

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	選択	(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ITトレーナー科	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	・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。 ・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				
関連科目	トレーニング実践と指導応用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	棟形 賀起	実務経験		○	
実務内容	株式会社そら Dr.ストレッチにてパートナーストレッチを担当。その後は、株式会社トゥエンティフォーセブンにてスポーツトレーナーとしてダイエット、ボディメイクを目的とした食事・運動指導に従事。				

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	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	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の実施にあたって
3	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
4	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

5	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
6	レジスタンストレーニングの実技と指導法⑤	上腕部・前腕部のエクササイズ、体幹部のエクササイズの実践と指導
7	レジスタンストレーニングの実技と指導法⑥	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
8	パワートレーニングの実技と指導法①	パワー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
9	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
10	パワートレーニングの実技と指導法③	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④	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⑤	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⑥	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）
15	前期まとめ②	テクニック評価（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	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導応用Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	1	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	棟形 賀起	実務経験		○	
実務内容	株式会社そら Dr.ストレッチにてパートナーストレッチを担当。その後は、株式会社トゥエンティフォーセブンにてスポーツトレーナーとしてダイエット、ボディメイクを目的とした食事・運動指導に従事。				

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	オリエンテーション 前期授業の復習	本授業の目的・意義・今後の流れ ハングクリーン、ハングスナッチの復習
2	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
3	パワートレーニングの実技と 指導法②	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③	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④	下肢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⑤	上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクス
7	パワートレーニングの実技と指導法⑥	フィットネス分野のパワートレーニング
8	持久力向上トレーニングの実技と指導法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
9	持久力向上トレーニングの実技と指導法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
10	スピードトレーニングの実技と指導法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
11	スピードトレーニングの実技と指導法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
12	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法①	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング
13	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法②	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
14	まとめ①	知識、テクニック評価
15	まとめ②	知識、テクニック評価

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	機能解剖学		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編3訂版 ポケ模型		出版社	大修館書店 株式会社CODE 7	

科目の基礎情報②

授業のねらい	トレーナーとして、対象者に根拠ある指導を行うために必要な機能解剖学の知識を学ぶ。加えて、JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	・人体の構造と機能を実際の運動・トレーニング動作と連動して理解している。 ・JATI認定トレーニング指導者における機能解剖学の問題を解くことができる。				
評価基準	テスト/小テスト：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	JATI認定トレーニング指導者				
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	東條 真吾	実務経験		○	
実務内容	トレーニングジムでトレーナーとして勤務。パーソナルトレーニング兼チーム帯同、リハビリテーション等のトレーナー業を行っている。				

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 筋肉名の確認	本授業の目的・意義・今後の流れ 基本的な筋肉の確認、動きの記述、ポケ模型の使用方法の再確認
2	上肢①	上肢の骨（自由上肢の骨、上肢帯の骨）
3	上肢②	上肢の関節（肩の関節、肘、手首、指の関節）
4	上肢③	上肢の筋肉（上肢帯の運動に関わる筋群、肩甲上腕関節の運動に関わる筋群）

5	上肢④	上肢の筋肉（上腕の筋群、前腕・手の筋群、上肢の神経と血管）
6	脊柱と胸郭①	脊柱の基本構造、脊柱・胸郭の骨
7	脊柱と胸郭②	脊柱・胸郭の関節（固有背筋、姿勢と腰部への負担）
8	脊柱と胸郭③	脊柱・胸郭の筋肉（腹壁の筋群、呼吸筋）
9	下肢①	自由下肢と骨盤の骨、股関節の骨格と運動（静的な支持機構、股関節の屈筋、股関節の伸筋）
10	下肢②	股関節の骨格と運動（外転筋群、内転筋群、疾走と内転筋）
11	下肢③	膝関節の骨格と運動（膝関節の靭帯、膝関節の伸筋）
12	下肢④	膝関節の骨格と運動（膝関節の屈筋）
13	下肢⑤	足と足関節の骨格と運動
14	下肢⑥	足関節をまたぐ筋
15	まとめ	総復習の実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	生活習慣病と運動処方		
必修選択	選択	(学則表記)	生活習慣病と運動処方		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト理論編3訂版・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	生活習慣病の病理および運動療法を学ぶ。加えて、健康運動実践指導者および、JATI認定トレーニング指導者に必要な専門的知識を習得する。				
到達目標	・生活習慣病の病理および、運動療法を理解している。 ・健康運動実践指導者および、JATI認定トレーニング指導者に必要な専門的知識を習得し、資格試験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：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	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	佐藤 太治	実務経験		○	
実務内容	大学卒業後、理学療法士免許を取得。長年に渡り、スポーツクラブや訪問看護ステーションにてリハビリテーションや運動指導に従事。				

