

実務経験のある教員等による授業科目の一覧表

(省令で定める基準単位数を満たす単位分科目のみ抜粋)

学校名：学校法人三幸学園 大阪リゾート&スポーツ専門学校

学科名：スポーツトレーナー科

授業科目名	単位数
スポーツ栄養学 I A	2
スポーツ栄養学 I B	2
トレーナーゼミ	2
合計	6

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーニング実践と指導基礎		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導基礎		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	NESTAストレングス&パフォーマンススペシャリスト		出版社	NESTA	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	総合型フィットネスクラブにて提供されているサービスの体験を通じてクラブ業務を学ぶ。加えて、トレーナーとしてお客様に提供するサービスを自らプログラミングして実践する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィットネスクラブにて提供されているサービスを理解する。</li> <li>・マシンメンテナンスの必要性と方法を理解する。</li> <li>・自身が考案したトレーニングプログラムの実践を通じて、トレーニング効果を体感する。</li> </ul>				
評価基準	スポーツクラブ体験参加後のレポート(20%)、トレーニングプログラム作成、検証レポート(80%)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	専門初期教育				
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	北垣内 勇樹	実務経験	○		
実務内容	2013年より、大手スポーツクラブにてパーソナルトレーナーとして活動				

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	スポーツクラブ体験 マシンメンテナンス	スポーツクラブのサービスを体験する マシンメンテナンスを学ぶ
2	スポーツクラブ体験 マシンメンテナンス	スポーツクラブのサービスを体験する マシンメンテナンスを学ぶ
3	スポーツクラブ体験 マシンメンテナンス	スポーツクラブのサービスを体験する マシンメンテナンスを学ぶ
4	スポーツクラブ体験 マシンメンテナンス	スポーツクラブのサービスを体験する マシンメンテナンスを学ぶ
5	トレーニングプログラム設計①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の目標達成の設定とトレーニングプログラム設計</li> <li>・エクササイズ種目の選択、配列、強度、レスト、セット数の設定</li> </ul>
6	トレーニングプログラム設計②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の目標達成の設定とトレーニングプログラム設計</li> <li>・エクササイズ種目の選択、配列、強度、レスト、セット数の設定</li> </ul>
7	トレーニングプログラム実践①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・エクササイズ数の検証</li> </ul>
8	トレーニングプログラム実践②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・エクササイズ配列の検証</li> </ul>
9	トレーニングプログラム実践③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・強度とレストの検証</li> </ul>
10	トレーニングプログラム実践④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・プログラム全体の再検証</li> </ul>
11	トレーニングプログラム実践⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・エクササイズ数の検証</li> </ul>
12	トレーニングプログラム実践⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・エクササイズ配列の検証</li> </ul>
13	トレーニングプログラム実践⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・強度とレストの検証</li> </ul>
14	トレーニングプログラム実践⑧	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングプログラム実践(1セッション45分)</li> <li>・プログラム全体の再検証</li> </ul>
15	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施したトレーニングプログラムの振り返りと検証</li> <li>・トレーニングプログラムノートまとめ</li> </ul>

# シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅰ		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	3
使用教材	パーソナルトレーニング101/NESTA PFT/機能解剖学(14-15週)		出版社	NESTA JAPAN	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	多様な種目の実践を通して身体の使い方やトレーニングの効果を学び、トレーニングに取り組む楽しさと重要性を理解する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる</li> <li>トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる</li> </ul>				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	鳥袋 好一 他5名		実務経験	○	
実務内容	パーソナルトレーナー指導歴15年・中学クラブチーム、高校、プロ選手の野球トレーニング指導など				
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	パーソナルトレーナーシステム 筋力トレーニングの重要性と可能性	パーソナルトレーナーとは何か？ 筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ			
2	ダンベル種目の習得(上半身①)	上半身種目(ベンチプレス、ワンハンドローなど)10種目の実践と補助の仕方			
3	ダンベル種目の習得(上半身②)	上半身種目(サイドレイズ、アームカールなど)10種目の実践			
4	ダンベル種目の習得(下半身①)	下半身種目(ゴブレットスクワット、フロントランジなど)10種目の実践			
5	ダンベル種目の習得(体幹部)	下半身種目(ロシアンツイスト、Vシットなど)10種目の実践			
6	ダンベル種目の習得(全身)	体幹種目(デッドリフト、スラスターなど)10種目の実践			
7	おさらいと指導方法	今まで行ったダンベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う。効果的な指導方法について学ぶ 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う			
8	バーベル種目の習得(上半身①)	バーベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目(ベンチプレス、ベントオーバーローなど)10種目の実践			
9	バーベル種目の習得(上半身②)	上半身種目(フロントレイズ、アームカールなど)10種目の実践			
10	バーベル種目の習得(下半身①)	下半身種目(スクワット、フロントランジなど)10種目の実践			
11	バーベル種目の習得(下半身②)	下半身種目(ヒップスラスト、デッドリフトなど)10種目の実践			
12	バーベル種目の習得(全身)	全身種目(スナッチ、スラスターなど)の実践			
13	おさらいと指導	今まで行ったバーベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う			
14	上半身の機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ			
15	下半身の機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ			

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅱ		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	3
使用教材	ボディウェイト/パーソナルトレーニング101/コンプレフロス		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	多様な種目の実践を通して身体の使い方やトレーニングの効果を学び、トレーニングに取り組む楽しさと重要性を理解する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボディウェイト、エクササイズボールを使用したトレーニングを学び、実践できる</li> <li>・トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる</li> </ul>				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	鳥袋 好一 他5名	実務経験	○		
実務内容	パーソナルトレーナー指導歴 15年・中学クラブチーム、高校、プロ選手の野球トレーニング指導など				

