

シラバス												
科目の基礎情報①												
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅲ									
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅲ									
開講				単位数	時間数							
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30							
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店								
科目の基礎情報②												
授業のねらい	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： 6 0 % 授業態度： 2 0 % 提出物： 2 0 %											
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	片岡 江梨香		実務経験	○								
実務内容	フィットネスクラブ、パーソナルジムでパーソナルトレーナーとして計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	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										
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の理論とプログラム作成	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年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30							
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店								
科目の基礎情報②												
授業のねらい	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。											
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。											
評価基準	テスト／小テスト：６０％　授業態度：２０％　提出物：２０％											
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者											
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者											
関連科目	トレーニング理論Ⅲ											
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。											
担当教員	片岡　江梨香		実務経験	○								
実務内容	フィットネスクラブ、パーソナルジムでパーソナルトレーナーとして計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	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										
7		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	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	スポーツインストラクター科	1	30							
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店								
科目の基礎情報②												
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。											
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	片岡 江梨香		実務経験	○								
実務内容	フィットネスクラブ、パーソナルジムでパーソナルトレーナーとして計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	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										
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	パワー（ハング）スナッチの習得	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 1 R M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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30							
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店								
科目の基礎情報②												
授業のねらい	パワー向上トレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得する。											
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	片岡 江梨香		実務経験	○								
実務内容	フィットネスクラブ、パーソナルジムでパーソナルトレーナーとして計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	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												
7		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	パワー向上トレーニングの実践	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	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年次	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	学校や社会でおくる「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	佐藤 操樹		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	講義	科目名	ピラティス理論							
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス理論							
開講				単位数	時間数					
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30					
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 ／運動療法としてのピラティスメソッド／身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 文光堂 医道の日本社						
科目の基礎情報②										
授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す									
到達目標	運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得									
評価基準	筆記試験 50%、小テスト 35%、授業態度 15%									
認定条件	出席数が全体の3分の2以上あり、且つ成績評価が2以上あること									
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor									
関連科目	ピラティス実践									
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。									
担当教員	鶴田 智哉			実務経験	○					
実務内容	パーソナルトレーナー15年、理学療法士7年、ピラティススタジオ経営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	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	鶴田 智哉			実務経験	○					
実務内容	パーソナルトレーナー15年、理学療法士7年、ピラティススタジオ経営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	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

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	佐々木　智史			実務経験	○					
実務内容	パーソナルトレーナー活動14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	

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	

11	運動プログラム	バランス運動の効果・必要性
12	運動プログラム	METS計算
13	運動プログラム	METS計算
14	運動プログラム	目標運動強度の心拍数計算、運動時心拍数の運動強度計算
15	まとめ	まとめ

シラバス												
科目の基礎情報①												
授業形態	講義	科目名	運動指導特論Ⅱ									
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅱ									
開講				単位数	時間数							
年次	2年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30							
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団								
科目の基礎情報②												
授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める											
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する											
評価基準	筆記テスト80％　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	平木　由利子		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	確認問題	第1章、第2章										
2	確認問題	第2章										
3	確認問題	第3章、第4章										
4	確認問題	第5章、第6章										
5	確認問題	第7章、第8章										
6	確認問題	第8章										
7	確認問題	第9章										
8	筆記試験対策	第1章～第5章　模擬問題実施										
9	筆記試験対策	第6章～第9章　模擬問題実施										
10	筆記試験対策	全章										

11	筆記試験対策	全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14	筆記試験対策	全章
15	まとめ	まとめ

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	

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	発達発達からひも解くコア（導入編）	発達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	発達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

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

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

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

11	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック 集客活動
12	指導準備・確認	指導内容の修正 スキルの修正 集客活動
13	リハーサル	グループごとにリハーサル 集客活動
14	最終リハーサル	グループごとにリハーサル 当日の運営確認
15	総まとめ	振り返り フィードバック

11	症状別の指導法(膝)⑤⑥	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
12	総合演習①②	モデルレッスン体験、プログラム構成作成
13	総合演習③④	プログラム構成作成、グループ指導練習
14	総合演習⑤⑥	プログラム構成作成、グループ指導練習
15	まとめ①②	グループ発表（テスト）、実技試験、筆記試験

11	ストレッチングエクササイズ⑤	指導実践
12	レジスタンスエクササイズ①	基礎に触れ、ウォーキングエクササイズの体験
13	レジスタンスエクササイズ②	プログラム作成
14	レジスタンスエクササイズ③	指導練習
15	レジスタンスエクササイズ④	指導実践

11	総合演習	ストレッチングエクササイズの総まとめ
12	総合演習	レジスタンスエクササイズの総まとめ
13	総合演習	
14	総合演習	エアロビックダンスエクササイズの総まとめ
15	総合演習	

11	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズのクラス運営
12	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズフィットネスインストラクターの心得
13	運動器の基礎解剖学	身体部位の区分と名称 骨格と骨のはたらき/骨の形状と長管骨の構造と機能
14	運動器の基礎解剖学	一生を通じた骨の代謝変化 運動習慣が骨に与える影響
15	運動器の基礎解剖学	関節の種類と構造/関節の基本運動 骨格筋の構造と分類基準/骨格筋の名称と形状

11	運動と栄養・体重管理	糖質・たんぱく質・脂質・無機質とビタミン・水
12	運動と栄養・体重管理	身体組成/肥満の判定基準/体重管理
13	心と運動	運動の心理的効用/運動の開始と継続
14	心と運動	行動変容の理論/運動とストレス
15	運動と安全管理 事故・傷害の予防	運動中止の条件/運動にかかわる整形外科的な傷害と発生要因/運動傷害/ 怪我の応急処置/運動にかかわる内科的な傷害・疾患への対応/倒れている人への対応/AED

11	ストレッチングエクササイズ⑤	ストレッチングエクササイズ指導
12	レジスタンスエクササイズ①	レジスタンスエクササイズ動作練習・指導
13	レジスタンスエクササイズ②	レジスタンスエクササイズ動作練習・指導
14	レジスタンスエクササイズ③	レジスタンスエクササイズ動作練習・指導
15	レジスタンスエクササイズ④	レジスタンスエクササイズ指導

