

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編			出版社	大修館書店

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得させる。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
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	トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	三原 翔平	実務経験	○		
実務内容	仙台リゾート＆スポーツ専門学校卒業後、パーソナルトレーニングジムにてトレーナーとして勤務。				

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	トレーニング指導者の役割	JATIについて・トレーニング指導者とは 国内のトレーニング指導者に対するニーズ
2		トレーニング指導者の役割と業務 競技スポーツ分野における状況に応じた活動・トレーニング指導者の資質
3		トレーニング指導者が身につけるべき トレーニング指導者の行動と倫理
4	トレーニング計画の立案 (総論)	トレーニングとはトレーニングの原理と原則
5		トレーニング計画の立案
6		ピリオダイゼーション
7	筋力トレーニングのプログラム作成	筋力トレーニングの効果 筋力トレーニングのプログラムの条件設定
8		エクササイズの種類と選択 負荷の手段とトレーニング器具

9	筋力トレーニングのプログラム作成	エクササイズの配列
10		負荷の設定 トレーニング目的に応じた条件設定
11		セットの組み方 セットごとの重量や回数の設定
12		特殊なトレーニングシステム 動作スピード
13		トレーニング頻度 プログラムの分割
14		長期プログラムの作成（期分け） 専門的エクササイズの設定
15	前期まとめ	前期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング理論Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編		出版社	大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得させる。				
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。				
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	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	三原 翔平	実務経験	○		
実務内容	仙台リゾート＆スポーツ専門学校卒業後、パーソナルトレーニングジムにてトレーナーとして勤務。				

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	筋力トレーニングのプログラム作成演習	対象、テーマを設定したうえでのピリオダイゼーションの作成①
2		対象、テーマを設定したうえでのピリオダイゼーションの作成②
3		対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成③
4		対象、テーマを設定したうえでの筋力トレーニングプログラム作成④
5	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成	パワーの基本理念、スポーツや日常生活動作におけるパワー 短期間に大きな力を発揮する能力
6		パワーに類似する用語、パワー発揮様式の種類、パワーの測定と評価
7		パワー向上トレーニングのプログラム戦略、トレーニングプログラム変数①
8		トレーニングプログラム変数②

9	パワー向上トレーニングの理論と プログラム作成	反動動作における生理学的基礎、プライオメトリクスのプログラム変数
10		パワー向上トレーニングの長期的な計画・フィットネス分野におけるパワートレーニング
11	トレーニングの運営	トレーニング機器・器具 トレーニング環境
12		リスクマネジメント
13	運動指導のための情報収集と活用	情報とは 情報の活用①
14		情報の活用② 情報の取り扱い
15	後期まとめ	後期内容の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	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、実技編 健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	大修館書店 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	マシントレーニング、フリーウエイトトレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得し、指導テクニックを身につける。				
到達目標	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズの指導ができるようになる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	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Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山田 孔明	実務経験	○		
実務内容	RIZAP株式会社にてトレーナー、チーフ、店舗責任者を経て、パーソナルジムMAGIC LIFEを設立。代表トレーナーとして活動。				

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	筋力トレーニングの基礎知識と自重トレーニング	【理論】動作スピード、呼吸法、バーの握り方 【実技】自重トレーニング、マシンルームの清掃方法
2	マシントレーニング	【理論】レジスタンストレーニングの分類 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について①
3		【理論】アイソトニックトレーニングの実際 【実技】マシントレーニング、マシンのメンテナンス方法について②
4		【理論】アイソメトリックトレーニングの実際 【実技】マシントレーニング、アイソメトリックトレーニング
5		【理論】補助法 【実技】ベンチプレス
6	Big 3のテクニック習得と実践	【実技】ベンチプレス
7		【実技】ベンチプレス
8		【理論】ベルトの使用 【実技】バックスクワット

9		【実技】バックスクワット
10		【実技】バックスクワット
11	B i g 3のテクニック習得と実践	【理論】ストラップの使用 【実技】デッドリフト
12		【実技】デッドリフト
13		【実技】デッドリフト
14	前期まとめ①	前期テクニック評価① 【ベンチプレス】 【デッドリフト】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価② 【バックスクワット】

# 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Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編 健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	大修館書店 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	マシントレーニング、フリーウエイトトレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得し、指導テクニックを身につける。				
到達目標	レジスタンストレーニングの基本種目において、適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 初心者に対して基本的なエクササイズの指導ができるようになる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	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Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山田 孔明	実務経験	○		
実務内容	RIZAP株式会社にてトレーナー、チーフ、店舗責任者を経て、パーソナルジムMAGIC LIFEを設立。代表トレーナーとして活動。				

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	胸部のトレーニング	インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピング
2		インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピング
3	背部のトレーニング	ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバー
4		ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバー
5	肩部のトレーニング	バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグ
6		バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグ
7		サイドレイズ、フロントレイズ、ローテーターカフトレーニング

8	腕部のトレーニング	バーベルカール、コンセントレーションカール、プリチャーカール
9		ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプレスダウン、ワンハンドフレンチプレス、トライセプスキックバック
10	大腿部、殿部のトレーニング	ワイドスタンススクワット、スプリットスクワット
11		ワイドスタンススクワット、スプリットスクワット
12		グッドモーニングエクササイズ、スティフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフト
13		グッドモーニングエクササイズ、スティフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフト
14		フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジ
15	後期まとめ	指導実践評価



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	身体運動の機能解剖学 トレーニング指導者テキスト理論編、ポケ模型		出版社	医道の日本社 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能について学ぶ。				
到達目標	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能を説明できる。				
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	JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	機能解剖学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 祐晃	実務経験		○	
実務内容	仙台リゾート&スポーツ専門学校卒業後18年間接骨業とトレーナー業に従事している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション、身体運動基本的メカニズム、関節運動	講義の進行、評価などを伝える。身体運動の基本的な仕組みと関節運動について学ぶ
2	全身の骨・関節	全身の骨の位置・種類・役割・関節の名称や構造を学ぶ
3	全身の骨・関節	
4	全身の表在筋	全身の表在筋の位置・名称を学ぶ
5	全身の表在筋	
6	上肢の骨	上肢の骨とそのランドマークの位置・名称を学ぶ

