

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応用Ⅰ			
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導応用Ⅰ			
開講					単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	30	
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト実践編3訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店		

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニング指導者として適切かつ、説得力のあるデモンストレーション能力を習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング指導者として、BIG 3 および、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を対象者に魅せられるようになる。 ・体力の概念、要素を理解し、正しい測定と評価法を実施できるようになる。 ・レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングを初心者に指導できるようになる。 				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：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 健康運動実践指導者				
関連科目	トレーニング実践と指導応用Ⅱ				
備考					
担当教員	両宮 隆史	実務経験		○	
実務内容	専門学校卒業後、パーソナルジムにて指導業務に従事。現在はパーソナルトレーナーとして活躍				

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 レジスタンス運動	本授業の目的・意義・今後の流れ レジスタンス運動（レジスタンストレーニング）の分類、アイソトニックトレーニングの実際
2	トレーニング指導者の役割 トレーニング指導者の実務①	トレーニング指導者の役割・業務・活動 トレーニング機器・器具の種類や施設管理
3	トレーニング指導者の実務② 長期的トレーニング計画	トレーニングの安全管理、法律と契約、情報 トレーニングの原理原則や効果、計画の立案、ピリオダイゼーション
4	体力測定と評価	体力の概念と構成要素、体力測定前のセルフチェック、身体組成測定、身体活動量測定 体力測定、ロコモ度テスト、体力測定結果の分析・評価・活用法
5	レジスタンストレーニングの実技と 指導法①	アイソメトリックトレーニングの実際 レジスタンストレーニング目的や実施にあたって
6	レジスタンストレーニングの実技と 指導法②	ベンチプレス、胸部のトレーニングの実践と指導 上腕部・前腕部のエクササイズ
7	レジスタンストレーニングの実技と 指導法③	デッドリフト、背部のエクササイズの実践と指導 体幹部のエクササイズの実践と指導

各回の展開		
回数	単元	内容
8	レジスタンストレーニングの実技と指導法④	バックスクワット、肩部のエクササイズの実践と指導 大腿部および股関節周辺部のエクササイズの実践と指導
9	パワートレーニングの実技と指導法①	パワーとは・トレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法 クイックリフト（クリーンプル、クリーンハイプル）の実践
10	パワートレーニングの実技と指導法②	クイックリフト（ハングクリーン）の実践
11	パワートレーニングの実技と指導法③	クイックリフト（パワークリーン）の実践
12	パワートレーニングの実技と指導法④	クイックリフト（ハングスナッチ）の実践
13	パワートレーニングの実技と指導法⑤	クイックリフト（ハングスナッチ）の実践
14	前期まとめ①	テクニック評価（ハングクリーン・ハングスナッチ）
15	前期まとめ②	テクニック評価（ハングクリーン・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応用Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導応用Ⅱ		
開講					
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	1
時間数					30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニング指導者として適切かつ、説得力のあるデモンストレーション能力を習得する。加えて、多様なトレーニング方法を学び、指導範囲の幅を広げられるようにする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング指導者として、多様なエクササイズの適切なデモンストレーションを対象者に魅せられるようになる。 ・持久力向上、スピードトレーニング、ウォームアップと柔軟性向上トレーニング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：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	トレーニング実践と指導応用Ⅰ				
備考					
担当教員	平間 康允	実務経験	○		
実務内容	アスリートの指導・児童・中高年のトレーニング業務に従事				

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 トレーニング効果の測定と評価	本授業の目的・意義・今後の流れ 測定・評価の目的と位置づけ、トレーニング効果の測定の実際
2	測定データの分析とデータの活用法	測定データの活用 記述統計、変動係数、正規分布などデータの取り扱い、評価法
3	パワートレーニングの実技と指導法①	プッシュジャークの実践 クリーン&ジャークの実践
4	パワートレーニングの実技と指導法②	ジャンプエクササイズ (ジャンプスクワット、水平ジャンプスクワット)
5	パワートレーニングの実技と指導法③	下肢のプライオメトリクス 上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクス
6	パワートレーニングの実技と指導法④	フィットネス分野のパワートレーニング
7	持久力向上トレーニングの理論・実技と指導法①	持久力向上トレーニングを安全に実施するガイドライン 持久力向上トレーニングを向上させる代表的なトレーニング手段

各回の展開		
回数	単元	内容
8	持久力向上トレーニングの理論・実技と指導法②	持久力を向上させる代表的なトレーニング方法 持久力に関連するトレーニングおよび環境
9	スピードトレーニングの理論・実技と指導法①	スピードトレーニングの基礎 スタート局面と加速局面のテクニック、最大スピード局面のテクニック、減速や停止、加速のテクニック
10	スピードトレーニングの理論・実技と指導法②	減速や停止、加速のテクニック、方向転換のテクニック、反応スピードと認知機能のトレーニング スプリントスピードの一般的トレーニング法、アジリティの一般的なトレーニング法
11	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他トレーニングの実技指導法①	柔軟性向上トレーニング ウォームアップとクールダウン、リカバリー
12	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他トレーニングの実技指導法②	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング バランストレーニングとファンクショナルトレーニング
13	特別な対象のためのトレーニング	高齢者・子ども・女性・障害者に対するトレーニング
14	生活習慣病と傷害	生活習慣病・精神疾患等の予防、傷害からの回復
15	まとめ	知識、テクニック評価、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	トレンドエクササイズⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2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様々なプログラムを体験後、規定コリオを覚え自ら披露できるようになる。				
到達目標	①プログラムごとに用意されたコリオを覚えることができる ②簡単なキューイングとともに1つのコリオレッスンとして指導ができる ③運動指導者として最低限必要な動作スキルを身につける				
評価基準	テスト：60% 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					
関連科目					
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験			
実務内容	プレコリオレッスン指導経験者で、5年以上の指導経験があり、種目は幅広く3種類以上のプログラムが指導ができる方。				

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、評価方法などの確認 ・現在のフィットネス業界で取り入れられているトレンドエクササイズの紹介 ・前期の個人目標設定（指導者としての目標、授業に対する目標）
2	レッスンプログラム① プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 ・フォーム基礎練習
3	レッスンプログラム①	・課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ・コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
4	レッスンプログラム①	・コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
5	レッスンプログラム①	・発表テスト～フィードバック～振り返り
6	レッスンプログラム② プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 ・フォーム基礎練習
7	レッスンプログラム②	・課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ・コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）

8	レッスンプログラム②	・ コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
9	レッスンプログラム②	・ 発表テスト～フィードバック～振り返り
10	レッスンプログラム③ プログラムは担当講師によって選択可	・ レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 ・ フォーム基礎練習
11	レッスンプログラム③	・ 課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ・ コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
12	レッスンプログラム③	・ コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
13	レッスンプログラム③	・ 発表テスト～フィードバック～振り返り
14	後期に向けての導入	・ レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※レベルを中～上級程度に設定
15	振り返り・まとめ	・ 前期の個人目標設定に対する振り返り（指導者としての目標、授業に対する目標） ・ 後期に向けての目標設定

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドエクササイズⅣ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅣ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	自身でオリジナルコリオを作成し、現場レベルのレッスン指導ができるようになる。				
到達目標	①課題コリオを覚えること、動作フォームの精度、キューイングの精度をより高める ②プログラムの特性や効果を参加者へ話し、なぜこれをやるのか?の価値づけをすることができる ③オリジナルコリオを作成し、指導することができる				
評価基準	テスト：60% 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					
関連科目					
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験			
実務内容	プレコリオレッスン指導経験者で、5年以上の指導経験があり、種目は幅広く3種類以上のプログラムが指導ができる方。				

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、評価方法などの確認 ・後期の個人目標設定（指導者としての目標、授業に対する目標）
2	レッスンプログラム① プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 ・フォーム、キューイング、効果や指導上の注意点をそれぞれ確認する
3	レッスンプログラム①	・課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ・コリオ練習時間
4	レッスンプログラム①	・コリオ練習時間
5	レッスンプログラム① テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
6	レッスンプログラム② プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 ・フォーム、キューイング、効果や指導上の注意点をそれぞれ確認する
7	レッスンプログラム②	・課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ・コリオ練習時間
8	レッスンプログラム②	・コリオ練習時間

9	レッスンプログラム② テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
10	創作コリオ	・コリオ作成のポイントおさらい ・好きなプログラムを選び、自身でオリジナルコリオを作成する（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ※w-up・クールダウンは含まない。
11	創作コリオ	・コリオ作成、練習時間
12	創作コリオ	・コリオ作成、練習時間
13	創作コリオ	・プレレッスン実施、フィードバック、練習
14	テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
15	振り返り・まとめ	・後期の個人目標設定に対する振り返り（指導者としての目標、授業に対する目標） ・就職後のインストラクターとしての目標設定

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	モチベーション・マネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	モチベーション・マネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科		1	15
使用教材	モチベーション・マネジメントエントリーコース ワークブック /公認モチベーション・マネジャー資格 エントリーコース		出版社	一般社団法人モチベーション・マネジメント協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	学校や社会でおこる「不都合な現実」の乗り越え方を学ぶ				
到達目標	「公認モチベーション・マネジャー資格 エントリーコース」取得				
評価基準	提出物：70% テスト：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2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					
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	モチベーションを学ぶとは？	モチベーション・マネジメントの趣旨理解(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、モチベーション・マネジメント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、モチベーション・マネジメント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	スポーツマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツマネジメント		
開講					
年次	2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	フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト基礎		出版社	一般社団法人 日本フィットネス産業協会 (FIA)	

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィットネス産業の商品・サービスなどの特徴及び重要性などを正しく理解を目指す。				
到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定の資格を取得する。				
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	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定				
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				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 FCM資格ガイダンス	科目の目的と進め方、評価方法、FCM技能検定の全体像を理解する。テキストの章立てと学習計画を共有。
2	第1章 フィットネス産業 (産業の特性・市場・業態)	フィットネスクラブの事業特性(会員制・サービス業)、市場動向、業態の違いを学ぶ。
3	第2章 健康づくり (健康概念・施策・NCDs)	健康づくりの基本、生活習慣病の予防と運動、国・自治体の施策の概要を学ぶ。
4	第3章 運動・トレーニングの基礎① (原理・原則/体力要素)	トレーニングの基本原理・原則、体力要素、運動強度の基礎を学ぶ。
5	第3章 運動・トレーニングの基礎② (プログラム設計/安全配慮)	安全配慮義務を踏まえた初学者向けプログラム設計の考え方を学ぶ。
6	第4章 店舗運営① (フロント実務・店舗事務)	フロント業務、見学・入会手続、現金・帳票など店舗事務の基礎を学ぶ。
7	第4章 店舗運営② (イベント企画/KPI入門)	イベント・販促の企画手順、店舗KPI(入会・退会・稼働率等)の基礎を学ぶ。
8	第5章 顧客マネジメント① (会員ライフサイクル・CRM)	会員ライフサイクルに沿ったCRMの考え方、初期待着施策を学ぶ。

