

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	武山 卓己 他3名	実務経験	○		
実務内容	格闘技ジム代表。トレーナーとして大人から子供まで幅広い年代に対して、格闘技・トレーニングを指導。				

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際と指導
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際と指導

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	必修	(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	武山 卓己 他3名	実務経験	○		
実務内容	格闘技ジム代表。トレーナーとして大人から子供まで幅広い年代に対して、格闘技・トレーニングを指導。				

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	青島 大輔 他1名	実務経験		○	
実務内容	公認アスレティックトレーナー、トレーニング指導者として、プロ選手、学生、ジュニア選手へのトレーナー活動を行っている。更に株式会社active body、active bodyスポーツ鍼灸治療院を経営する。				

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 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	塩野 史宏 他1名	実務経験		○	
実務内容	セントラルスポーツ株式会社にて、筋力トレーニングレッスン、パーソナルトレーニング、マラソン指導の他、イベント企画運営、介護予防運動指導を担当。				

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	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 他2名	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。スポーツクラブに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 他2名	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。スポーツクラブに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	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎を身に付ける。				
到達目標	・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。 ・集団指導ができるようになる				
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	健康運動実践指導者				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ、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	及川 奈緒 他2名	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指導をスポーツクラブや幼稚園でしている。				

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	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	グループエクササイズ①	体験、基本動作の紹介
3	グループエクササイズ②	体験、基本動作の紹介
4	グループエクササイズ③	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習

5	グループエクササイズ④	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
6	グループエクササイズ⑤	ローインパクトエクササイズの動作練習、指導練習
7	グループエクササイズ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	グループエクササイズ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	グループエクササイズ指導
10	総合演習②	グループエクササイズ指導
11	グループエクササイズ⑧	ウォームアップの基礎知識、体験
12	グループエクササイズ⑨	ウォームアップの動作練習、指導練習
13	グループエクササイズ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～グループエクササイズの指導
15	総合演習④	ウォームアップ～グループ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	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	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	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	福田 伽音 他2名	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	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	三浦 早恵子 他2名		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	三浦 早恵子 他2名		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	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、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。現在は株式会社マルシンクに講師登録の他、自治体で実施される健康福祉に関するイベントに携わっている。				

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、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	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		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					
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	松田 知明	実務経験		○	
実務内容	仙台リゾート&スポーツ専門学校を卒業後、スポーツクラブネサンスでトレーナーとして7年勤務後、パーソナルジム『LIFEsports』を起業。				

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	講義	科目名	運動指導特論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2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		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	運動指導特論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	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 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
3	3章機能解剖とバイオメカニクス③	水中運動と陸上運動との比較
4	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

5	4章 栄養摂取と運動②	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 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
6	5章 運動指導の心理学的基礎	社会・心理・環境的要因、心理社会的効果、トランスセオレティカルモデル、HAPA 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、動機づけとカウンセリング
7	6章 体力測定と評価①	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
8	6章 体力測定と評価②	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
9	8章 健康づくり運動の実際①	ウォームアップとクールダウン、ストレッチング
10	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(1)
11	8章 健康づくり運動の実際③	ウォーキングとジョギング(2)
12	9章 運動障害と予防・救急処置①	運動前の内科的メディカルチェックについて、運動中止の判定、内科的な急性障害、内科的な慢性障害
13	9章 運動障害と予防・救急処置②	救急処置（救急蘇生法）
14	9章 運動障害と予防・救急処置③	整形外科的障害と外科的救急処置、テーピングの技術
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	講義	科目名	運動指導特論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2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		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	運動指導特論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	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	確認問題【第1章】	第1章 健康づくり施策概論
2	確認問題【第2章】	第2章 運動生理学
3	確認問題【第3章】	第3章 運動機能とバイオメカニクス
4	確認問題【第4章】	第4章 栄養摂取と運動

