

# 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	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	J A T I 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	J A T I 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				
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 他1名	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

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ニ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	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	J A T I 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	J A T I 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				
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 他1名	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
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	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。				
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。				
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	J A T I 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 他1名	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（ハング）クリーンの習得	【理論】クイックリフトの種類、段階的指導方法 【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
2		【理論】運動技能の練習法・指導法 【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作
4		分習法：キャッチ動作
5		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ

## 各回の展開

回数	単元	内容
6	プッシュジャークの習得	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ
7		プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベルプッシュジャーク、ラックジャーク
8	パワー（ハング）クリーンの1RM測定	パワー（ハング）クリーン1RM測定
9	パワー（ハング）スナッチの習得	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ
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
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
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
13	パワー（ハング）スナッチの1RM測定	パワー（ハング）スナッチ1RM測定
14	前期まとめ①	前期テクニック評価① 【パワー（ハング）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価② 【パワー（ハング）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	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。				
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。 クイックリフト導入初心者に対しての指導ができるようになる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	J A T I 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	パワー向上トレーニングの実践	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		
5		クイックリフトによるパワー向上トレーニングの実践と指導
6		

各回の展開

回数	単元	内容
7	パワー向上トレーニングの実践	負荷を加えたジャンプ系エクササイズの実践と指導
8		
9		下肢のプライオメトリクスのエクササイズの実践と指導
10		
11		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の実践と指導
12		
13		フィットネス分野でのパワートレーニングの実践と指導
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	沼尾 樹里	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブインストラクター勤務10年				

## 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	フィットネスクラブ勤務8年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業内容確認
2	機能的な動作トレーニング概論①	動作の重要性 機能的な動作の定義
3	機能的な動作トレーニング概論②	軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き
4	動作評価概論	ポスチャ評価 ファンクショナル評価
5	動作評価①	上肢：肩関節・肩甲帯の評価

6	動作評価②	体幹の評価
7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドローイン、ブレーシング
9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング
10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 （フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ）
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 （体幹と胸椎、股関節の分離と協同）
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節・肩甲帯トレーニング （チンタック、ウインドミル等）
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節・肩甲帯トレーニング （BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等）
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎-骨盤・股関節複合体のトレーニング （セルフリリース、シェルエクササイズ等）
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎・骨盤・股関節複合体のトレーニング （レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	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	フィットネスクラブ勤務8年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	プリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレングス
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレングス
4	ムーブメント・プレパレーション①	ダイナミックストレッチ
5	ムーブメント・プレパレーション②	ダイナミックストレッチ

6	ストレングストレーニング概論	従来のストレングスVSファンクショナルストレングス
7	ストレングストレーニング①	上半身プッシュ、プル、ローテーション
8	ストレングストレーニング②	下半身プッシュ、プル、ローテーション
9	弾性エクササイズ概論	プライオメトリクス概論
10	弾性エクササイズ①	ラビット、ショート、ロング
11	リジェネレーション	積極的回復
12	トレーニングの期分け	mobility・stability期、strength期、power期
13	プログラミング①	エクササイズ処方について まとめ 指導練習
14	プログラミング②	
15	プログラミング③	

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	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					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ

5	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	頭部前方変位一円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
7	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
8	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
9	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	試験	筆記試験（姿勢について）
12	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する
13	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
14	スポーツ傷害と運動療法①	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
15	スポーツ傷害と運動療法②	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス実践		
開講			単位数	時間数	
年次	2年	学科	スポーツトレーナー科	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					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

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

6	頭部前方変位一円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
7	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
8	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
9	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
10	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習②	グループでのエクササイズ指導を実践する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	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、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	

# 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	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	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
4	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
5	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

6	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
7	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
8	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
9	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
10	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
11	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
12	予想問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
13	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
14	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
15	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう

# 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	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	トレーニング効果の測定と評価の実際	測定と評価に必要な基礎理論について復習する
2	測定データの活用とフィードバックの実際	測定データの取り扱いと分析に必要な基礎理論について復習する
3	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
4	トレーニングの運営	トレーニング環境の整備に必要な基礎理論について復習する
5	運動指導のための情報収集と活用	情報を一つのリソースと理解し、その役割と活用方法の基礎理論について復習する

6	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
7	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
8	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
9	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
10	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
11	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
12	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
13	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう
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	模擬問題集を活用した演習	学習した単元内容の復習と試験対策としての知識整理をおこなう

# 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	未来デザインプログラムⅢ 夢のスケッチブック 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	笠原 美紀	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	モチベーションを学ぶとは？	未来デザインプログラムⅡの趣旨理解(モチベーションシオンタイプ)
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(ブランドハップンスタンス)
5	資格を取得しよう	「資格勉強のやる気が落ちた」時の乗り越え方(目標設定理論①)