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	オリエンテーション、体力とは 体力測定前のセルフチェック	本授業の目的・意義・今後の流れ、 新体力テストの目的・対象、健康関連体力、運動・身体活動 健康状態のチェック、ADL（テスト実施の可否）、セルフチェックリスト
2	身体組成の測定方法と実践 身体活動量測定	体密度法、二重エネルギーX線吸収法、生体電気抵抗法、皮下脂肪厚法（実践） 活動記録法、二重標識水法、質問紙法、活動量計法
3	運動の発現 骨格筋収縮のエネルギー供給機構	運動の発現する仕組み、不随意運動・随意運動、運動単位と力の発揮 骨格筋の構造・収縮するメカニズム、収縮のためのエネルギー、エネルギー産生と運動の持続
4	筋線維タイプ・筋収縮の様式と筋力	筋線維タイプと収縮特性、運動と筋線維タイプ、筋収縮の様式と筋力、トレーニングと骨格筋

5	運動の持続と呼吸循環系①	呼吸器の働きと構造、循環器の働きと構造、心臓の働きと構造、血管の役割と構造 呼吸系の機能と調節、循環系の機能と調節
6	運動の持続と呼吸循環系②	運動時の呼吸・心拍数・1回拍出量・心拍出量・血圧の変化 酸素摂取量の変化、無酸素性閾値、最大酸素摂取量、酸素借と酸素負債、最大酸素借
7	トレーニングによる呼吸循環系の適応 運動と血液・体液	持久的トレーニングと呼吸系・心臓の適応、持久的トレーニングと血管 体液の分布と役割、血液による物質運搬、血液による免疫作用、発汗による体温調節と体液
8	発育と発達 加齢に伴う体力・運動能力の低下	青年期までの発育と発達 成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下
9	生活習慣病について①	生活習慣病とは、生活習慣病の種類と身体活動との関係
10	生活習慣病について②	生活習慣病の運動処方
11	生活習慣病の運動処方について①	肥満、メタボリックシンドローム、高血圧症に対するトレーニングプログラム、
12	生活習慣病の運動処方について②	脂質異常症、2型糖尿病に対するトレーニングプログラム
13	生活習慣病の運動処方について③	心血管系疾患（心疾患）、抑うつ状態に対するトレーニングプログラム
14	運動プログラム作成	生活習慣病に対するトレーニングプログラム作成演習
15	まとめ	総復習の実施

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ITトレーナー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツITトレーナー実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々な最先端ICTツールの種類とそれらの活用方法を学び、適切な評価と測定、トレーニングプログラムの作成と指導力を身につける。				
到達目標	ICTツールの使用を通じて測定・評価・分析の方法を学び、実践することができる。 改善やパフォーマンスアップに向けたトレーニングプログラム作成と提案、指導を行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：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	スポーツITトレーナー実践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 尚	実務経験		○	
実務内容	やまがたカルチャー＆健康スポーツセンターにて健康づくり専任講師を担当。その後、株式会社S&F ActiveLifeを設立。				

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 ICTツールの現場活用方法	・ 授業の目的、狙い、ゴールについて ・ スポーツチームで導入しているツールや、パーソナルトレーニング指導で取り入れているツールの理解
2	コンディショニング・ウェアラブル系機器の理解と実践	・ スポーツ現場やフィットネスの分野で使用されているツールの紹介と活用方法 ・ 測定の実践と改善エクササイズの実施 ・ 選手やクライアントへ活用をイメージした資料作成
3		
4		

5	コンディショニング・ウェアラブル系機器まとめ	・作成した資料を用いたプレゼンテーション
6	VBT（：Velocity Based Training）機器の理解と実践	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ現場やフィットネスの分野で使用されているツールの紹介と活用方法 ・測定の実践と改善エクササイズの実施 ・選手やクライアントへ活用をイメージした資料作成
7		
8		
9	VBT（：Velocity Based Training）機器まとめ	・作成した資料を用いたプレゼンテーション
10	スピード・アジリティ・ジャンプ系機器の理解と実践	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ現場やフィットネスの分野で使用されているツールの紹介と活用方法 ・測定の実践と改善エクササイズの実施 ・選手やクライアントへ活用をイメージした資料作成
11		
12		
13	スピード・アジリティ・ジャンプ系機器まとめ	・作成した資料を用いたプレゼンテーション
14	レポート作成とプレゼンテーション授業まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・学んできたICTツールや機器についてのレポート作成 ・作成した資料を用いたプレゼンテーション ・授業まとめ
15		