7	上肢の関節	肩関節について学ぶ
8	上肢の関節	肘関節・手関節について学ぶ
9	上肢の筋	大胸筋、広背筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋の起始・停止・機能について学ぶ
10	上肢の筋	僧帽筋、前鋸筋、菱形筋、肩甲挙筋、大円筋、鎖骨下筋の起始・停止・機能について学ぶ
11	上肢の筋	小胸筋、烏口腕筋、棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の起始・停止・機能について学ぶ
12	上肢の筋	上腕筋、肘筋、腕橈骨筋、円回内筋、方形回内筋、回外筋の起始・停止・機能について学ぶ
13	体幹の骨・関節・靭帯	体幹の骨・関節・靭帯について学ぶ
14	体幹の筋	胸鎖乳突筋、脊柱起立筋、腹直筋、腹斜筋、腹横筋、腰方形筋の起始・停止・機能について学ぶ
15	上肢・体幹のまとめ	上肢・体幹についてまとめる

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	身体運動の機能解剖学 トレーニング指導者テキスト理論編、ポケ模型		出版社	医道の日本社 大修館書店	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能について学ぶ。				
到達目標	身体運動の基礎となる骨・筋・関節またそれに関連するものについて、その名称・位置・機能を説明できる。				
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	JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	機能解剖学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 祐晃	実務経験		○	
実務内容	仙台リゾート&スポーツ専門学校卒業後18年間接骨業とトレーナー業に従事している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	上肢まとめ	上肢の骨・関節・靭帯・筋についてまとめます
2	体幹まとめ	体幹の骨・関節・靭帯・筋についてまとめます
3	下肢の骨	下肢の骨・関節について学ぶ
4	股関節とその靭帯	股関節とその靭帯について学ぶ
5	股関節に関与する筋	大腿筋膜張筋、腸腰筋、臀筋群の起始・停止・機能について学ぶ
6	股関節に関与する筋	内転筋群、縫工筋、大腿直筋の起始・停止・機能について学ぶ
7	股関節に関与する筋	深層外旋六筋、ハムストリングスの起始・停止・機能について学ぶ
8	膝関節とその靭帯	膝関節とその靭帯について学ぶ

9	膝関節とその靭帯	膝関節とその靭帯 について学ぶ
10	膝関節に関与する筋	大腿四頭筋、膝窩筋の起始・停止・機能について学ぶ
11	足関節とその靭帯	足関節とその靭帯について学ぶ
12	足関節とその靭帯	足関節とその靭帯について学ぶ
13	足関節に関与する筋	下腿の表層筋群、深層筋群の起始・停止・機能について学ぶ
14	足関節に関与する筋	足底の筋群について学ぶ
15	下肢まとめ	下肢についてまとめる

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
時間数					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		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	スポーツ科学の基礎的領域のうち、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスについて学習する。				
到達目標	スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を深める。 獲得した生理学及びバイオメカニクスの知識を、実際のスポーツフィールド及び運動指導の場面で 実践・指導に活用する。				
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	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAJA-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学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	薄井 啓	実務経験	○		
実務内容	株式会社マルシンク代表取締役。県内外での公共施設や一般企業などで、メタボ予防・ロコモ予防・生活習慣病予 防・介護予防に関する講演、実技指導を実施。				

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 スポーツ生理学概論	授業の進め方についてのガイダンス スポーツ生理学とは
2	筋の分類と構造	筋を分類し、それぞれの特徴と働きを理解する
3	骨格筋の構造と収縮メカニズム	筋収縮の仕組みと収縮する一連のメカニズムを理解する
4	筋収縮のためのエネルギー供給機構	筋収縮のためのエネルギー エネルギーを再合成するための3つの経路とそれぞれの特徴を理解する
5	筋線維タイプの分類	異なる筋線維タイプの特徴について理解する 運動単位について、筋線維組成の割合について、筋線維タイプ移行について
6	骨格筋の収縮様式	筋の収縮様式について、それぞれの特徴について理解する 随意最大筋力を決める要因
7	骨格筋の力発揮 骨格筋のトレーニング効果	発揮する筋力の調節について、固有受容器と反射について トレーニングにより起こる骨格筋の適応について
8	復習1、骨の分類と構造	筋について復習 骨の分類、構造、機能、成分、成長について

9	関節の分類と構造	関節の形状による分類 関節の構造
10	神経系の構造と働き①筋活動に影響を及ぼす神経系の構造と働き	神経（ニューロン）の基本構造と役割、運動単位、 中枢神経系の分類とその働き、末梢神経系の分類とその働き
11	神経系の構造と働き② 大脳の運動中枢と運動経路	大脳の運動中枢と運動経路 錐体路と錐体外路
12	神経系の構造と働き③ 運動の発現と制御	随意運動と不随意運動
13	神経系の構造と働き④ 上達の生理学的メカニズム	神経系に対するトレーニング効果 — 神経系の適応
14	運動を制御する内分泌系①	主な内分泌器官とホルモン 身体機能へのホルモンの作用
15	運動を制御する内分泌系②	筋肥大におけるホルモンの役割 レジスタンストレーニングとホルモン分泌

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	身体運動の基礎科学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト理論編		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	スポーツ科学の基礎的領域のうち、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスについて学習する。				
到達目標	スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を深める。 獲得した生理学及びバイオメカニクスの知識を、実際のスポーツフィールド及び運動指導の場面で実践・指導に活用する。				
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	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAF A-GFI				
関連科目	身体機能の基礎科学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	薄井 啓	実務経験	○		
実務内容	株式会社マルシンク代表取締役。県内外での公共施設や一般企業などで、メタボ予防・ロコモ予防・生活習慣病予防・介護予防に関する講演、実技指導を実施。				

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	呼吸器の構造と機能	呼吸器の構造と呼吸運動について
2	循環器の構造と機能①	循環系の経路 循環器の構造と機能について (心臓)
3	循環器の構造と機能②	血管の役割と構造、血液の成分と役割 (運動と血液・体液)
4	呼吸循環系の機能の指標	呼吸系の機能の指標 循環系の機能の指標
5	呼吸機能の調節機構①	呼吸機能の調節の仕組み、運動に伴う呼吸機能の変化 有酸素性エネルギー代謝
6	呼吸機能の調節機構②	無酸素性エネルギー代謝
7	循環機能の調節機構①	循環機能の調節の仕組み 運動に伴う循環機能の変化
8	トレーニングによる呼吸循環器の適応	継続的な持久的トレーニングによる呼吸系の適応