5	確認問題【第5章】	第5章 運動指導の心理学的基礎
6	確認問題【第6章】	第6章 体力測定と評価
7	確認問題【第7章】	第7章 健康づくりと運動プログラム
8	確認問題【第8章】	第8章 健康づくり運動の実際
9	確認問題【第9章】	第9章 運動障害と予防・救急処置
10	模擬問題実施【第1章・第7章】	第1章・第7章 模擬問題実施
11	模擬問題実施 【第2章・第3章・第4章】	第2章・第3章・第4章 模擬問題実施
12	模擬問題実施 【第5章・第6章・第9章】	第5章・第6章・第9章 模擬問題実施
13	模擬問題実施【第8章】	第8章 模擬問題実施
14	筆記試験対策	全章
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	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		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					
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 他1名	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	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	演習	科目名	コンディショニング実践ⅡA		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニング実践ⅡA		
		開講	単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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ⅠA				
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	実技	科目名	パーソナルトレーナー実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーナー実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	Advanced Equipment Training アドバンスド・ツールトレーニング		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なツールを活用し、対象者のレベル・目的・スポーツの特性に応じたエクササイズ選択と指導ができる能力を養う。スポーツ選手の指導など応用ができるようにする。				
到達目標	・ケトルベル、メディシンボール、ハーフバランスボールを使用した種目を学び、実践できる ・それぞれのツールの特徴を理解し、現場で活かすことができる				
評価基準	実技・指導実践：30% テスト：30% 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	トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅳ／パーソナルトレーナー実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	ケトルベル種目の習得	ケトルベルのメリットや特徴・ポイントについて学ぶ ケトルベルを用いた種目（チェストプレス、ベントオーバーローなど）8種目の実践
2	ケトルベル種目の習得	ケトルベルを用いた種目（スクワット、ランジなど）14種目の実践
3	ケトルベル種目の習得	ケトルベルを用いた種目（デッドリフト、グッドモーニングなど）14種目の実践
4	ケトルベル種目の習得	ケトルベルを用いた種目（スラスター、ワンハンドスナッチなど）14種目の実践

5	メディシンボール種目の習得	メディシンボールのメリットや特徴・ポイントについて学ぶ メディシンボールを用いた種目（プッシュアップ、ヘイローなど）8種目の実践
6	メディシンボール種目の習得	メディシンボールを用いた種目（フロントスクワット、ヒップリフトなど）14種目の実践
7	メディシンボール種目の習得	メディシンボールを用いた種目（カールアップ、マウンテンクライマーなど）14種目の実践
8	メディシンボール種目の習得	メディシンボールを用いた種目（ランジドロップ、スケータージャンプなど）14種目の実践
9	ハーフバランスボール種目の習得	ハーフバランスボールのメリットや特徴・ポイントについて学ぶ ハーフバランスボールを用いた種目（プッシュアップ、ショルダープレスなど）8種目の実践
10	ハーフバランスボール種目の習得	ハーフバランスボールを用いた種目（スモウスクワット、シングルレッグスクワットなど）14種目の実践
11	ハーフバランスボール種目の習得	ハーフバランスボールを用いた種目（プランク、Vアップなど）14種目の実践
12	ハーフバランスボール種目の習得	ハーフバランスボールを用いた種目（プランクジャック、デッドバグなど）13種目の実践
13	プログラムの実践	3つの種目について、プログラムの実践を行う
14	指導実践	ペアになり指導実践を行う
15	まとめ	各ツールの特徴やターゲットなどのおさらいを行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	パーソナルトレーナー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーナー実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	NESTA PFT/ストレングス&パフォーマンス		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	これまでの学びを指導現場で活かすことを想定し、即戦力として必要な指導力を養うための実践演習を行う				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">多様なクライアントの特性や目的に応じたプログラムを作成し、適切に指導することができる顧客獲得やカウンセリング、初回セッションなど、売れるトレーナーとして必要な要素を学ぶプロフェッショナルとしての姿勢を身につけ、クライアントに価値あるセッションを提供できるようになる				
評価基準	テスト：30% 指導実践：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	トレーナー理論と実践Ⅰ～Ⅳ・パーソナルトレーナー実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	授業の目的説明と動機づけ 上半身種目のおさらい	パーソナルトレーナーが提供する価値とは何か？ストレングスの考え方の基本をおさらいする 上半身種目についてのおさらいと実践・ケーススタディなどを行う
2	下半身種目のおさらい	下半身種目についてのおさらいと実践・ケーススタディなどを行う
3	全身・体幹種目のおさらい	全身・体幹種目についてのおさらいと実践・ケーススタディなどを行う
4	カウンセリングと目標設定	カウンセリングと目標設定・クライアントのモチベーション維持について学び、ロールプレイングを行う