9	第5章 顧客マネジメント② (CS/NPS・クレーム対応)	CS/NPSの考え方、クレーム対応プロセス、SNS時代のレピュテーション管理を学ぶ。
10	第6章 チームワークとコミュニケーション	報・連・相、接遇の基本、ミーティング運営・目標共有の手法を学ぶ。
11	第7章 施設・設備管理① (機器・設備の基本と点検)	トレーニング機器・施設の基本、点検・保守、事故予防のポイントを学ぶ。
12	第7章 施設・設備管理② (衛生・水質・空調・省エネ)	水質・衛生・空調管理の基礎、省エネや環境配慮 (SDGs) を学ぶ。
13	第8章 労働・安全衛生 (法令基礎・労安衛・事故対応)	労働基準・安全衛生の基礎、ヒヤリハットとリスクマネジメント、緊急時対応を学ぶ。
14	過去問演習・小テスト (ベーシック中心)	過去問に基づく到達度確認と解説。弱点把握と補強。
15	まとめ・過去問演習	過去問に基づく到達度確認と解説。弱点把握と補強。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	ピラティス理論と実践Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス理論と実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	スポーツトレーナーによるピラティス実践 基礎からはじめるピラティス理論		出版社	株式会社CODE7 文光堂	

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	実技試験 50%、小テスト（7回） 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、且つ成績評価が可以上あること				
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor				
関連科目	ピラティス理論と実践Ⅱ				
備考					
担当教員	岩野 文美	実務経験		○	
実務内容	専門学校卒業後スポーツクラブにて運動指導業務に従事。現在はピラティスインストラクターとしてフィットネス指導に従事				

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	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	プレピラティス	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
5	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
6	プレピラティス	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
7	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
8	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

9	頭部前方変位-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
10	頭部前方変位-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
11	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
12	パーソナルセッション演習	実技・実演
13	パーソナルセッション演習	実技・実演
14	プレピラティス	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
15	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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	ピラティス理論と実践Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス理論と実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	スポーツトレーナーによるピラティス実践 基礎からはじめるピラティス理論		出版社	株式会社CODE7 文光堂	

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個人及びグループの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%、小テスト (3回) 15%、レポート課題 20%、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	ピラティス理論と実践Ⅰ				
備考					
担当教員	岩野 文美	実務経験	○		
実務内容	専門学校卒業後スポーツクラブにて運動指導業務に従事。現在はピラティスインストラクターとしてフィットネス指導に従事				

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	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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習

8	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
9	パーソナルセッション実演	実技・実演
10	パーソナルセッション実演	実技・実演
11	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
12	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
13	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
14	グループセッション演習	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	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	Fit School		出版社	株式会社FitSpace	

科目の基礎情報②

授業のねらい	FitScool (オンデマンド) を活用し、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"> ・ トレーナーの仕事や役割を理解し、業界におけるキャリアの視野を広げる。 ・ 現場で働くことへの具体的なイメージを持ち、自身の将来や進路を多角的に考える力を養う。 ・ 業界で活躍するために必要な、社会人・ビジネスパーソンとしての基礎的な考え方やノウハウを理解する。 				
評価基準	動画視聴 (小テスト含む) 100%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅳ				
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。				
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	フィットネスジム経営者のための戦略的市場分析	フィットネスジム経営を目指す為の戦略的市場分析、フィットネスジムの開業、独立を目指す方法について 動画タイトル: 「デジタル時代のジム経営成功ガイド: フィットネスジム経営者のための戦略的市場分析」
2	プロが教える戦略的開業と集客テクニック	賢い開業準備と集客方法について 動画タイトル: 「ジムオーナーの夢を現実に: プロが教える戦略的開業と集客テクニック」
3	フィットネスジム成功の方程式: 顧客を引き寄せる戦略的マーケティング	成功のための「ターゲット戦略」と「LP制作のコツ」を解説 動画タイトル: 「フィットネスジム成功の方程式: 顧客を引き寄せる戦略的マーケティング」
4	ジム運営成功のために	フィットネスビジネスで夢を実現する戦略的ガイド 動画タイトル: 「ジム運営成功のために: フィットネスビジネスで夢を実現する戦略的ガイド」
5	フィットネス起業家の錬金術	「サービスの価値を最大化すること」に焦点を当て、顧客と利益を引き寄せる11の秘策について 動画タイトル: 「フィットネス起業家の錬金術: 顧客と利益を引き寄せる11の秘策」
6	ジムオープン成功の方程式	第2回とは違った視点から「顧客定着」と「収益向上」の成功戦略 動画対タイトル: 「ジムオープン成功の方程式: 顧客定着と収益向上の成功戦略」
7	トレーナーのためのマーケティング戦略	トレーナーとしての力を高める為の集客から成約までの攻略ガイド 動画タイトル: 「トレーナーのためのマーケティング戦略: 集客から成約まで攻略ガイド」
8	フィットネスビジネス成功の方程式	7つのマーケティング戦略で顧客を惹きつける 動画タイトル: 「フィットネスビジネス成功の方程式: 7つのマーケティング戦略で顧客を惹きつける」

各回の展開		
回数	単元	内容
9	トレーナーのための実践的セールス戦略	見込み客をクライアントに変えるためのアプローチと具体的なスキルについて 動画タイトル：「トレーナーのための実践的セールス戦略：顧客獲得からリピーターづくりまで」
10	トレーナー力を200%引き上げる	パーソナルトレーナーとしての業務の中で起こりがちな101の問題点とその解決策 動画タイトル：「トレーナー力を200%引き上げる：101の教訓で磨くプロの技」
11		
12	ジム運営の質を高めるプロジェクトマネジメントの基本原則	成果を出すトレーナーになるために必要なプロジェクトマネジメントについて 動画タイトル：「ジム運営の質を高めるプロジェクトマネジメントの基本原則」
13	勝利のチーム編成	ビジネスを成功に導くスタッフィング戦略について 動画タイトル：「勝利のチーム編成：フィットネスビジネスを制するスタッフィング戦略」
14	ジム運営を成功に導く交渉術	フィットネス機器やサービスの取引において、希望する条件や契約を引き出すための賢い戦略と効果的な戦術 動画タイトル：「契約力で差をつける：ジム運営を成功に導く交渉術」
15	フィットネス事業の危機管理術	災害管理においてどんな危機的状況にも対応できる知識とスキルを身につけ、安心して運営を続けるための方法 動画タイトル：「不測の事態に強くなる：フィットネス事業の危機管理術」

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	Fit School		出版社	株式会社FitSpace	

科目の基礎情報②

授業のねらい	FitScool (オンデマンド) を活用し、一般的なキャリアを高める為に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"> ・キャリア形成に必要な、対人スキル、営業力、自己管理能力を体系的に理解する。 ・顧客や周囲から信頼され、継続的に活躍できるプロフェッショナルとしての思考力と行動力を養う。 ・自身の強みや価値を明確にし、将来の進路選択や長期的なキャリアデザインに活かす力を身につける。 				
評価基準	動画視聴 (小テスト含む) 100%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅲ				
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。				
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	NESTAの7つのセールススキル	セールスのプロになるための7つのポイントを紹介 動画タイトル: 「NESTAの7つのセールススキル」
2	クライアントの心をつかむ	パーソナルトレーナーのためのサービスリカバリー戦略 動画タイトル: 「クライアントの心をつかむ: パーソナルトレーナーのためのサービスリカバリー戦略」
3	顧客の心を動かす営業術と関係構築	自分と相手の感情に気づき、それを的確に読み取りながら関係性を調整する力について 動画タイトル: 「感情知能」で差がつく! 顧客の心を動かす営業術と関係構築」
4	見込客を顧客に変える会話戦略	信頼を築き、顧客の期待に堪えるためには、言葉の選び方や使い方 動画タイトル: 「YESへの近道: 見込客を顧客に変える会話戦略」
5	好印象を与えるコミュニケーション	顧客対応で気をつけるべきポイントと、より信頼されるためのコミュニケーション術についての理解 動画タイトル: 「失敗しない顧客対応術: 好印象を与えるコミュニケーション」
6	ホスピタリティマネジメント基礎講座	サービスの質を裏で支える「仕組み」と「連携」に注目し、現場で活かせる実践知識について 動画タイトル: 「「満足」を設計する! ホスピタリティマネジメント基礎講座」
7	人を動かす力	フィットネスビジネスの運営に役立つ、様々なコーチングモデルについて解説 動画タイトル: 「リーダーのための4つのコーチング技術: 人を動かす力」
8	心を読むリーダーシップ	自己認識や共感性を高め、職場での協力と調和を促進するための具体的な方法について 動画タイトル: 「心を読むリーダーシップ: 職場を変える感情マネジメントの法則」

各回の展開		
回数	単元	内容
9	成功に繋がる対人スキル	相手の気持ちや立場に配慮したコミュニケーション能力を身につける方法 動画タイトル：「成功に繋がる対人スキル：配慮と対話で信頼を築く」
10	影響力を高めるコミュニケーション	ビジネスシーンで自信を持って発言するため具体的なテクニック 動画タイトル：「自信を引き出し、自己表現を磨く：影響力を高めるコミュニケーション」
11	自分の価値を最大限に伝える	実践的なステップを通じて自身のブランドを強化する方法について 動画タイトル：「自分の価値を最大限に伝える：セルフブランディングの基本と実践」
12	プロフェッショナルとしての自己管理と対人スキル	「信頼される人材」として認識されるための戦略について 動画タイトル：「信頼に基づく成長戦略：プロフェッショナルとしての自己管理と対人スキル」
13	タイムマネジメントの基本戦略	時間を無駄にせず、生産性を最大限に高めるための方法 動画タイトル：「「時間がない」にサヨナラ：タイムマネジメントの基本戦略」
14		
15		

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		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	4	60
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める。				
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する。				
評価基準	筆記テスト80% 出席状況及び授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	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	小野寺 良太	実務経験		○	
実務内容	様々な学校にて教員業務に従事				

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 3章機能解剖とバイオメカニクス①	健康運動実践指導者筆記試験内容について 筋骨格系の機能解剖学
2	3章機能解剖とバイオメカニクス②	筋腱複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式着地衝撃とその緩和法、水中運動と陸上運動との比較
3	4章 栄養摂取と運動①	健康と栄養（五大栄養素＋水）、食物の消化・吸収、食物選択のためのガイド、運動時におけるエネルギー源、エネルギー消費量の推定法、エネルギーバランスと体重調整
4	4章 栄養摂取と運動② 5章 運動指導の心理学的基礎①	日本人の食事摂取基準と食生活指針、生活習慣と栄養・食生活 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因、心理社会的効果の内容とその効果を高める要因
5	5章 運動指導の心理学的基礎②	行動への理論・モデルおよび技法、多くの参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法
6	8章 健康づくり運動の実際①	健康運動実践指導者に必要とされる能力、運動指導の流れ、ウォームアップの実際と実施上の注意、クールダウンの実際と実施上の注意、ストレッチングとは、種類とその特性、目的と効果、実際、実施上のポイントと注意点
7	8章 健康づくり運動の実際②	ウォーキングとジョギング、ウォーキングとジョギングの特性、ウォーキングとジョギングによる運動効果、ウォーキングとジョギングの時間と頻度、ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量
8	8章 健康づくり運動の実際③ 9章 運動障害と予防・救急処置①	ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム、安全上の注意点、障害とその予防法、プログラム 運動前の内科的メディカルチェック、運動中止の判定、内科的な急性障害、内科的な慢性障害
9	9章 運動障害と予防・救急処置②	救急処置（救急蘇生法）、整形外科的障害と外科的救急処置、テーピングの技術