9	復習1まとめ	呼吸・循環系 復習 まとめ
10	スポーツバイオメカニクスの基礎①	スポーツバイオメカニクスの領域、言葉の意味、定義 運動の記述
11	スポーツバイオメカニクスの基礎②	運動の分析
12	スポーツ動作のバイオメカニクス①	歩動作、走動作、跳動作、投動作、打動作
13	スポーツ動作のバイオメカニクス②	蹴動作、滑動作、泳動作
14	トレーニング動作のバイオメカニクス	ローイング動作、ベダリング動作、アームカール動作、スクワット動作
15	年齢と体力	成長期における体力・基本的動作スキルの発達 成人以降の加齢に伴う体力、運動能力の低下、体力に及ぼす先天的要因と後天的要因



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
時間数					30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。				
評価基準	筆記試験60%（期末試験30%、中間試験30%）、授業内提出物40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAF A-GFI				
関連科目	スポーツ栄養学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	及川 奈緒	実務経験	○		
実務内容	約8年スポーツクラブや公共スポーツ施設にて勤務。その後フリーインストラクターとなり、MIZUNOアクアインストラクター養成やスタジオプールのレッスンをスポーツクラブや幼稚園で指導している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	健康づくりの栄養戦略①	健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略②	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学①	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素、糖質
5	基礎栄養学②	たんぱく質
6	基礎栄養学③	脂質、PFC比
7	基礎栄養学④	ビタミン

8	基礎栄養学⑤	ミネラル、消化・吸収、消化にかかわる臓器、様々な消化管ホルモン、便・尿
9	エネルギー消費量の推定	アスリートのエネルギー消費量の推定の必要性、メッツ値
10	減量①	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	減量②	減量計画と食事の注意点
12	まとめ	重要点のふりかえり
13	期末試験	期末試験と解説
14	増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
15	栄養マネジメント	栄養マネジメントの流れと方法

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
時間数					30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。				
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。				
評価基準	筆記試験60%（期末試験30%、中間試験30%）、授業内提出物40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、Jafa-GFI				
関連科目	スポーツ栄養学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	及川 奈緒	実務経験	○		
実務内容	約8年スポーツクラブや公共スポーツ施設にて勤務。その後フリーインストラクターとなり、MIZUNOアクアインストラクター養成やスタジオプールのレッスンをスポーツクラブや幼稚園で指導している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	種目別特性	種目別特性とエネルギー機構、食事の重要ポイントの違い
2	トレーニングスケジュール	グリコーゲンの回復のための食事のポイント
3	水分補給	体温調節と水分補給の方法、脱水とパフォーマンス
4	アスリートの食事の基本形	献立作成と食品構成表
5	試合前と試合当日の食事	基本原則、グリコーゲンローディングについて
6	鉄欠乏性貧血	血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
7	合宿時、海外遠征時の食事	異なる環境での食事調整について

8	女子の三主徴	月経障害、摂食障害、骨障害
9	まとめ、中間テスト	重要点のまとめ、中間テスト
10	栄養サポートと栄養教育	栄養教育の実践、食事指導の進め方
11	生活習慣病、食事指導	生活習慣病と対策、年齢層別食事指導（バランスガイド使用）
12	まとめ	重要点の振り返り
13	期末試験と解説	期末試験と解説
14	総まとめ①	重要点の総復習、ケーススタディ、試験対策など
15	総まとめ②	重要点の総復習、ケーススタディ、試験対策など

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	1
時間数					30
使用教材	スポーツストレッチング 健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	日本ストレッチング協会 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	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。				
到達目標	セルフストレッチング、パートナーストレッチングをはじめとするストレッチングに関する正しい知識と技能を修得する。				
評価基準	筆記小テスト/実技：80% 授業態度/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、JAT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	江口 達也	実務経験	○		
実務内容	接骨院にて柔道整復師としてリハビリやトレーニング指導に従事する。その後、CrossFit FINDを開業。オーナー兼ストレングスコーチとして勤務する。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション ストレッチングとは	本授業の目的・意義・今後の流れ ストレッチングとは、ストレッチ体験
2	ストレッチング目的・効果・機能解剖 胸部のストレッチング	ストレッチングの目的・効果・ストレッチングにおける機能解剖学を理解する 大胸筋・小胸筋・前鋸筋のストレッチング
3	ストレッチング実施上のポイント 背部のストレッチング	ストレッチング実施上のポイントと注意点について理解する 広背筋のストレッチング
4	ストレッチングの種類とその特性 頸部~肩部のストレッチング	ストレッチングの種類とその特性について理解する 頸部・三角筋・ローテーターカフのストレッチング
5	ストレッチングの実際と柔軟性の評価 大腿部の柔軟性評価とストレッチング	ストレッチングの実際と柔軟性の評価について理解する 大腿四頭筋の柔軟性の評価とストレッチング
6	ストレッチング代償運動とリスク管理 ハムストリングスのストレッチング	ストレッチングにおける代償運動とリスク管理について理解する ハムストリングスのストレッチングと柔軟性の評価について理解する
7	パートナーストレッチングの流れ 臀部のストレッチング	パートナーストレッチングについて理解する 大殿筋・中殿筋・深層外旋六筋のストレッチング
8	内転筋群のストレッチング	内転筋群のストレッチング

9	腸腰筋のストレッチング	腸腰筋のストレッチング
10	腹部のストレッチング 腰部のストレッチング	腹直筋・腹斜筋のストレッチング 腰方形筋・脊柱起立筋のストレッチング
11	下腿のストレッチング	腓腹筋・ヒラメ筋・前脛骨筋・後脛骨筋・腓骨筋・足底筋のストレッチング
12	上腕部のストレッチング	上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチング
13	前腕のストレッチング	前腕屈筋群・前腕伸筋群のストレッチング
14	股関節周囲の柔軟性評価とストレッチングパターン	股関節周囲の柔軟性評価とストレッチングパターン
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナーⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナーⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール		出版社	成美堂出版	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる				
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	ビジネスマナー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	橋本 利子	実務経験	○		
実務内容	民間企業で8年間社長秘書・会長秘書として勤務。文部科学省後援秘書検定準1級面接官とサービス接遇検定準1級 面接官を20年間。厚生労働省面接試験アドバイザーとして12年間。				

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	マナーとは
2	身だしなみ	身だしなみのチェック ・男性の服装・女性の服装・社会人の持ち物
3	あいさつと心がまえ①	・あいさつの基本・姿勢とお辞儀・立ち居振る舞い
4	あいさつと心がまえ②	正しい名刺交換のしかた
5	ビジネス会話①	ビジネス会話の基本 ビジネスでの言葉遣い
6	ビジネス会話②	敬語の使い方
7	ビジネス会話③	間違えやすい敬語表現
8	ビジネス会話④	ビジネス慣用句