5	セールスと顧客獲得 最初のセッション	顧客獲得のためのセールススキルと初回セッションの流れやポイントを学び、ロールプレイングを行う
6	体脂肪減少のプログラム	体脂肪減少を目的としたクライアントのプログラムのポイントを学び、実際に作成する
7	体脂肪減少のプログラム/実践	作成したプログラムの指導実践を行う
8	高齢者のプログラム	高齢者へのプログラムのポイントを学び、実際に作成する
9	高齢者のプログラム/実践	作成したプログラムの指導実践を行う
10	スポーツパフォーマンス向上のプログラム	スポーツパフォーマンスを向上させるプログラムのポイントを学ぶ。種目を選択し、実際にプログラムを作成する
11	スポーツパフォーマンス向上のプログラム/実践	作成したプログラムの指導実践を行う
12	【選択】プログラムの作成	プログラムの作成から指導実践までの一連の流れを行う
13	【選択】プログラムの指導実践①	
14	【選択】プログラムの指導実践②	
15	まとめ	今までの学びに対するまとめと総括を行う

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	パーソナルトレーナービジネスⅠ		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーナービジネスⅠ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	Fitness Marketing & Sales フィットネスマーケティング&セールス		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	現場で活躍できるトレーナーになるため、ビジネスの基本であるマーケティングとセールスについて学ぶ				
到達目標	・基本的なマーケティングの知識や考え方を理解する ・クライアントの獲得方法や関係構築、売上の伸ばし方について理解する				
評価基準	授業態度：40% / 提出物：40% / 発表：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	キャリア教育Ⅱ・パーソナルトレーナービジネス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	江口 達也	実務経験		○	
実務内容	仁接骨院に入社し柔道整復師として勤務。その後仙台ゲセンハイトカイロプラクティックオフィスで患者の治療やリハビリに従事。現在はCrossFit FINDを開業しオーナーとストレングスコーチを兼任している。				

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	マーケティングの全体像と価値の理解 (Chapter1～3)	マーケティングの基本概念と価値の仕組みを学び、顧客が求める「未来」を理解する。ビジネスの目的、ブランドの本質、人が感情で意思決定する仕組みを理解し、フィットネス業界における価値創造の全体像をつかむ
2	市場調査と顧客中心のマーケティング (Chapter4～5)	市場調査の重要性と方法を学び、顧客理解がマーケティング成功の鍵であることを理解する。顧客中心の視点と、長期的な関係構築の重要性を把握する
3	顧客行動と購買心理(Chapter6～7)	顧客が商品を買う本質的な理由と、ABCモデルによる行動原理を理解する。また競争戦略の基礎を学び、顧客が競合から購入する理由を学ぶ
4	優位性の獲得とマーケティングミックス (Chapter8～9)	独自の付加価値など差別化がマーケティングにおいて重要であることを理解する。マーケティングミックス7つのPを考え、価値設計の全体像を可視化することを学ぶ