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ITトレーナー科	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	袴田 雅江	実務経験	○		
実務内容	スポーツクラブを中心にレッスンを担当。スポーツクラブでインストラクターとして5年勤務。子供から高齢者までの指導の他に栄養コンシェルジュ®1ツ星の講師としても活動中。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスとピラティス概論	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ITトレーナー科	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	袴田 雅江	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブを中心にレッスンを担当。スポーツクラブでインストラクターとして5年勤務。子供から高齢者までの指導の他に栄養コンシェルジュ®1ツ星の講師としても活動中。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	演習	科目名	スポーツゼミ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツゼミ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	パーソナルトレーナー、ストレングスコーチ、経営者、フロントスタッフなど、スポーツ現場における専門職の役割を学ぶ。また、業界で求められるマインドやスキルの学びを通じて、キャリアプランイメージへと繋げる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・スポーツ業界における各職種の専門性と、スタッフ間の連携の重要性が理解できる。・卒業後のキャリアプランをイメージすることができる。				
評価基準	レポート：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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	萩原 結菜	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の進め方と、スポーツ業界の構造概論
2	プロチームの現場①	ストレングスコーチ、ストレングストレーナーによるキャリア形成
3	プロチームの現場②	ストレングスコーチ、ストレングストレーナーによるパフォーマンス向上のためのトレーニング理論と実技
4	パーソナルトレーナーの現場①	パーソナルトレーナーの働き方とキャリア形成

5	パーソナルトレーナーの現場②	パーソナルトレーニングスキル（特化したメソッド）
6	パーソナルトレーニングジム経営①	パーソナルトレーニングジムの経営について
7	パーソナルトレーニングジム経営②	パーソナルトレーニングジムの経営について
8	セミパーソナルトレーニングジム経営①	スモールジム経営者によるこれからのフィットネスジム経営
9	セミパーソナルトレーニングジム経営②	スモールジム経営者によるこれからのフィットネスジム経営
10	スポーツビジネス①	プロスポーツクラブの経営・興行とブランディング戦略
11	スポーツビジネス②	スポーツメーカー・代理店におけるマーケティングと販促
12	地域とスポーツ	地域町おこし協力隊の制度と活動、トレーナーとの関連性
13	メディカルフィットネス	メディカルフィットネスの制度と仕組み、トレーナーとの関連性
14	国立スポーツ科学センター	国立スポーツ科学センター（JISS）での仕事
15	ナショナルトレーニングセンター	ナショナルトレーニングセンター（NTC）での仕事

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	スポーツITトレーナー科	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	長田 和希	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	トレーニング特論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	4	60
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	トレーニング特論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	星 勝久	実務経験	○		
実務内容	(財)仙台市健康増進センターにて利用者の個別プログラム作成や運動指導業務に従事。その後、東北福祉大学予防福祉健康増進推進室にて仙台元気塾の立ち上げに携わる。現在は自治体で実施される健康福祉に関するイベントにも携わっている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	JATI認定トレーニング指導者とは 模擬問題集・模擬問題を活用した演習	JATI・ATIの資格概要・オリエンテーション 模擬問題の解答・解説を聞く、自分に合った学習方法、目標設定
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	レジスタンストレーニング レジスタンストレーニングの実技と指導法	筋力トレーニングの目的とプログラムの条件設定 筋力トレーニングの実施にあたってと代表的エクササイズ

5	パワートレーニング パワートレーニングの実技と指導法	パワーの概念、力・スピード・パワーの関係、測定と評価、プライオメトリクス パワートレーニングの指導法と注意事項
6	持久力向上トレーニング 持久力向上トレーニングの実技と指導法	持久力向上トレーニングの基礎理論、有酸素性・無酸素性、プログラム作成 持久力向上トレーニングの手段と方法、環境
7	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて振り返りを行い、問題を解く
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて振り返りを行い、問題を解く
14	前期まとめ①	苦手箇所を重点的に前期の復習を行う
15	前期まとめ②	苦手箇所を重点的に前期の復習を行う

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	4	60
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	

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	トレーニング特論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	星 勝久	実務経験		○	
実務内容	(財)仙台市健康増進センターにて利用者の個別プログラム作成や運動指導業務に従事。その後、東北福祉大学予防福祉健康増進推進室にて仙台元気塾の立ち上げに携わる。現在は自治体で実施される健康福祉に関するイベントにも携わっている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	JATI認定トレーニング指導者とは 模擬問題集・模擬問題を活用した演習	JATI・ATIの資格概要（再確認）・オリエンテーション 模擬問題の解答・解説を聞く、前期振り返り、学習方法の再考、目標設定
2	トレーニング効果の測定と評価	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
3	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
4	スピード向上トレーニング スピードトレーニングの実技と指導法	スピードの概念・種類、アジリティと評価、加齢 スピードトレーニングの基礎、スタート局面・加速局面、方向転換