9	職場でのコミュニケーション①	・職場の人間関係の基本・役職の呼称と呼び方
10	職場でのコミュニケーション②	先輩、上司との付き合い方 同期、後輩との付き合い方・ミスをした時の対処法
11	日常業務と社内連絡①	・始業の準備・終業時、退社のしかた・ハウレンソウの基本
12	日常業務と社内連絡②	ハウレンソウの基本
13	日常業務と社内連絡③	指示の受け方・依頼の仕方
14	電話対応①	電話対応の基本 電話の受け方
15	電話対応②	取り次ぎの方法 伝言メモ



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ビジネスマナーⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	ビジネスマナーⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	【図解】これで仕事がうまくいく！ ビジネスマナーの基本ルール		出版社	成美堂出版	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	立ち居振る舞いや言葉づかい、お客様対応など、好印象を与えることのできる接客・接遇の理論を学習する また、社会人が知っておくべきマナーを理解し、必要な場面に応じた振る舞いを習得する				
到達目標	相手に好印象を与えることのできる接客（笑顔・挨拶・立ち居振る舞い・言葉づかい等）を習得し、必要な場面に 応じた振る舞いができる				
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	ビジネスマナー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	橋本 利子	実務経験	○		
実務内容	民間企業で8年間社長秘書・会長秘書として勤務。文部科学省後援秘書検定準1級面接官とサービス接遇検定準1級 面接官を20年間。厚生労働省面接試験アドバイザーとして12年間。				

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	電話応対③	電話のかけ方 携帯電話のマナー
2	クレーム応対	クレーム電話への対応 クレーム対応での訪問
3	電話応対まとめ	ロールプレイ（電話のかけ方、受け方、取り次ぎ方）
4	訪問時のマナー①	訪問の事前準備、アポイントの取り方
5	訪問時のマナー②	訪問時のルール
6	総合練習	ロールプレイ（電話でのアポイント取り～訪問（あいさつ、立ち居振る舞い、名刺交換等））
7	ビジネス文書の基本①	ビジネス文書の基本ルール ・社内文書・社外文書
8	ビジネス文書の基本②	ビジネス文書の慣用句 季節のあいさつと敬称

9	ビジネス文書の基本③	書類送付のしかた
10	ビジネス文書活用術①	手紙、封筒を使う FAXの活用方法
11	ビジネス文書活用術②	メールのルール メールの書き方
12	来客への応対	お客様の迎え方、ご案内のしかた、応接室への通し方 お茶の出し方、お見送り
13	会議でのマナー	会議の準備、会議に参加する心がまえ 会議中のマナー
14	結婚式	結婚式、披露宴に招かれたらご祝儀の基本 結婚式、披露宴の服装、結婚式、披露宴当日の作法
15	お葬式 贈答の基本	訃報を受けたら、香典の基本、通夜、葬儀の服装 弔問の作法、お見舞い、年末年始のあいさつ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	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		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	運動指導を行う上で、欠かせない内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置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 祐晃	実務経験		○	
実務内容	仙台リゾート&スポーツ専門学校卒業後18年間接骨業とトレーナー業に従事している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	救急法定義・重要性・心得
2	救急処置 応急手当	RICE処置の重要性
3	救急処置 応急手当	RICE処置の留意点
4	ファーストエイド	創傷の種類・止血・感染・洗浄消毒保護
5	ファーストエイド	キズの処置の手順・備品と使用法
6	救急処置 救急蘇生法①	救命の連鎖・突然死の予防・一次救命処置の手順
7	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
8	救急処置 救急蘇生法③	特殊な状況下での一次救命処置、小児の蘇生

9	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
10	整形外科的傷害と外科的救急処置	スポーツ傷害・骨折の分類・捻挫の種類
11	整形外科的傷害と外科的救急処置	足部・足関節・下腿部の傷害
12	整形外科的傷害と外科的救急処置	膝関節の傷害
13	整形外科的傷害と外科的救急処置	大腿部・腰部の傷害
14	救急処置 応急手当	上肢・下肢の救急処置RICEの実際
15	まとめ	ここまでの授業の振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	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		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	運動指導を行う上で、欠かせない内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置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 祐晃	実務経験	○		
実務内容	仙台リゾート&スポーツ専門学校卒業後18年間接骨業とトレーナー業に従事している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	整形外科的傷害と外科的救急処置①	肩関節・肘関節の傷害
2	整形外科的傷害と外科的救急処置②	手関節・手指の傷害 腰部の傷害
3	整形外科的傷害と外科的救急処置③	整形外科部門 筆記試験
4	スポーツにおける健康管理	健康づくりのための身体活動基準 内科的メディカルチェック
5	運動中止の判定	肥満 メタボリックシンドローム
6	内科的な急性障害①	突然死 糖尿病 高血圧
7	内科的な急性障害②	熱中症の分類と処置方法
8	内科的な急性障害③	水分補給の重要性

9	内科的な急性障害④	過喚気症候群・運動誘発性喘息
10	内科的な慢性障害⑤	貧血・オーバートレーニング症候群
11	脳震盪	頭を強く打ったときの対処法
12	救急処置 応急手当	運搬法
13	テーピングの基本と注意点	基本実技
14	テーピングの実践	足関節
15	スポーツ外傷後のリハビリテーション	リハビリテーション

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト理論編		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	運動指導を行う上で運動と心の関係を理解し、対象者に適切なかかわりを促進することができるようになる。				
到達目標	運動と心の関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切なかかわり方について考察することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	伊藤 和智	実務経験	○		
実務内容	株式会社ジーズニューコンセプトにてインストラクターとして勤務。その後、フリーのパーソナルトレーナーとして複数のジム・スタジオと業務提携。筋力トレーニング指導やダイエット指導にあたる。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	ガイダンス(概要説明)
2	運動と心理に関する基礎理論(1)	運動やスポーツと心理面のかかわり 発育発達に関する心理的側面、心理面を考慮した指導法
3	運動と心理に関する基礎理論(2)	選手のメンタル面強化、動機づけ、やる気を高める方法
4	運動と心理に関する基礎理論(3)	スポーツの技能を向上させるための心理面 チームワークや人間関係に関する心理的側面、指導者の考え方
5	競技力向上への活用(1)	心理的サポートとメンタルトレーニング練習前の心理的準備、目標設定、練習日誌
6	競技力向上への活用(2)	試合に向けた心理的準備、イメージトレーニング、集中力