5	ポジショニングと戦略設計(Chapter10～15)	ポジショニング戦略、マーケティング戦略の原則、など、多角的な戦略思考を身につけ、競争に勝つための方向性を定める
6	市場調査と顧客のセグメントやペルソナ(Chapter16～18)	ホワイトスペースの発見、ニッチ市場の活用、創造的成長戦略を学び、顧客理解と市場定義の精度を高める
7	販路拡大と革新的なマーケティング(Chapter19～21)	複数チャネル戦略、リソースの束の発想、ビジネス変革の4つの方法を学び、より柔軟なマーケティング思考を身につける
8	セールスの基礎とトレーナーの役割	フィットネス業界におけるセールスの全体像を理解し、トレーナーに求められる役割を学ぶ。セールスが苦手になる理由を整理し、「価値提供としてのセールス」の本質をつかむことで、企業から求められる人材になる
9	「価値>価格」でクライアントを獲得するセールスの基礎	見込み客が購入を決める基準と、トレーナーが提供できるサービスを理解し、「価値>価格」を実現するための思考と行動を学ぶ。なぜ人はトレーナーを求めるのかを理解し、選ばれるトレーナーになるための基礎を築く
10	トレーナーが陥る12のミス	パーソナルトレーナーの成長を妨げる典型的な12のミスを学び、売上低迷の原因を知る。自分の課題を特定し、改善につながる行動を明確にする
11	セールスサイクル6ステージで再現可能なプロセスを作る	セールスを成功させるために重要な6ステージやクロージングを理解し、再現性のあるセールスプロセスを学ぶ。無料体験セッションなど、一般的なマーケティングとセールスのつながりを理解する
12	利益を増やすためのクライアントとの信頼関係の築き方	クライアントの継続率を高めるための信頼構築の技術を学び、関係性が利益に直結する構造を理解する。長期契約につながる関わり方を身につける
13	売り上げをさらに増やす方法①	バックエンド商品や追加サービスの設計を通して、既存顧客からの売上向上を学ぶ。月額契約・追加講座・パッケージ構築などによる売上戦略を理解する
14	売り上げをさらに増やす方法②	複数の収入源を構築、活用し、売上を継続的に生み出す仕組みを学ぶ。継続収益モデルの作り方を理解し、安定的な運営の基盤を作る
15	まとめ	自身のトレーナービジネスのマーケティング&セールス計画を完成させる。最終発表を通して理解を定着させる

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	パーソナルトレーナービジネスⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	パーソナルトレーナービジネスⅡ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	Fitness Management & Leadership フィットネスマネジメント&リーダーシップ		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	・ チームを成功に導くために必要なセールスマネジメントやリーダーシップの手法やマインドを学ぶ ・ 会社組織を円滑に運営していくために必要なセールスマネジメントやリーダーシップの手法、マインドを学ぶ				
到達目標	・ セールスマネージャーの役割や、パフォーマンスを上げるチーム作りについて理解する ・ リーダーとして必要な資質やマインド、日々の過ごし方などについて理解する				
評価基準	授業態度：40% / 提出物：40% / ワーク・発表：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	キャリア教育Ⅱ・パーソナルトレーナービジネス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	江口 達也	実務経験		○	
実務内容	仁接骨院に入社し柔道整復師として勤務。その後仙台ゲセンハイトカイロプラクティックオフィスで患者の治療やリハビリに従事。現在はCrossFit FINDを開業しオーナーとストレングスコーチを兼任している。				

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	セールスマネージャーの役割とチームの全体像(Chapter1-3)	成果は「個人」ではなく「仕組み」で生まれることを学び、勝てるチームに共通する考え方や、採用が成果に与える影響など、マネジメントの全体像をつかむ。
2	人を育て、成果を出させるスタート設計(Chapter4-6)	新人教育の重要性、目標・期限・報酬の関係、そして「自分是可以る」という自己概念が、行動と結果を大きく左右することを学ぶ。成果は才能ではなく、スタート設計で決まることを理解する。
3	パフォーマンスの正体とモチベーション設計(Chapter7-9)	「能力×モチベーション」で決まるパフォーマンス、人のやる気を左右する要因や、リーダーの関わり方、報酬や評価が行動に与える影響を理解する。
4	人材選定とトレーニングの重要性(Chapter10-12)	優れたチームが「才能」より「適材適所」で作られることを前提に、人材選定の考え方、行動管理の方法、人が働くうえで持つ欲求について学ぶ。

