

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践Ⅰ		
年次	1年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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"> 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 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 				
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"> 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 PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	現在フィットネス業界で採用担当・インストラクター事業に従事している。				

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	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	フィットネスの現場で働くとはどういうことか？ 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、ワンハンドロウなど）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	インストラクター理論と実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践Ⅱ		
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	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		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"> ・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 ・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 				
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"> ・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者 				
関連資格					
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	現在フィットネス業界で採用担当・インストラクター事業に従事している。				

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	【ボディウェイト】 ボディウェイトとトレーニングの基礎	<ul style="list-style-type: none"> ・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	ブッシュアップ、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	【ボディウエイト】 エクササイズの実践⑤	ベアクロール、パーピーなど16種目の実践
8	【ボディウエイト】 おさらいとまとめ	おさらいを行う
9	【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
10	【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
11	【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
12	【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
13	プログラムの実践	ボディウエイト・エクササイズボールを用いたプログラムの指導実践
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	インストラクター理論と実践III		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践III		
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	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"> ・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 ・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 				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 				
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"> ・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 PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅳ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	現在フィットネス業界で採用担当・インストラクター事業に従事している。				

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	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"> ・指導者としてのあり方や役割について考える ・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
2	コーチングスキルの実践	<ul style="list-style-type: none"> ・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
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"> ・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 ・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
6	発達段階と年齢対応 マネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じた特徴の理解と指導方法について学ぶ ・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

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"> ・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 ・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
8	柔軟性	<ul style="list-style-type: none"> ・「柔軟性」の基本について学ぶ ・現場で使えるストレッチ方法の実践を行う
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"> ・評価の重要性とその種類について学ぶ ・それぞれの評価について、具体的な方法を学ぶ
11	プログラム設計①	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムの考え方について学ぶ ・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
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	インストラクター理論と実践IV		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践IV		
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	3
使用教材	機能解剖学・NESTA PFT		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、プログラミングや指導に活かせるようになる				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 機能解剖学や生理学について理解し、安全かつ効果的なレッスンを提供できる 生体力学について理解し、レッスンやスポーツ指導に活かすことができる 				
評価基準	テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> 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 PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅰ～Ⅲ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	現在フィットネス業界で採用担当・インストラクター事業に従事している。				

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	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"> 骨の基礎知識と役割、骨の種類、全身の骨格について学ぶ 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
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	・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 ・膝関節の基礎知識、骨、関節、周囲の筋肉について学ぶ
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

運動指導の心理学的

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオエクササイズⅠ		
必修選択	必修	(学則表記)	スタジオエクササイズⅠ		
		開講	単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		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	グループエクササイズ指導の基礎知識を身につける。				
到達目標	レジスタンスエクササイズとストレッチングエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
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	健康運動実践指導者				
関連科目	スタジオエクササイズ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	加藤 伸幸	実務経験	○		
実務内容	スタジオ、ホットヨガ、マシンピラティスなど展開しているフィットネススタジオに従事				

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	健康運動実践指導について・インストラクターが資格を持つ意義 グループエクササイズの基礎・インストラクターの役割、正しい姿勢
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作
3	レジスタンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	レジスタンスエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
5	レジスタンスエクササイズ④	動作指導
6	レジスタンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	レジスタンスエクササイズ指導
8	レジスタンスエクササイズ	上級レジスタンストレーニング
9	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作
10	ストレッチングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
12	ストレッチングエクササイズ④	動作指導
13	ストレッチングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	ストレッチングエクササイズ指導
15	ストレッチングエクササイズ⑥	上級ストレッチングエクササイズ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオエクササイズⅡ		
必修選択	必修	(学則表記)	スタジオエクササイズⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		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	グループエクササイズ指導の基礎知識を身につける。				
到達目標	ウォーキングエクササイズとエアロビックダンスエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
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	健康運動実践指導者				
関連科目	スタジオエクササイズ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	加藤 伸幸	実務経験			
実務内容	スタジオ、ホットヨガ、マシンピラティスなど展開しているフィットネススタジオに従事				