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	【ボディウェイト】 ボディウェイトとトレーニングの基礎	・ボディウェイトトレーニングの効果やメリット、活用方法について学ぶ ・種目の実践を通しトレーニングの基礎理論について触れる
2	【ボディウェイト】 エクササイズの実践①	プッシュアップ、トライセップスディップなど16種目の実践
3	【ボディウェイト】 エクササイズの実践②	ブルガリアンスクワット、フロントランジなど16種目の実践
4	【ボディウェイト】 エクササイズの実践③	ヒップリフト、カーフレイズなど16種目の実践
5	【ボディウェイト】 エクササイズの実践④	レッグレイズ、クランチなど16種目の実践
6	【ボディウェイト】 エクササイズの実践⑤	マウンテンクライマー、ロシアンツイストなど16種目の実践
7	【ボディウェイト】 エクササイズの実践⑤	ベアクロー、パービーなど16種目の実践
8	【ボディウェイト】 おさらいとまとめ	おさらいを行う
9	コンプレフロス	コンプレフロスの実践
10	【エクササイズボール】 エクササイズボールの基礎と実践	・エクササイズボールの効果やメリット、有酸素運動について学ぶ ・チェストプレス・ショルダープレスなどの8種目の実践
11	【エクササイズボール】 エクササイズの実践②	スクワット、インナーサイなど13種目の実践
12	【エクササイズボール】 エクササイズの実践③	クランチ、ロシアンツイストなど13種目の実践
13	【エクササイズボール】 エクササイズの実践④	バックエクステンション、マウンテンクライマーなど13種目の実践
14	おさらいとまとめ	おさらいを行う
15	まとめ	半年間の総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅲ		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	3
使用教材	スポーツコーチング/NESTA PFT/パーソナルトレーニング101		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>指導者としての役割やコーチングの重要性を理解し、具体的な指導方法について学ぶ</li> <li>評価とプログラミングの基礎を学び、プログラムの作成からセッションまで行えるようになる</li> </ul>				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーチングの本質と責任を学び、クライアントを目標に導くことができる</li> <li>評価方法やプログラミング作成について理解し、個々のクライアントに合わせたプログラムを提供できる</li> </ul>				
評価基準	指導実践：40% 発表・発言：20% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	鳥袋 好一 他5名	実務経験	○		
実務内容	パーソナルトレーナー指導歴 15年・中学クラブチーム、高校、プロ選手の野球トレーニング指導など				

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	概論・指導者の哲学 モチベーションと目標設定	<ul style="list-style-type: none"> <li>指導者としてのあり方や役割について考える</li> <li>モチベーションの考え方や目標設定の重要性・方法について学ぶ</li> </ul>
2	コーチングスキルの実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーチングにおける具体的な手法とスキルについて学ぶ</li> </ul>
3	メンタルトレーニングと心理的スキル	「心のスキル」も技術・体力と同じくトレーニング可能であると理解し、その方法について学ぶ
4	フィジカルコンディショニング	「身体の基盤づくり」としてのフィジカルコンディショニングを学ぶ
5	リハビリと健康管理 安全管理とケガ予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>最高のパフォーマンスを発揮するためのリハビリ方法について学ぶ</li> <li>ケガを防ぐための実践的な取り組みと安全管理について学ぶ</li> </ul>
6	発達段階と年齢対応 マネジメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>発達段階に応じた特徴の理解と指導方法について学ぶ</li> <li>限られた資源や時間、人材、情報を最適に活用したマネジメントについて学ぶ</li> </ul>
7	多様性・インクルーシブ教育 倫理・社会的責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ現場における多様性を理解し、指導者がどのように向き合うべきか学ぶ</li> <li>スポーツ指導者が果たすべき「倫理と社会的責任」について学ぶ</li> </ul>
8	柔軟性	<ul style="list-style-type: none"> <li>「柔軟性」の基本について学ぶ</li> <li>現場で使えるストレッチ方法の実践を行う</li> </ul>
9	特別な集団	特別な集団に対する指導の注意点やポイントを学ぶ
10	評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>評価の重要性とその種類について学ぶ</li> <li>それぞれの評価について、具体的な方法を学ぶ</li> </ul>
11	プログラム設計①	<ul style="list-style-type: none"> <li>プログラムの考え方について学ぶ</li> <li>プログラムの作成方法とトレーニングピラミッドについて学ぶ</li> </ul>
12	プログラム設計②	目的別のプログラムの作成方法について学ぶ
13	プログラム設計③	実際に、初心者向けの30分間のプログラムを作成する
14	おさらいとまとめ	作成したプログラムの指導実践を行う
15	フィードバックと 1年間の学びのまとめ	1年間行ってきた学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナー理論と実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅳ		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	3
使用教材	機能解剖学/NESTA PFT/ボケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	解剖学・生理学や生体力学を学び、プログラミングやトレーニング指導に活かせるようになる				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>機能解剖学や生理学について理解し、安全かつ効果的なセッションを提供できる</li> <li>生体力学について理解し、トレーニング指導に活かすことができる</li> </ul>				
評価基準	テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	鳥袋 好一 他5名	実務経験	○		
実務内容	パーソナルトレーナー指導歴15年・中学クラブチーム、高校、プロ選手の野球トレーニング指導など				

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	概論・骨格筋の機能解剖学①	機能解剖学の基本について学ぶ
2	概論・骨格筋の機能解剖学②	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状、筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
3	骨格・関節の機能解剖学	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨の基礎知識と役割、骨の種類、全身の骨格について学ぶ</li> <li>関節についての基礎知識と関節の種類、関節可動域と安定性について学ぶ</li> </ul>
4	体幹と脊柱の機能解剖学	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴を学ぶ
5	骨盤帯と股関節の機能解剖学	骨盤帯と股関節の骨や関節、周囲の筋肉について学ぶ
6	肩甲帯と肩関節の機能解剖学	肩甲帯や肩関節の骨や関節、周囲の筋肉について学ぶ
7	おさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
8	肘関節と橈尺関節の機能解剖学 膝関節の機能解剖学	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘関節と橈尺関節の基礎知識、骨、関節、周囲の筋肉について学ぶ</li> <li>膝関節の基礎知識、骨、関節、周囲の筋肉について学ぶ</li> </ul>
9	手関節と足関節の機能解剖学	手関節と足関節の基礎知識、骨、関節、筋肉について学ぶ
10	運動生理学①	運動をしておこる体の変化について学ぶ
11	運動生理学②	神経系、エネルギー代謝、呼吸器、循環器について学ぶ
12	生体力学①	物理の法則とトレーニングへの適用について理解する。
13	生体力学②	力の重心や関節トルク、関節パワーといった身体で起こる力学的な現象を、実技を交えて学ぶ
14	半年間のおさらいとまとめ	今までの学びの復習を行う
15	フィードバックと1年間の学びのまとめ	1年間行ってきた学びの内容のまとめを行う