5	セールスキルと成果の再現性 (Chapter13-15)	成果を出す人の行動や考え方、チーム全体で改善を続ける仕組みを学ぶ。80/20の考え方や法則を理解し、卒業までの実生活に役立てる。
6	マネージャーの葛藤とロールモデル (Chapter16-18)	問題社員への対応や、行動で示すリーダーシップの重要性を学びます。立場が上がれば常に厳しい判断が求められることを理解する。
7	信頼関係と真のリーダーシップ (Chapter19-21)	真のリーダーは人を動かすのではなく、人の力を引き出すことを理解し、信頼関係の築き方と、長期的に成果を生み出すリーダーシップを学ぶ。
8	リーダーは生まれつきではない (Chapter1-3)	リーダーシップは生まれつきではなく、経験と選択の積み重ねで形成されることを学ぶ。自分自身の可能性にフタをせず、前向きに行動する重要性を理解する。
9	人が動く力の正体(Chapter4-6)	人のモチベーションを高める要因と、リーダーが周囲に影響を与える方法を学びます。「やらされる」から「やりたい」への変化を生む力がリーダーシップであることを理解する。
10	コミュニケーションがすべてを決める (Chapter7-9)	リーダーに不可欠なコミュニケーション能力と、逆境から学ぶ姿勢を身につける。うまく話すのではなく伝わるコミュニケーションの本質と、失敗や逆境を成長に変える考え方を学ぶ。
11	チームを勝たせるリーダー(Chapter10-12)	勝つチームの共通点と、結果に対して責任を持つ姿勢を学びます。責任から逃げないリーダーとしての覚悟が、人を成長させることを理解する。
12	自分を信じる力が人を導く(Chapter13-15)	自己肯定感が行動と結果に与える影響、そして「背中で語る」リーダーシップを学ぶ。自分を信じる力を身につけ、他人を導けるリーダーとなる。
13	一人では限界がある(Chapter16-18)	どれほど優秀でも、一人では限界があることを理解する。人を信じて任せること、助けを求めることの重要性を学び、真のリーダーになれる人物を目指す。
14	誠実さがすべてを決める(Chapter19-21)	誠実さ・傾聴・生き方としてのリーダーシップを理解し、最後に人を動かすのは、肩書きでも知識でもなく「誠実さ」であることを学ぶ。
15	まとめと振り返り	2年間の学びを振り返り、社会で活躍し成功する姿を描く。「売る力(セールス)」と「導く力(リーダーシップ)」が就職先でどう活かせるかを考え、行動できる人間になる。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディケア実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディケア実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	Body Care Text Book		出版社	IHTA	

科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次に学んだ「身体に関する知識」や「サービス業の知識」を活かし、実際のお客様に提供できるレベルの施術技術やコミュニケーションの取り方を学習する。				
到達目標	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト2級の取得 お客様に対して適切なフォームで施術を行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：70% 授業態度：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	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト 2級				
関連科目	ボディケア実践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	真田 翔	実務経験		○	
実務内容	株式会社ファクトリージャングルに入社し、整体・骨盤矯正・もみほぐしのカラダファクトリーで勤務。現在は営業推進本部マーケティング部で活動している。				

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	自己紹介 学習内容の説明・施術体験
2	基礎知識 ボディケアの定義	基礎知識 ボディケアの定義～実技準備 体重圧の掛け方② (P1～P8)
3	オープニング/下肢1	①実技 オープニング ②実技 下肢手掌押圧～下肢拇指圧 (①P9～P12 ②P53～P54)
4	下肢2	実技 伏臥位 下肢手掌押圧(前回復習)～ストレッチ、*下肢全体流れの復習 (P53～P59)