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 有酸素運動のグループエクササイズ	レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズの振り返りおよび後期内容の確認 有酸素運動のグループエクササイズの基礎
2	ウォーキングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい歩き方
3	ウォーキングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	ウォーキングエクササイズ③	
5	ウォーキングエクササイズ④	動作指導
6	ウォーキングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	ウォーキングエクササイズ指導
8	ウォーキングエクササイズ⑥	上級ウォーキングエクササイズ
9	エアロビックダンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作
10	エアロビックダンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	エアロビックダンスエクササイズ③	
12	エアロビックダンスエクササイズ④	動作指導
13	エアロビックダンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	エアロビックエクササイズ指導
15	エアロビックダンスエクササイズ⑥	上級エアロビックエクササイズ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドエクササイズⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムを体験し、その効果や魅力を理解する。				
到達目標	①体験したプログラムの魅力や効果を自分の言葉で説明できる ②体験したプログラムの基礎的な動作のポイントを理解し、実践できる ③プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う				
評価基準	テスト：60% レポート：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	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	ラディカルフィットネスⅡ				
備考					
担当教員	鎌田 順一	実務経験			
実務内容	ラディカルフィットネスのオフィシャルトレーナーとして活動している。運動を安全で効果的で楽しくを伝えられるように授業を展開する。				

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 ラディカルパワー①	・授業の概要、評価方法などの確認 ・バーベルを使用した筋コンディショニングプログラム「ラディカルパワー」を体験する
2	ラディカルパワー②	・バーベルを利用したトレーニングのフォーム練習 ・ラディカルパワーのプログラム体験
3	ラディカルパワー③	・簡単なエアロビクス、ステップエクササイズの基本動作練習 ・パワーカーディオのプログラム体験
4	ラディカルパワー④	・筋コンディショニング系のエクササイズの特徴や効果 ・パワーカーディオのプログラム体験 ●小テスト
5	ファイドウ①	・基本パンチのフォーム練習 ・格闘技エクササイズ「ファイドウ」のプログラム体験
6	ファイドウ②	・基本キックのフォーム練習 ・ファイドウのプログラム体験
7	ファイドウ③	・ムエタイ、空手などで使う動作のフォーム練習 ・ファイドウのプログラム体験
8	ファイドウ④	・ファイドウのプログラム体験 ・格闘技系エクササイズの特徴や効果 ●小テスト

9	オキシジェノ①	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムで使用するヨガの動作のフォーム練習 ・調整系プログラム「オキシジェノ」の体験
10	オキシジェノ②	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムで使用するピラティスの動作のフォーム練習 ・オキシジェノのプログラム体験
11	オキシジェノ③	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムで使用する太極拳や、その他の動作のフォーム練習 ・オキシジェノのプログラム体験
12	オキシジェノ④	<ul style="list-style-type: none"> ・調整系プログラムの特徴や効果 ・オキシジェノのプログラム体験 ●小テスト
13	メガダンス①	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャズダンスの基本（アイソレーション）とHIP HOPの基本（アップとダウン、基本ステップ） ・ダンス系プログラム「メガダンス」の体験 ●小テスト
14	メガダンス②	<ul style="list-style-type: none"> ・ラテンダンスの基本（姿勢、マーチ、レッスンで使う基本ステップ） ・メガダンスのプログラム体験
15	メガダンス③	<ul style="list-style-type: none"> ・メガダンスのプログラム体験 ・ダンス系プログラムの特徴や効果

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドエクササイズII		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズII		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われているプログラムの指導を体験し、インストラクターという仕事の魅力を知る				
到達目標	①プログラムの指導の体験をし、人前で話すことや指導することに慣れ、抵抗を減らす ②プログラムの指導の体験を通じて、インストラクターという仕事の魅力や、難しさを知る ③プログラムの体験を通じて、運動指導者として最低限必要な体力を養う				
評価基準	テスト：60% レポート：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	ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー				
関連科目	ラディカルフィットネスI				
備考					
担当教員	鎌田 順一	実務経験			
実務内容	ラディカルフィットネスのオフィシャルトレーナーとして活動している。運動を安全で効果的で楽しくを伝えられるように授業を展開する。				

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 ラディカルパワー①	・授業の概要、評価方法などの確認 ・バーベルを使用した筋コンディショニングプログラム「ラディカルパワー」を体験する
2	ラディカルパワー②	・ラディカルパワーのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本
3	ラディカルパワー③	・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・ビジュアルキューイングを意識した指導体験
4	ラディカルパワー④	・パワーカーディオのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・コミュニケーション(指導の循環)を意識した指導体験 ●小テスト
5	ファイドウ①	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本を意識した指導体験
6	ファイドウ②	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・ビジュアルキューイングを意識した指導体験
7	ファイドウ③	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・指導の循環を意識した指導体験
8	ファイドウ④	・ファイドウのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト
9	オキシジェノ①	・オキシジェノのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本を意識した指導体験
10	オキシジェノ②	・オキシジェノのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・ビジュアルキューイングを意識した指導体験
11	オキシジェノ③	・オキシジェノのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・指導の循環を意識した指導体験
12	オキシジェノ④	・オキシジェノのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・パフォーマンスを意識した指導体験 ●小テスト
13	メガダンス①	・メガダンスのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・キューイングの基本を意識した指導体験 ●小テスト
14	メガダンス②	・メガダンスのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・指導の循環を意識した指導体験
15	メガダンス③	・メガダンスのプログラム体験(30分程度のショートクラス) ・パフォーマンスを意識した指導体験