10	確認問題【第1章】 確認問題【第2章】	第1章 健康づくり施策概論 第2章 運動生理学
11	確認問題【第3章】 確認問題【第4章】	第3章 運動機能とバイオメカニクス 第4章 栄養摂取と運動
12	確認問題【第5章】 確認問題【第6章】	第5章 運動指導の心理学的基礎 第6章 体力測定と評価
13	確認問題【第7章】 確認問題【第9章】	第7章 健康づくりと運動プログラム 第9章 運動障害と予防・救急処置
14	確認問題【第8章】	第8章 健康づくり運動の実際
15	筆記試験対策	全章

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	健康づくり運動の実際		
必修選択	選択	(学則表記)	健康づくり運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&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		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②

授業のねらい	国の施策を理解したうえで、運動プログラムの作成に必要な知識を身につける。				
到達目標	運動プログラムを作成することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
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	上田 竜也	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	健康運動実践指導者の概要、資格の必要性、有資格者の就職先、業務内容等
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、その他の健康づくり施策と世界の潮流
3	わが国の現状と健康づくり施策①	第1次国民健康づくり対策、第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）
4	わが国の現状と健康づくり施策②	第3次国民健康づくり対策（21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21））；健康増進法・健康フロンティア戦略・食育基本法・がん対策基本法
5	わが国の現状と健康づくり施策③	第4次国民健康づくり対策（健康日本21（第二次））、第5次国民健康づくり対策（健康日本21（第三次））
6	わが国および世界の身体活動ガイドライン	わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要（第1版～第4版） 国外における身体活動ガイドラインの概要
7	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム

8	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル
9	健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則／健康づくりのための運動プログラム作成のポイント	体力増進を主目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動プログラム作成のポイント；運動様式、強度、時間、頻度、期間
10	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、運動プログラムの構成に重要な実施者の運動の目的・ニーズ
11	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ（目的・効果）、クールダウン（目的・効果）、各プログラミング
12	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素性運動、有酸素性運動のプログラミング、有酸素性運動プログラムの進行、機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点、有酸素性運動機器の選択と指導上の留意点
13	レジスタンス運動	安全性について、レジスタンス運動の効果、レジスタンス運動の負荷設定方法、目的および体力レベルに応じたプログラム設定、レジスタンス運動の種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム作成
15	まとめ	1-14回のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	運動指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる実技試験の内容を学び、専門的知識と指導技術を高める。				
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する。				
評価基準	実技テスト80% 出席状況及び授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	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	嶋崎 裕美	実務経験	○		
実務内容	フィットネスインストラクター、スキーインストラクター等、指導することに20年以上従事				

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	実技試験内容の把握 健康運動実践指導者とは
2	陸上運動-レジスタンス運動	陸上運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
3	陸上運動-有酸素運動	陸上運動-エアロビックダンス4ステップ(64カウント)の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
4	水中運動-レジスタンス運動	水中運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
5	水中運動-有酸素運動	水中運動-水中ウォーキング4種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
6	選択種目指導案作成	実技試験内容指導案作成-時間配分、指導内容、指導上の留意点をまとめる
7	選択種目レジスタンス運動①	レジスタンス運動5種目-運動の目的と内容の説明

8	選択種目レジスタンス運動②	レジスタンス運動5種目-動きのポイントと注意の指示
9	選択種目有酸素運動①	有酸素運動-運動の目的と内容の説明
10	選択種目有酸素運動②	有酸素運動-動きのポイントと注意の指示
11	5分間実技試験形式実践①	5分間実技試験形式実践-表現・伝達能力強化
12	5分間実技試験形式実践②	5分間実技試験形式実践-観察と対応強化
13	5分間実技試験形式実践③	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
14	5分間実技試験形式実践④	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
15	模擬試験	模擬試験

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング特論		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版、理論編3訂版 認定トレーニング指導者認定試験模擬問題集3訂版		出版社	大修館書店 日本トレーニング指導者協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、それぞれの単元の理解を深める				
到達目標	JATI-ATIの資格を取得するために必要な知識を身につける				
評価基準	テスト/レポート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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考					
担当教員	雨宮 隆史	実務経験			
実務内容	専門学校卒業後トレーナー関連業務にてトレーナー業務に従事。現在はパーソナルトレーナーとして活躍				

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	体力トレーニング総論	体力の概念、スポーツパフォーマンス、体力要素とモデル
2	機能解剖（上肢）	機能解剖（上肢）について
3	機能解剖（脊柱と胸郭）	機能解剖（脊柱と胸郭）について
4	機能解剖（下肢）	機能解剖（下肢）について
5	バイオメカニクスの基礎理論	運動の記述、力学の基礎、テコ、運動の法則
6	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作・トレーニング動作のバイオメカニクス
7	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について

8	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系の形態と機能、神経系、内分泌系とホルモン
9	運動と栄養の基礎理論	5大栄養素の役割、栄養ガイドライン、エネルギー消費、水分・サプリメント摂取
10	対象と目的に応じた栄養摂取	試合前・中・後の栄養戦略、その他対象に応じた栄養管理
11	生活習慣病	生活習慣病とその予防について
12	スポーツ傷害	成長期に多いスポーツ傷害、加齢に伴うスポーツ傷害、女性に多いスポーツ傷害
13	救命救急法	救急処置法、一次救命処置（BLS）、頭頸部外傷、熱中症について
14	運動と心理の基礎理論	運動とこころ、動機付けの種類、スポーツカウンセリング
15	運動学習と指導法	運動学習・指導法、情報処理モデル、フィードバック、リーダーシップ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	90
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

授業計画書

※以下、「シラバス」の赤枠内が公表対象となります

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		
				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法－理論と実技－		出版社	NESTA JAPAN	
科目の基礎情報②					
	インストラクションの基本手法を演習を通して実践的にアウトプットすることで、グループレッスンに必要な基礎的なインストラクション力を身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクションの手法を理解し、参加者に対し分かりやすく指導できるようになる ・ストレッチおよびコンパットの基本動作を習得し、レッスンができるようになる 				
評価基準	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	グループエクササイズ実践Ⅰ・Ⅲ/グループエクササイズ理論Ⅰ・Ⅱ				
備考					
担当教員	五東 喜来利	実務経験			
実務内容	専門学校卒業後、フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はフリーランスで活躍				

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	グループエクササイズ実践Ⅰ おさらい レッスンの受講体験	グループエクササイズ実践Ⅰで行った内容の振り返り 講師のレッスン受講体験と意見交換
2	インストラクション①	・インストラクションテクニックを学び、実践する ・声掛けや雰囲気作り、ティーチングの重要性について学ぶ
3	インストラクション②	
4	【ビートストレッチ】 基礎テクニックの指導ワーク①	スクワット、ランジなどの動作のインストラクションおよび、カウントに合わせた指導実践を行う
5	【ビートストレッチ】 基礎テクニックの指導ワーク②	いくつかの動作を組み合わせ、音楽に合わせた指導実践を行う
6	【ビートストレッチ】 30分間のレッスン指導実践	30分間のレッスンプログラムについて、動作とインストラクションの練習及び、 トレーナーと参加者に分かれ指導実践を行う
7		
8	【ビートストレッチ】 指導実践の振り返り	前半の学びの振り返りを行う
9	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク①	・コンパットの基礎的な動作について学ぶ ・動作の習得と指導演習（構え&ガード/打撃動作）
10	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク②	動作の習得と指導演習（打撃動作：キック/ブロック）
11	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク③	実践コンビネーションの練習と指導演習
12	【コンバット】 30分間のレッスン指導実践	30分間のレッスンプログラムについて、動作とインストラクションの練習及び、 トレーナーと参加者に分かれ指導実践を行う
13		
14	【コンバット】 指導実践の振り返り	コンパットの学びの振り返りを行う
15	前期の振り返りと総括	半年間の学びのまとめを行う

担当教員向け：シラバス補足説明

基礎情報①の補足							
開講学期	前期	開講コース	インストラクターコース	週間授業時数	前期	3	
開講校	全RS校				後期	0	
作成年月日	2025/12/20		作成者	岩田諭・古田祐実		作成校	NESTA JAPAN
使用教材 補足							
基礎情報②の補足							
授業のねらい 到達目標 について	参加者に対して分かりやすく、かつ魅力的なグループレッスンを提供できる、即戦力のインストラクターとして現場に立てる状態を目指す。 インストラクションの練習を演習形式で数多く実施し、実践を通して指導力の向上を図る						
評価基準について	指導実践：60% 授業態度・意欲：40%						
指導上の留意点 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・実践と理論を結びつけた指導を行う： 即戦力となるインストラクターの育成には、実践と理論の両輪が不可欠である。「グループエクササイズ理論Ⅰ」においてインストラクターの在り方や理論を学ぶことを踏まえ、学ぶ内容と運動させながら、相互に深めていくことを意識した授業展開を行う。 ・現場での実践を常に意識させる： 演習では、生徒に実際の指導現場を具体的にイメージさせながら進める。 魅力的なレッスンの雰囲気づくりや指導方法について、生徒自身が考え、言語化する機会を設ける 						

各回の展開 補足			
回数	展開・内容	AL指数	AL技法例
1	・グループエクササイズⅠで学んだ内容と生徒の習熟度を確認し、今から学んでいく流れと到達目標の確認を行う ・講師が得意とするレッスンを生徒に実際に受講させ、意見交換を行う	70%	LITE・グループ学習
2	良い見本を見せ、分かりやすいキューイングを行いレッスンを展開する方法を学ぶ。参加者を盛り上げるための声掛けや雰囲気作り、ティーチングの重要性について実践を通して学ぶ	70%	LITE・グループ学習
3	2周目で学んだ内容を先に、ウォーミングアップや簡単なプログラムについて、グループに分かれインストラクションの練習を行う	70%	LITE・グループ学習
4	テキスト内の種目について、自身の正しいフォームの習得とともに、カウントに合わせてインストラクションをする練習を行う	70%	LITE・グループ学習
5	テキスト内の種目をいくつか組み合わせ、実際の音楽に合わせたインストラクションの練習を行う。いくつかのグループに分け、それぞれ音楽を流しながら行う	70%	LITE・グループ学習
6	30分間のレッスンプログラムについて、まずはプログラムの流れを覚え、自身のフォームの確認を含め練習を行う	70%	LITE・グループ学習
7	ペアでインストラクターと参加者役に分かれ、実際に指導実践を行う	70%	LITE・グループ学習
8	指導実践テストを行う。テストは全国共通のものを使用する	70%	小テスト
9	コンパットの動作の基本構造について学ぶ。構えとガード及び、パンチの基本動作について習得する 音楽に合わせて、コンビネーションの動作の練習及び指導練習を行う	70%	LITE・グループ学習
10	キックの基本動作について習得する。音楽に合わせて、コンビネーションの動作の練習及び指導練習を行う	70%	LITE・グループ学習
11	パンチ・キック・ブロックを組み合わせ、攻防を切り替えてながらのコンビネーション動作を習得する 音楽との連動を意識し、クラスの流れの中で成立する実践的な演習を行う	70%	LITE・グループ学習
12	30分間のレッスンプログラムについて、まずはプログラムの流れを覚え、自身のフォームの確認を含め練習を行う	70%	LITE・グループ学習
13	ペアでインストラクターと参加者役に分かれ、実際に指導実践を行う	70%	LITE・グループ学習
14	指導実践テストを行う。テストは全国共通のものを使用する	70%	小テスト
15	テストのフィードバック及び、学びの振り返りを行う。後期で行う内容についても触れておく	70%	LITE・グループ学習