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	結果につなげる身体の栄養学 授業サポート資料（パワーポイント）		出版社	Original Nutrition株式会社	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	スポーツや健康管理などのトレーニング現場に不可欠な栄養学の基礎を学び、自分の食事に目を向け、成りたい身体や健康に取り入れる習慣（実践力）を身につける。				
到達目標	食品に含まれる栄養素の違いや、身体への働き、目的に応じた食べ方を説明できる基礎知識を修得する。また、自らの食生活やトレーニングに学んだことを取り入れて実践し、将来のアスリートなどへのサポート力を養う（自分でやってみる経験が実習となり、結果を出せる指導者につながるため）。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スポーツ栄養学ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	廣瀬 直樹	実務経験		○	
実務内容	アスリートサポート、部活生への栄養講演、Dr.トレーニング栄養アドバイザーなど				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	前期オリエンテーション 栄養サポートの戦略	運動指導者に求められる栄養サポートの役割と可能性を捉える。トレーニングと食をつなぐことで、サポートの質も働ける場所も広がるため、未来の自分（キャリア）を想像する。
2	応用栄養①	栄養の成り立ちを整理し、食物の重要性を学ぶ。食と身体の関係について広い視野で知る。
3	応用栄養②-1 炭水化物（糖質）の働き	糖質の種類と代謝の仕組みを整理して、体重管理やパフォーマンスを支えるための基礎知識を学ぶ。
4	応用栄養②-2 炭水化物（食物繊維）の働き	食物繊維の特徴について学ぶ。食物繊維の血糖・体脂肪・腸内環境に関わる働きについて整理する。
5	応用栄養②-3 脂質の働き	脂質（飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸）の特徴を学ぶ。持久系スポーツやダイエットなど、幅広い現場サポートに対応するための基礎知識を整理する。
6	中間テスト+応用栄養②-4 コレステロールの働き	細胞やホルモンに欠かせないコレステロールの特徴を学ぶ。
7	応用栄養②-5 たんぱく質の働き	たんぱく質とアミノ酸の働き、身体作りやケガの治癒、免疫力などで活用するための知識を学ぶ。
8	応用栄養②-6 ビタミンの働き	身体機能を調節するビタミンの分類と役割を学ぶ。欠乏症や過剰症などに注意した安全な栄養サポートの提案につなげる。
9	応用栄養②-7 ミネラルの働き（骨密度）	主要ミネラルの種類と役割を学び、特に成長や骨折の発生と治癒に重要となる「カルシウム」について学ぶ。
10	応用栄養②-8 ミネラルの働き（貧血）	アスリートや女性で課題となる貧血に重要となるミネラル「鉄」の吸収・運搬・利用の仕組みを学ぶ。
11	応用栄養②-9 身体を構成する水	脱水や代謝異常を防ぐために不可欠な「水」の役割と運動パフォーマンスとの関連について学ぶ。
12	栄養の実践と基礎①-1 様々な食品群	様々な栄養管理のための食品分類ツールを知り、食べ物の栄養と特徴を学ぶ。
13	栄養の実践と基礎①-2 食品カテゴリーマップ	主要栄養素に基づいた食品分類ツールを用いて、食べ物による身体の影響を学び、栄養サポートの方法論につなげる。
14	期末テスト+栄養の実践と基礎①-3 食品カテゴリー管理の実践	アスリートのパフォーマンス支援やダイエットなど目的に合わせた食べ方（栄養サポート方法）を学ぶ。
15	前期まとめ	前期で学んだ「栄養の考え方」「食べ物の分類」「選び方と組み合わせ方」の基礎知識を整理する時間。

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠB		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	結果につながる身体の栄養学 授業サポート資料(パワーポイント)		出版社	Original Nutrition株式会社	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツや体重管理などのトレーニング現場に不可欠な栄養学の基礎を学び、自分の食事と健康状態に目を向け、成りたい身体や健康に取り入れる習慣(実践力)を身につける。				
到達目標	体内での栄養のやりくり(消化・吸収・代謝)と、食による細胞・臓器への影響を説明できる基礎知識を修得し、自らの健康管理やトレーニングを安全に実施し、将来のアスリートなどへの安全で効率的なサポート力を養う(自分でやってみる経験が実習となり、結果を出せる指導者につながるため)。				
評価基準	テスト/レポート:60% 授業態度:20% 提出物:20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スポーツ栄養学ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	廣瀬 直樹	実務経験		○	
実務内容	アスリートサポート、部活生への栄養講演、Dr.トレーニング栄養アドバイザーなど				

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	後期オリエンテーション エネルギー代謝～基礎～1	基礎代謝の仕組みや筋肉などのエネルギー代謝を理解し、体重管理・健康づくり・スポーツ支援に応用できる視点を身につける。
2	エネルギー代謝～基礎～2	三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)のエネルギー代謝の仕組みを理解し、体重管理やスポーツパフォーマンス支援を行う知識を身につける。
3	消化吸収と栄養実践①	食べたものはどこを通過して、どこで分解されて、どう吸収されるのか。食物の吸収や身体に及ぼす影響を考慮した栄養サポートにつながる基礎知識を身につける。
4	消化吸収と栄養実践②	スポーツやトレーニングにおける速やかな栄養補給や食欲コントロールに活かすために、栄養素の消化吸収の違いについて学ぶ。
5	消化吸収と栄養実践③-1 消化管ホルモン	食品の選び方や食べ方の違いによって、身体から放出されるホルモンが変化します。食方でホルモンをコントロールし、ダイエットや身体作りの栄養サポートに活かす知識を学びます。
6	消化吸収と栄養実践③-2 便と尿	安全にトレーニングやダイエットなど健康サポートを実施するために、相手の身体状態を評価する知識として便や尿の仕組みと、その状態から水分・腸機能・栄養状態を把握する知識を学ぶ。
7	中間テスト+栄養の循環と実践-1 栄養の血液循環	食べた栄養は血液に乗って運ばれ、身体の成長やパフォーマンスを支える。血液成分や血糖調節など、栄養が体内を循環し利用される仕組みについて学ぶ。
8	栄養の循環と実践-2 栄養と腎機能	腎臓はたんぱく質の摂り方や運動との関係が深いので、腎臓の働きについて学び、安全な運動・栄養サポートの視点を身につける。
9	栄養による細胞管理① 細胞構造	トレーニングと栄養はどちらも細胞に働きかけます。効果的なトレーニングと栄養サポートのために細胞の働きと栄養の関係の関係を学ぶ。
10	栄養による細胞管理② 脂肪細胞+ダイエット実習	ダイエットやスポーツ、健康において、脂肪をため込む細胞(脂肪細胞)の正しい理解が求められるため、脂肪細胞と栄養の関係について学ぶ。
11	栄養による細胞管理③ 骨格筋細胞+増量実習	骨格筋細胞の構造や働きを理解し、筋肥大や増量の仕組みを栄養・トレーニング・回復の観点から学ぶ。体組成改善やパフォーマンス向上に必要な知識を身につける。
12	栄養による細胞管理③ 肝臓細胞+飲酒指導	アスリートやジムに通う多くの大人の場合、飲酒によってパフォーマンスやトレーニング効果に影響が出るため、飲酒が健康状態や回復、体組成に及ぼす影響を学ぶ。
13	生活習慣病と栄養実践(基礎)-1	現場において、アスリートや幅広い対象者への健康サポートを安全に行うために、糖尿病・肥満・高血圧など生活習慣の問題によって引き起こされる障害・病態について学ぶ。
14	期末テスト 生活習慣病と栄養実践(基礎)-2	体型や健康診断の不安によりトレーニングやピラティスなどを始める人が増えていることから、メタボリックシンドロームの原因と問題について学び、運動指導者としての健康サポートの幅を広げる。
15	後期まとめ	後期で学んだ知識をまとめる時間です。代謝・体組成・病気までつながる流れを整理し、トレーナーとして使える知識に仕上げ、キャリアを想定して活かし方の考察を深める。