5	柔軟性向上トレーニング ウォームアップと柔軟性、その他	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 バランストレーニング、ファンクショナルトレーニング
6	特別な対象のためのトレーニング 生活習慣病と傷害	高齢者・子ども・女性・障害者に対するトレーニング 生活習慣病・精神疾患等の予防、傷害からの回復
7	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて振り返りを行い、問題を解く
8	運動と栄養の基礎理論 対象と目的に応じた栄養摂取	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 試合前・中・後の栄養戦略、その他対象に応じた栄養管理
9	生活習慣病 スポーツ傷害①	生活習慣病と予防 スポーツ傷害の概念と発生の要因、特徴と予防
10	スポーツ傷害② 救命救急法	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 救急処置法、一次救命処置（BLS）、頭頸部外傷、熱中症について
11	運動と心理の基礎理論 運動学習と指導法	運動とこころ、動機付けの種類、スポーツカウンセリング 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
12	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて振り返りを行い、問題を解く
13	後期まとめ①	苦手箇所を重点的に後期の復習を行う
14	後期まとめ②	苦手箇所を重点的に後期の復習を行う
15	後期まとめ③	苦手箇所を重点的に後期の復習を行う

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践Ⅱ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	R-body ACADEMY text		出版社	株式会社R-body	

科目の基礎情報②

授業のねらい	あらゆる現場にて必要となるコンディショニングの知識とコーチング力を養う。				
到達目標	機能的動作の原理原則を理解し、それに基づいたコンディショニングトレーニング指導ができる。				
評価基準	筆記試験70%、担当所見(出席状況)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	R-body認定コンディショニングコーチ				
関連科目	コンディショニング実践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			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	コンディショニング概論	コンディショニングの定義、コンディショニングサービスについて学ぶ
2	機能的動作の原理原則	カラダの機能改善・向上を行う上で知っておくべき5つの原理原則を学ぶ
3	コンディショニングエクササイズ Movement Prep	Movement Prepの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
4	コンディショニングエクササイズ Core	Coreの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ

5	Reach Program	クライアントに効果的に伝えるためのインストラクションやコーチングスキルについて学ぶ
6	コンディショニングエクササイズ Balance	Balanceの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
7	コンディショニングエクササイズ Strength	Strengthの目的・R-bodyが推奨するエクササイズを学ぶ
8	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
9	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
10	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
11	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
12	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
13	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
14	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う
15	コンディショニング実践指導	Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	デジタルマーケティングⅢ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	ウェブ解析士認定試験公式テキスト2026		出版社	ウェブ解析士協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。				
到達目標	ウェブ解析士認定試験に合格ができる。 デジタルマーケティングの基礎知識を有し、実践ができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ウェブ解析士認定試験				
関連科目	デジタルマーケティング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	木口 祐一	実務経験		○	
実務内容	ITベンダーで、システム構築・導入のエンタープライズ営業として20年経験した後、デジタルマーケティングの世界に転身。Webサイトの活用に課題を持つ企業様に向けて、Googleアナリティクス導入設計から運用の支援、アクセス解析にもとづく改善施策提案と実行支援に取り組む。				

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	第1章 ウェブ解析と基本的な指標 (ガイダンス)	本講義 (ウェブ解析士公式テキスト) の全体像を知ることからはじめ、ウェブ解析の知識や技術が必要なシーン、役立つシチュエーションを知る。
2	第1章 ウェブ解析と基本的な指標 (サイト表示の仕組みとアクセスログ)	IPアドレスとCookieの機能を理解し、ウェブ解析データの取得方法を学ぶ。
3	第1章 ウェブ解析と基本的な指標 (オウンドメディアの指標)	ウェブ解析の基本的な用語を把握し、各指標の意味と影響を理解する。
4	第2章 事業戦略とマーケティング解析 (環境分析)	ビジネスフレームワークを用いて環境分析の手法を学び、マーケティング戦略を立てる力を身につける。