授業計画書

※以下、「シラバス」の赤枠内が公表対象となります

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III		
必修選択	選択	(学別表記)	グループエクササイズ実践III		
				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法－理論と実技－		出版社	NESTA JAPAN	
科目の基礎情報②					
授業のねらい	現場を想定した指導実践を通して、参加者に選ばれ、継続的にリピートされる魅力的なクラスを提供できる力を養う				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスの目的やクライアントに応じたプログラムを設計し、一連の指導を実践できるようになる ・参加者に選ばれ、継続的にリピートされる魅力的なクラスをデザインし、提供できるようになる 				
評価基準	指導実践：30% 実践テスト：30% 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	グループエクササイズ実践Ⅰ・Ⅱ／グループエクササイズ理論Ⅰ・Ⅱ				
備考					
担当教員	五東 喜来利	実務経験			
実務内容	専門学校卒業後、フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はフリーランスで活躍				

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	前期の振り返りとインストラクションのおさらい	前期の学びの復習と、インストラクションのポイントについて振り返りを行う
2	【HIIT】 基礎テクニックの指導ワーク	HIIT でよく用いられる基本動作と、その修正ポイント、参加者へのキューイングについて実践形式で学ぶ
3	【HIIT】 プログラムの実践①	HIITプログラムについて、指導実践を行う
4	【HIIT】 プログラムの実践②	
5	【HIIT】 プログラムの作成と指導	自らテーマを決めてプログラムを作成し、指導実践を行う
6		
7	ビートストレングスプログラム 指導実践	グループエクササイズ理論IIにて作成したプログラムの指導実践を行う
8		
9		
10	コンバットまたはHIITプログラム 指導実践	グループエクササイズ理論IIにて作成したプログラムの指導実践を行う
11		
12		
13	テーマとターゲットを設定した プログラムの指導実践	グループエクササイズ理論IIにて作成したプログラムの指導実践を行う
14		
15	1年間の振り返りと総括	1年間の学びの復習と振り返りを行う

担当教員向け：シラバス補足説明

基礎情報①の補足					
開講学期	後期	開講コース	インストラクターコース	週間授業時数	前期 0
開講校	全RS校			後期	3
作成年月日	2025/12/20	作成者	岩田諭・古田祐実	作成校	NESTA JAPAN
使用教材 補足					
基礎情報②の補足					
授業のねらい 到達目標 について	<p>実際のレッスンを想定した指導を演習・ロールプレイングを通して繰り返し、より実践的なインストラクション力を高めていく。 クライアントに対し魅力的なグループレッスンを提供する力を養うとともに、クライアントを集められるインストラクターを目指す。生徒が現場で即戦力として活躍できる状態に到達することを目標に授業を展開する</p>				
評価基準について	<p>指導実践：30% 実践テスト：30% 授業態度・意欲：40% ※実践テストは全国共通の評価表を使用する</p>				
指導上の留意点 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・実践と理論を結びつけた指導を行う： 前期に学んだ内容や「グループエクササイズ理論II」と連動させながら、実践を通して理解を深めることを意識した授業展開を行う。また、「グループエクササイズ理論II」とはプログラム作成および指導実践の内容が密接に関係するため、進行状況を相互に確認しながら授業を進める ・現場での活動を具体的にイメージさせる： 卒業学年を対象とした科目であることを踏まえ、講師は自身の現場経験を交えながら指導を行う。実際の指導現場を想定し、アウトプットを中心とした授業展開とすることで、生徒が現場で即実践できる指導力を身につけられるようにする 				

各回の展開 補足			
回数	展開・内容	AL指数	AL技法例
1	前期の学びの復習と、インストラクションのポイントについて振り返りを行う	70%	LITE・グループ学習
2	下半身の基礎動作となるのがスクワット・ランジ・ヒンジ動作や、アジリティ・コアスタビリティといった要素の実践で正しいフォームを確認するとともに、指導実践を行う	70%	LITE・グループ学習
3	トレーナー役と参加者役に分かれ、テキストのプログラムの指導実践を行う。気づきの共有・フィードバックを行いながら実践を行う	70%	LITE・グループ学習
4		70%	LITE・グループ学習
5	自分でテーマと内容を決めてプログラムを作成し、指導実践を行う	70%	LITE・グループ学習
6	グループエクササイズ理論IIで作成したプログラムについて、1人20分程度でグループレッソンの指導演習を行う。 音楽や環境設定などを含め、実際のレッスンを想定し、緊張感をもって行う	70%	LITE・グループ学習
7		70%	LITE・グループ学習
8	※グループエクササイズ理論IIの作成時は、スケジュールを加味して調整してください ※人数により時間設定は調整してください	70%	LITE・グループ学習
9	グループエクササイズ理論IIで作成したプログラムについて、1人20分程度でグループレッソンの指導演習を行う。 音楽や環境設定などを含め、実際のレッスンを想定し、緊張感をもって行う	70%	LITE・グループ学習
10		70%	LITE・グループ学習
11	※グループエクササイズ理論IIの作成時は、スケジュールを加味して調整してください ※人数により時間設定は調整してください	70%	LITE・グループ学習
12	【テスト】共通の評価表を元に評価を行う グループエクササイズ理論IIにて、生徒が自らレッスンの種類とテーマやターゲットを設定してプログラムの作成を行う。 作成したプログラムについて、1人20分程度でグループレッソンの指導演習を行う。1年間の総まとめとして、音楽や環境設定などを含め、実際のレッスンを想定し、緊張感をもって行う	70%	小テスト
13		70%	
14		70%	
15	学びを振り返り、身につけてきた知識・技術・インストラクターとしての役割を整理する。学生からプロフェッショナルへと立場が変わる自覚を促し、現場に臨むための心構えを整えて締めくくる	70%	LITE・グループ学習

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	エアロビクス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	レッスンを指導することができる				
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	フィットネスクラブにてインストラクター業務・教育業務に従事。エアロビクスメインパート作成も行っている。				

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 レッスン体験、カーディオ①	レッスン体験を体験
2	指導内容理解①	キューイングの種類を理解と練習
3	指導内容理解②	スイッチムーブメントについて
4	プログラミング方法理解①	アドオン・フィラー・インサート・ピラミッドでの指導方法の習得
5	プログラミング方法理解②	
6	復習	キューイング・スイッチムーブメント・展開方法の復習
7	作成・指導演習①	

各回の展開		
回数	単元	内容
8	作成・指導演習②	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
9	作成・指導演習③	
10	作成・指導演習④	
11	作成・指導演習（ハイ）①	
12	作成・指導演習（ハイ）②	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード
13	作成・指導演習（ハイ）③	
14	作成・指導演習（ハイ）④	
15	総復習	

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	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	レッスンを指導することができる				
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指導実践Ⅰ・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	沼田 哲志	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブにてインストラクター業務・教育業務に従事。エアロビクスメインパート作成も行っている。				

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	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップ作成、リード
2	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップ作成、リード
3	カーディオ①	カーディオ作成、リード
4	カーディオ①	カーディオ作成、リード
5	カーディオ① ～ポストクールダウン	カーディオ ～ポストクールダウン コリオの作成、リード
6	ウォーミングアップ ～クールダウン①	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータルのなリード
7	ウォーミングアップ ～クールダウン①	
8	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップ作成、リード

各回の展開		
回数	単元	内容
9	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップ作成、リード
10	カーディオ②	カーディオ作成、リード
11	カーディオ②	カーディオ作成、リード
12	カーディオ② ～ポストクールダウン	カーディオ ～ポストクールダウン コリオの作成、リード
13	ウォーミングアップ ～クールダウン②	ウォーミングアップ～クールダウンまでを实践、トータル的なリード
14	ウォーミングアップ ～クールダウン②	ウォーミングアップ～クールダウンまでを实践、トータル的なリード
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	水中運動実践		
必修選択	選択	(学則表記)	水中運動実践		
開講				単位数	時間数
年次	2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	水中エクササイズを理解する。 水中エクササイズの理論と指導法を理解する。				
到達目標	水中における機能改善エクササイズの指導ができる。				
評価基準	実技テスト50%、筆記テスト30%、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					
担当教員	嶋崎 裕美	実務経験	○		
実務内容	健康運動指導士、日本フィットネス協会アクアエクササイズエグザミネーター、日本コアコンディショニング協会アドバンストレーナー、ひめトレ教育トレーナーとして指導者を育成している。健康運動実践指導者実技評価委員。				

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 水中エクササイズ論	水の特性、水中指導の留意点
2	基本動作の習得①②	水中姿勢、水中動作の理解と習得
3	症状別の指導法(肩)①②	肩の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
4	症状別の指導法(肩)③④	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
5	症状別の指導法(肩)⑤⑥	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
6	症状別の指導法(腰)①②	腰の症状と原因の解説、エクササイズ紹介

7	症状別の指導法(腰)③④	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
8	症状別の指導法(腰)⑤⑥	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
9	症状別の指導法(膝)①②	膝の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
10	症状別の指導法(膝)③④	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅰ		
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	2
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法 ー理論と実技ー		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループフィットネスインストラクターとしての役割と責任、クラスマネジメントやプログラミング等、価値あるクラスを提供するための考え方と手法を学ぶ				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> インストラクターとして活躍するためのマインドや現場におけるクラス運用などの考え方を理解する ビートストレンクスおよびコンパットの指導理論を理解し、プログラムを作成できるようになる 				
評価基準	提出物：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	グループエクササイズ実践Ⅰ～Ⅲ / グループエクササイズ理論Ⅱ				
備考					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験	○		
実務内容	専門学校を卒業後、フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はダンススクールを運営。				

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	グループフィットネスインストラクターとは	インストラクターの多面的な役割や責任、マインドについて学ぶ
2	プログラム作成	<ul style="list-style-type: none"> プログラムの基本構成要素と構造について理解する 誰のためのどのようなプログラムか、どのようにステップアップしていくべきかについて考える
3	クラスマネジメント	参加者にとって価値あるクラスを提供するために必要な要素やマインドについて学ぶ
4	【ビートストレンクス】グループフィットネスの魅力と役割、ビートストレンクスとは	<ul style="list-style-type: none"> グループレッスンの魅力と役割について学ぶ ビートストレンクスのレッスンについて学ぶ
5	【ビートストレンクス】基本姿勢と安全な指導 / クラスの進め方	<ul style="list-style-type: none"> インストラクター自身の正しい動作とインストラクションの重要性について学ぶ クラス構成や、スムーズにレッスンを行うためのツールの取り扱いについて学ぶ
6	【ビートストレンクス】初回クラスの準備と進行 / セルフマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> 初回クラスにおけるポイントや準備項目について学ぶ クラスの雰囲気づくり、安全管理、声の使い方、技術向上など、総合的なスキルについて学ぶ