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA-PFTテキスト		出版社	南江堂 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について、また個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する				
到達目標	運動と心との関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切なかわり方について考察することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	なし				
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	後藤 千明	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは 学ぶ必要性 歴史
3	運動指導の心理学的基礎 (1)	運動実践にかかわる3つの要因 回復への3つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎 (2)	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理的基礎 (3)	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理的基礎 (4)	参加者を得るための留意点 指導と受講のミスマッチ
7	運動指導の心理的基礎 (5)	個別指導における動機づけとカウンセリング方法
8	指導者としてのかかわり方 (1)	集中力について
9	指導者としてのかかわり方 (2)	アドヒアランスと欲求の関係
10	指導者としてのかかわり方 (3)	クライアントの動機付けの方法 内発的・外発的動機付け
11	指導者としてのかかわり方 (4)	クライアントのモチベーションに関する心理学
12	運動指導の科学 (1)	心理学と生理学
13	運動指導の科学 (2)	神経性無食欲症 身体醜形障害
14	カウンセリング実践①	人物像を設定したロールプレイの実践①
15	カウンセリング実践② まとめ	人物像を設定したロールプレイの実践② まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	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 運動指導者のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠB				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	木村 聡	実務経験	○		
実務内容	高校硬式野球部トレーナー10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 救急対応概論①	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ケガの発生状況と求められる救急対応
2	救急対応概論②	ケガの状態把握の方法
3	運動前の内科的メディカルチェック	メディカルチェックの項目
4	運動中止の判定	スポーツ参加当日のセルフチェック 運動中止が必要な運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候
5	内科的な急性障害①	突然死 虚血性心疾患の危険因子
6	内科的な急性障害②	熱中症① 熱中症分類、熱中症の原因
7	内科的な急性障害③	熱中症② 熱中症の対応
8	内科的な急性障害④	熱中症③ 熱中症の予防法
9	内科的な急性障害⑤	過換気症候群・運動誘発性喘息・運動時側腹部痛・運動誘発アナフィラキシー
10	内科的な慢性障害	貧血・オーバートレーニング症候群
11	救急処置 救急蘇生法①	一次救命処置の基礎知識、救命の連鎖、突然死の予防、一次救命処置の手順
12	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
13	救急処置 救急蘇生法③	気道異物、子どもの一次救命処置、新型コロナウイルス感染症流行期への対応
14	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
15	まとめ	前期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠB		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	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 養護教諭のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する。				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠA				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	木村 聡	実務経験		○	
実務内容	高校硬式野球部トレーナー10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	前期の復習	前期重点項目の振り返り
2	ファーストエイド①	ファーストエイドの基礎知識、傷病者の体位と移動、気管支喘息発作、アナフィラキシー、低血糖、けいれん、失神、熱中症、低体温症
3	ファーストエイド②	すり傷・切り傷、出血、捻挫・打ち身・骨折、首の安静、やけど、歯の損傷、毒物、溺水
4	救急処置 応急手当①	外傷の分類、挫傷に対する基本的な救急対応「RICE処置」
5	救急処置 応急手当②	RICE処置の物品・氷の種類、各部位・外傷に対するRICE処置
6	救急処置 応急手当③	RICE処置の実際
7	創傷処置・止血法①	創傷・出血の種類、創傷処置、湿潤療法、創傷処置の物品
8	創傷処置・止血法②	直接圧迫止血法・止血点圧迫止血法、創傷処置の流れ、洗浄、保護（湿潤療法）の流れ
9	創傷処置・止血法③	創傷処置・止血法の実際
10	傷害の症状と対応①	母指の捻挫・靭帯損傷、母指の脱臼骨折、突き指 外傷性骨折、疲労骨折、病的骨折
11	傷害の症状と対応②	捻挫の重症度、足関節の靭帯損傷、膝関節の靭帯損傷、半月板損傷
12	傷害の症状と対応③	急性腰痛、筋・筋膜性腰痛、後腸骨稜骨端炎、腰椎分離症、椎間板ヘルニア 頭を強く打ったときの対処法
13	テーピング①	テーピングの基本、テーピングの使用法
14	テーピング②	テーピングの実際
15	まとめ	後期のまとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	コンディショニング実践ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践ⅠA		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2
時間数	30				
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 オリジナルテキスト		出版社	一般財団法人 日本コアコンディショニング協会	