5	第2章 事業戦略とマーケティング解析 (マーケティング解析)	競合分析のための評価基準を理解し、市場分析ツールの効果的な使用方法を習得する。
6	第2章 事業戦略とマーケティング解析 (マイクロ解析)	マクロとマイクロ解析の違いを比較し、マイクロ解析の具体的な手法を学ぶ。
7	第3章 デジタル化戦略と計画立案 (デジタル化戦略)	MELSAモデルごとの目的と収益化の違いを理解する。
8	第3章 デジタル化戦略と計画立案 (モデルごとのKPI)	MELSAモデルに基づいたKPIを設定し、それらの測定方法を学ぶ。
9	第3章 デジタル化戦略と計画立案 (モデルごとの計画立案)	MELSAモデルに基づいて各種マーケティング計画を策定する。
10	第4章 ウェブ解析の設計 (解析設計の流れ)	ウェブ解析計測の計画から実装までのステップを習得する。
11	第4章 ウェブ解析の設計 (アクセス解析の設計)	アクセス解析ツールの選択と設定方法を学び、イベントトラッキングとコンバージョンの設計を行う。
12	第4章 ウェブ解析の設計 (モデルごとのコンバージョン設計)	MELSAモデルごとのコンバージョン設計を理解する。
13	第5章 インプレッションの解析 (広告の目的と種類)	インプレッションの測定方法を学び、広告の目的から効果・指標の考え方を理解する。
14	第5章 インプレッションの解析 (オーガニック検索とSEO)	オーガニック検索の効果測定とSEO戦略の基本を学ぶ。
15	第5章 インプレッションの解析 (広告の解析と計画立案)	目的に合わせた広告戦略を立て、適切な広告計画を立てる手法を学ぶ。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅣ		
必修選択	選択	(学則表記)	デジタルマーケティングⅣ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	ウェブ解析士認定試験公式テキスト2026		出版社	ウェブ解析士協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。				
到達目標	ウェブ解析士認定試験に合格ができる デジタルマーケティングの基礎知識を有し、実践ができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	ウェブ解析士認定試験				
関連科目	デジタルマーケティングⅢ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	木口 祐一	実務経験		○	
実務内容	ITベンダーで、システム構築・導入のエンタープライズ営業として20年経験した後、デジタルマーケティングの世界に転身。Webサイトの活用に課題を持つ企業様に向けて、Googleアナリティクス導入設計から運用の支援、アクセス解析にもとづく改善施策提案と実行支援に取り組む。				

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	第6章 エンゲージメントと間接効果	永続的な事業の発展に必要なエンゲージメントとソーシャルメディアの運用方法や分析について
2	第6章 エンゲージメントと間接効果	ソーシャルメディアや動画マーケティングにおけるエンゲージメント、チャットの種類とツール
3	第7章 オウンドメディアの解析と改善	オウンドメディアでのコンバージョンの解析や、効果の改善方法
4	第7章 オウンドメディアの解析と改善	ランディングページの改善(LPO)、エントリーフォームの改善(EFO)

5	第8章 ウェブ解析士のレポート	「相手に伝わり、相手を動かすレポート」を作るためのポイントと表現方法
6	第8章 ウェブ解析士のレポート	プレゼンテーションに役立つツール、ウェブ解析における統計基礎、グローバルでのレポート
7	総括	総復習、及び、全体の質問会、キャリアパスの話
8	模擬試験・質疑など	模擬試験、解説、及び、質疑応答
9	模擬試験・質疑など	模擬試験、解説、及び、質疑応答
10	Google Analytics研修	GA4の学び方を学ぶ、GA4設置マニュアル
11	Google Analytics研修	GA4のダッシュボード
12	Google Analytics研修	GA4のダッシュボード
13	Google Analytics研修	データ探索の基礎
14	Google Analytics研修	データ探索の応用
15	Google Analytics研修	追加データ取得と確認方法

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツコーチングⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチングⅠ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で、顧客の目標達成を実現するためのかわり方について習得する。				
到達目標	顧客の目標達成をコーチング技術を使用し支援することができる。				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動指導の心理学、スポーツコーチング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	木村 択二	実務経験	○		
実務内容	大学卒業後、リーフラス株式会社スクール事業部にて幼稚園でのサッカー教室や未就学児から小学生に対し様々なスポーツを指導。その後、2026年3月に地域共働事業部にて小学校での体育授業支援や施設運営管理に従事。				

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	スポーツコーチングとは
2	自分を知る①価値観	コーチングにおける価値観の重要性 自分・相手の特性の価値観の重要性
3	自分を知る②強み	自分の強みを知る 相手の強みを伝える
4	自分を知る③データベース	個人基盤を活かすエクササイズ パーソナル情報の整理