7	【ビートストレッチ】 初心者のためのプログラム作成	初心者向けのビートストレッチのレッスンプログラムを作成する
8		
9	プログラムの振り返り/コンバットとは	<ul style="list-style-type: none"> ・前週で作成したプログラムの好評と振り返りを行う ・コンバットのレッスンと必要なスキルについて学ぶ
10	【コンバット】基本姿勢と安全な指導/ クラスの進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターの基本姿勢と、クラス運営で意識すべき具体的なポイントを学ぶ ・安全で一体感のあるレッスンをつくるためのクラス進行について学ぶ
11	【コンバット】初回クラスの準備と進行/ セルフマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・初回クラスにおけるポイントや準備項目について学ぶ ・健康的で持続可能な働き方を築くためのセルフマネジメントについて学ぶ
12	【コンバット】 初心者のためのプログラム作成	初心者向けのコンバットのレッスンプログラムを作成する
13		
14	学びの確認	今までの学びの確認を行う
15	前期の振り返りと総括	半年間の振り返りを行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	グループエクササイズ指導法－理論と実技－ NESTA-PFT		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	参加者のレベルに応じたプログラムを作成できるようになるとともに、顧客やセールスについて学び、現場で選ばれ活躍できるインストラクターの考え方を学ぶ				
到達目標	参加者のレベルを考慮した効果的なプログラムを作成できるようになる 顧客理解やビジネスの視点を身につけ、インストラクターとして現場で活躍できる力を養う				
評価基準	提出物：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	NESTA PFT				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ～Ⅲ／グループエクササイズ理論Ⅱ				
備考					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験	○		
実務内容	専門学校を卒業後、フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はダンススクールを運営。				

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	前期の振り返り	前期の学びの振り返りを行う
2	【HIIT】 HIITとは何か／HIITの科学的効果	HIITを用いたレッスンの意義や、科学的効果などについて学ぶ
3	【HIIT】基本姿勢と安全な指導／クラスの進め方	・負荷の設定や体調管理や、安全管理のポイントについて学ぶ ・クラス構成や音楽、レベル差に応じた対応などについて学ぶ
4	【HIIT】初回クラスの準備と進行／セルフマネジメント	・カウントと音楽の活用の仕方や初心者への対応などについて学ぶ ・参加者のモチベーションを上げるクラスの雰囲気づくり、キューイングなどについて学ぶ
5	【ビートストレングス】	・ビートストレングスのプログラム作成におけるポイントの復習
6	中～上級者向けのプログラム作成	・中～上級者向けのプログラムを作成する

7	【コンバットまたはHIIT】 中～上級者向けのプログラム作成	・コンバット・HIITのプログラム作成におけるポイントの復習 ・コンバットかHIITを選択し、中～上級者向けのプログラムを作成する
8		
9	振り返り	作成したプログラムおよび指導演習のフィードバック
10	クラスデザインとプログラム作成	生徒が自らレッスンの種類や目的・テーマを設定し、プログラムを作成する
11		
12	運動心理学とモチベーション	参加者の運動心理やモチベーションの向上について学ぶ
13	インストラクターのビジネス	インストラクターとしてビジネスを展開するためのポイントやビジネスマインドについて学ぶ
14	セールスと顧客獲得	インストラクターとして活躍するためのセールスや、顧客獲得方法について学ぶ
15	1年間の振り返りと総括	1年間の学びの復習と振り返りを行う

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅱ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2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Basic（幼児） こども運動指導者検定Core（児童）				
関連科目					
備考					
担当教員	菊池 諒	実務経験	○		
実務内容	運動指導の企業にて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	実技導入	体操の特性を理解して、神経系のトレーニングにつなげることができる
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	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	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
6	指導編 跳び箱運動	開脚跳びの基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
7	健康と運動の理解	運動の本質、運動に要る効果を知る
8	運動することにより身につく能力	基本運動を多様な環境で運動することにより身につく能力を理解する

9	子どもの運動発達と移動運動から基本運動	運動の発達を理解して幼児期に身につける基本運動を理解する
10	乳幼児期の発達を理解する	乳幼児期の発達を知り、個々の発達に合わせて適切にアプローチができる
11	移動運動からからだを操作する能力を育てる	「寝返り」＝「転がる」から始まる移動運動の重要性を理解する
12	調整力・基本運動まとめ	様々なスポーツの基本運動と必要な調整力が理解できる
13	実技完成編 跳び箱運動・マット運動	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得する（動きの自己分析）
14	実技テスト 跳び箱運動・マット運動	前回自己分析をした箇所を意識して実技テストを実施する
15	前期まとめ	後期に指定された検定認定試験に向けて前期授業の振り返りをし知識を定着させる

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅲ		
		開講		単位数	時間数
年次	2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Basic（幼児） こども運動指導者検定Core（児童）				
関連科目					
備考					
担当教員	菊池 諒		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	検定試験対策	回数15から30の期間で「こども運動指導者検定Basic」の認定試験を実施 認定試験（学科、実技）は前期授業内容から出題
2	基本運動の両足跳び	発達に合わせた縄跳び運動を理解し、ルールのある「前まわし跳び」の運動遊びを考案する
3	両足跳びの動きの発展	基本運動「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくり《系統的指導》ができる
4	縄跳び運動	縄跳び運動の種類を知り、オリジナルの縄跳びを使った運動遊びが考案できる
5	指導形態	指導形態の長所と短所を理解して適切な指導法ができる
6	テーマを決めて系統的指導	幼児期における運動のあり方と課題を知る
7	指導編 鉄棒指導	鉄棒を使った「上がる～回る～下りる」動作の自己の能力に適した技を知り、学びを振り返ることができる
8	からだを操作しながらことは機能を育てていく	体で表現をしながらことばの機能の育て方を理解できる

9	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
10	New Sports②（共有）	考案したNew Sportsを共有する
11	基本運動の系統的指導まとめ	様々な環境で系統的に考案でき、運動能力を高めることができる
12	実技テスト	実技テストを実施する
13	New Sports まとめ	考案したNew Sportsを実践 様々な角度から子ども達の運動について学ぶ
14	マット運動・跳び箱運動/実技まとめ	子どもたちの見本となるように自己の実技レベルアップを目指す
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	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する				
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる				
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	村岡 香織	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、スポーツクラブでのダンスレッスン、チアダンススクールを担当している。				

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	自己紹介、IN & OUTアクティビティ 授業の最終目標「身体表現を自ら楽しむ」
2	ダンス基礎実技①-1	導入アクティビティ(リズム遊び) 基本となるリズムステップを習得する
3	ダンス基礎実技①-2	ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
4	ダンス基礎実技②-1	導入アクティビティ(リズム遊び) ボディコントロールを学ぶ
5	ダンス基礎実技②-2	ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
6	様々なダンスを学ぶ①	ダンスの歴史を学びダンスの違いを理解する
7	様々なダンスを学ぶ②	ヒップホップ、エアロビクス、ジャズ、クラシックバレエ、ブレイキン 他
8	幼児向けのダンス	幼児期の特徴、幼児期の運動プログラムを理解する 幼児期に適した音楽の選曲と振付

9	児童向けのダンス	児童期の特徴、児童期の運動プログラムを理解する 児童期に適した音楽の選曲と振付
10	キッズダンス基礎-童謡編①	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成する
11	キッズダンス基礎-童謡編②	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成し、発表に向けての準備を整える
12	オリジナル振り付け発表と考察①	オリジナル振り付けを発表し、指導シミュレーション、プレゼンテーションスキルを学ぶ
13	オリジナル振り付け発表と考察②	実技を評価する
14	基本リズムステップ実技チェック	基本となるリズムの理解 身体表現について
15	前期のまとめ、実技テスト	1回～14回までを振り返り、大事なポイントの復習と確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する				
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる				
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	村岡 香織	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、スポーツクラブでのダンスレッスン、チアダンススクールを担当している。				

各回の展開

回数	単元	内容
1	指導法を学ぶ①	指導者としての基本を学ぶ、学ぶから教えるに変わることに、指導者の役割を理解する
2	指導法を学ぶ②	身体の使い方～動きの見せ方
3	指導法を学ぶ③	声の出し方～言葉の選択（キューイング、アイコンタクト）
4	指導法を学ぶ④	対象者に適した指導法（変換テクニック、安全で楽しいクラスをリードする）
5	リードの実践①	幼児対象の課題曲を指導する
6	リードの実践②	児童対象の課題曲を指導する
7	オリジナル振り付け作成①-1	安全で効果的な楽しい全身運動であることを基本とし、指導案(振り付け表)を作成する目的を明確にする
8	オリジナル振り付け作成①-2	

9	オリジナル振り付け作成②-1	楽曲に合わせた32カウントルーティンの作成・練習
10	オリジナル振り付け作成②-2	構成を考える、フォーメーション、動きの変化・バリエーション、ポイントを明確にする
11	オリジナル振り付け作成③-1	作成した振付を指導できるようになるまで練習する（動く、声を出す、表情などを含めた総合的な指導）
12	オリジナル振り付け作成③-2	動きを正確に伝えるための身体表現とコミュニケーションスキルを練習する
13	後期実技テスト①	完成したオリジナル振り付けをひとりずつ発表する
14	後期実技テスト②	
15	授業のまとめ	キッズダンスを自らも楽しみ対象者に適したオリジナル振り付けを完成させ、指導することを振り返る また子どもの指導において何よりも大事なことは安全であることを再確認する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ				
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる				
評価基準	テスト/レポート：40% 授業態度：40% 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	高橋 宣義	実務経験		○	
実務内容	札幌こども専門学校を卒業後、保育士・幼稚園教諭を取得し幼児体育の企業で指導に従事				

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	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
2	ことばの機能を育てるレクリエーション	ことばの機能を育てるレクリエーション
3	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
4	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
5	手遊びの理解①	手遊びの理解①
6	手遊びの理解②	手遊びの理解②
7	ルールを決めたレクリエーション①	ルールを決めたレクリエーション①
8	ルールを決めたレクリエーション②	ルールを決めたレクリエーション②

9	ルールを決めたレクリエーション③	ルールを決めたレクリエーション③
10	ルールを決めたレクリエーション④	ルールを決めたレクリエーション④
11	レクリエーション指導案の書き方①	レクリエーション指導案の書き方①
12	レクリエーション指導案の書き方②	レクリエーション指導案の書き方②
13	実技指導チェック①	実技指導チェック①
14	実技指導チェック②	実技指導チェック②
15	こども運動指導者検定対策授業	こども運動指導者検定対策授業