## 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	なし				
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	播 岳明	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてスタジオレッスン、スイミングレッスン指導歴5年、コンディショニングトレーナー歴10年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ベーシックセブン体験、到達目標と授業の流れ、JCCAセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施
3	ベーシックセブン	小テスト①、ベーシックセブンの指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブンの振り返り、アドバンストパッケージ（リアライメントフォー、リセットスリー）の体験
5	アドバンストセブンⅠ	アドバンストセブンⅠの目的、発育発達とコアコンディショニング、原理原則（リアライメントフォー）、ベーシックセブンの振り返り
6	アドバンストセブンⅠ	アドバンストパッケージ（セルフモニタリング①～仰向けセルフモニタリング②）
7	アドバンストセブンⅠ	小テスト②、ベーシックセブン～リアライメントフォーの指導実践確認
8	アドバンストセブンⅠ	振り返り、アドバンストパッケージ（ニュートラルポジション～セッションのまとめ）
9	アドバンストセブンⅠ	ベーシックセブン、リセットスリーの指導練習
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト③、アドバンストパッケージの指導実践確認①
11	アドバンストセブンⅡ	アドバンストパッケージ指導実践の振り返り、発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理
12	アドバンストセブンⅡ	アドバンストセッションの進め方、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
13	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング～方針の決定と目標設定）、セッションのまとめ
14	アドバンストセブンⅡ	小テスト④、アドバンストパッケージの指導実践確認②
15	総まとめ	振り返り、ストレッチボールを使ったコンディショニングの応用（ソラコン、ベルコン）の紹介

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	各ストレッチングに関する正しい知識と技能を習得し、スタティックストレッチングをリードアップする技能を習得する。ストレッチングを通して身体に触れることで身体に対する理解を深める。				
到達目標	スタティックセルフストレッチングのリードアップができる。スタティックパートナーストレッチングの実践ができる。機能解剖学を理解し、クライアントの状態に合わせた柔軟な思考を元に指導ができる				
評価基準	テスト80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	増田 敏子	実務経験	○		
実務内容	健康運動指導士として、フィットネスクラブで 運動指導に携わっている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ストレッチングとは	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ストレッチングとは・各関節の動作の名称・ストレッチ体験
2	大腿四頭筋の評価と実施	代償運動とリスク管理 大腿四頭筋の評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
3	ハムストリングスの評価と実施	ハムストリングスの評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
4	長内転筋・大内転筋・薄筋・恥骨筋・大腿筋膜張筋・縫工筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
5	足底筋群・前脛骨筋・ヒラメ筋 腓腹筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
6	腸腰筋・腹直筋・腹斜筋 腰方形筋・脊柱起立筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
7	大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋の実施	評価とセルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
8	大胸筋・小胸筋・前鋸筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
9	広背筋・菱形筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
10	上腕二頭筋・上腕三頭筋 前腕伸筋群・前腕屈筋群の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
11	頸部・三角筋・菱形筋・ローターカフ・僧帽筋・肩甲挙筋・胸鎖乳突筋の実施	セルフ、パートナーのスタティックストレッチングを実施する
12	セルフストレッチング・パートナーストレッチングのパターンの実施	フロアベースにてセルフストレッチングパターン、パートナーストレッチングパターンを実施する
13	スタティックパートナーストレッチング 実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクラスメイト全員に向けてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。				
到達目標	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。				
評価基準	テスト80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	増田 敏子	実務経験	○		
実務内容	健康運動指導士として、フィットネスクラブで 運動指導に携わっている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	道具を用いたセルフストレッチ	フォームローラー（ボール）を用いてセルフストレッチングの応用を実施する
2	評価と軟部組織リリース	各種評価を行い、道具（ボールやポール）を使用した軟部組織リリースを実施する。実施後に再評価をする
3	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
4	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
5	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
6	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
7	PNF理論を応用したストレッチング	各部位にPNF応用ストレッチングを実施する
8	ダイナミック・バリスティックストレッチング	ダイナミックストレッチング、バリスティックストレッチングの違いを理解し、実施する
9	スポーツ外傷・障害とストレッチング	スポーツ外傷と障害を理解し、その為のストレッチングを実施する
10	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
11	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
12	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとバリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考え、発表する
13	ベッドサイドスタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクライアントの要望に合わせてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践		
開講				単位数	時間数
年次	1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令和版		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	スポーツ現場で頻繁に発生する外傷・障害の対処に欠かせないテーピングを用いて、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	各部位の外傷・障害に対して、適切なテーピングを行うことができる。				
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	なし				
関連科目	なし				
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	向畑 辰也	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 足関節のテーピング①	テーピングの目的・注意点
2	足関節のテーピング②	足関節の固定
3	足関節のテーピング③	足関節の固定
4	足関節のテーピング④	応急処置
5	膝関節のテーピング①	MCLに対するテーピング
6	膝関節のテーピング②	ACLに対するテーピング
7	大腿部のテーピング	打撲に対する圧迫テーピング
8	足底のテーピング	扁平足に対するアーチテーピング
9	アキレス腱のテーピング	アキレス腱炎に対するテーピング
10	肩のテーピング	肩鎖関節に対するテーピング
11	肘関節のテーピング	MCLに対するテーピングに対するテーピング
12	手関節・指のテーピング	背屈・掌屈制限テーピング
13	腰部のテーピング	腰痛に対する圧迫テーピング
14	まとめ 足関節	これまでのまとめ
15	まとめ 上肢・下肢	これまでのまとめ

# 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実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解しフィットネス商品の理解度・関心を高める。				
到達目標	スポーツクラブ等で行われている実際のレッスンでの展開方法を体験し理解できている状態にする。 スタジオエクササイズの初心者～初中級レベルのエクササイズの基本動作が実践できている状態にする。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	グループエクササイズ実践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	京谷 七彩 他3名	実務経験	○		
実務内容	フリーランスインストラクターとしてフィットネスクラブにて、ボクシングエクササイズ、暗闇バイクエクササイズ、ピラティス、ダンスエクササイズ等を担当（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	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）
2		前週の内容で再受講
3		1ブロック追加して計3ブロックで展開
4		レイヤリングをかけて完成形で受講
5	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック） 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
6		1ブロック追加して計3ブロックで展開
7		レイヤリングをかけて完成形で受講
8	動作確認	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
10		1ブロック追加して計3ブロックで展開
11		レイヤリングをかけて完成形で受講
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初中級レベル 静的エクササイズ受講（ストレッチ・ヨガ・ストレッチポール等）
13		1ブロック追加して計3ブロックで展開
14		レイヤリングをかけて完成形で受講
15	動作確認	エアロビクスと有酸素系レッスンをそれぞれレッスンを受講し動作スキルを確認する。