7	競技力向上への活用（3）	プラス思考、セルフトーク、試合中の気持ちの切り替え
8	健康増進への活用	各種スポーツとメンタルヘルス （スポーツ傷害、青少年スポーツと女性のダイエット、社会生活との関係）カウンセリング
9	運動指導の科学（1）	動作の成り立ち、神経系の発達
10	運動指導の科学（2）	指導の対象、動作の習得、練習の方法と内容
11	運動指導の心理学的基礎（1）	運動実践にかかわる3つの要因
12	運動指導の心理学的基礎（2）	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因
13	運動指導の心理的基礎（3）	運動の採択、継続、停止の予防のための理論、モデルおよび技法
14	運動指導の心理的基礎（4）	参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ 個別指導における動機づけとカウンセリング方法
15	まとめ、カウンセリング実践①	まとめ、人物像を設定したロールプレイの実践①



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	体力測定と評価		
必修選択	選択	(学則表記)	体力測定と評価		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
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	運動指導を行う上で、指導対象者の現状把握は欠かせない。この授業では、主に体力要素の測定と評価について学習していく				
到達目標	各体力構成要素の具体的な測定方法を学び、体力テストの測定と評価法を実践的に身につける それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用することができる 2年次に学ぶ測定結果に基づいたトレーニングプログラムの作成につながる基礎知識を身につける				
評価基準	実技・小テスト：80% 授業態度・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	機能解剖学、身体運動の基礎科学				
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	伊藤 和智	実務経験		○	
実務内容	株式会社ジーズニューコンセプトにてインストラクターとして勤務。その後、フリーのパーソナルトレーナーとして複数のジム・スタジオと業務提携。筋力トレーニング指導やダイエット指導にあたる。				

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	本授業の目的・意義・今後の流れ
2	無酸素性能力の測定 有酸素性能力の測定	階段駆け上がり法・Wingate Anaerobic Test 走/歩テスト・持久走・12分間走
3	最大酸素摂取量の測定 無酸素性閾値 (AT)	最大酸素摂取量とは・最大酸素摂取量の測定方法 無酸素性閾値とは・無酸素性閾値の測定方法
4	体脂肪量の測定	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
5	新体力テスト概要	健康関連体力を評価する新体力テストの成り立ち 年齢に伴う体力水準の変化と性差、文部科学省新体力テストの構成
6	新体力テスト① (筋力・筋持久力・柔軟性の測定)	体力測定項目 (握力・上体起こし・長座体前屈)
7	新体力テスト② (敏捷性・瞬発力・全身持久力の測定)	体力測定項目 (反復横とび・立幅跳とび・20mシャトルラン)
8	65-79歳を対象とする場合	ADL・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

9	体力測定の実践①	新体力テストの実践 握力・上体おこし・長座体前屈
10	体力測定の実践②	新体力テストの実践 反復横跳び・立ち幅跳び
11	体力測定の実践③	新体力テストの実践 20mシャトルラン（持久走）
12	体力テストの評価	得点（スコア）化による評価・体力年齢による評価
13	運動プログラム作成の基礎	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント 健康づくりと運動プログラム作成の基礎
14	運動プログラム作成の流れ	ウォームアップとクールダウン 有酸素運動とその効果、レジスタンス運動
15	健康づくりのための運動指針2006	健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	コミュニケーショントレーニング		
必修選択	選択	(学則表記)	コミュニケーショントレーニング		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	コミュニケーショントレーニングワークブック		出版社	株式会社ルネサンス	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	コミュニケーションとはどういうものであり、人間関係にどのような意味や役割を果たしているかを概念的、体験的に理解する。				
到達目標	コミュニケーションに関わる大切な要素を理解し、自分自身のコミュニケーションスキルの向上を図り、日常生活でも生かせるようになる				
評価基準	授業態度：40% レポート：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					
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				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	・授業のねらい、講義内容、進め方を理解する
2	体験からの学び方	・「体験学習の循環過程」を理解する ・「ふりかえり」について理解する
3	自己知識の発達段階	・自分を客観視する力を高める ・「自己知識の発達段階」を理解する
4	自分のコミュニケーションの仕方、特徴を知る	・ワークを通して、自分自身のコミュニケーションの仕方や特徴を客観的に知る
5	効果的なコミュニケーションの5つの要素	・効果的なコミュニケーションを行うための5つの要素を知る ・自分のコミュニケーションの有りようを要素と照らし合わせて客観的にとらえる
6	第一印象	・ワークを通して、第一印象がコミュニケーションにどのような影響を与えているか理解する
7	ジョハリの窓	・「ジョハリの窓」について理解する ・「自己開示」と「フィードバック」を理解する
8	自分自身を表現する	・ワークを通して、自分自身を表現し自己理解を深める

9	コミュニケーション・プロセス	・ワークを通して、話し手や聞き手に起こるコミュニケーションを阻害する要因を理解する
10	コミュニケーション・プロセス	・コミュニケーション・プロセスを理解する ・自分のコミュニケーションの傾向を知る
11	「コンテンツ」と「プロセス」	・「コンテンツ」と「プロセス」の理解を深める ・「行動」「思考」「感情」の4つの視点を理解する
12	グループプロセスの諸要素	・ワークを通して、グループの中で起きるプロセスを理解する
13	グループプロセスの諸要素	・グループプロセスを観る9つの視点を理解する
14	価値観と人間関係	・ワークを通して、自分の価値観に気付く ・私たちの欲求について理解する
15	価値観と人間関係	・価値観とは何か理解する ・価値観を形成、変容させる要因を理解する

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅠ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	15
使用教材	7つの習慣Ⅰテキスト、夢のスケッチブック		出版社	FCEエデュケーション	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」を体現する為の授業として、7つの習慣を体系的に学ぶことで、社会人／職業人としてあるべき人格を高め、主体性を発揮して物事にチャレンジできる人材に成長する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「自立」と「相互依存」のためにはどんな考え方や行動習慣が必要なのかを理解する</li> <li>・他者へのリーダーシップを醸成し、主体性を発揮できる様になる</li> </ul>				
評価基準	小テスト／レポート：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育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	二渡 史穂	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	専門学校へようこそ！	未来デザインプログラム授業への価値付けを行い、日記を書くことの意味や今日から実行できる機会を考える
2	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの概念を知り、自分制限パラダイムを取り払った状態で行動が継続できる様に考える
3	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解すると共に、自分自身への約束を守る大切さを学ぶ
4	刺激と反応	刺激と反応の考え方を理解し、どの様な状況でも一時停止ボタンを使い主体的に判断・行動していくことの大切さを考える
5	言葉～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
6	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にし、今自分がやるべき事、考えるべき事を優先順位を考えながら整理していく大切さを学ぶ
7	選んだ道と選ばなかった道	自分の選択は自分の気持ち次第であり、自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ