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					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	1
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					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅱ				
備考					
担当教員	牧村 祐太	実務経験			
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。				

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・ローテーターカ 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	フロアー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&アクティビティ科	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					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ				
備考					
担当教員	牧村 祐太	実務経験	○		
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。				

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ング	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（ボールやボール）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・パ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、パ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（ダイナミックとパリスティック）、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（ダイナミックとパリスティック）、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（ダイナミックとパリスティック）、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	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					
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	2
時間数					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					
関連科目	スポーツ栄養学ⅠB				
備考					
担当教員	松井 初美	実務経験	○		
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。				

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、サポートの質も上げ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。

各回の展開		
回数	単元	内容
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&アクティビティ科	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					
関連科目	スポーツ栄養学ⅠA				
備考					
担当教員	松井 初美	実務経験	○		
実務内容	修士(公衆衛生)。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。				

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げ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。食べ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。

各回の展開		
回数	単元	内容
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を知る。
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知る。
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はじめた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	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 & アクティビティ科	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					
担当教員	平間 康允	実務経験		○	
実務内容	修士（教育学）。高等学校教員免許（保健体育）。教育大学での講師、北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、ジュニア世代へのメンタルサポート、また、研究者として各種学会での発表をしている。				

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 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&アクティビティ科	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					
担当教員	平間 康允	実務経験		○	
実務内容	修士（教育学）。高等学校教員免許（保健体育）。教育大学での講師、北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、ジュニア世代へのメンタルサポート、また、研究者として各種学会での発表をしている。				

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	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	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 & アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA		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、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考					
担当教員	吉田 聡美	実務経験		○	
実務内容	スポーツメンタルトレーニング士級指導士。ジャパンプラザフットボール協会区科子委員心理スタッフとして、日本代表チームおよび選手をサポートを担当。また、指導者向け講習会、プロから学生まで幅広い層への心理サポートをしている。				

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	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	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	単位数	時間数	
年次	1年	学科	1	15	
使用教材	7つの習慣Ⅰ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」の部分をも身につける。				
到達目標	・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。 ・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。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：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					
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	吉原克弥	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	言霊～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？	なりたい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はなく、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 success）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	学科	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」の部分をも身につける。				
到達目標	・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。 ・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。				
評価基準	テスト：20% 授業態度：40% 提出物：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					
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	吉原克弥	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	将来のなりたい姿を描き、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		
			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	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"> ・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 ・目標を持って学ぶことの重要性を理解する ・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 				
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"> ・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Ⅱ				
備考					
担当教員	大菅 貴広	実務経験	○		
実務内容	株式会社ベストパフォーマンスに従事し、学生野球のトレーナーとして活躍している。				

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	「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		
				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	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"> ・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 ・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 ・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 				
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"> ・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-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					
担当教員	大菅 貴広	実務経験	○		
実務内容	株式会社ベストパフォーマンスに従事し、学生野球のトレーナーとして活躍している。				

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	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探し方や面接・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	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				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	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		

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					
担当教員	森脇 俊文	実務経験	○		
実務内容	現在、整骨院を開業し従事している。				

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	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	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&アクティビティ科	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	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					
関連科目					
備考					
担当教員	宮本悠平	実務経験			
実務内容	専門学校を卒業後、3年間スポーツショップにて販売・売上管理等の業務に従事。その後紹介・派遣会社にてキャリアアドバイザーとして4年、学校法人三幸学園で教職員として5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	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、電話応対の基本・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 希望する職種の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	演習	科目名	コースセレクト概論		
必修選択	選択	(学則表記)	コースセレクト概論		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次後期コース選択するにあたり、各コースの講義と実技を実施する。				
到達目標	各コースの目指す人物像が理解できており、コース選択を決めるきっかけとなる。				
評価基準	授業態度：60% 提出物：20% テスト：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					
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	吉原克弥	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	各コースの目指す人物像を理解する
2	グループエクササイズ実践	レジスタンスエクササイズ体験、エアロビックダンスエクササイズ体験
3	グループエクササイズ実践	ストレッチエクササイズ体験
4	スポーツインストラクターのお仕事	スポーツインストラクターが働く場所や仕事内容を知る
5	社会性(情緒)を育てるレクリエーション	社会性(情緒)を育てるレクリエーション
6	実技編 マット運動	マット運動の基本の動き「前転・開脚前転・後転・開脚後転」を実践する
7	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
8	こども運動指導者のお仕事	こども運動指導者が働く場所や仕事内容を知る

