログラム	特別な対象のためのプログラムデザインの方法について基礎となる理論を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング特論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング特論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格を取得する		
評価基準	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	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	トレーニング特論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	兼元　裕之	実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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	機能解剖（上肢）	機能解剖（上肢）について復習する
2	機能解剖（脊柱と胸郭）	機能解剖（脊柱と胸郭）について復習する
3	機能解剖（下肢）	機能解剖（下肢）について復習する
4	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
5	救急処置法	救急処置法について復習する
6	スポーツ選手の整形外科的傷害と予防	スポーツに関連する整形外科的傷害とその予防について復習する
7	生活習慣病とその予防	生活習慣病とその予防について復習する

8	バイオメカニクスの基礎理論	バイオメカニクスの基礎理論について復習する
9	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作におけるバイオメカニクスの理解に必要な知識を復習する
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
11	体力学総論	体力の概念やスポーツパフォーマンスについて復習をする
12	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について復習をする
13	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系と神経系、内分泌系について復習する
14	運動指導の科学	運動指導を行う上での手法に対する理論背景を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	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	スポーツトレーナー科	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	実技	科目名	スポーツテーピング実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツテーピング実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	基礎から学ぶ！スポーツテーピング		出版社	ベースボールマガジン社	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	各部位の外傷・障害に対するテーピングの理論と巻き方を学習する		
到達目標	テーピングを目的やシーンによって実施できるようになる。 また、その過程を通して障害発生や身体のメカニズムの理解を深める。		
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	スポーツテーピング実践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	山城　修　他2名	実務経験	○
実務内容	鍼灸院院長として勤務歴8年　柔道整復師取得 実業団バスケットボールチームトレーナー　スポーツトレーナーとしても活動		

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	テーピングの目的・注意点の確認
2	サッカーにおける足関節捻挫への対応	オープンバスケットウェーブ・サッカースタイル
3	ラグビーにおける大腿部筋挫傷・肉離れへの対応	圧迫テーピング（大腿四頭筋・ハムストリング）
4	バスケットボールへの対応	前十字靭帯
5	アメフトにおける内側側副靭帯損傷への対応	ポジションに対応したテーピング（ライン・レシーバー等）
6	野球肘への対応	投球動作に対応したテーピング
7	野球における肩・肘のアイシング	バンテージを用いた肩・肘の固定

8	ラグビーにおける肩関節脱臼への対応	外転・外旋制限に対応したテーピング
9	テニス肘への対応	バックハンド型・フォアハンド型に対応したテーピング
10	柔道における手関節捻挫への対応	掌屈・背屈・橈屈・尺屈に対応したテーピング
11	バレーボールにおける疲労性腰痛への対応	疼痛制限に対応したテーピング
12	陸上競技への対応	腸脛靭帯炎・鵞足炎・膝蓋靭帯炎に対応したテーピング
13	アライメントへの対応	外反母趾・回内偏平足・反張膝・反張肘に対応したテーピング
14	外傷・障害予防への対応	測定評価から外傷・障害の予防
15	まとめ	上肢・下肢・体幹

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	スポーツトレーナー科	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	伊東　大之　他2名
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	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	実技	科目名	パーソナルトレーニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	パーソナルトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	なし		出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	パーソナルトレーナーとしての専門知識、トレーニング理論、ストレッチ、カウンセリングなど指導できる事を目標とする。		
到達目標	姿勢分析・評価ができ、クライアントひとりひとりの目的に合わせたトレーニングメニューの作成、提案、パーソナルトレーニング指導ができるようになる。		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：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	トレーニング理論Ⅲ・Ⅳ、トレーニング実践と指導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	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	オリエンテーション	自己紹介、業界の話
2	基礎知識	パーソナルトレーナーとして必要な解剖学　上肢・下肢
3	基礎知識	原則、発育発達、JointbyJointApproach、Pピラミッド
4	姿勢と動き	矢状面からの評価
5	姿勢と動き	前額面からの評価
6	姿勢と動き	水平面からの評価
7	姿勢と動き	前屈、後屈姿勢パターンの理解