6	働く先にあるものとは？	「働く意味がみえなくなった」時の乗り越え方(欲求階層説)
7	理論を知る意味(復習)	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡの前半で学んだことの振り返り
8	就職活動を成功させるためには？	「思い通りにならない就職活動」の乗り越え方(選択理論)
9	価値観のズレを乗り越えよう	「価値観の違い」を感じた時の乗り越え方(フィット理論)
10	先輩と良い関係を築くためには？	「先輩とうまくいかない」時の乗り越え方(ジョハリの窓②)
11	上達しないときのポイントとは？	「やっていることが上達できない」時の乗り越え方(高原/プラトー現象)
12	思い通りにならない状況を乗り越えよう	「思い通りにならないことと直面した」時の乗り越え方(タイムスイッチ)
13	未来デザインプログラムⅡの振り返り &テスト	モチベーション理論、未来デザインプログラムⅡで学んだことの復習(知識確認)
14	やる気を高めるためには？	「授業に身が入らない」時の乗り越え方(目標設定理論②)
15	総まとめ	全体のまとめ&ハンドブックについての説明



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	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	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・鷲足炎・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ブ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ブ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	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	山田 誠	実務経験		○	
実務内容	FC琉球 コンディショニングコーチとして3年勤務 TP therapy認定 level1.1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	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
6		・胸部の機能解剖とボディメイクテクニック②

7	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
8		・背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③	・肩部の機能解剖とボディメイクテクニック①
10		・肩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④	・上腕のボディメイクテクニック①
12		・上腕の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⑤	・腹部の機能解剖とボディメイクテクニック①
14		・腹部の機能解剖と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	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
17		・大腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
18		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック③
19		・殿部の機能解剖とボディメイクテクニック④
20	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
21		・下腿部の機能解剖とボディメイクテクニック②
22	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
23		・増量中の食事とサプリメント
24	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
25		・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
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	・レストポーズ法、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	岩元 康平	実務経験		○	
実務内容	整骨院（フィジカルコンディショニングトレーナー）兼キッズスクールコーチとしての勤務歴4年半 健康運動実践指導者,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	オリエンテーション	オリエンテーション・全身の分けについて・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の手技通して復習）
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の手技通して復習)
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 通して復習)
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	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ができるようになる。				
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%・出席：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	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	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		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	岩元 康平 他1名	実務経験		○	
実務内容	整骨院（フィジカルコンディショニングトレーナー）兼キッズスクールコーチとしての勤務歴4年半 健康運動実践指導者,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	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有

## 各回の展開

回数	単元	内容
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	
8	面接対策③	
9	早期活動者より講話	早期活動者・内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
10	セミナー・就職活動スケジュールの作成	後期に向けたスケジュールを立て直す
11	PCスキル①	Wordの使い方を学ぶ
12	PCスキル②	Excelの使い方を学ぶ
13	PCスキル③	PowerPointの使い方を学ぶ
14	PCスキル④	志望先の業種に合わせた掲示物等の作成
15	総まとめ	総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		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	岩元 康平 他1名	実務経験		○	
実務内容	整骨院（フィジカルコンディショニングトレーナー）兼キッズスクールコーチとしての勤務歴4年半 健康運動実践指導者,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	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、活用する力を身につける

各回の展開

回数	単元	内容
5	入社・入社中・退社について①	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	入社・入社中・退社について②	
7	ビジネスマインドについて	学生と社会人の違いを理解、ビジネスマインドと求められる力を説明・確認
8	ビジネススキルについて	ビジネススキルの基礎について学び、実践
9	お金について①	保険や税金について働いた先を理解
10	お金について②	ライフプラン、資産形成
11	キャリアプランシートの作成①	キャリアプランシートの作成方法、作成についての留意事項の説明
12	キャリアプランシートの作成②	キャリアプランシートの作成
13	発表	自身のキャリアプランについて発表
14	アドバイスシートの作成	次年度就職活動をする後輩たちへのアドバイスシートの作成
15	まとめ	1年間の復習、卒業後の学校との連携



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	3	96
使用教材			出版社		

## 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	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

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	サービ斯拉ーニング演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービ斯拉ーニング演習Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	なし		出版社		

## 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	サービ斯拉ーニングの定義・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	日本スポーツボランティアネットワーク認定 スポーツボランティアリーダー研修				
関連科目	サービ斯拉ーニング演習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	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

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	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	—		出版社	—	

## 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 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	SwipeVideoについて①	SwipeVideoとはなにか、SwipeVideoの活用事例
3	SwipeVideoについて②	SwipeVideoの活用方法
4	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）

回数	単元	内容
5	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)
6	企画立案③/指導準備	プログラムの確定・技術指導練習 SNS稼働
7	指導準備①	技術指導練習
8	指導準備②	技術指導練習
9	指導準備③	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとにリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック ・スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック ・スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック ・前期振り返り 後期に向けての目標設定

# シラバス

## 科目の基礎情報①

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

## 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	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

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）

各回の展開

回数	単元	内容
5	集客／指導準備	集客方法の考察 POP作成
6	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） アンケートの作成検討 ・指導準備
7	施設運営／指導準備	当日スケジュールの修正（プログラムの修正・準備物修正） アンケートの修正 ・指導準備
8	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの確認・準備物確認） アンケートの作成 ・指導準備
9	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確定（プログラム・準備物） アンケート内容確定 ・指導準備
10	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック 集客活動
11	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック 集客活動
12	指導準備・確認	指導内容の修正 スキルの修正 集客活動
13	リハーサル	グループごとによりハーサル 集客活動
14	最終リハーサル	グループごとによりハーサル 当日の運営確認
15	総まとめ	振り返り フィードバック