5	自分の成果発表	成果発表と価値観、強み、基盤のフィードバック
6	コーチングとティーチング	ティーチングが機能する場面と弊害 コーチングが有効なとき、影響力、適さないとき
7	コーチングスキルの体系化	時代の変化に基づくリーダー像 コーチング・コミュニケーションによる組織を変革
8	コーチングの目的・対話	コーチング会話の流れ
9	コーチングは何をするのか・聞く①	聞くコーチングスキル
10	コーチングは何をするのか・聞く②	フィードバックのスキル
11	信頼関係①効果的な承認	存在承認・成長承認・成果承認・承認を意識して活かすエクササイズ
12	信頼関係②承認のバリエーション	存在承認・成長承認・成果承認・承認を意識して活かすエクササイズ
13	信頼関係③ペーシングスキル	言語を活用したペーシングと言語以外を活用したペーシング
14	質問スキル	質問の種類、質問の目的 効果的でない質問
15	コーチング実践	コーチングの実践力を強化する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツコーチングⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツコーチングⅡ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で、顧客の目標達成を実現するためのかわり方について習得する。				
到達目標	顧客の目標達成をコーチング技術を使用し支援することができる。				
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	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動指導の心理学、スポーツコーチング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	木村 択二	実務経験		○	
実務内容	大学卒業後、リーフラス株式会社スクール事業部にて幼稚園でのサッカー教室や未就学児から小学生に対し様々なスポーツを指導。その後、2026年3月に地域共働事業部にて小学校での体育授業支援や施設運営管理に従事。				

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	スポーツコーチングの概要
2	トレーニングにおけるコーチングの必要性①	スポーツ科学領域におけるコーチングの理解
3	トレーニングにおけるコーチングの必要性②	様々なコーチング事例について
4	コーチングサイクル	PDCAサイクルとコーチングサイクル 課題解決型思考のコーチングフロー

5	コーチングコミュニケーション①	アスキング（質問）・リスニング（傾聴）・リクエスト（要求） 双方向性コミュニケーション
6	コーチングコミュニケーション②	チャンクダウン・チャンクアップ オートクラインとパラクライン
7	コーチングにおけるアンガーマネジメント①	アンガーマネジメントとは
8	コーチングにおけるアンガーマネジメント②	質問と置き換え
9	モチベーションコントロール	モチベーションコントロールによる効果
10	リーダーとコーチング	リーダーが持つ特性
11	コーチングフィロソフィー①	コーチングがうまくいくには
12	コーチングフィロソフィー②	コーチングのフィロソフィー
13	コーチング実践①	トレーニングにおけるコーチング
14	コーチング実践②	トレーニングにおけるコーチング
15	コーチング実践③	トレーニングにおけるコーチング

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツパフォーマンス分析Ⅲ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツパフォーマンス分析Ⅲ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	姿勢・動作解析アプリ「SPLYZA Motion」を使用		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、自分自身の身体の動きを知り様々な人を動きを比べ分析する中でパーソナルトレーニングに繋がる分析から伝えるまでの一連の指導テクニックを身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。・自身の姿勢を継続的なエクササイズの継続によって良い方向に変化させる。・ICTツールを使用しパーソナルトレーニングにおける指導の幅を広げる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツパフォーマンス分析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	沼田 尚	実務経験		○	
実務内容	やまがたカルチャー＆健康スポーツセンターにて健康づくり専任講師を担当。その後、株式会社S&F ActiveLifeを設立。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の目的、狙い、使用アプリについて、アプリの機能をたくさん触って操作してみる。
2	胸椎・腰椎の推定線	自分自身の前屈・後屈・側屈
3		他者の前屈・後屈・側屈

4	骨盤・肩甲帯	自分自身の前傾・後傾・側方傾斜
5		他者の前傾・後傾・側方傾斜
6	様々な筋肉の柔軟性	自分自身の柔軟性
7		他者の柔軟性
8		自分と他者の柔軟性の違いを比べ分析
9	重心	歩行・走る
10		スクワット・ランジ・シングルスクワット
11		サイドステップ・スキップ・立ち幅跳び・ラテラルジャンプ
12	2画面比較	歩行・走る
13		立ち幅飛び・ウォーキングランジ
14	まとめ・表現（発表）	プレゼンテーション・前期まとめ
15		

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツパフォーマンス分析Ⅳ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツパフォーマンス分析Ⅳ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	姿勢・動作解析アプリ「SPLYZA Motion」を使用		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、自分自身の身体の動きを知り様々な人を動きを比べ分析する中でパーソナルトレーニングに繋がる分析し伝えるまでの一連の指導テクニックを身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。・自身の姿勢を継続的なエクササイズの継続によって良い方向に変化させる。・ICTツールを使用しパーソナルトレーニングにおける指導の幅を広げる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツパフォーマンス分析Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	沼田 尚	実務経験		○	
実務内容	やまがたカルチャー＆健康スポーツセンターにて健康づくり専任講師を担当。その後、株式会社S&F ActiveLifeを設立。				