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ				
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる				
評価基準	テスト/レポート：40% 授業態度：40% 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	高橋 宣義	実務経験		○	
実務内容	札幌子ども専門学校を卒業後、保育士・幼稚園教諭を取得し幼児体育の企業で指導に従事				

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	からだを使って遊ぶ①	からだを使って遊ぶ① (用具・手具を使用)
2	からだを使って遊ぶ②	からだを使って遊ぶ② (用具・手具を使用)
3	からだを使って遊ぶ① (鬼ごっこ特集)	からだを使って遊ぶ① (鬼ごっこ特集)
4	からだを使って遊ぶ② (鬼ごっこ特集)	からだを使って遊ぶ② (鬼ごっこ特集)
5	リズム運動の理解①	リズム運動の理解①
6	リズム運動の理解②	リズム運動の理解②
7	時期や場所別のレクリエーションの理解①	時期や場所別のレクリエーションの理解①
8	時期や場所別のレクリエーションの理解②	時期や場所別のレクリエーションの理解②

9	レクリエーションイベント（運動会）の企画①	レクリエーションイベント（運動会）の企画①
10	レクリエーションイベント（運動会）の企画②	レクリエーションイベント（運動会）の企画②
11	グループごとのレクリエーション①	グループごとのレクリエーション①
12	グループごとのレクリエーション②	グループごとのレクリエーション②
13	グループごとのレクリエーション③	グループごとのレクリエーション③
14	実技指導チェック①	実技指導チェック①
15	実技指導チェック②	実技指導チェック②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	発育発達論		
必修選択	選択	(学則表記)	発育発達論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	医師も薦める子どもの運動		出版社	徳間書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児及び児童の発達における基礎理論を理解する 運動神経の発達とゴールデンエイジの関係性を理解する 年代別にあった運動を理解し即戦力となるスキルを習得する				
到達目標	幼児期から児童期にかけての発育発達あった運動指導について説明+実践することができる				
評価基準	テスト/小テスト：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					
担当教員	直井 徳子	実務経験		○	
実務内容	看護師として病院（消化器外科、小児外科、循環器内科、心療内科）で勤務。				

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	オリエンテーション
2	セクション① 理論としての子どもの運動	幼児期の運動の重要性について
3	セクション① 理論としての子どもの運動	スキヤモンの発育発達曲線について、ゴールデンエイジについて学ぶ
4	セクション① 理論としての子どもの運動	小学生年代では様々な運動について学ぶ
5	セクション② 子どもがやるといいストレッチ①	ストレッチがなぜ重要かを学ぶ、やっちはいけないストレッチを知り正しい知識を習得する
6	セクション② 子どもがやるといいストレッチ②	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ①
7	セクション② 子どもがやるといいストレッチ③	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ②

8	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ①	筋トレがなぜ重要かを学ぶ、やってはいけない筋トレを知り正しい知識を習得する
9	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ②	正しい筋トレ（3～8歳）を学ぶ①
10	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ③	正しい筋トレ（9～12歳）を学ぶ①
11	セクション⑦ 医学的見地からみた子どもの運動①	整形外科医からのみた子どもの運動の注意点 外相と障害について学ぶ、各スポーツにおける怪我について学ぶ
12	セクション⑦ 医学的見地からみた子どもの運動②	内科医からのみた子どもの運動の注意点 子どもの時の過ごし方が将来の健康につながることを学ぶ
13	テスト対策	テスト内容を伝達しテスト対策とする
14	まとめ①	テストを実施する
15	まとめ②	テストの振り返りと総まとめを実施

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	イベントプランニングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2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Ⅰ、スポーツツーリズム、スポーツプロモーション				
備考					
担当教員	関 圭一郎	実務経験		○	
実務内容	幼児運動の企業にて採用担当・イベント企画業務に従事				

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	4. スポーツイベントの発展性・可能性	第11節 スポーツイベントとツーリズム① スポーツツーリズムの定義
2		第11節 スポーツイベントとツーリズム② スポーツイベントを活用したスポーツツーリズムの推進
3		第12節 障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ① 障がい者スポーツ
4		第12節 障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ② ユニバーサルスポーツ
5		第13節 スポーツボランティア
6		第14節 スポーツイベントとテクノロジー
7		第15節 スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs① スポーツイベントと都市計画
8		第15節 スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs② サステナビリティ、SDGs

9	4. スポーツイベントの発展性・可能性	振り返りとまとめ
10	スポーツイベント検定試験対策①	スポーツイベント検定に向けてのまとめ
11		スポーツイベント検定模擬試験① 用語確認
12		スポーツイベント検定模擬試験② 文章理解
13		スポーツイベント検定模擬試験② 時事問題
14		イベント検定に向けたまとめ
15	レポート	スポーツイベントの実践

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	リテールマーケティングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2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		発行	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(3回) + 後期テスト(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Ⅰ				
備考					
担当教員	水上 貴洋	実務経験	○		
実務内容	事業運営業務に従事。様々な業態の会社を運営				

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	ストアオペレーション②	ストアオペレーションの基本②
2	ストアオペレーション③	陳列の基本、陳列の方法、衣料品の陳列
3	ストアオペレーション④	店舗照明と色彩の活用
4	ストアオペレーションまとめ	第3編 スストアオペレーションについて総復習
5	マーケティング①	マーケティングの基本 商品政策の基本
6	マーケティング②	価格政策の基本 立地政策の基本
7	マーケティング③	プロモーション政策と観光マーケティングの基本

8	マーケティング④	消費者行動と市場調査
9	マーケティングまとめ	第4編 マーケティングについて総復習
10	販売・経営管理①	小売業に関する法令
11	販売・経営管理②	組織のマネジメント
12	販売・経営管理③	小売業の計数管理
13	販売・経営管理④	店舗管理の基本
14	販売・経営管理まとめ	第5編 販売・経営管理について総復習
15	まとめ	ストアオペレーション、マーケティング、販売・経営管理の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツプロモーションⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツプロモーションⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	生涯スポーツ実践論 改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する				
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解し、地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツプロモーションⅡ、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント				
備考					
担当教員	豊川 大地	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブの代表としてチーム運営・経営業務に従事				

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/生涯スポーツとは	オリエンテーション 1. 生涯スポーツの歴史と定義、2. 生涯スポーツの伝統と文化
2	1. 生涯スポーツ社会を目指して	3. 日本の生涯スポーツ政策の課題
3	2. 世界の生涯スポーツ政策	1. ヨーロッパの生涯スポーツ、2. 北米の生涯スポーツ、4. ヨーロッパ諸国のスポーツクラブ事情
4		3. アジア・オセアニアの生涯スポーツ
5	レポート	各国のスポーツ文化と日本のスポーツ文化の違い
6	3. 日本の生涯スポーツ・レジャー振興の現状	2. 野外レクリエーションのマネジメント、3. 野外レジャー・レクリエーションのニュートレンド
7		4. 海洋レクリエーションのマーケティングとニュートレンド

各回の展開		
回数	単元	内容
8	4. 生涯スポーツとビジネス	1. 生涯スポーツのビジネス化
9		2. 生涯スポーツのマーケティング
10		3. 生涯スポーツイベントとスポンサーシップ
11		4. 生涯スポーツとプロスポーツ
12	5. 生涯スポーツとヘルスプロモーション	1. ヘルスプロモーションと政策、2. 健康づくりのマネジメント
13		
14		3. 地域における健康づくり事業の計画
15		

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツプロモーションⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツプロモーションⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	生涯スポーツ実践論 改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する				
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解し、地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツプロモーションI、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント				
備考					
担当教員	豊川 大地	実務経験			
実務内容	スポーツクラブの代表としてチーム運営・経營業務に従事				

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	6. 地域社会と生涯スポーツイベント	1. 生涯スポーツイベントの動向 2. 地域活性化とスポーツイベント
2		3. 地域レジャースポーツイベントの振興 4. スポーツイベントとツーリズム
3	7. 生涯スポーツ指導者とボランティア	1. 日本の生涯スポーツ指導者と社会的制度 2. 生涯スポーツ指導者の資格マーケット
4		3. スポーツボランティア育成の現状と課題 4. 生涯スポーツイベントとスポーツボランティアマネジメント
5	8. 青少年のスポーツ参加	青少年とスポーツのあり方
6	9. 高齢者のスポーツ参加	高齢者とスポーツのあり方
7	10. 障がい者のスポーツ参加	障がい者とスポーツのあり方
8	11. 生涯スポーツとニュースポーツ	生涯スポーツとニュースポーツ

各回の展開		
回数	単元	内容
9	12. スポーツクラブの現状と課題	統合型地域スポーツクラブ
10	13. スポーツクラブの運営	民間フィットネスクラブと地域密着型スポーツクラブ
11	15. スポーツ施設	スポーツ施設の現状
12	生涯スポーツの事業企画	企画：
13		企画： 発表準備：
14		発表：
15		レポート

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	商品開発論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	商品開発論Ⅰ		
開講					
年次	2年	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	コレが欲しかった！と言われる「商品企画」のきほん		出版社	翔泳社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ用品(シューズ、ウェア、道具等)、スポーツショップで取り扱う商品がどのような過程を経て商品化され店頭に並ぶことができるのか、商品の企画から開発までのプロセスを学ぶ。				
到達目標	メーカーや商品企画担当者がどのような視点から商品化するための企画をおこなっていくかプロセスを理解し、最終的に企画立案、企画書作成、プレゼンテーションできるようになる。				
評価基準	テスト/レポート: 60% 授業態度: 20% 提出物: 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	商品開発論Ⅱ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はフリーランスして活躍				

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
2	教材を使用しての授業の進め方について	商品企画のパターン、ステップ、全体像等、概要を伝える
3	目的と目標を確認する	商品企画の目的、商品企画の目標とは
4	目的と目標を確認する	目的、目標を書いてみる 関係者を把握する
5	テーマを設定する	自社の強み、弱みから検討する
6	テーマを設定する	SWOT分析の準備①、②
7	テーマを設定する	SWOT分析の流れ、技法、具体例を学ぶ
8	誰に売るかを考える	顧客の絞り込み、セグメンテーション、顧客ストーリーを組み立てる

9	誰に売るかを考える	顧客の絞り込み、セグメンテーション、顧客ストーリーを組み立てる
10	テーマ・コンセプトを設定する	軸を作り作成過程で設定がブレないようにする。
11	デザイン・プレゼン作成	Tシャツのデザイン・パワーポイント等でプレゼンの作成
12		
13		
14	クラス発表会①	各チームのTシャツのデザイン・プレゼンの資料を発表する
15	クラス発表会②	発表会のフィードバックを参考に修正・再発表

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	商品開発論Ⅱ			
必修選択	選択	(学則表記)	商品開発論Ⅱ			
開講					単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30	
使用教材	コレが欲しかった！と言われる「商品企画」のきほん		出版社	翔泳社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ用品(シューズ、ウェア、道具等)、スポーツショップで取り扱う商品がどのような過程を経て商品化され店頭に並ぶことができるのか、商品の企画から開発までのプロセスを学ぶ。				
到達目標	メーカーや商品企画担当者がどのような視点から商品化するための企画をおこなっていくかプロセスを理解し、最終的に企画立案、企画書作成、プレゼンテーションできるようになる。				
評価基準	テスト/レポート: 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	商品開発論Ⅰ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブにてインストラクタに従事。現在はフリーランスとして活躍				