8	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ①
9	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ②
10	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ③
11	自体重エクササイズ	各関節に対するエクササイズ④
12	ペアストレッチ・セルフケア	評価をしながらストレッチ
13	ペアストレッチ・セルフケア	セルフケアの理解
14	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで①
15	実践演習	姿勢評価から自体重エクササイズ、ペアストレッチまで②
16	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーヴメントを有しているかをスクリーニングする①
17	ウエイト前の動きの評価	ファンクショナルムーヴメントを有しているかをスクリーニングする②
18	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ①
19	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ②
20	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ③
21	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ④
22	ウエイトエクササイズ	ベーシックエクササイズ⑤
23	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える①
24	姿勢の考え方	姿勢改善アプローチパターンを考える②
25	プログラムとアプローチ	肩甲骨の評価とアプローチ
26	プログラムとアプローチ	骨盤の評価とアプローチ
27	カウンセリングテクニック	傾聴スキル、カウンセリング、ペアワーク
28	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで①
29	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで②
30	実践演習	カウンセリングから評価、エクササイズ指導まで③

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディメイクトレーニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	ボディメイクトレーニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	トレーニング指導者テキスト実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	自身のカラダを変える、”ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身がなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。
到達目標	・機能解剖学に基づいた、”ボディメイクメソッド”を身につける。 ・ボディメイク実践により、自身が”なりたいカラダ”に変わること。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	
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	運天渉　　実務経験　○
実務内容	整形外科勤務4年 トレーナー資格講師6年

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・授業のねらい、到達目標の説明 ・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？
2	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・理論
3	ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践	・ボディメイク（筋肥大）とパフォーマンス向上の違い・実践
4		
5	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
6		・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
7	上半身のボディメイクテクニック①	・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック①
8		・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック②

9	上半身のボディメイクテクニック②	・背部の機能解剖とボディメイクテクニック①
10		・背部の機能解剖とボディメイクテクニック②
11	上半身のボディメイクテクニック③	・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック①
12		・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック②
13	上半身のボディメイクテクニック④	・上腕のボディメイクテクニック①
14		・上腕のボディメイクテクニック②
15	前期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
16	上半身のボディメイクテクニック⑤	・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック①
17		・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック②
18	下半身のボディメイクテクニック①	・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
19		・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
20		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック③
21		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック④
22	下半身のボディメイクテクニック②	・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック①
23		・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
24	増量のためのトレーニング計画	・増量のためのピリオダイゼーションとトレーニング計画
25		・増量中の食事とサプリメント
26	様々なセット法①	・スーパーセット法、コンパウンドセット法
27	様々なセット法②	・トライセット法、ジャイアントセット法
28	様々なセット法③	・レストポース法、ドロップセット法
29	後期のまとめ	・学んだ内容の習熟度確認
30	総まとめ	・前期と後期の内容の総復習

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	ボディリラクゼーション実践		
必修選択	選択	（学則表記）	ボディリラクゼーション実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	Body Care Text Book		出版社	IHTA	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	1年次に学習した 解剖学をはじめとした「身体に関する知識」や「サービス業の知識」 を活かし、 実際のお客様に提供できるレベルの 施術技術 や コミュニケーションの取り方 を学習する。
到達目標	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト2級の取得（ 1級まで取得可能な技術は教育する ） お客様に対して適切なスタンスで施術を行うことができる。 及び 施術を受けたお客様に対してお身体の状態 と 施術内容を説明することができる。
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	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト 2級　・　リラクゼーションセラピスト 1級
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	運天渉
実務経験	○
実務内容	整形外科勤務4年 トレーナー資格講師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	オリエンテーション・全身の区分けについて・揉みの基本姿勢
2	下肢１	下肢１（下肢知識・伏臥位での手技）
3	下肢２	下肢２（横臥位での下肢手技）
4	下肢３	下肢３（仰臥位での下肢手技、ストレッチ）
5	下肢４	下肢４（下肢1-3の手技通しで復習）
6	肩部１	肩部１（肩部知識・伏臥位での４ライン）
7	肩部２	肩部２（肩部１の復習・実践）
8	肩部３	肩部３（伏臥位：棘下筋～小円筋）

