

実務経験のある教員等による授業科目の一覧表

(省令で定める基準単位数を満たす単位分科目のみ抜粋)

学校名：学校法人三幸学園 札幌スポーツ&メディカル専門学校

学科名：スポーツ&アクティビティ科

授業科目名	単位数
インストラクター理論と実践Ⅰ	3
インストラクター理論と実践Ⅱ	3
合計	6

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		
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	3	45
使用教材	パーソナルトレーニング101／NESTA PFT		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーニングの基本や様々な種目を実践形式で学び、自らトレーニングすることの楽しさと重要性を感じる		
到達目標	・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	・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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
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指導業務・人材育成・採用業務に7年従事。 独立後、パーソナルトレーニング指導・グループフィットネスインストラクター・フィットネスクラブスタッフ研修及び、プログラム開発・人材育成業務に9年間従事。		

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	あなたには、何が必要でしょうか？	トレーナーの役割やあるべき姿、必要なスキルについて学ぶ マシンに触れながら主要な筋肉について学ぶ
2	筋力トレーニングの重要性と可能性 ダンベル種目の習得（上半身①）	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 上半身種目（ベンチプレス、ショルダープレスなど）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、ハンマーカールなど）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（ゴプレットスクワット、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（下半身②）	下半身種目（デッドリフト、オーバーヘッドスクワットなど）10種目の実践
6	ダンベル種目の習得（体幹部）	体幹種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）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	バーベル種目のテクニックと ビック3の習得	バーベル種目に必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ・ラックの安全なセットアップの実践 ビック3の実践
9	バーベル種目の習得（上半身①）	上半身種目（ベンチプレス、ペントオーバーロウなど）10種目の実践
10	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
11	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
12	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
13	バーベル種目の習得（体幹、クリーン）	体幹種目および全身種目（クリーン、スナッチなど）の実践
14	おさらいと指導	体幹種目および全身種目（クリーン、スナッチなど）の実践
15	ミニセッションをしよう	ダンベル・バーベル種目から3～4種目を組み合わせ、お互いにミニセッションを行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義・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		
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	3	45
使用教材	機能解剖学基礎／NESTA PFT／パーソナルトレーニング101 / ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	・現場で活躍するインストラクターになるためには人体の仕組みを学ぶことが必要であることを理解させる ・トレーニングと紐づけながら、基本的な体の仕組みを理解する		
到達目標	・基本的な機能解剖学を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける ・体の構造やメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している		
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	NESTA PFT		
関連科目	トレーニング実践Ⅰ・Ⅲ・Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○
実務内容	フィットネスクラブにて指導業務・人材育成・採用業務に7年従事。 独立後、パーソナルトレーニング指導・グループフィットネスインストラクター・フィットネスクラブスタッフ研修及び、プログラム開発・人材育成業務に9年間従事。		

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	トレーナー・インストラクターとは 運動前後のストレッチ	ポケ模型の使い方、授業の進め方の確認（実技との連動について説明） トレーナー・インストラクターとして大切なことについて学ぶ 部位ごとのストレッチについて学び、今後のウォームアップとクールダウンに取り入れられるようにする
2	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
3	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
4	上半身のトレーニング種目と機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ

5	下半身・体幹のトレーニング種目と機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
6	骨格・関節の機能解剖学	骨を学ぶ意図、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
7	前半のまとめと振り返り	前半のまとめとおさらいを行う
8	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 脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ
9	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について学ぶ 肩甲骨の動きや周囲の筋肉について学ぶ
10	骨盤帯と股関節の機能解剖学	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ 骨盤帯と股関節の動き、周囲の筋肉について学ぶ
11	運動生理学①	運動をしておこる体の変化について学ぶ 神経系、エネルギー代謝について学ぶ
12	運動生理学②	運動をしておこる体の変化について学ぶ 呼吸器、循環器について学ぶ
13	機能解剖学・生理学の復習	機能解剖学および生理学のポイントをおさらいする
14	半期のまとめと振り返り	機能解剖学および生理学のポイントをおさらいする
15	フィードバックと 半年間の学びのまとめ	半年間行ってきたトレーニング種目及び学びの内容のまとめを行う