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
2	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 価格戦略(1)
3	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 価格戦略(2)
4	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 流通戦略(1)
5	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 流通戦略(2)
6	SDGsを学ぶ①	SDGsの歴史について深掘りする
7	SDGsを学ぶ②	アパレル企業のSDGsを知る
8	商品の企画立案	学んできたアートを踏まえて企画立案する

9		
10	発表	企画立案したものをプレゼンテーションする
11	企業連携	企業やチームとコラボレーションし商品化提案
12		
13		
14	発表	企画立案したものをプレゼンテーションする
15	総まとめ	授業の振り返りと総まとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	アプリケーション演習Ⅰ					
必修選択	選択	(学則表記)	アプリケーション演習Ⅰ					
年次		2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				出版社				

科目の基礎情報②

授業のねらい	パソコン全般に関する基本的なスキルを学ぶ。 OfficeアプリケーションのWord、Excel、PowerPointの基本操作を学び資料作成の基礎的なノウハウを習得する。						
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、基礎的なパソコンスキルが身につく。 Wordを用いてビジネス文書を作成できる。 Excelを用いて表や自動計算シートを作成できる。 PowerPointを用いてプレゼンテーション資料を作成できる。						
評価基準	筆記試験：30%、制作物：30%、操作実践：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	アプリケーション演習Ⅱ						
備考							
担当教員	敦澤隼人			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	○講師自己紹介/生徒自己紹介 ○授業内容ガイダンス(授業内容/ルール/試験や評価など)
2		
3	PCの基本事項Ⅰ	○「パソコン」ってナニ？ ○正しい電源のON/OFF (+シャットダウン、スリープ) ○マウス操作の意味合いについて ○画面構成について
4		

5	PCの基本事項Ⅱ	○キーボードの各部名称・使い方について ○キーボードショートカットを覚えよう ○タイピング基礎実践 ↳タイピング特有のローマ字入力方法/打ち方のコツ ↳タイピングゲームで練習
6		
7	PCの基本事項Ⅲ	○ファイル/フォルダの扱い方について ○圧縮データの扱い方について
8		
9	PCの基本事項Ⅳ	○WEBブラウザについて/検索エンジンについて ○効果的な検索方法について ○AI系サービスの活用方法
10		
11	PCの基本事項 筆記試験	「PCの基本事項」の内容を踏まえた試験を実施
12		
13	PowerPointⅠ	○PowerPointについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○PowerPointで出来る表現を知ろう！ ↳文字の入力と編集/箇条書きの編集/イラスト・写真の挿入と編集/ アニメーション/表・グラフ/図解/スライドマスター/pdf出力のやり方
14		
15	PowerPointⅡ	【制作課題】自分を紹介するスライドを作ってみよう！
16		
17	↓	【制作課題】自分を紹介するスライドを作ってみよう！
18		
19	ExcelⅠ	○Excelについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○Excelで出来る表現を知ろう！ ↳入力・表の編集（罫線・色、文字編集関連）/pdf出力のやり方/四則演算/ 関数・相対参照/絶対参照・ワークシート操作/グラフ/データベース機能
20		
21	ExcelⅡ	【制作課題】架空イベントのタイムテーブル/オリジナルの請求書を作ってみよう！
22		
23	↓	【制作課題】架空イベントのタイムテーブル/オリジナルの請求書を作ってみよう！
24		
25	WordⅠ	○Wordについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○Wordで出来る表現を知ろう！ ↳文字・行の範囲選択と移動コピー切り取り・文字/段落の書式設定/表/ワードアート/ 画像/図形/目次生成/pdf出力のやり方/印刷のやり方
26		

27		
28	Word II	【制作課題】 運営マニュアルを作ってみよう！
29	↓	↓
30	総まとめ	「PC基礎実践」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	アプリケーション演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	アプリケーション演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	デザインに関する知識を学び、画像編集・作成におけるスキルを学ぶ。 より伝わるプレゼンテーションのノウハウを習得する。				
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、基礎的なデザイン知識が身につく。 Canvaを用いた画像編集・制作ができるようになる。 より訴求力の増すプレゼンテーション資料を作成し、発表することができる。				
評価基準	実技：40%、制作物：40%、授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	アプリケーション演習Ⅰ				
備考					
担当教員	敦澤隼人		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	授業ガイダンス デザイン基礎知識講座	○授業内容ガイダンス(授業内容/ルール/試験や評価など)
2		○印刷物とwebの違いについて ○デザインの四大原則
3	色彩講座Ⅰ	○色を構成する要素、トーンについて
4		○各色相について(与える印象や意味)
5	色彩講座Ⅱ	○各トーンについて(名称・与える印象や意味)
6		○配色のセオリーや実例について

7	色彩講座Ⅲ	○色彩感覚を養おう (配色からどんなイメージかを予想する/イメージに対して自分で配色してみる)
8		
9	デザイン基礎実践Ⅰ	○Canvaって？ ○Canvaの基本操作(画面の見方/文字/図形/素材/テンプレート変更/写真配置)
10		
11	デザイン基礎実践Ⅱ	○Canvaで写真加工をしよう
12		
13	デザイン基礎実践Ⅲ	○CanvaでInstagram投稿用の画像デザインをしよう
14		
15	デザイン基礎実践Ⅳ	○Canvaでバナーデザインを作ってみよう
16		
17	プレゼンテーション制作講座Ⅰ	○デザインの四大原則とスライドの関係性
18		
19	プレゼンテーション制作講座Ⅱ	○「より伝わる」プレゼンテーションの発表のしかた
20		
21	プレゼンテーション実技Ⅰ	○テーマ設定 ○プレゼンテーション資料作成
22		
23	プレゼンテーション実技Ⅱ	○プレゼンテーション資料作成
24		
25	プレゼンテーション実技Ⅲ	○プレゼンテーション資料作成 ○発表練習
26		
27	プレゼンテーション実技Ⅳ	○プレゼンテーション発表/フィードバック
28		
29	プレゼンテーション実技Ⅴ まとめ	○プレゼンテーション発表/フィードバック ○総まとめの実施
30		

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	モチベーション・インストラクター		
必修選択	選択	(学則表記)	モチベーション・インストラクター		
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 スポーツビジネスコース	2	30
使用教材	モチベーションマネジメントワークブック		出版社	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	スポーツビジネス業界で求められるモチベーションマネジメントを習得する。				
到達目標	「モチベーション・インストラクター資格」を取得する。 他者のモチベーション維持向上する為の理論を習得する。				
評価基準	提出物：70% テスト：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	モチベーションインストラクター資格				
関連科目					
備考					
担当教員	敦澤隼人	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	モチベーションとは	モチベーションとは/モチベーションを学ぶ意義の理解
2	期待理論①概論	モチベーションを高める公式の理解(やりたい感×やらなき感×やれそう感)
3	期待理論②目標設定理論	やりたい感を高める方法の理解
4	期待理論③	やらなき感を高める方法の理解
5	期待理論④自己効力感	やれそう感を高める方法の理解
6	復習：期待理論	期待理論の日常への活用
7	選択理論	変えられるもの/変えられないものの理解
8	構造転換	物事の捉え方を変える方法(スイッチ&フォーカス)の理解

9	影響力の源泉	人に影響力を与える5つの要素の理解
10	PM理論	リーダーシップの2つの機能(P/M)の理解
11	復習：10回分/テスト	10回分の理論の復習/テストの実施
12	外発的・内発的モチベーション	テスト振り返り/外発的・内発的モチベーションの理解
13	欲求階層説	マズローの欲求階層説の理解
14	集団凝集性	人が組織に所属するポイントの理解
15	経験学習モデル/総まとめ	振り返りの重要性と振り返り方法の理解/総まとめ

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	実践I 復習	実践Iの復習をします。リズム・ステップを1つ1つ丁寧に振り返りましょう。
2	2回転ターン	軸をとりながら首をき理、踵つま先を使いわけてターンすることができるようにします。
3	スマーフ	膝をしっかりあげて1歩踏み出し、体重を乗せ切った後に反対足を上げて床につけます。跳ねることを意識し、大きく踊れるようにします。
4	リーボック	前ノリの反動を使い、ひじを内側に入れ、腕の振りが縦ラインになるようにキープします。
5	ロジャーラビット	軸がぶれずに上半身の角度をつけ、手の動きを入れてステップを踏むことができるようにします。
6	ポビーブラウン	左右の腰の動きを入れながら重心移動をし、手の動きを入れながら様々な方向でステップを踏むことができるようにします。
7	モネストリー	胸・腰・膝を回しながら重心移動をして、手の動きを入れながら、ステップを踏みましょう。
8	ベッパード	腰を進行方向に出しながら、肩の動きを入れ上半身を左右にねじり、様々な高さのバリエーションでステップを踏むことができるようにします。
9	ブレイクダウン	上半身を固定しながらみぞおちを中心に身体を動かし、手の動き入れながらアップ・ダウンをとることができるようにします。
10	ロボコップ	体に角度を入れながら軸をとり、体重移動をし、膝を曲げ肩を入れ手の動きを平行に動かすことができるようにします。

11	ブレイクダウン	上半身を固定しながらみぞおちを中心に身体を動かし、手の動き入れながらアップ・ダウンをとることができるようにします。
12	バタフライ	腰を使い、膝のインアウトをしながら重心移動をし、手を使いながら様々なバリエーションでステップを踏むことができるようにします。
13	ボディーウエーブ	身体の軸がぶれずに頭・胸・腹・腰・膝を使い、様々なバリエーションウエーブを通すことができるようにします。
14	ハンドウエーブ	腕の高さを変えずに指・手の甲・手首・肘・肩を使い、様々なバリエーションでウエーブを通すことができるようにします。
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	ダンス実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス実践Ⅲ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2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	これまでのリズムやステップ総復習を行いながら、実技・実践を行う。				
到達目標	ダンス実践Ⅰ・Ⅱで習ったリズム/ステップの総復習を行う。 ここでしっかりと基礎力を身に付け、今後の授業や指導に活かせるようにする。 またこれまで習ったステップを組み合わせ独自に振付を作る実践も行う。				
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	ダンス実践Ⅱの復習	実践Ⅱの復習をします。ステップを1つ1つ丁寧に振り返ります。
2	リズムトレーニング レッスン実技1	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
3	リズムトレーニング レッスン実技2	
4	リズムトレーニング レッスン実技3	
5	リズムトレーニング レッスン実践①	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブでリズムトレーニングに特化した振付を制作する
6	リズムトレーニング レッスン実技4	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
7	リズムトレーニング レッスン実技5	
8	リズムトレーニング レッスン実技6	
9	リズムトレーニング レッスン実践②	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブでリズムトレーニングに特化した振付を制作する
10	リズムトレーニング レッスン実技7	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
11	リズムトレーニング レッスン実技8	
12	リズムトレーニング レッスン実技9	