9	肩部４	肩部４（肩部1-3の手技通しで復習）
10	上肢、背部１	上肢、背部１（可動域の検査・上肢の知識と手技）
11	上肢、背部２	上肢、背部２（上肢の手技の復習）
12	上肢、背部３	上肢、背部３（背部の知識 と 伏臥位：背部３ライン 手技）
13	上肢、背部４	上部、背部４（上肢・背部 通しで復習）
14	ロールプレイング１	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト２級に向けて
15	ロールプレイング２	お客様を想定したロールプレイング→リラクゼーションセラピスト２級に向けて
16	総復習	前期総復習（下肢・肩部・上肢・背部）
17	頸部・肩部１	頸部・肩部１（肩甲帯の知識・横臥位での手技）
18	頸部・肩部２	頸部・肩部２（前回の復習）
19	頸部・肩部３ 頭部１	頸部・肩部３（首肩のストレッチ）頭部１（頭部知識、仰臥位での手技）
20	頭部２	頭部２（前回の復習）
21	頭部３	頭部３（頭部マニピュレーション）
22	復習	頭部・頸部・肩部 通しでの復習
23	腰部・臀部１ 腰部・臀部２	腰部・臀部１（知識・可動域検査） 腰部・臀部２（伏臥位：腰部３ライン・臀部手技）
24	腰部・臀部３	腰部・臀部３（前回の復習）
25	腰部・臀部４	腰部・臀部４（横臥位での腰部臀部手技）
26	腰部・臀部５	腰部・臀部５（前回までの総復習）
27	ロールプレイング１	ロールプレイング①（問診～ラストコミュニケーション）
28	ロールプレイング２	ロールプレイング②（首・肩）
29	ロールプレイング３	ロールプレイング③（腰・下肢）
30	サロンワーク	サロンワーク（挨拶 と 実際の店舗の流れ）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践		
必修選択	選択	（学則表記）	シニアフィットネス指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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	高齢者人口増加に伴う、健康・予防サービスの重要性を知る。 高齢者の身体機能や特徴を理解し運動指導をできるようになる。
到達目標	カウンセリング→姿勢評価・動作分析→プログラミング→トレーニング指導ができるようになる。 またエクササイズを通じて機能評価をできる力を養う。 介護予防事業施設やリラクゼーション施設への就職。その他にも「フィットネス」を通じた健康サービスを提供している企業様への就職
評価基準	レポート：40％・実技試験：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	
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4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	授業のねらい・到達ゴール・授業の進め方の伝達と共有
2	日本における人口の変化と医療費	少子高齢化による人口推移と日本のヘルスケアにおける医療費の問題と運動の可能性を知る
3	高齢者の健康と予防の重要性	高齢者における健康の変化と運動機能低下の予防の重要性を理解する
4	高齢者に多い内科的疾患	3大疾病（高血圧・糖尿病・がん）について理解を深め運動による予防の重要性を理解する
5	高齢者に多い内科的疾患予防のに適した運動	内科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する
6	高齢者に多い外科的疾患	変形性膝関節症・脊柱管狭窄症・サルコペニアについて理解を深め運動による予防の重要性を理解する
7	高齢者に多い外科的疾患に適した運動	外科的疾患に有効な運動の種類を知り実践する
8	姿勢の理解	正しい姿勢と抗重力筋の理解を深めてランドマークに基づいた姿勢評価の実践をする