8	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
9	人生のビジョン	10年後のなりたい自分を考えることにより、入学時に考えた「卒業時の姿」をより具体的に考える
10	自分の価値観を知る	なりたい姿を鮮明にすることの大切さを知り、自分の価値観を深掘りすることで、将来のなりたい姿を具体的にイメージできるプロセスを学ぶ
11	大切なことは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」は、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ。自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第2領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	主に私的 success の習慣（前期授業内容）の復習（知識確認）
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅡ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	1
使用教材	7つの習慣」テキスト、夢のスケッチブック		出版社	FCEエデュケーション	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」を体現する為の授業として、7つの習慣を体系的に学ぶことで、社会人／職業人としてあるべき人格を高め、主体性を発揮して物事にチャレンジできる人材に成長する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「自立」と「相互依存」のためにはどんな考え方や行動習慣が必要なのかを理解する</li> <li>・他者へのリーダーシップを醸成し、主体性を発揮できる様になる</li> </ul>				
評価基準	小テスト／レポート：20% 授業態度：40% 提出物：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育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	二渡 史穂	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

## 各回の展開

回数	単元	内容
1	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
3	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
4	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、理解してから理解するという考え方があるということを学ぶ
5	相乗効果を発揮する	多様性や人と違いがあることに価値があることを学ぶ
6	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
7	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続あり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ

8	人生ビジョンを見直そう	自らが立てたライフプランを現実的な視点から見つめ、必要な軌道修正を考える
9	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高めていく
10	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
11	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
12	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する
13	未来デザインプログラムの振り返り	7つの習慣など、未来デザインプログラム授業で学んだことの復習（知識確認）
14	2年生に向けて①	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える
15	2年生に向けて②	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	トレンドエクササイズ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	1
時間数					30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト			出版社	公益財団法人 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	運動指導の現状を理解する。				
到達目標	各エクササイズを指示通りに実践することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目					
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	森 愛美	実務経験		○	
実務内容	J POP DANCE SENDAIにてダンスインストラクターとして幼稚園児から高齢者まで幅広い年齢層の方を対象にダンスレッスンをを行っている。				

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	・クラス概要 ・現在のエクササイズ動向、トレンドを知る
2	筋コンディショニング系エクササイズ①	・サーキットトレーニング、部位別トレーニング等の受講
3	筋コンディショニング系エクササイズ②	・サーキットトレーニング、部位別トレーニング等の受講
4	エアロビックダンス①	・エアロビックダンス、ステップ等の受講
5	エアロビックダンス②	・ローインパクトプログラム受講 ・ローインパクトのステップ紹介
6	エアロビックダンス③	・ハイインパクトプログラム受講 ・ハイインパクトのステップ紹介
7	格闘技プログラム①	・ボクシングエクササイズ等の受講
8	格闘技プログラム②	・ボクシングエクササイズ等の受講

9	ダンスプログラム①	・ダンスエアロ、ZUMBA等の受講
10	ダンスプログラム②	・ダンスエアロ、ZUMBA等の受講
11	調整系エクササイズ①	・ヨガ、ピラティス等の受講
12	調整系エクササイズ②	・ヨガ、ピラティス等の受講
13	ファンクショナルトレーニング①	・ファンクショナルトレーニングの受講
14	ファンクショナルトレーニング②	・ファンクショナルトレーニングの受講
15	ウォーキングプログラム	・ウォーキングプログラムの受講 ・ウォーキングフォーム

# 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					単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	2	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		

## 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する。				
到達目標	フィットネスクラブマネジメント検定3級の取得。 フィットネス産業の将来性を描き、そこに適切にアプローチできる能力を身に付ける。				
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3級				
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 真子	実務経験		○	
実務内容	セントラルスポーツ株式会社にてインストラクターとしてトレーニング指導やスタジオレッスン等を担当する他、施設運営管理業として、スタジオ集客分析・プログラム管理等に携わる。				

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	授業概要の説明・日本のフィットネスクラブ業界のトレンド
2	第1章 フィットネス産業	フィットネス産業の現状・歴史・特徴
3	第2章 健康づくり	健康施策の概要と動向・生活習慣病とその予防 栄養・運動・休養
4	第3章 運動・トレーニング基礎	運動生理学の基礎・トレーニングの基礎
5	第4章 店舗運営①	フロント業務・ジム運営・スタジオ運営・プール運営業務
6	第4章 店舗運営②	スタジオ運営・プール運営業務
7	第4章 店舗運営 第5章 施設・設備管理の意義と重要性	イベント企画運営、ショップ販売及び付帯業務・クラブ内での緊急対応 総合クラブの施設内容・管理の概念と基本
8	第6章 顧客マネジメント①	顧客対応と接客の心構え

9	第6章 顧客マネジメント②	見学者対応・顧客対応と課題解決
10	第7章 チームワークとコミュニケーション 第8章 安全衛生	組織と業務分担の考え方・仕事の進め方 コミュニケーションの重要性・リーダーシップとフォロワーシップ
11	試験対策①	試験対策① 過去問題の実施
12	試験対策②	試験対策② 模擬問題の実施
13	試験対策③	自己採点および振返り
14	フィットネスクラブ実演①	シミュレーション
15	フィットネスクラブ実演②	シミュレーション

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
到達目標	業界・企業の理解をし、選考に進めるための準備をする。 将来のキャリアビジョンを明確化させ、スポーツ業界で働くことをイメージできるようになる。 履歴書の書き方の理解し、後期で行う面接につながるよう自己分析ができるようになる。				
評価基準	授業態度：20% / 提出物：50% / プレゼン：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	キャリア教育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	星川 大我	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	キャリア教育とは何かを知る
2	キャリア教育 業界・職業理解①	各業種の業務内容を知る、学校での学びの重要性を理解する、キャリアとは何かを理解する
3	キャリア教育 業界・職業理解②	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
4	キャリア教育 業界・職業理解③	各業種の業務内容を知る、必要な学び・資格について理解する
5	キャリア教育 自己理解・目標設定①	Rパート振り返り、自己観察の重要性を理解する、目標見直し再設定
6	WEB媒体確認、インターンシップ	2025就職サイト（マイナビ、リクナビ）を確認、就活に必要なICTを登録する
7	大手企業と中小企業の違い・企業分析①	大手企業と中小企業での働き方や社会的価値について理解する 企業が重要視している点を理解する 業界・企業研究の仕方を知る