5	肩部 1	実技 伏臥位 肩部 4 ライン両側 1 ライン目拇指圧 ～ 両側 4 ライン目拇指圧 (P15～P18)
6	肩部 2	実技 伏臥位 肩部 4 ライン片側 1 ライン目拇指圧 ～ 片側肩部手掌圧 (P19～P23)
7	肩部 3	実技 伏臥位 棘下筋拇指圧 ～ 大円筋 / 小円筋手掌圧 (P24～P27)
8	肩部 4	肩部全体流れの復習 (P15～P27)
9	上肢	実技 伏臥位 上肢掌握押圧 ～ 全指圧迫 (P28～P34)
10	背部 1	実技 伏臥位 背部 3 ライン片側背部手掌圧 (P36～P39)
11	腰部	実技 伏臥位 腰部 3 ライン両側 1 ライン目拇指圧 ～ 片側腰部手掌圧 (P43～P49)
12	腰部/臀部	①腰部 前回復習 ②実技 伏臥位 臀部拇指圧 ～ 臀部手掌圧 (①P43～P49 ②P51～P52)
13	総復習	全部位 復習
14	前期まとめ①	前期学習の総演習①
15	前期まとめ②	前期学習の総演習②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディケア実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディケア実践Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科		30
使用教材	Body Care Text Book		出版社	IHTA	

科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次に学んだ「身体に関する知識」や「サービス業の知識」を活かし、実際のお客様に提供できるレベルの施術技術やコミュニケーションの取り方を学習する。				
到達目標	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト2級の取得 お客様に対して適切なフォームで施術を行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：70% 授業態度：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	IHTA認定資格 リラクゼーションセラピスト 2級				
関連科目	ボディケア実践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	真田 翔	実務経験		○	
実務内容	株式会社ファクトリージャングループに入社し、整体・骨盤矯正・もみほぐしのカラダファクトリーで勤務。現在は営業推進本部マーケティング部で活動している。				

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	総復習	前期総復習（下肢・肩部・上肢・背部）
2	ロールプレイング1	ロールプレイング①（問診～ラストコミュニケーション）
3	ロールプレイング2	ロールプレイング②（首・肩）
4	ロールプレイング3	ロールプレイング③（腰・下肢）

5	ロールプレイング4	総復習
6	横臥位 頸部/肩部1	実技 横臥位 後頭骨下縁拇指圧 ～ 肩回旋 (P61～P66)
7	頸部/肩部2	頸部/肩部全体流れの復習 * 伏臥位及び横臥位 (P61～P68)
8	腰部	実技 横臥位 腰部3ライン目拇指圧 ～ 臀部手掌圧 (P69～P72)
9	下肢	実技 横臥位 上側大腿部手掌圧 ～ 下側下腿部手掌圧 (P73～P79)
10	横臥位 腰部/下肢	腰部/下肢全体流れの復習 * 伏臥位及び横臥位 (P69～P79)
11	仰臥位 頸部	実技 仰臥位 鎖骨下筋拇指圧 ～ 後頭骨牽引 (P83～P86)
12	仰臥位 頭部	実技 仰臥位 頭部 基本姿勢 ～ 頭部 軽擦 (P87～P90)
13	総復習	伏臥位、横臥位、仰臥位
14	後期まとめ①	後期学習の総演習①
15	後期まとめ②	後期学習の総演習②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	パートナーストレッチ実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	パートナーストレッチ実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	1年次で修得したストレッチ理論・セルフストレッチ・基礎的なパートナーストレッチを基盤とし、施術用ベッド上で安全かつ効果的にパートナーストレッチを提供するための基礎実践力を身につける。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・治療用ベッド上で、主要部位のパートナーストレッチを正しいポジショニングで実施できる・相手の体格・柔軟性・目的に応じてストレッチ強度を調整できる・触れ方・声かけ・呼吸誘導など、施術者としての基本的対応ができる・ストレッチサロンを想定した「施術の流れ（導入～終了）」を理解し、実践できる				
評価基準	実技評価：60%、授業態度・安全意识：20%、小レポート・振り返り：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ・Ⅱ、パートナーストレッチ実践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	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	オリエンテーション・1年次振り返り	オリエンテーション／1年次内容の確認（安全管理・禁忌）
2	フロアと治療用ベッドの違い	治療用ベッドの基本操作・高さ設定・施術者ポジション
3	下肢①	股関節・大腿部のパートナーストレッチ
4	下肢②	ハムストリングス・下腿部のパートナーストレッチ