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	様々な種目の軌跡①	胸部 ベンチプレス・ダンベルプレス・ダンベルフライ
2	様々な種目の軌跡②	背部 ラットプルダウン・ベントオーバーロウ・チンニング
3	様々な種目の軌跡③	肩部 サイドレイズ・ショルダープレス・ベントオーバーリアレイズ
4	様々な種目の軌跡④	上腕部 ダンベルカール・ライイングトライセプスエクステンション

5	様々な種目の軌跡⑤	脚部 スクワット・ランジ
6	様々な種目の軌跡⑥	腰部 デットリフト・ルーマニアンデットリフト
7	様々な種目の軌跡⑦	腹部 シットアップ
8	様々なアジリティートレーニング	サイドステップ・クロスステップ
9		Tドリル・Lドリル・ボックスドリル
10		ミニハードル・ラダー等
11	3D認識 様々なスポーツ動作	野球・サッカー・バスケット・テニス・ゴルフなどのスポーツ動作
12		
13		
14	まとめ・表現（発表）	プレゼンテーション・後期まとめ
15		

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ITトレーナー科	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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	萩原 結菜	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「ターゲティング戦略」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量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」
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をについて 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ITトレーナー科	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、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	萩原 結菜	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	自己認識や共感力を高め、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」
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	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	学科	スポーツITトレーナー科	2	60
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事の中で、各分野に特化した内容および、「授業で得た知識、技術を実践すること」を主なねらいとし、実際にトレーナーとしてのスキルを磨いていく				
到達目標	自身が選択した分野でのケーススタディを実践することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 各分野の現場で求められるスキルを身につけることができる				
評価基準	実習先評価：50% 学校評価：50% (実習手帳評価)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
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	狩野 芳明	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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

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Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ボランティア・メンバーとイベント主催者との「かけはし」となる存在を目指す				
到達目標	サービスラーニングの定義・目的を理解した上でスポーツボランティアに参加できる。 スポーツボランティアで主体的に行動し、イベント主催者側の立場を理解できる。				
評価基準	スポーツボランティア規定時間到達（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・リーダー研修(入門編)				
関連科目	サービスラーニング演習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	萩原 結菜	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事前学習	スポーツボランティアの定義・意義の理解 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参加	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
3	スポーツボランティア事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツITトレーナー科で学んできた学習内容のアウトプットを通じて、学習成果を対象者に対して提供する。				
到達目標	スポーツトレーナー科で学んだ内容の中で、教員から指定されたテーマをお客様に提供することができる。自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。				
評価基準	アウトプット実践：70%、授業への取組み姿勢：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	総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	萩原 結菜	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	目的、方向性の確認 今後のスケジュールの確認
2	プログラム立案①	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成
3	クラス内アウトプット①	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）
4	プログラム立案②	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成

5	クラス内アウトプット②	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）
6	集客	集客方法の理解 集客方法の検討（ポスター作製・SNS動画の作成・招待状の作成など）
7	テーマ別指導準備②/集客	技術指導練習
8	テーマ別指導準備③/集客	技術指導練習
9	テーマ別指導準備④/集客	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとリハーサル
12	指導準備・確認	指導内容とスキルの修正
13	在校生・教職員への指導①	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
14	在校生・教職員への指導②	指導の実践とフィードバック スキルチェックとフィードバック
15	まとめ	運動指導の振り返りとフィードバック／前期振り返り 後期に向けての修正

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	各コースで学んでいる専門的内容をニーズに応じて適切にアウトプットする。				
到達目標	スポーツITトレーナー科で学んだ内容をお客様のニーズ合わせて提供することができる。 自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。				
評価基準	アウトプット実践：70%、授業への取組み姿勢：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	総合演習Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	萩原 結菜		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 教員によるデモンストレーション	前期の振り返り 後期の目的、方向性の確認 担当教員によるセッション（各コースに応じた）のデモンストレーション
2	カウンセリング、ニーズシートの作成	お客様へのヒアリング内容のシートを作成
3	カウンセリング、ニーズ分析実践①	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践
4	プログラム作成①	カウンセリング。ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する