9	動作の理解	3面運動・重力への理解・ジョイントバイジョイントセオリー・骨格筋・筋膜の運動連鎖
10	機能評価①	東大式関節弛緩性テスト・FB方法
11	機能評価②	ロコモティブシンドロームテスト・FB方法
12	機能評価③	頸椎の機能解剖・機能評価
13	機能評価④	脊柱・胸郭・呼吸の機能解剖評価
14	機能評価⑤	下肢・足部の機能評価
15	機能評価⑥	機能評価①②の実践とFBの実践
16	エクササイズ処方の基本事項	1セッション内でのプログラムの構成・メニュー作成の方法について学ぶ
17	エクササイズ実践①	上肢エクササイズ実施時の注意点と実践
18	エクササイズ実践②	下肢エクササイズ実施時の注意点と実践
19	エクササイズ実践③	体幹エクササイズ実施時の注意点と実践
20	エクササイズ実践④	座位エクササイズ実施時の注意点と実践
21	エクササイズ実践⑤	ゴムチューブ・ミニバンドを用いたエクササイズ実施時の注意点と実践
22	エクササイズ実践⑥	アクティブストレッチ・セルフコンディショニング実施時の注意点と実践
23	エクササイズプログラムの立案①	疾患のない人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
24	エクササイズプログラムの立案②	内科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
25	エクササイズプログラムの立案③	外科的疾患のある人に向けた運動指導プログラムの立案とレポート提出
26	トレーニング指導時のポイント①	指導手順と指導のポイントを学ぶ
27	トレーニング指導時のポイント②	エラーモーションに基づく動作修正方法を知り実践できるようになる
28	トレーニング指導時のポイント③	エクササイズ指導実践の実施
29	まとめ①	カウンセリング・評価・FB・エクササイズの立案
30	まとめ②	エクササイズ指導実践

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	代謝栄養学		
必修選択	選択	（学則表記）	代謝栄養学		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	4	60
使用教材	現場から考える代謝と栄養（上）（下）、 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	栄養サポートを目的や身体状態に合わせて個別対応できる応用力を習得のために、栄養が体内で代謝される仕組みとその影響を理解する。
到達目標	体内での栄養代謝の仕組みを理解し、身体の仕組みに基づいた考察力を習得する。
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	1ッ星 栄養コンシェルジュ®　スポーツ栄養実践アドバイザー®
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	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

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（自己分析）	栄養とは
2	現場での栄養実践	栄養サポートが求められる現場
3	栄養の代謝	栄養の代謝概要、食品カテゴリー管理の重要性
4	食品カテゴリー管理と代謝①糖質	デンプン（カテゴリー１）の成分と代謝
5	食品カテゴリー管理と代謝②たんぱく質	たんぱく質（カテゴリー２）の成分と代謝
6	食品カテゴリー管理と代謝③食物繊維・ビタミン・ミネラル・フィトケミカル	ビタミン、ミネラル、食物繊維（カテゴリー３）の成分と代謝
7	食品カテゴリー管理と代謝④乳成分	乳成分（カテゴリー４）の成分と代謝
8	食品カテゴリー管理と代謝⑤脂質	脂質（カテゴリー５）の成分と代謝

9	食品カテゴリー管理と代謝⑥果糖	果糖（カテゴリー６）の成分と代謝
10	食品カテゴリー管理と応用⑦アルコール	アルコール（カテゴリー７）の成分と代謝
11	食品カテゴリー管理と応用⑧その他	調味料や健康食品、その他の食品の応用
12	身体のエネルギー代謝①摂取時	エネルギー代謝、基礎代謝
13	身体のエネルギー代謝②食後・飢餓	食後、絶食時のエネルギー代謝
14	身体のエネルギー代謝③運動時	運動時のエネルギー代謝
15	食品のエネルギー	カロリー計算について
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習
17	体脂肪の増加①	体脂肪増加について知る
18	体脂肪の増加②	ストレスによる体脂肪増加
19	体脂肪の減少	体脂肪減少について知る
20	骨格筋とたんぱく質代謝①	骨格筋の増加機構、栄養と骨格筋増強
21	骨格筋とたんぱく質代謝②	補食と骨格筋、食品カテゴリーと骨格筋の関係
22	競技別の栄養①	競技別の代謝と栄養
23	競技別の栄養②	競技別の代謝と栄養
24	ヘルスケアの栄養①	日常生活での体重管理の栄養（骨格筋、肝臓）
25	ヘルスケアの栄養②	血管管理の栄養（血圧、腎臓）
26	成長期と栄養	乳児から青年期の栄養管理
27	加齢と栄養①	妊娠、授乳、更年期の栄養
28	加齢と栄養②	高齢者の栄養代謝（骨粗鬆症、虚弱、認知症）
29	時間と栄養	時間による体内代謝、食事時間と栄養管理
30	栄養と機能性	特別用途食品や保健機能性食品の活用、自然農作物の期待