8	企業分析②・業界研究	企業研究のプレゼン発表資料の作成をする
9	企業分析③ 発表	業界・企業研究をしたものを発表する
10	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する
11	自己分析	自分史を作成する
12	自己PR	自己PRを完成させる 自己分析・他者分析をする
13	履歴書の書き方①	履歴書の書き方を学ぶ
14	履歴書の書き方②	履歴書の作成をする
15	キャリア教育 自己理解・目標設定②	前期振り返り、「洞察力」「観察力」の重要性を理解する、目的・目標の見直し・再設定

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。				
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。 採用試験に臨み選考に進む。				
評価基準	授業態度：20% / 提出物：50% / プレゼン：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	キャリア教育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	星川 大我	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	キャリア教育 業界・職業理解④	業界の動向理解、12月までの目標の確認
2	WEBエントリー（リクナビ/マイナビ等）	就職サイトの確認
3	ICTリテラシー	就活に必要なICTを理解する
4	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
5	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する（スーツ登校）
6	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ
7	自己分析①	自己分析を深める
8	自己分析② SANKOGATEを使用した履歴書の作成	自己分析を深める SANKOGATEにて履歴書の作成方法を学ぶ

9	キャリア教育 自己効力感・目標設定③	「自己効力感」、「成長の壁」、目的・目標の見直し・再設定
10	履歴書作成	履歴書のポイントを理解する
11	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
12	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
13		
14	キャリア教育 PDCAサイクル・目標設定④	1年間の振り返り、PDCAサイクル、目的・目標の見直し・再設定
15	模擬面接会の振り返り 総まとめ	総まとめ



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ				
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅰ				
開講							
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	1	時間数	48
使用教材	なし			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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる				
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	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 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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サービスラーニング演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	イベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを体感し「ささえるスポーツ」の楽しさを知り、社会的活動を通して社会人として必要な資質・能力を高めることができる。				
到達目標	コミュニケーション能力を身に付けることができる イベント運営者の1人として責任を果たす行動をとることができる 多くの人と1つのものを創り上げることができる				
評価基準	規定時間到達（50％）、事前事後課題及び報告書の提出（50％）				
認定条件	出席が規定時間数に達している者				
関連資格	日本財団ボランティアセンター認定 スポーツボランティア研修				
関連科目	サービスラーニング演習Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる				
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	スポーツボランティア研修事前学習	スポーツボランティアの目的・ねらいの理解 スポーツボランティア参加の必要性
2	スポーツボランティア研修	研修を通してイベント運営の一員として参加者へ喜んでもらうこと・楽しんでもらうことを学ぶ
3	スポーツボランティア研修事後学習	スポーツボランティア研修で学んだことのアウトプット（感想文800文字以上）
4	事前学習	参加するボランティアの概要、当日の流れをの把握（ボランティアの概要と目標シートの提出）
5	ボランティア	実際にボランティアへ参加する（大会引率・運営協力など）
6	事後学習	実施報告書と活動証明書を作成し提出 活動報告会の実施（グループディスカッションなどを通して発表）

# 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Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅰ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
使用教材	なし			出版社	

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界が専門学校に求める『専門性』『コミュニケーション』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける。				
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	プレゼンテーション（個人発表）：40% 提出物（データ提出）：20% 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	総合演習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	半澤 莉恵	実務経験	○		
実務内容	株式会社ルネサンスにてフロント業務やスタジオレッスンに携わる。				

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	授業の目的・到達目標（授業を通して身につけていく力を知る）
2	業界理解①	スポーツ業界・ヘルスケア産業・ICTとは何かを知る デジタルとリアル時代の変化・求められるスキル・知識（ICT）を知る
3	業界理解②	スポーツ業界におけるトレンドを知る
4	業界理解③	企業での取り組み事例や求められるスキル、知識を知る（著作権、コンプライアンス）
5	プレゼンテーションとは①	プレゼンテーションの種類、プレゼンテーションの必要性、プレゼンテーションの構成
6	プレゼンテーションとは②	PDCAサイクルの理解、スケジューリング
7	プレゼンテーションとは③	PowerPoint/keynote/Googleスライドの活用/基本操作の理解
8	個人活動①	プレゼンテーション内容の設定

9	個人活動②	プレゼンテーション作成①
10	個人活動③	プレゼンテーション作成②
11	グループ内発表	グループ分け、グループ内プレゼンテーション及びF B
12	個人活動④	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びF B
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びF B
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅱ		
開講					
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	単位数	2
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ業界が専門学校に求める『専門性』『コミュニケーション力』『ビジネス力』『イノベーション(創造する)力』を個々が総合的に身につける				
到達目標	業界のニーズを理解し対面・オンデマンドともに自身の提案を形にする(実施する)ことができる。 自身の提案について完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。				
評価基準	提出物の提出状況：30% 個人発表（動画制作）：30% 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	総合演習Ⅰ 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	半澤 莉恵	実務経験	○		
実務内容	株式会社ルネサンスにてフロント業務やスタジオレッスンに携わる。				

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	授業の目的、方向性の確認 業界ニーズの再確認
2	動画を利用したプレゼンテーション①	動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を知る
3	動画アプリの紹介と活用①	動画制作アプリの紹介
4	動画アプリの紹介と活用②	
5	個人ワーク①	これまでの学びを通じた授業紹介映像の作成 構成の検討
6	個人ワーク②	授業紹介映像の作成①
7	個人ワーク③	授業紹介映像の作成②
8	グループ内発表	グループ内発表、フィードバック

9	動画を利用したプレゼンテーション②	動画を用いたプレゼンテーション/オンデマンドコンテンツとは 動画作成におけるポイントの理解
10	動画コンテンツ作成①	絵コンテの作成
11	動画コンテンツ作成②	素材の編集①
12	動画コンテンツ作成③	素材の編集②
13	クラス内発表①	クラス発表①
14	クラス内発表②	クラス発表②
15	振り返り	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	トレンドプログラム演習		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドプログラム演習		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	フィットネス業界のトレンドを知る フィットネス業界を理解する				
到達目標	フィットネストrendの傾向を理解することができる トレンドプログラムを理解することができる				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	森 愛美	実務経験	○		
実務内容	J POP DANCE SENDAIにてダンスインストラクターとして幼稚園児から高齢者まで幅広い年齢層の方を対象にダンスレッスンをやっている。				