9	スポーツ業界の市場を調べる	スポーツ業界の市場を調べる。世界のスポーツイベント・世界のスポーツの種類等、既存で開催されているものが多くあるので、それを調べ学習する
10	スポーツイベントを考える	上記で調べたものに対するスポーツイベントを考える
11	スポーツビジネスのお仕事	スポーツビジネス関係のお仕事の内容を知る
12	ダンス実践	アップ・ダウンのリズムを安定させるための基礎トレーニングを学習する。リズムに合わせて体を上下させることで、ビートを体感する練習。
13	トレンドダンス	ヒップホップやジャズ等様々なダンスを学ぶ
14	ダンスに関わるお仕事	ダンスインストラクターが働く場所や仕事内容を知る
15	総まとめ	各コースで展開される授業の総復習

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		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材				出版社	

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	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研修				
関連科目	サービスラーニング演習Ⅱ				
備考					
担当教員	佐々木優	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	原則、履修者は参加
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（感想文800文字以上）
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）
7	※計15単位間を満たすこと	
8		

各回の展開		
回数	単元	内容
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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&アクティビティ科	1	45
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ				
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる				
評価基準	実習評価：50% 学校評価：50% (実習手帳評価)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる				
担当教員	宮本悠平	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
5		
6		
7		
8		

各回の展開		
回数	単元	内容
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

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&アクティビティ科	1	30
使用教材	健康養成テキスト		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	グループエクササイズの基礎知識を身につける。				
到達目標	グループエクササイズの楽しさを理解する。 レッスン受講を通してエアロビクスの基本動作スキルを向上させる。 フィットネス業界の商品の理解度・関心を高める。				
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					
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	五東 喜来利	実務経験	○		
実務内容	札幌スポーツ&メディカル専門学校卒業後インストラクターとして従事している。				

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	レッスン受講①	オリエンテーション・ エアロビクスレッスン受講 (2ブロック)
2		前週の内容で再受講
3	レッスン受講①	1ブロック追加して計3ブロックで展開
4		前週の内容で再受講
5	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講
6		エアロビクスレッスン受講 (2ブロック) ②
7		前週の内容で再受講②
8	レッスン受講②	1ブロック追加して計3ブロックで展開②
9		前週の内容で再受講②
10	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講②
11		レッスン受講 (2ブロック程度) ③
12		前週の内容で再受講③
13	レッスン受講③	1ブロック追加して計3ブロック程度で展開③
14		前週の内容で再受講③
15	動作確認テスト	レイヤリングをかけて完成形で受講③

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する				
到達目標	グループエクササイズの初心者向けレッスンを指導することができる。 グループレッスンを指導するにあたり、基本的なキューイングや構成方法理解する。				
評価基準	実技テスト80%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ実践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	沼田 哲志	実務経験	○		
実務内容	総合型フィットネスクラブにて運動指導・管理職として人材育成業務に従事経験を持つ				