13	リズムトレーニング レッスン実践③	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブでリズムトレーニングに特化した振付を制作する
14	総復習	ダンス実践Ⅰ～Ⅱで習ったステップの総復習を行い、テストに備えるレッスン
15	振り返り・テスト	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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	ダンス指導の応用力を身につける。ダンス指導者としての振付制作スキルを身につけるために、ダンス作品を理論的に考え、作品の理解を深め実際に自らが考える力をつける。				
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、作品の研究をすることで理論的に指導方法を習得する。世界のダンス作品をもとにダンスのテクニックや振付スキル・制作意図・指導法を分析し理解することを目的とする。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実際に踊ることで身につけ、振付制作の実践に役立てることができる。				
評価基準	プレゼンテーション：60% 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					
関連科目					
備考					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験		○	
実務内容	c				

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	レパトリー研究 ー世界のダンス作品についてー	ダンスの歴史の中で優れた評価を受けた過去の著名な作品や振付を鑑賞し、作品のコンセプトや動きの特徴などについて考える。
2	リサーチ① 世界の指導者と作品	数あるダンス作品の中から4~6個ピックアップし、特徴的な振付や構成を抜き出していく。 抜き出したパートの流行のきっかけや、なぜ自分が特徴的だと感じたかを言語化し、資料にする。
3	リサーチ② 世界の指導者と作品	
4	分析・研究①	リサーチ②③の授業でピックアップした楽曲の中から1つを選び、1曲の振付を分析し資料に起こす。 特徴的に感じた部分の制作者の意図や、なぜ特徴的に感じたのかをより具体的に考え言語化する。
5	分析・研究②	
6	分析・研究③	
7	特別授業	現役振付師の振付解説
8	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。

9	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。
10	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。
11	実践④ 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。
12	実践⑤ 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⑥ 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⑦ 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	振り返り	どのような指導者を目指すのか

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2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	ダンス指導において身につけた総合的な技術を実践する。				
到達目標	1人1作品(2分以上)制作/発表。 ダンス指導者として一つの作品を創り上げる。実際にステージでの発表を前提に振付・制作とそれに伴うリハーサル、そして舞台制作など様々な技術と知識について実践的に学び、これらを体得することを目標とする。				
評価基準	実技課題：60% レポート：30% 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					
備考					
担当教員	熊谷 美咲	実務経験	○		
実務内容	専門学校卒業後、フィットネスクラブにてインストラクター業務に従事。現在はダンススクールを運営				

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	作品のテーマ決め / スケジュール管理	自分が創りたい作品のテーマなどについて考える。
2	楽曲・衣装決め	楽曲の確定と、楽曲から膨らませられる衣装や照明イメージなどをまとめる。

3	作品づくり①	作品制作、リハーサル
4	作品づくり②	
5	作品づくり③	
6	作品づくり④	
7	作品づくり⑤	
8	作品づくり⑥	
9	作品づくり⑦	
10	中間発表ーゲネプロ	衣装を着用し、実際のステージ幅で出はけ含めて本番通りに実践する。
11	作品づくり⑧	作品制作、リハーサル、踊り込み
12	作品づくり⑨	
13	プレゼンテーション	作品のテーマや意図のプレゼンテーションをし、明確に伝える。
14	作品発表会	実際にステージで発表をする。
15	まとめ	実際の作品制作、指導についての評価を得る。また、映像を鑑賞し全体の振り返りをする。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドダンスⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドダンスⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	3	45
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	専門学校卒業後フィットネスクラブにて従事。現在はフリーランスとして活躍				

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	「JAZZ」と「バレエ」についてのリサーチ、レポート提出
2	JAZZ基礎①	JAZZ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	JAZZ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	JAZZ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	JAZZ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	JAZZ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	JAZZ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	JAZZ 振付	JAZZの振付を覚えて、少人数で踊って発表
9	バレエ基礎①	バレエの基本ムーブを学ぶ
10	バレエ基礎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	バレエ基礎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	バレエ基礎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	バレエ基礎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	バレエ基礎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	バレエ振付	バレエの振付を覚えて、少人数で踊って発表

授業計画書

※以下、「シラバス」の枠内が公表対象となります。

シラバス				
科目の基礎情報①				
授業形態	演習	科目名	トレンドダンスⅢ	
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドダンスⅢ	
開講		単位数	3	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	
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	専門学校卒業後フィットネスクラブにてインストラクターとして従事。現在はフリーランスとして活躍			
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	[NEW SCHOOL HIPHOP] についてのリサーチ、レポート提出		
2	NEW SCHOOL HIPHOP基礎①	NEW SCHOOL HIPHOP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	NEW SCHOOL HIPHOP基礎②	前回のやさしい+2ムーブとそれを使ったルーティーン		
4	NEW SCHOOL HIPHOP基礎③	前回のやさしい+2ムーブとそれを使ったルーティーン		
5	NEW SCHOOL HIPHOP基礎④	前回のやさしい+2ムーブとそれを使ったルーティーン		
6	NEW SCHOOL HIPHOP基礎⑤	前回のやさしい+2ムーブとそれを使ったルーティーン		
7	NEW SCHOOL HIPHOP基礎⑥	前回のやさしい+2ムーブとそれを使ったルーティーン		
8	NEW SCHOOL HIPHOP 振付	NEW SCHOOLの振付を覚えて、少人数で踊って発表		
9	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス		
10	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス		
11	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス		
12	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス		
13	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス		
14	SPECIAL LESSON①	ブレイクダンス(ジャンルは生徒にアンケート?またはSP講師を手配)		
15	SPECIAL LESSON②	振付メインクラス(ジャンルは生徒にアンケート?またはSP講師を手配)		

担当教員向け：シラバス補足説明						
基礎情報①の補足						
開講学期	後期	開講コース	ダンス	週開授業時数	前期	0
開講校	札幌/仙台/東京/横浜/名古屋/大阪/広島			後期	3	
作成年月日	2025/1/6	作成者	NEIGHBOR FLOW		作成校	
使用教材 補足						
基礎情報②の補足						
授業のねらい 到達目標 について	ジャンルの基礎を学び、簡単なムーブやステップを実践することで、ダンスの応用力を高める。他ジャンルのダンスを学び、自分に合ったスタイルを見つける。					
評価基準について	到達目標で掲げているものが達成できているかどうかのテストを、基礎ムーブの授業を6回実施したのちに、少人数での発表形式で実施します。レッスンは正しく身体を使えているかどうか、前回学んだ動きがしっかり身についているかを重点的に確認してください。					
指導上の留意点 その他	<p>基礎の動きを一つ一つ、身体の使い方から丁寧に教えてください。</p> <p>初めてやる動きも多くなってくるので、生徒一人一人の疑問点をしっかり解決できるよう、コミュニケーションをとることを心がけてください。</p> <p>発表テストの際は、振りが踊れていること、身体の使い方がきちんと正しくできているかを精査してください。</p> <p>★受講する生徒が受けたいジャンルをヒアリングし、受講内容を決定することも可能</p>					
各回の展開 補足						
回数	展開・内容			AL指数	AL技法例	
1	そのジャンルはどのようなダンスなのか、実際に踊っている動画などリサーチし、レポートにまとめて提出			50%	グループ	
2	ストレッチ→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
3	ストレッチ→前回のムーブのおさらい→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
4	ストレッチ→前回のムーブのおさらい→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
5	ストレッチ→前回のムーブのおさらい→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
6	ストレッチ→前回のムーブのおさらい→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
7	ストレッチ→前回のムーブのおさらい→NEW SCHOOL HIPHOPの基礎ムーブ2種類レクチャー→基礎ムーブを使ったルーティーンのレクチャー			80%	グループ	
8	ストレッチ→今までのムーブを応用した振付のレクチャー→振付を少人数で踊る発表形式			90%	グループ	
9	ストレッチ→K-POP振付レクチャー(WS形式)			80%	グループ	
10	ストレッチ→K-POP振付レクチャー(WS形式)			80%	グループ	
11	ストレッチ→K-POP振付レクチャー(WS形式)			80%	グループ	
12	ストレッチ→K-POP振付レクチャー(WS形式)			80%	グループ	
13	ストレッチ→K-POP振付レクチャー(WS形式)			90%	グループ	
14	ストレッチ→振付レクチャー(WS形式) 振付メインクラスの体験クラスです。講師が揃まらなかった場合は、振付メインクラスを実施。			100%	グループ	
15	ストレッチ→振付レクチャー(WS形式)			100%	グループ	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター特講Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける				
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる				
評価基準	筆記テスト50%、小テスト30%、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	インストラクター特講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				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	減圧モデル減圧理論とRDP	ハルデン減圧モデルの基本構造、機能
2	RDPテーブル	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
3	ERDP	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
4	ERDP	反復ダイビング、圧力グループの出し方
5	アルティチュード・ダイビング減圧理論	高所潜水での特別手順
6	循環器系と呼吸器系	酸素の必要性と循環器の仕組み
7	循環器系と呼吸器系	血液と心臓血管系の構造と機能
8	減圧症について	各タイプの減圧症の解説と要因

各回の展開		
回数	単元	内容
9	レギュレーターの仕事	クローズド・サーキット・スクーバとオープン・サーキット・スクーバについて
10	ダイバーに起こりうる水中の影響	音波・熱・光の関係性の解説
11	アルキメデスの法則	水中における物体と重力の関係性
12	IDC e-Learning	オリエンテーション ダイブリーダーのためのダイブセオリー（ダイビング理論）
13	IDC e-Learning	PADIシステムの概要
14	IDC e-Learning	学習、インストラクション、PADIシステム
15	IDC e-Learning	ディスカバー・スクーバ・ダイビングとエクスペリエンス・プログラム PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コース

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター特講Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける				
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる。 PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる。				
評価基準	筆記テスト50%、小テスト30%、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	インストラクター特講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				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	IDC e-Learning	リスク・マネージメントと法律上の留意事項 リスクを管理する
2	IDC e-Learning	PADIクオリティ・マネージメントとライセンスング 講習プレゼンテーション入門
3	IDC e-Learning	知識開発の実施と評価
4	IDC e-Learning	限定水域トレーニング
5	IDC e-Learning	オープンウォーター・トレーニング
6	IDC e-Learning	継続教育とリーダーシップ・コース ビジネス・オブ・ダイビング
7	IDC e-Learning	レクリエーション・ダイブプランナー (RDP) の教え方
8	各コースプログラムガイド	オープン・ウォーター・ダイバー・コース・PADIスクーバ・ダイバー・コース

各回の展開		
回数	単元	内容
9	各コースプログラムガイド	アドベンチャー・イン・ダイビング・プログラム
10	各コースプログラムガイド	レスキュー・ダイバー・コース
11	各コースプログラムガイド	マスター・スクーバ・ダイバー・プログラム
12	各コースプログラムガイド	ダイブマスター・コース
13	各コースプログラムガイド	ディスカバー・スクーバ・ダイビング・プログラム・バブルメーカー・プログラム
14	各コースプログラムガイド	PADI シールチーム・スクーバ・レビュー
15	各コースプログラムガイド	ディスカバー・ローカル・ダイビング、スキン・ダイバー・コース