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	・フィットネス業界のトレンド傾向 ・トレンドプログラムの紹介
2	プログラム理解①-1	ZUMBAの理解および体験
3	プログラム理解①-2	
4	プログラム理解②-1	格闘技系の理解および体験
5	プログラム理解②-2	
6	プログラム理解③-1	ヨガの理解および体験
7	プログラム理解③-2	

8	プログラム理解④-1	トレンドプログラムの理解および体験
9	プログラム理解④-2	
10	プログラム理解④-3	
11	プログラム実践指導①	トレンドプログラム作成
12	プログラム実践指導②	トレンドプログラム実践練習
13	プログラム実践指導③	トレンドプログラム発表
14	プログラム実践指導④	トレンドプログラム評価・振り返り
15	まとめ	トレンドプログラム運営事例紹介 企画・運営までの流れ理解



# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎を身に付ける。				
到達目標	3種のグループエクササイズの動作の見本を示す事ができる。 集団指導ができる。				
評価基準	実技テスト：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ実践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	庄司 好美	実務経験		○	
実務内容	仙台市内スポーツ施設にてインストラクターとして運動指導を行っている。				

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	グループエクササイズの基礎 インストラクターの役割、正しい姿勢
2	エアロビクスダンスエクササイズ①	体験、基本動作の紹介
3	エアロビクスダンスエクササイズ②	体験、基本動作の紹介
4	エアロビクスダンスエクササイズ③	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
5	エアロビクスダンスエクササイズ④	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
6	エアロビクスダンスエクササイズ⑤	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
7	エアロビクスダンスエクササイズ⑥	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
8	エアロビクスダンスエクササイズ⑦	ローインパクト、ミドルインパクト、ハイインパクトエクササイズの動作練習、指導練習

9	総合演習①	エアロビクスダンスエクササイズ指導
10	総合演習②	エアロビクスダンスエクササイズ指導
11	エアロビクスダンスエクササイズ⑧	ウォームアップの基礎知識、体験
12	エアロビクスダンスエクササイズ⑨	ウォームアップの動作練習、指導練習
13	エアロビクスダンスエクササイズ⑩	ウォームアップの動作練習、指導練習
14	総合演習③	ウォームアップ～エアロビクスダンスエクササイズの指導
15	総合演習④	ウォームアップ～エアロビクスダンスエクササイズの指導

# 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		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし		出版社		

## 科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎を身に付ける。				
到達目標	3種のグループエクササイズの動作の見本を示す事ができる。 集団指導ができる。				
評価基準	実技テスト：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
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	庄司 好美	実務経験		○	
実務内容	仙台市内スポーツ施設にてインストラクターとして運動指導を行っている。				

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	前期の振り返り、後期授業の内容説明、目標設定
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
3	レジスタンスエクササイズ②	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
4	レジスタンスエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
5	レジスタンスエクササイズ④	パート別動作練習、指導練習
6	総合演習	レジスタンスエクササイズ指導
7	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
8	ストレッチングエクササイズ②	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得

9	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
10	ストレッチングエクササイズ④	パート別動作練習、指導練習
11	総合演習	ストレッチングエクササイズ指導
12	グループエクササイズ	中級～上級エアロビクス、レジスタンス、ストレッチング
13	総合演習	グループエクササイズ指導
14	総合演習	グループエクササイズ指導
15	総合演習	グループエクササイズ指導

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	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	サッカーの基礎技術を習得する。 サッカー指導のポイントを確認する。				
到達目標	サッカーの基礎的な知識、技術が習得できている。				
評価基準	実技テスト：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JFA公認C級コーチ、JFA公認D級コーチ、JFA公認キッズリーダー				
関連科目	サッカー実践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			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	本授業の目的・意義・今後の流れ、ミニゲーム
2	ボール遊びの指導法	U-6 U-8 U-10 それぞれの指導法の違い、ゲーム
3	動きづくり	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでの動きづくり
4	鬼ごっこ	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでの鬼ごっこ
5	指導案作成	各カテゴリーでの鬼ごっこ動きづくりの指導案を作成
6	指導案実践	各カテゴリーでの鬼ごっこ動きづくりの指導案を実践
7	指導実践の振り返り	前の週に実践した指導の振り返り
8	ボールフィーリング	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでのボールフィーリング
9	キック	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでのキック
10	指導案作成	各カテゴリーでのボールフィーリングとキックの指導案を作成
11	指導案実践	各カテゴリーでのボールフィーリングとキックの指導案を実践
12	指導実践の振り返り	前の週に実践した指導の振り返り
13	ゲーム	U-6 U-8 U-10 各カテゴリーでのゲーム
14	テーマを設定しての指導	テーマを設定した指導案を作成
15	指導実践	テスト：テーマに沿った指導の実践

# シラバス

## 科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツインストラクター科	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	サッカーの基礎技術を習得する。 サッカー指導のポイントを確認する。				
到達目標	サッカーの基礎的な知識、技術が習得できている。				
評価基準	実技テスト：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	JFA公認C級コーチ、JFA公認D級コーチ、JFA公認キッズリーダー				
関連科目	サッカー実践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			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	本授業の目的・意義・今後の流れ、ミニゲーム
2	Game	ウォーミングアップ・ダブルフィールド4vs4
3	ウォーミングアップ	アイスブレイク
4	スキルトレーニング	ボールフィーリング、ボールコントロール、リフティング
5	パス&コントロール	パス&コントロール(対面・四面)
6	Game	ウォーミングアップ・4vs4+GK
7	フェイント	ドリブル(キックフェイント・マッシュ・ダブルタッチ・シザース・ストップ&ゴー)

8	ターン	ターン (インサイドターン・アウトサイドターン・クライフターン・ストップターン・ドロージャック)
9	Game	ウォーミングアップ・4vs4+GK
10	スキルトレーニング	キック (インサイド・インステップ・インフロントアウトサイド・ヒールキック・ボレーキック・ヘディング)
11	シュート	シュートテクニック、シュートドリル
12	ボディコンタクト・タックル	スライディング、ショルダータックル、空中戦
13	ディフェンス	1vs1 (ディフェンス) 個人戦術
14	GKの基本技術	実技テスト ウォーミングアップ・4vs4+GK
15	Game	基本姿勢、キャッチング、ステップング、スローイング、キック