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	栄養コンディショニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	栄養コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）（下） 栄養コンディショニング実践ワークブック（上）（下） 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	栄養サポートを実践するために、座学及びワークを通してスポーツやライフスタイルの状況分析力、栄養教育力、技術知識を習得する。
到達目標	多様な状況に対応できる実践的な栄養知識と栄養サポートの技術を習得する。
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	スポーツ栄養実践アドバイザー®
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	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	栄養コンディショニングとは【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
2	栄養コンディショニングの構成	栄養コンディショニングの効果と考え方、マインドセット【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
3	栄養コンディショニング基礎①②	食品カテゴリーとポーション、ポーション設定、減量とスポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
4	栄養コンディショニングの現場、食品ポーション分析①基礎	栄養コンディショニングの提供、カテゴリー管理、ポーション管理の重要性とポイント【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
5	食品ポーション分析②和食、③洋食	和食、洋食の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
6	食品ポーション分析④中華、⑤コンビニエンスストア、⑥その他	中華、コンビニエンスストアの食品、嗜好品の特徴とポーション分析【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
7	栄養と食品分類①	食品カテゴリーの説明①減量【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
8	栄養と食品分類②	食品カテゴリーの説明②スポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】

各回の展開		
回数	単元	内容
9	栄養実践のためのスポーツ分析①②③	瞬発・パワー型スポーツ、持久系スポーツ、その他複合型スポーツ【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
10	食品ポーション管理のワーク①②	ポーション早見表（通常版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
11	食品ポーション管理のワーク③	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
12	栄養実践のためのライフスタイル分析①②	日内サイクル、週間・月間・年間【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
13	栄養実践の組み立て①目的設定、②タイミング設定、③ボリューム設定	目的と栄養の特徴、タイミングと栄養の特徴、ボリュームと栄養の特徴【実践する栄養　～スポーツ栄養～（上）】
14	食品ポーション管理のワーク応用①②	ポーション早見表（ダイエット版）を理解する、ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（初級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
15	食品ポーション管理のワーク応用③④	ポーション早見表を用い食事内容を提案する演習問題（中級問題）（上級問題）【栄養コンディショニング実践ワークブック（上）】
16	オリエンテーション	オリエンテーション、前期復習【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
17	スポーツ栄養の実践基礎	スポーツ種目特性の分析、プランニング【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
18	栄養コンディショニング実践、減量の栄養コンディショニング①	身体状態分析の重要性（体組成、体脂肪率、BMI、年齢、性別、生活活動）、減量のポイントと体脂肪が増えやすい組み合わせ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
19	減量の栄養コンディショニング②③	事例検討ーペア【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
20	アスリートの減量①②	アスリートの減量、種目別の減量【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
21	補食①②③、プランニング①②③	補食の必要性、持久力のための補食、種目別の補食、プランニングシートの作成・共有・活用【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
22	アスリートの栄養コンディショニング①②	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
23	アスリートの栄養コンディショニング③④	事例検討ーセルフ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
24	ヘルスケアの栄養コンディショニング①	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
25	ヘルスケアの栄養コンディショニング②	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
26	ヘルスケアの栄養コンディショニング③	事例検討ーグループ【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
27	スポーツ栄養の応用①②	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
28	スポーツ栄養の応用③④	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】
29	スポーツ栄養の応用⑤、栄養コンディショニング実践①	事例検討【実践する栄養　～スポーツ栄養～（下）】、事例を用いた日内健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】
30	栄養コンディショニング実践②③	事例を用いた中期健康管理、生涯健康管理【栄養コンディショニング実践ワークブック（下）】