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	静的・動的エクササイズ体験	レッスン体験
2	動的エクササイズ指導	ボクササイズプログラム/ダンスプログラム/有酸素系を講師が選択し指導練習 内容の説明と該当レッスン体験
3	動作確認	基本動作の説明
4	作成演習①	ウォーミングアップ作成
5	作成演習②	メインパート作成
6	作成演習③	メインパート作成
7	発表	発表会
8	静的エクササイズ指導	ヨガ・ストレッチを講師が選択し指導練習 内容の説明と該当レッスン体験
9	作成演習①	パートごとの練習
10	作成演習②	
11	作成演習③	
12	発表	発表会
13	最終試験①	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
14	最終試験②	①もしくは②を生徒が選択して実践形式でテスト実施
15	まとめ	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ実践		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ実践		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	こども達の見本となる運動実技（マット運動、跳び箱、鉄棒等）を体験し、技術を身に着ける。				
到達目標	こども達の見本となる運動実技を習得する。				
評価基準	演習：30% 提出物：30% 実技：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	こども運動指導者検定2級（幼児） こども運動指導者検定1級（児童）				
関連科目	発育発達論・キッズレクリエーション指導実践Ⅰ・Ⅱ				
備考					
担当教員	菊池 諒	実務経験		○	
実務内容	野球を中心とした競技スポーツのトレーニングコーチ				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について、現代の幼児期の運動のあり方と課題を知る
2	移動運動から体を操作する能力を育てる	足の裏・手のひらから体を操作する能力を育てることを知り「寝返り＝転がる」から始まる移動運動の重要性を理解する
3	実技編 マット運動	マット運動の基本の動き『前転・開脚前転・後転・開脚後転』を実践できる
4	実技編 跳び箱運動	跳び箱の基本『開脚跳び』の動きを実践できる
5	実技完成・テスト マット運動・跳び箱編	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得し、実技テストを実施する
6	実技編 縄跳び	縄跳び運動の跳び方の種類を知り、様々な跳び方を習得する（各自縄跳びを持参）
7	実技編 鉄棒	鉄棒運動の基本『足抜きまわり・尻上がり』『前回りおり』『逆上がり』の動きを実践できる
8	実技完成・テスト 縄跳び・鉄棒編	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得し、実技テストを実施する
9	実技編 フラフープを使用した運動	回したり、飛んだり等、他にも実際の現場で使っているフラフープを使用した運動を知る、実践する
10	実技編 ボール運動①	大・中ボールを操作する
11	実技編 ボール運動②	小ボールを操作する・二人組のボール運動
12	実技編 ボール運動③	ゲームの運営
13	サーキット遊び	サーキット遊び実施
14	集団行動練習・集団行動実践・リズム体操	集団行動・リズム体操の理解を深める
15	前期まとめ	前期授業の振り返りし知識・技能を定着させる

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
		開講		単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	からだを操作する能力を育む		出版社	萌文書林	

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児期に運動能力のベースをつくり、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導方法、実技を身につける				
到達目標	幼児期に適切な運動能力の基盤づくりができる方法を述べることができる 乳幼児の発達特性に合わせた運動プログラムの立案をすることができる 子ども達の見本となる運動実技・指導方法を身につけることができる				
評価基準	演習：40% 提出物：40% 実技：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	こども運動指導者検定2級（幼児） こども運動指導者検定1級（児童）				
関連科目					
備考					
担当教員	菊池 諒		実務経験	○	
実務内容	野球を中心とした競技スポーツのトレーニングコーチ				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について、現代の幼児期の運動のあり方と課題を知る
2	運動・感覚機能を育てるレクリエーション	運動・感覚機能を育てるレクリエーション
3	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション
4	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
5	指導編 跳び箱運動	跳び箱運動の段階指導を学びながら補助法を身につけ指導する
6	指導テスト マット運動・跳び箱運動	それぞれの運動の指導方法のテストを実施する
7	指導編 縄跳び運動	様々な跳び方を指導法を学ぶ（各自縄跳びを持参）
8	指導編 鉄棒指導	鉄棒の段階指導と補助法を理解し、実践する

9	指導テスト 縄跳び運動・鉄棒	それぞれの運動の指導方法のテストを実施する
10	指導編 ボール運動	ボールを使ったゲームを楽しめるようになるため、「サッカー」「ドッチボール」等の指導方法を学ぶ
11	New Sports①（考案）	「誰でも、いつからでも、楽しく」をテーマにNew Sportsを考案する
12	New Sports②（共有）	考案したNew Sportsを共有する
13	考案編 テーマを決めて系統的指導	スポーツの基本の動きを理解して様々な環境・空間づくりをして運動能力を高める方法を学ぶ
14	実践編 テーマを決めて系統的指導	考案した系統的指導を共有する
15	総まとめ	テストの振り返りと総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	イベントプランニングⅠ			
必修選択	選択	(学則表記)	イベントプランニングⅠ			
開講					単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30	
使用教材	スポーツイベント検定公式テキストスポーツイベントの企画・運営に携わる人のための教科書/基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント		出版社	一般社団法人日本イベント産業振興協会		