5	アウトプット実践①	プログラムの実践演習
6	アウトプット実践②	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
7	アウトプット実践③	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
8	カウンセリング、ニーズ分析実践②	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践
9	プログラム作成②	カウンセリング、ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する
10	アウトプット実践④	プログラムの実践演習
11	アウトプット実践⑤	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
12	アウトプット実践⑥	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
13	総合アウトプット実践①	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
14	総合アウトプット実践②	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
15	まとめ、振り返り	学内フィットネスクラブの振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	オンラインサービス演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	オンラインサービス演習Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	オンラインサービスを提供するためのシステムの運用についての基礎知識を理解して実際に展開されているオンラインビジネスを事例にしたケーススタディを通してオンラインによる事業展開のリテラシーを獲得する。				
到達目標	オンラインサービスを提供するためのシステムを理解し、サービスが提供できる。				
評価基準	テスト／レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	デジタルマーケティングⅠ・Ⅱ、オンラインサービス演習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 尚	実務経験	○		
実務内容	やまがたカルチャー＆健康スポーツセンターにて健康づくり専任講師を担当。その後、株式会社S&F ActiveLifeを設立。				

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	授業の流れと到達目標について
2	オンラインサービスとは	身近なオンラインサービスについて知る
3	社会を取り巻く現状について	時代の変化とともに必要性が高まるオンラインサービスビジネスについて背景と現状について理解する。
4	将来性について	オンラインサービスの将来性や将来の展望について理解する。

5	メリット・デメリット	オンラインサービスを活用することのメリットとデメリットについて理解する。
6	ヘルスケア業界におけるオンラインサービスの現状	スポーツ/ヘルスケア業界での活用状況を知る。
7	ヘルスケア業界におけるオンラインサービスの将来性について	スポーツ/ヘルスケア業界で考えられる将来性について知る
8	オンラインサービスの基礎①	組織を動かす為のサービスシステムについて理解する。(ハード面を動かすためのシステム)
9	オンラインサービスの基礎②	オンデマンドやライブでのレッスン配信などのいわゆるソフト面について学ぶ
10	オンラインサービスの基礎③	ZoomやYouTube LIVE などそれぞれの配信ツールや最適な配信方法などについて理解する。
11	オンラインサービスの基礎④	ECサイトの運用や店舗での活用法について理解する。
12	DXとは	デジタルトランスフォーメーションとは何か？社会的な位置づけと必要性を学ぶ
13	DXのメリット・デメリット	DXのメリットとデメリットを理解する。
14	フィットネス/ヘルスケア業界におけるDXの現状	業界内で実際に導入されているDXについて知る。
15	前期振り返りと後期に向けて	期末試験を実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	オンラインサービス演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	オンラインサービス演習Ⅱ		
		開講	単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	オンラインサービスを提供するためのシステムの運用についての基礎知識を理解して実際に展開されているオンラインビジネスを事例にしたケーススタディを通してオンラインによる事業展開のリテラシーを獲得する。				
到達目標	オンラインサービスを提供するためのシステムを理解し、サービスが提供できる。				
評価基準					
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	デジタルマーケティングⅠ・Ⅱ、オンラインサービス演習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 尚	実務経験	○		
実務内容	やまがたカルチャー＆健康スポーツセンターにて健康づくり専任講師を担当。その後、株式会社S&F ActiveLifeを設立。				

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	前期の振り返りと理解度確認	前期学んだ内容の振り返りを実施
2	オンラインシステム構築ケーススタディ①	企業や店舗、オンライン配信をアシストするためのシステムを知る。(Hacomono様など)
3	オンラインシステム構築ケーススタディ②	オンラインシステムの導入によってもたらされる業務効率の向上や運用する上での懸念点を押さえる。
4	オンラインシステム構築ケーススタディ③	ターゲット層にあったシステムの導入・運用方法・戦略について学ぶ

5	オンライン配信ケーススタディ①	実際に展開されているオンラインフィットネスの配信に伴う運用システム・配信時に必要な知識やテクニックを実例から学び実践する。
6	オンライン配信ケーススタディ②	実際に展開されているオンラインフィットネスの配信に伴う運用システム・配信時に必要な知識やテクニックを実例から学び実践する。
7	サービス企画・提案準備①	前期～後期で学習した知識を基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う
8	サービス企画・提案準備②	前期～後期で学習した知識を基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う
9	プレゼンテーション①	7、8コマで企画した内容のプレゼンテーションを実施。企業からのFBを行う
10	サービス企画・提案準備④	前期～後期で学習した知識と企業からのFBを基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う
11	サービス企画・運営・実施	オンラインサービスの商品を作成し、配信する
12	サービス企画・効果測定	配信したサービスの効果測定を行う
13	プレゼンテーション②	7～12コマで企画・運営した内容とその効果測定のプレゼンテーションを実施し、企業からFBを行う
14	プレゼンテーション③	7～12コマで企画・運営した内容とその効果測定のプレゼンテーションを実施し、企業からFBを行う
15	振り返り	期末試験