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	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	教員作成授業用資料		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	愛久澤　悠理恵　他1名
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	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	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	教員作成授業用資料		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	愛久澤　悠理恵　他1名
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	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	学科	スポーツトレーナー科	3	96
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事の中で、各分野に特化した内容および、「授業で得た知識、技術を実践すること」を主なねらいとし、実際にトレーナーとしてのスキルを磨いていく
到達目標	自身が選択した分野でのケーススタディを実践することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 各分野の現場で求められるスキルを身につけることができる
評価基準	実習先評価：５０％　学校評価：５０％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる
担当教員	愛久澤　悠理恵　他1名
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	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	学科	スポーツトレーナー科	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	愛久澤　悠理恵　他1名
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	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）

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	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	お客様の状況に合わせたプログラムの提供を行う。 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。 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	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。 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。 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	兼元裕之　他1名
実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 今後のスケジュールの確認
2	企画立案①	プログラム作成の理解 プログラムの検討 指導案の書き方について
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	プログラムの確定／作成（指導案作成）
5	集客	集客方法の理解 集客方法の検討（ポスター作製・SNS動画の作成・招待状の作成など）

回数	単元	内容
6	指導準備①/集客	技術指導練習
7	指導準備②/集客	技術指導練習
8	指導準備③/集客	技術指導練習
9	指導準備④/集客	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとにリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック／前期振り返り 後期に向けての目標設定

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅳ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	お客様の状況に合わせたプログラムの提供を対外部に行う。 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、集客方法の学びを活かして学外への案内も行う。
到達目標	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。 イベント・プログラム運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 集客方法を理解し、学外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	兼元裕之　他1名
実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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+A21:H29D25A21A21:H30

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	集客方法の検討 （ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など） プログラム内容の決定

各回の展開+A21:H29D25A21A21:H30		
回数	単元	内容
6	施設運営／指導準備/集客	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） 指導準備（指導案をもとに実践） 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
7	施設運営／指導準備/集客	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） 指導準備（指導案をもとに実践） 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
8	指導準備①	準備したプログラムの実践 フィードバック 事後アンケートの作成
9	指導準備①	準備したプログラムの実践 フィードバック 事後アンケートの作成
10	指導準備・確認	クラス内発表振り返りと内容再構築
11	指導準備②	準備したプログラムの実践 フィードバック 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
12	指導準備②	準備したプログラムの実践 フィードバック 集客活動（ポスター作成・SNS動画の作成・招待状の作成など）
13	施設運営/指導準備・確認	当日スケジュールの最終確認（当日の流れ・準備物確認） 前回の内容の振り返りと修正
14	当日実施	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	野球トレーナー実践		
必修選択	選択	（学則表記）	野球トレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学、運動連鎖から考える投球障害		出版社	文光堂、全日本病院協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	野球に関わる仕事に就くために必要な知識を身につける		
到達目標	野球に関する身体の使い方を説明することができる 野球の動作をバイオメカニクス的に見ることができる 投球動作について評価、トレーニング、改善をすることができる		
評価基準	テスト/レポート：60％　授業態度：20％　提出物：20％		
認定条件	出席が総時間の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	兼元　裕之	実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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	・野球を仕事にするとは、野球の仕事に就くためには
2	日本の野球の現状 （各国との違い）	・各国との野球に対する考えの違い、日本の野球界の現状
3	野球に関する論文の見方、研究	・野球における研究の見方
4	アイシングの巻き方	・肩、肘へのアイシングの練習
5	野球での肩、肩甲帯の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肩関節、肩甲帯）
6	野球での肘関節、手関節の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（肘関節、手関節）
7	野球での体幹の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（体幹）
8	野球での股関節、骨盤帯の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（股関節、骨盤帯）