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツイベントの社会における役割理解とスポーツビジネスに活用できる人材としてイベントの企画・立案・実施の基本を理解する				
到達目標	スポーツイベント検定を取得し、スポーツイベントの企画・立案・実施ができるようになる				
評価基準	テスト：40% 小テスト：30% 提出物：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	スポーツイベント検定				
関連科目	イベントプランニングⅡ				
備考					
担当教員	関 圭一郎	実務経験		○	
実務内容	大学卒業後に幼児体育の企業にて子どもたちへの指導・人事担当業務に従事				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション スポーツイベントを学ぶにあたって①	本授業の目的・意義・資格概要・今後の流れを説明 第1節 スポーツイベントとは
2	スポーツイベントを学ぶにあたって②	第2節 スポーツイベントの歴史 第3節 日本のスポーツ政策
3	イベントの基礎知識①	第4節① イベントの概念と分類、イベント内容の構造
4	イベントの基礎知識②	第4節② メディアとしてのイベント、イベントの企画・計画と制作推進
5	イベントの基礎知識③	第4節③ イベントのマネジメント、日本の広告、イベント産業規模統計
6	スポーツイベントのマネジメント①	第5節 スポーツイベントの基本構造
7	スポーツイベントのマネジメント②	第6節 スポーツイベントのプロジェクトマネジメント
8	スポーツイベントのマネジメント③	第7節① スポーツイベントのリスクマネジメント

9	スポーツイベントのマネジメント④	第7節② スポーツイベントのリスクマネジメント
10	スポーツイベントのマーケティング①	第8節① スポーツイベント（ビジネス）のマーケティング構造
11	スポーツイベントのマーケティング②	第8節② スポーツイベントのスポンサーシップ
12	スポーツイベントのマーケティング②	第8節③ 日本のプロスポーツイベントのマーケティング
13	スポーツイベントとメディアビジネス	第9節 世界のスポーツイベントの日本での放映権、日本でのスポーツイベント、スポーツ観戦参加人口
14	地域活性化とスポーツイベント	第10節 地域活性化機能と2種類のスポーツイベント、4つの地域活性化機能、地域活性化、役割
15	まとめ	前期の振り返り、テストの返却と総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リテールマーケティングⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	リテールマーケティングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	<改訂版>販売士ハンドブック3級(上巻・下巻) 販売士3級模擬問題集		出版社	株式会社キャリアック	

科目の基礎情報②

授業のねらい	「小売業の類型」「マーチャндаイジング」「ストアオペレーション」「マーケティング」「販売・経営管理」の5科目を通じて、流通・小売業の基本的な考え方や基礎知識・小売テクニックなどを総合的に学習する。				
到達目標	1.小売業態についての基礎知識を習得する 2.小売業における商品の考え方を習得する 3.店舗運営の基本を習得する 4.小売業のマーケティングの基本的な考え方を習得する 5.小売業に必要な基礎的な法律、計数管理を習得する				
評価基準	各科目別小テスト(2回) + 前期テスト(1回) : 60% 授業態度/レポート提出物(随時) : 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	リテールマーケティング(販売士)				
関連科目	リテールマーケティングⅡ				
備考					
担当教員	水上圭介	実務経験		○	
実務内容	様々な業態の事業を経営				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 小売業の類型①	授業の目的、リテールマーケティングについて 流通の役割と商品の分類
2	小売業の類型②	商品の流通経路、現代の流通の特徴
3	小売業の類型③	店舗販売と無店舗販売、店舗販売の業態
4	小売業の類型④	チェーンオペレーション、商業集積
5	小売業の類型⑤	無店舗販売、店舗販売と無店舗販売の融合、電子商取引
6	小売業の類型まとめ	電子商取引、第1編 小売業の類型についての総復習
7	マーチャндаイジング①	マーチャндаイジングの基本

8	マーチャンダイジング②	販売計画の基本、仕入計画
9	マーチャンダイジング③	商品管理の基本、価格設定の基本
10	マーチャンダイジング④	平均値入額の計算
11	マーチャンダイジング⑤	物流の基本、物流の効率化
12	マーチャンダイジング⑥	POSシステム、バーコードとRFID、EDI
13	マーチャンダイジングまとめ	第2編 マーチャンダイジングについて総復習
14	まとめ	小売業の種類とマーチャンダイジング 総まとめ
15	ストアオペレーション①	ストアオペレーションの基本①