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズを通じてエクササイズの楽しさを理解しフィットネス商品の理解度・関心を高める。 指導の練習をする事で動作のポイントやプレゼンテーションスキル向上を目指す。				
到達目標	スタジオエクササイズの中級レベル相当のエクササイズの基本動作が実践できている状態にする。 レッスンのウォーミングアップ・クールダウンを作成できる状態にする。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	京谷 七彩 他3名	実務経験	○		
実務内容	フリーランスインストラクターとしてフィットネスクラブにて、ボクシングエクササイズ、暗闇バイクエクササイズ、ピラティス、ダンスエクササイズ等を担当（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	レッスン受講①	オリエンテーション・ 有酸素系受講（2ブロック）※初級～中級
2		レッスン受講・ウォーミングアップの要素についての理解
3		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成の理解
4		レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習
5	レッスン受講②	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※初級～中級・ウォーミングアップの動作確認
6		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ウォーミングアップの構成作成
7		レイヤリングをかけて完成形で受講・ウォーミングアップ作成演習
8	動作確認	エアロビクス・有酸素どちらかのウォーミングアップをテスト形式で発表
9	レッスン受講③	有酸素系レッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 ポストクールダウンの説明
10		1ブロック追加して計3ブロックで展開・ポストクールダウンの構成の理解
11		レイヤリングをかけて完成形で受講・ポストクールダウンの作成
12	レッスン受講④	エアロビクスレッスン受講（2ブロック）※中級～中上級 クールダウンの説明
13		1ブロック追加して計3ブロックで展開・クールダウンの構成の理解
14		レイヤリングをかけて完成形で受講・クールダウンの作成
15	動作確認	ポストクールダウンからクールダウンまでの確認テスト実施

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナー		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナー		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	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	社会人になるうえで、就職活動や卒後のキャリアに向けて相応しい立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできるようにする。また就職活動に向けた対策内容も学んでいく。				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる立ち居振る舞い（笑顔・挨拶・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に応じた振る舞いができ、就職活動に生かすことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	なし				
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	丸岡 栄美	実務経験	○		
実務内容	秘書担当（9年） 採用・新人研修担当（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	業界の動向理解と合わせて、授業目的・今後の流れの説明
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	身だしなみ	身だしなみ（就職活動にふさわしい身だしなみとは？）
4	あいさつと敬語	あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い ビジネス会話の基本、ビジネスでの言葉遣い、敬語の使い方
5	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ、電話対応の基本・電話の受け方・メールのマナーについて
6	ビジネス文書の基本	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書・季節のあいさつと敬称
7	自己PR①	自己PRの書き方を考える
8	自己PR②	自己PRを完成させる
9	企業分析	企業分析を行う 希望する職種企業に向け志望動機を作成する
10	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
11	履歴書の書き方②	履歴書の完成をする
12	面接練習	対面・WEB面接の基本を理解し、実践練習を行う
13	面接練習②	実践練習
14	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
15	まとめ	前期の総まとめと、2年次に向けて

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	エクササイズバリエーション		
必修選択	選択	(学則表記)	エクササイズバリエーション		
			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	Resistance Band & Suspension Training Essentials ツールトレーニングの基礎ーバンド&サスペンション編ー		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	レジスタンスバンドやサスペンションツールなどの器具を活用し、対象者のレベル・目的・身体特性に応じたエクササイズ選択と指導ができる能力を養う				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レジスタンスバンドを用いた種目の実践と指導ができるようになる</li> <li>・サスペンションを用いた種目の実践と指導ができるようになる</li> <li>・上記を通じて生体力学なども学び、ケーブルや様々な種類のチューブを使いこなせるようになる</li> </ul>				
評価基準	実技・指導実践：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	なし				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ～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	向畑 辰也 他1名		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	【レジスタンスバンド】導入 エクササイズの実践①	・レジスタンスバンドの取扱いや注意点、特徴について学ぶ ・チェストプレス、チェストフライなど6種目の実践
2	【レジスタンスバンド】 エクササイズの実践②	ワンアームロウ、バックフライなど16種目の実践
3	【レジスタンスバンド】 エクササイズの実践③	トライセップスプッシュダウン、トライセップスエクステンションなど16種目の実践
4	【レジスタンスバンド】 エクササイズの実践④	サイドベンド、ロシアンツイストなど12種目の実践 プログラム実践
5	【レジスタンスバンド】 エクササイズのおさらい	レジスタンスバンドを用いたプログラムの実践と指導
6	【サスペンション】導入 エクササイズの実践①	・サスペンションの使い方や基本、それぞれのポジションの難易度と安全に行うためのガイドを学ぶ ・チェストプレス、チェストフライなど6種目の実践
7	【サスペンション】 エクササイズの実践②	ラットプルオーバー、ストレートアームプルダウンなど16種目の実践
8	【サスペンション】 エクササイズの実践③	スクワッパラーレインボー、カールなど16種目の実践
9	【サスペンション】 エクササイズの実践④	ステップオーバーサイドランジ、ラテラルランジトゥカーツイランジなど16種目の実践
10	【サスペンション】 エクササイズの実践⑤	リンゴ、プランクなど16種目の実践
11	【サスペンション】 エクササイズの実践⑥	エルシットアップ、ティーザーなど16種目の実践
12	【サスペンション】 エクササイズの実践⑦	スコープオン、ブルスルーなど14種目の実践
13	【サスペンション】 応用、まとめ	サスペンションを用いたストレッチやサーキットトレーニングについて学ぶ サスペンションのまとめを行う
14	【サスペンション】 エクササイズの実践⑧	サスペンションを用いたプログラムの実践と指導
15	まとめ	半年間の総まとめ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレーナーゼミ			
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナーゼミ			
開講						
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	2	
時間数	30					
使用教材	なし			出版社	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナー科において各コースにて学べる内容を体験型授業を通して理解し、キャリアイメージおよびコース選択へと繋げる。受験可能な資格について、必要性および内容を理解し事前にポイントを学ぶことによって、受験選択への一助とする。					
到達目標	各コース内容が理解できている。 受験可能な資格の種類と内容が理解できている。					
評価基準	レポート60%/授業意欲・態度40%					
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者					
関連資格	なし					
関連科目	なす					
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	藤本 幸輝 他5名			実務経験	○	
実務内容	フィットネスクラブ、コスバ質面店の社員として2年半勤務(施設設備管理、トレーナー育成・研修担当)。その後パーソナルトレーナーとして15年以上活動中。市の介護予防事業を健康運動指導士として15年以上担当中。					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンス	授業目的の説明(コースの種類、受験できる資格についての理解)
2	コース体験授業 パーソナルトレーナーコース	パーソナルトレーナーコースの説明 パーソナルトレーナー実践の授業体験
3	コース体験授業 メディカルトレーナーコース	メディカルトレーナーコースの説明 メディカルトレーナーコースの授業体験
4	コース体験授業 栄養トレーナーコース	栄養トレーナーコースの説明 栄養トレーナーコースの授業体験
5	コース体験授業 ボディメイクトレーナーコース	ボディメイクトレーナーコースの説明 ボディメイクトレーナーコースの授業体験
6	コース体験授業 野球トレーナーコース	野球トレーナーコースの説明 野球トレーナーコースの授業体験
7	コース体験授業 サッカートレーナーコース	サッカートレーナーコースの説明 サッカートレーナーコースの授業体験
8	コース体験授業 フィジカルトレーナーコース	フィジカルトレーナーコースの説明 フィジカルトレーナーコースの授業体験
9	資格ガイダンス 履修ガイダンス	スポーツトレーナー科で取得できる資格の説明 無資格トレーナーによる事故の多発とトレーナーとしての責任 取得するために必要な授業履修の説明
10	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 一般科目の授業体験
11	資格体験授業 トレーニング特論	JATI認定トレーニング指導者の資格説明 専門科目の授業体験
12	資格体験授業 運動指導実践	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導実践の授業体験
13	資格体験授業 運動指導特論	健康運動実践指導者の資格説明 運動指導特論の授業体験
14	資格体験授業 コンディショニング実践II A	R-body認定コンディショニングコーチの説明 コンディショニング実践の授業体験
15	まとめ	コース選択、授業選択の流れの確認