9	野球での膝関節の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（膝関節）
10	野球での足関節、足部の使い方 重要性の伝え方	・選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解してもらえる（足関節、足部）
11	野球動作の見方① （バイオメカニクス視点で）	・地面反力、ベクトルの方向、関節へのトルクについて
12	野球動作の見方② （バイオメカニクス視点で）	・投球動作、打撃動作の撮影
13	野球動作の見方③ （バイオメカニクス視点で）	・投球動作、打撃動作の考察
14	食事の仕方、アドバイス方法 （サプリメント）	・食事の取り方、サプリメントの効果
15	まとめ・テスト	・前期の授業まとめ、テストの実施
16	投球障害とは	・投球障害について知る、問診の仕方
17	運動連鎖から見た姿勢	・不良姿勢が投球動作に及ぼす影響
18	姿勢の異常の原因を見つけ出す スクリーニングテスト	・スクリーニングの方法、スクリーニングのシステム
19	運動連鎖から見た投球動作①	・各期におけるチェックポイントと評価（Wind up期、Early cooking期）
20	運動連鎖から見た投球動作②	・各期におけるチェックポイントと評価（Late cooking期～Acceleration期）
21	各部位からみた投球障害への アプローチ①	・各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
22	各部位からみた投球障害への アプローチ②	・各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
23	各部位からみた投球動作への アプローチ③	・投球フェーズを考えたエクササイズ
24	スローイングプログラム	・受傷から復帰へのスローイングプログラム
25	セルフチェック	・各部位のセルフチェック（下肢・体幹、肩、肘）
26	パフォーマンスライン	・投球における運動連鎖
27	指や爪のケア	・投手の詰めや指へのケア
28	野球動作の為の身体の使い方	・身体の使い方とエクササイズ
29	野球における視機能の重要性	・視機能が野球に及ぼす影響
30	まとめ・テスト	・後期の授業まとめ、テストの実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	サッカートレーナー実践		
必修選択	選択	（学則表記）	サッカートレーナー実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	なし		出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	サッカーの現場で実際にトレーナーとして活動する為の実践力を身につける。
到達目標	サッカートレーナーとして現場で必要なメディカル知識を持ち、実践することが出来る。
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	サッカートレーニング・コンディショニング実践
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	兼元　裕之
実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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	サッカー現場における安全対策	脳震盪について
3	サッカー現場における安全対策	サッカーにおける脳震盪の指針
4	サッカー現場における安全対策	AEDを使用した救命例について
5	サッカー現場における安全対策	怪我をしたら（応急処置について）
6	サッカー現場における安全対策	筋の打撲について
7	サッカー現場における安全対策	膝関節靭帯損傷について
8	怪我の予防について	予防のためのセルフチェック

各回の展開		
回数	単元	内容
9	怪我の予防について	怪我の予防についてウォームアップの工夫
10	怪我の予防について	怪我の予防について①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
11	怪我の予防について	怪我の予防について②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
12	怪我の予防について	怪我の予防について③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
13	怪我の予防について	怪我の予防について④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
14	怪我の予防について	怪我の予防について⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
15	怪我の予防について	怪我の予防について⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
16	リハビリ	復帰のための運動療法（リハビリ）
17	育成年代について	育成年代の怪我について
18	育成年代について	骨年齢について
19	育成年代について	貧血について
20	水分補給について	水分補給について
21	水分補給について	熱中症にならないために
22	食事について	食事について①
23	食事について	食事について②（栄養ガイドライン）
24	食事について	食物アレルギーについて
25	食事について	アナフィラキシーショックに対する処置方法
26	ドーピングについて	ドーピング検査について
27	ドーピングについて	ドーピングにならないために
28	ドーピングについて	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
29	ドーピングについて	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
30	ドーピングについて	サッカーの現場におけるトレーナーの実際

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	サッカートレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	なし		出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	サッカーの現場で実際にトレーニング・コンディショニングを実践するた為の指導力を身につける。
到達目標	U-12年代における選手の能力を引き出すコンディショニングができる。
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	サッカートレーナー実践
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	兼元　裕之
実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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	コンディショニングについて	サッカーのコンディショニングについて
3	コンディショニングについて	コンディションの評価
4	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
5	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
6	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
7	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト①
8	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト②