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ダンスゼミ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンスゼミ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダンスを仕事にする上での基礎知識を、実技/座学を交えて身につける。 授業の後半は、振付をメインとしたダンスレッスンをを行い、振付を通してダンスの楽しさを学ぶ。				
到達目標	ダンスを仕事にする上で必要とされる知識/スキルを学ぶことで、ダンサーとして、人としての深みをより身につける。ダンサーには様々な役割があることを理解し、自分が将来どんな仕事に就きたいのかを考える。 振付クラスを実施する中で、自分に足りないダンススキルを理解する。				
評価基準	授業態度：70% レポート：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験	○		
実務内容	エアロビクスインストラクター、エアロビクスインストラクター(ADT)、BLSリマクトセラピスト、TRPセラピスト資格を保有。スポーツクラブ勤務後、フリーインストラクターとしてスポーツクラブでのスタジオレッスンを担当している。				

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 ダンスレッスン1	現在のダンス市場について 目標設定(ワークシート記入)
2	HipHopの歴史 ダンスレッスン2	HIPHOPの歴史
3	ストリートダンスの歴史 ダンスレッスン3	ダンスの歴史 実技を交えながらHIPHOPの歴史を辿る
4	バックダンサー深掘り ダンスレッスン4	バックダンサーの深掘り ダンスポールの歴史
5	プロダンサー深掘り ダンスレッスン5	プロダンサーの深掘り プロリーグ解説
6	振付師深掘り ダンスレッスン6	振付師の深掘り 構成表の書き方
7	インストラクター深掘り ダンスレッスン7	ダンスインストラクターとは 実技を交えながらダンスインストラクターの仕事について学ぶ。
8	ダンス業界の裏方深掘り ダンスレッスン8	ダンス裏方の深掘り ライブ・舞台演出制作、オーガナイザー等

9	ステージ用語 ダンスレッスン9	ステージで使われる専門用語を学ぶ。 ワーク形式で実際にステージを作り、ステージで使われる専門用語を学ぶ。
10	照明について ダンスレッスン10	照明について ワークを交えながら照明の基礎について学ぶ。
11	衣装について ダンスレッスン11	衣装について ワークを交えながら衣装がダンスに与える影響やスタイルに合った衣装選びの基準についての具体例を学ぶ。
12	人として ダンスレッスン12	踊りを仕事にする上で必要な知識を学ぶ。 後半はワークを交えながら自分がどんな将来像を描いていきたいかを考える。
13	実技1 ダンスレッスン13	ダンス作品書き起こし（構成表や照明など）
14	実技2 ダンスレッスン14	ダンス作品書き起こし（構成表や照明など）
15	目標設定振り返り ダンスレッスン15	目標設定振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ダンス実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	リズムやステップの習得を通して表現力を磨く。音楽に対する感覚を養い、自身の動きに自信を持てるようにすることを目指します。				
到達目標	ダンス(HipHop)の基礎となるリズムやステップを学び習得する。 毎授業で新しいステップを習得し、振り付けに活かせるようにする。				
評価基準	授業態度：80% テスト：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					
担当教員	井戸坂 恵杜	実務経験		○	
実務内容	ダンスの大会に出場や、テレビCMにも出演。ピラティス業務にも従事				

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	授業の概要と目標を説明し、学生に学習内容を理解させます。 授業の進め方、評価基準、到達目標について共有し、基礎の重要性を強調。
2	リズムトレーニング基礎(ダウン)	ダウンのリズムを安定させるための基礎トレーニング。 リズムに合わせて体を上下させることで、ビートを体感する練習。ダウンのリズムを体に定着させます。
3	リズムトレーニング基礎(アップ)	アップのリズムを安定させるための基礎トレーニング。 リズムに合わせて体を上下させることで、ビートを体感する練習。アップのリズムを体に定着させます。
4	リズムトレーニング応用	アップとダウンのリズムを正確に使い分けられるようにする。 8ビートの他に、16ビートやその他様々なリズムキープを学ぶ。
5	アイソレーション	首、肩、胸、腰などの各部位を個別に動かす技術を学ぶ。 ボディパーツを分けて動かす練習で、個々の動きを分離しながらコントロール力を高める。
6	リズムトレーニング総復習	リズムトレーニングの基礎を復習し、理解を深める。 これまでのリズム練習を総括し、安定したリズム感を育成するための繰り返し練習。