# シラバス

## 科目の基礎情報①

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

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。</li> <li>・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。</li> </ul>				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	なし				
関連科目	未来デザインプログラム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	米田 博亮 他1名	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

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

# シラバス

## 科目の基礎情報①

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

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分の身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。</li> <li>・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。</li> </ul>				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	なし				
関連科目	未来デザインプログラム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	米田 博亮 他1名	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
3	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
4	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
5	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを知る
6	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
7	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
8	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
9	人生ビジョンを見直そう	将来のなりた姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する
10	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
11	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
12	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
13	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的的成功が公的成功に先立つことを理解する
14	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
15	2年生に向けて	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

# シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	1
時間数	15				
使用教材	Essencial Life Skills	出版社	NESTA JAPAN		
科目の基礎情報②					
授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人として生きる準備をする				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生をコントロールする方法を学び、自分にとっての「成功」とキャリアについて考える</li> <li>・目標を持って学ぶことの重要性を理解する</li> <li>・健全な人間関係構築のための考え方やお金との付き合い方について理解する</li> </ul>				
評価基準	授業態度：30% / 発表・発言：30% / 提出物・レポート：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA-PFT				
関連科目	キャリア教育Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	道本 裕輝 他2名	実務経験			
実務内容					
習熟状況等により授業の展開が変わることがあります					
各回の展開					
回数	単元	内容			
1	「大人になる」ために自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは？自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践方法を知る			
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ			
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーやSNSなどの倫理的な使い方を学ぶ			
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ			
5	家族の中の自分 恋愛における人間関係	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学ぶ 恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ			
6	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立した場合の解決方法を学ぶ			
7	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法を学び、履歴書・エントリーシート等の就職の手順を学ぶ			
8	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インポスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く			
9	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ			
10	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ			
11	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ			
12	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題などについて学ぶ			
13	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性やメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ			
14	責任ある市民=社会の一員であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ			
15	キャリア教育Ⅰを受けて	前期授業内容の振り返りと総まとめ			

# シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育 II		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育 II		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	単位数	15
使用教材	Fitness Business Foundations フィットネスビジネスの基礎		出版社	NESTA JAPAN	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	業界で成功するための必要なスキルやマインドを身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業界で働くことについて、具体的に想像できるようになる</li> <li>・ビジネスマンとして成功するためのノウハウを理解する</li> <li>・2年コース選択の前に自分の目指したい方向性について考える</li> </ul>				
評価基準	授業態度：40% / 提出物：40% / 発表：20%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席が総時間数の3分の2以上ある者</li> <li>・成績評価が2以上の者</li> </ul>				
関連資格	NESTA-PFT				
関連科目	キャリア教育Ⅰ・トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅳ・インストラクター理論と実践Ⅰ～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	道本 裕輝 他2名		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	資格取得 目標の立案とターゲットの選定	目標の立て方と資格の取得、その勉強方法について学ぶ どのようなクライアントをターゲットにするか考える			
2	スキルを磨く	フィットネストレーナーになるための経験を積む方法や自分自身のトレーニングについて考える プロフェッショナルとは何かを学ぶ			
3	ビジネススタイル	どのような働き方があるかを知り、自分に合った働き方を考える 履歴書の書き方を学ぶ			
4	成功するフィットネストレーナーになる①	ビジネスプランや事業計画書の作成方法について学ぶ 広告によるサービスについて学ぶ			
5	成功するフィットネストレーナーになる②	マーケティング計画の作成について学ぶ 支出の見積りや収入の予測を立てる			
6	開業の準備	起業家としての税金の処理、ビジネス上の登録業務、方針の決定や管理方法について学ぶ 法人の設立方法について学ぶ			
7	ビジネス運営	ビジネスを円滑に運営するための方法や法的書類について学ぶ 会計処理や税金について学ぶ クライアントの情報管理の方法について学ぶ			
8	マーケティング	顧客を増やしていくために必要なマーケティング方法やサービスの広め方について学ぶ			
9	クライアント維持①	クライアントを維持するための方法について学ぶ			
10	クライアント維持②	クライアントに合わせたトレーニングセッションの設定や、メンタルケア、問題を解決する方法を学ぶ			
11	成長に備える:ワークフローの自動化と文書化	従業員が組織の中で円滑に仕事を進めるための、業務効率を向上させるワークフローについて学ぶ			
12	雇用について	従業員を雇用するにあたっての人材の見つけ方や面接・法律・給与などの設定について学ぶ 従業員のモチベーションの向上やフォローアップについて考える			
13	ビジネスカルチャーの確立	リーダーシップやチームの中での役割や接し方など、チーム作りについて学ぶ 自分自身や従業員の成長、研修などのトレーニングについて学ぶ			
14	サービスを拡大する10の素晴らしい方法	起業家としての広い視野を学び、サービスを拡大して収益を伸ばすために役立つためのヒントを得る			
15	まとめ ～2年次の目標立案～	活躍できる社会人になるために、在学中に挑戦したい目標を立案する			