各回の展開		
回数	単元	内容
9	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト③
10	フィジカル・フィールドテスト	データ管理とフィードバック
11	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
12	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
13	ストレッチ	サッカーのストレッチ①
14	ストレッチ	サッカーのストレッチ②
15	ストレッチ	まとめ
16	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップについて
17	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
18	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート1）
19	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
20	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
21	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
22	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑥（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
23	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑦（FIFA The 11+ A complete warm up program パート3）
24	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑧（FIFA The 11+ A complete warm up program パート３）
25	ウォーミングアップとクールダウン	クールダウンとセルフケア
26	ウォーミングアップとクールダウン	ジュニア期のウォーミングアップとクールダウン
27	総合演習	総合演習：コンディショニング①
28	総合演習	総合演習：コンディショニング②
29	総合演習	総合演習：コンディショニング③
30	総合演習	総合演習：コンディショニング④

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	野球トレーニング・コンディショニング実践		
必修選択	選択	（学則表記）	野球トレーニング・コンディショニング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	2	60
使用教材	新版野球の医学、運動連鎖から考える投球障害		出版社	文光堂、全日本病院協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの知識を基に本質をとらえた野球選手に対するアプローチを学ぶ		
到達目標	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの内容を理解し、野球の動作の中で説明ができる。 各種トレーニングの意図を理解し、野球選手へアプローチすることができる。		
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	兼元　裕之	実務経験	○
実務内容	社会人団体スポーツトレーナー歴4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	・授業概要、野球におけるトレーニングとは
2	機能解剖学①　肩関節、肩甲帯	・野球における肩関節、肩甲帯の機能解剖について
3	機能解剖学②　肘関節、手関節、手指	・野球における肘関節、手関節、手指の機能解剖について
4	機能解剖学③　体幹部	・野球における体幹の機能解剖について
5	機能解剖学④　股関節、骨盤帯	・野球における股関節、骨盤帯の機能解剖学について
6	機能解剖学⑤　膝関節	・野球における膝関節の機能解剖について
7	機能解剖学⑥　足関節、足部	・野球における足関節、足部の機能解剖について
8	バイオメカニクス①	・ニュートンの運動法則の制定力学への応用

9	バイオメカニクス②（投球動作）	・バイオメカニクスの視点から見た投球動作の分析、理解
10	バイオメカニクス③（打動作）	・バイオメカニクスの視点から見た打動作の分析、理解
11	バイオメカニクス④（走動作）	・バイオメカニクスの視点から見た走動作の分析、理解
12	機能評価	・スクリーニング、機能改善エクササイズについて
13	ウォーミングアップとクールダウン	・野球におけるウォーミングアップとクールダウンの意味と方法
14	野球におけるリカバリー	・野球における疲労回復を目的としたリカバリー戦略
15	まとめ・テスト	・前期の授業まとめ、テストの実施
16	外傷、障害①　上肢	・野球で起こりうる外傷、障害　上肢
17	外傷、障害②　下肢	・野球で起こりうる外傷、障害　下肢
18	外傷、障害③　体幹	・野球で起こりうる外傷、障害　体幹
19	外傷、障害の評価①	・上半身の外傷、障害の評価
20	外傷、障害の評価②	・下半身の外傷、障害の評価
21	パフォーマンステスト	・野球におけるパフォーマンステストの項目、実施方法
22	ウエイトトレーニング	・野球におけるウエイトトレーニングの重要性、プログラム、種目の選択
23	エクササイズ①（上肢）	・上肢に対するエクササイズの種目選択と目的
24	エクササイズ②（下肢）	・下肢に対するエクササイズの種目選択と目的
25	エクササイズ③（体幹）	・体幹エクササイズの種目選択と目的
26	プライオメトリクス	・野球におけるプライオメトリクスの種目選択と目的
27	ストレッチ	・野球におけるストレッチの種目選択と目的
28	アジリティトレーニング	・野球におけるアジリティトレーニングの種目選択と目的
29	ランニング	・野球におけるランニングの種目選択と目的
30	まとめ・テスト	・後期の授業まとめ、テストの実施