7	バドブレ・キックステップ	ステップの基礎動作であるバドブレとキックステップを習得。 足の切り替えとタイミングを意識し、体重移動の感覚を養う。リズムに合わせた足の動きでステップを安定させる。
8	クラブ(ダウン・アップ)	クラブの動作をダウンとアップで変化させ、リズムに乗せて動かす。 ダウンとアップのリズムを組み合わせ、クラブのステップにバリエーションを加えた練習を行います。
9	スネーク	ラコステの基礎を学び、体幹を使ったステップの習得。 体の軸を保ちながら、腕と足の連動を練習。リズムに合わせた正確な動作を強化します。
10	フリーク	フリークステップでリズムを感じながら体を動かす練習。 上半身と下半身の動きの連動を意識しながら、独特なリズム感で体を動かす。
11	ランニングマン	ランニングマンのステップを学び、軽やかにリズムに乗る。 リズムに合わせて足をスムーズに切り替え、体重移動を意識しながら動きを安定させる。
12	ポップコーン	ポップコーンのステップを習得し、ビートに合わせたリズム感を身につける。 体の上下運動に合わせたステップで、ポップコーンのリズム感を養成する。
13	ペンギン	ペンギンの動作を使い、柔らかなリズムで動く感覚を身につける。 リズムに合わせて左右に揺れる動きを練習し、動きの柔らかさを意識。
14	ブルックリン	ロボコップの動作で、リズムに乗りながら独特なステップを習得。 体の上下運動をリズムに合わせて強調し、ロボコップの動きに特徴的な重みを感じる練習。
15	総復習	これまで習得したすべての動作を復習し、体に定着させる。 すべてのステップを入れた振り付けをテスト。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ダンス指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダンス指導の基礎知識を身につける。ダンス指導者としての振付制作の実践。				
到達目標	ダンス指導において必要とされるスキルを学び、指導体験をすることで実践的に指導方法を習得する。履修者はダンス指導者として求められるスキルを理解するとともに、模擬レッスンを通して具体的にダンス指導を演習し、実践に役立てることができる。				
評価基準	授業態度：60% レポート：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					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験	○		
実務内容	エアロビクスダンス・エクササイズインストラクター（ADIT）、BESJマツドヒップアイス、TRPピラティス資格を保有。スポーツクラブ勤務後、フリーインストラクターとしてスポーツクラブでのスタジオレッスンを担当している。				

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	ダンス指導者とは
2	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とクールダウンの必要性を学ぶ。 レッスンに取り入れる効果的な方法を理解し、効果を調べる。
3	プロデュースとは	指導者としてプロデュースとは何か考える。
4	技術習得 実技①テクニックの指導	実際にダンスレッスンを受講者として体験し、基礎的なテクニックの指導方法を学ぶ。
5	技術習得 実技②振付の指導	実際にダンスレッスンを受講者として体験し、振付の指導方法を学ぶ。
6	技術習得 実技③構成の指導	実際にダンスレッスンを受講者として体験し、構成の指導方法を学ぶ。☑

7	技術習得 実技④ダンスレッスンの指導	実際にダンスレッスンを受講者として体験し、約90分間の実技①②の応用レッスンの受講。
8	特別授業	現役振付師/指導者による指導方法を学ぶ。
9	制作① 振付制作	2つ以上のムーブやステップを組み合わせた2エイトの振付制作
10	制作② 振付制作	2つ以上のムーブやステップを組み合わせた2エイトの振付制作
11	制作③ 振付制作	①②を繋げたコンビネーションの制作、2人構成の作成。
12	実践① 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
13	実践② 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
14	実践③ 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
15	実践④ 発表と総括	各指導者が制作をした4エイトの作品を発表。 振付制作→指導を経験し、必要なスキルや指導者としての理解を総合的に深める。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレンドダンスⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドダンスⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材				出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なダンスジャンルについて知る。実際に学び、ダンスの応用力をつける。				
到達目標	2ジャンルのダンスを学び、基礎のムーブができるようになる。				
評価基準	テスト：50% 授業態度：40% レポート：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					
備考					
担当教員	五東 喜来利	実務経験		○	
実務内容	フィットネスインストラクターとして札幌で在住				

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	「LOCK」と「HOUSE」についてのリサーチ、レポート提出
2	LOCK基礎①	LOCKの基本ムーブを学ぶ(各授業2ムーブ・このムーブを使ったルーティーン)
3	LOCK基礎②	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
4	LOCK基礎③	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
5	LOCK基礎④	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
6	LOCK基礎⑤	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン

7	LOCK基礎⑥	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
8	LOCK 振付(テスト)	LOCKの振付を覚えて、少人数で踊って発表
9	HOUSE基礎①	HOUSEの基本ムーブを学ぶ
10	HOUSE基礎②	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
11	HOUSE基礎③	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
12	HOUSE基礎④	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
13	HOUSE基礎⑤	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
14	HOUSE基礎⑥	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
15	HOUSE振付(テスト)	HOUSEの振付を覚えて、少人数で踊って発表