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	専門初期教育		
必修選択	選択	(学則表記)	専門初期教育		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	NESTAストレングス&パフォーマンススペシャリスト		出版社	NESTA JAPAN	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	入学直後にパーソナルトレーナーの仕事に関する知識、スキルを実践的に学び、職業イメージを醸成する				
到達目標	パーソナルトレーナーの仕事がイメージでき、これから学ぶべき内容が理解できている				
評価基準	資格試験および、受講状況によって評価する。				
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	NESTA認定ストレングス&パフォーマンススペシャリスト				
関連科目	トレーナー理論と実践Ⅰ・Ⅱ・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	東山 暦 他3名	実務経験	○		
実務内容	指導者としてアメリカのオリンピック代表選手、テニスのプロ選手、大学から幼少年などの様々なアスリートを指導、育成。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	・トレーナービジネスの可能性（魅力、仕事内容、活動範囲、対象、収入、資格の重要性） ・ストレングス（レジスタンス）トレーニングの魅力
2	人のカラダの基礎知識	・骨格筋の概要、骨格筋の構造、筋肉が成長するしくみ
3	ストレングス（レジスタンス） トレーニングの基礎種目①	・マシントレーニングとフリーウエイトトレーニングの違い ・主要マシントレーニング（チェストプレス、ラットプルダウン、レッグプレス等）
4	ストレングス（レジスタンス） トレーニングの基礎種目②	・パワーラック、器具の取り扱いとセッティング方法 ・ウォーミングアップ（動的ストレッチを中心） ・フリーウエイト（ベンチプレス、バックスクワット、デッドリフト）
5	リスクマネジメント	・ウォームアップとクーリングダウンの目的、重要性 ・超回復、遅発性筋肉痛
6	トレーニングの原理、原則	・過負荷（オーバーロード）、可逆性、特異性 ・全面性、個別性、意識性、漸進性、反復性
7	トレーニングと栄養（5大栄養素と役割）	・糖質、たんぱく質と摂取タイミングについて
8	トレーニングプログラムの作成①	・トレーニングプログラム変数 ・カウンセリング
9	トレーニングプログラムの作成②	・初心者に対して、1セッション分のトレーニングプログラムを実際に作成する ・ベアワーク（カウンセリング→トレーニングプログラム作成）
10	各種トレーニングエクササイズ①	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
11	各種トレーニングエクササイズ②	・バーベル、ダンベルを用いたトレーニング種目 （ダンベルベンチプレス、フライ、ショルダープレス、サイドレイズ、ランジなど）
12	RM測定	・各種マシンの10RMを測定する ・10RMからの1RM換算方法
13	ロールプレイ①	・ベアにて作成したプログラムの指導を行う
14	ロールプレイ②	・ベアにて作成したプログラムの指導を行う
15	まとめ	・学習内容の振り返り ・2年間で身に着けるべき知識、スキルについて

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	60
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を、「見て、知り、理解をすること」および、トレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、キャリアプランを創造する				
到達目標	自身が選択した各分野における業務を理解することができる その業務を指導者の指示のもと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				
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	なし				
関連科目	なし				
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる				
担当教員	道本 裕輝 他5名		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	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
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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	1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	なし	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。				
到達目標	コミュニケーション能力を身に付けることができる イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる 多くの人と1つのものを創り上げることができる				
評価基準	事前事後課題及び報告書の提出				
認定条件	出席が規定時間数に達している者				
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定 スポーツボランティア研修				
関連科目	サービスラーニング演習Ⅱ				
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる				
担当教員	道本 裕輝 他5名		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	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	日本財団ボランティアセンターの外部講師による研修
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	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	スポーツ業界に必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する力)』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジュールを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション(個人発表)：30% 提出物(データ提出)：30% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	総合演習Ⅱ 総合演習Ⅲ 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	道本 裕輝 他5名		実務経験		
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的・到達目標(授業を通して身につける力を理解する)
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業の理解を深めていく
3	業界理解②	スポーツ業界・ヘルスケア産業におけるトレンド及び業界の動向を理解する
4	グループ活動	スポーツ業界について学んだ事を活かし自主的に考え、調べ、議論する
5	プレゼンテーションについて	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成、コミュニケーションスキルについて理解する
6	PDCAサイクルとスケジュール	PDCAサイクルの構成、スケジュール管理について理解する
7	アプリケーションの解説と実践	PowerPoint/Canva/Googleスライドの活用の基本操作を理解する
8	著作権について、個人活動①	作成にあたり事前に著作権について理解をする。プレゼンテーション内容の設定をしていく。
9	個人活動②	プレゼンテーション作成①(準備)
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②(準備)
11	グループ内発表	グループ内プレゼンテーション発表
12	個人活動④	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	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	スポーツ業界で必要な4つのスキル『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する力)』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション(動画作成)：30% 提出物(データ提出)：30% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	なし				
関連科目	総合演習Ⅰ 総合演習Ⅲ 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	道本 裕輝 他5名		実務経験		
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的、方向性の確認(授業を通して身につける力を再度理解する)
2	SNSについて	SNSの活用方法及びSNSでの成功事例の紹介
3	動画コンテンツについて	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を理解する
4	動画アプリの紹介と活用	動画制作アプリの紹介をして使用できるようにしていく
5	絵コンテについて	絵コンテについての理解と作成
6	動画コンテンツ作成①	構成検討及び決定、絵コンテ作成、素材収集、編集①
7	動画コンテンツ作成②	素材の編集②
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集③
9	クラス内発表①	クラス発表①
10	クラス内発表②	クラス発表②
11	振り返り	動画コンテンツ作成及びプレゼンテーションまでのプロセスの振り返りとFB
12	集客について	集客の方法やポイント、考え方について理解していく
13	集客SNS素材作成①	集客促進に向けた施策を考える①
14	集客SNS素材作成②	集客促進に向けた施策を考える②
15	2年次に向けて	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続