5	体幹①	腰部・殿筋群のパートナーストレッチ
6	体幹②	胸郭・体幹回旋のパートナーストレッチ
7	上肢①	肩関節・肩甲帯のパートナーストレッチ
8	上肢②	上腕・前腕のパートナーストレッチ
9	頸部・肩周囲	頸部・肩周囲の安全なパートナーストレッチ
10	ストレッチ構成	全身連動を意識したパートナーストレッチ構成を考え実施する
11	目的別のストレッチ	目的別（柔軟性向上／リカバリー）のかけ分け
12	施術の流れ①	導入～説明
13	施術の流れ②	実施～まとめ
14	総合	実技総合練習
15	実技評価・まとめ	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	パートナーストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	パートナーストレッチ実践Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	パートナーストレッチ実践Ⅰで修得した基礎技術を発展させ、多様な対象者に対応できる実践力と、将来的なストレッチサロン開業を見据えた応用力を養う。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・年齢・性別・柔軟性レベルの異なる相手に適切なストレッチを提供できる・全身を通した施術プログラムを一人で構成・実施できる・クレーム・不安を防ぐための説明・コミュニケーションができる・ストレッチサロン開業を想定した施術品質を理解する				
評価基準	実技評価：70%、授業態度・安全管理：20%、レポート（開業・施術構想）：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	スポーツストレッチ実践Ⅰ・Ⅱ、パートナーストレッチ実践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	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	オリエンテーション・前期振り返り	実践Ⅰの復習・レベル確認
2	対象者別対応①	対象者別対応（柔軟性が低い人）
3	対象者別対応②	対象者別対応（高柔軟性・競技者）
4	対象者別対応③	高齢者を想定した安全配慮

5	目的別対応①	疲労回復を目的とした施術
6	目的別対応②	可動域改善を目的とした施術
7	全身施術①	全身施術①（下肢中心）
8	全身施術②	全身施術②（体幹・上肢）
9	全身施術③	全身施術③（統合）
10	時間別構成①	施術時間30分構成
11	時間別構成②	施術時間60分構成
12	シュミレーション①	接客・説明・同意の取り方
13	シュミレーション②	サロン想定ロールプレイ
14	実技確認	実技総合評価
15	まとめ・振り返り	1年間の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーニング・コンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーニング・コンディショニング実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	サッカーの現場で実際にトレーニング・コンディショニングを実践するた為の指導力を身につける。				
到達目標	U-12年代における選手の能力を引き出すコンディショニングができる。				
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	サッカートレーニング・コンディショニング実践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	山本 清治	実務経験		○	
実務内容	一般社団法人塩竈フットボールクラブで未就学児、小学生スクール事業担当、小学生チームコーチを受け持つ。日本サッカー協会公認C級コーチを取得し、女子サッカークラブチームを創立。その後複数のサッカークラブで小中学生の育成に従事し、日本サッカー協会公認B級コーチ取得、日本サッカー協会CIP級養成講習会インストラクター就任、日本サッカー協会公認A級コーチジェネラルを取得し現在に至る。				

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	オリエンテーション
2	コンディショニングについて	サッカーのコンディショニングについて
3	コンディショニングについて	コンディショニングの評価

4	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
5	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
6	年間計画	年齢計画・年間計画・週間・年代計画の作成①
7	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト①
8	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト②
9	フィジカル・フィールドテスト	フィジカル・フィールドテスト③
10	フィジカル・フィールドテスト	データ管理とフィードバック
11	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
12	ジュニア期のフィジカルトレーニング	ジュニア期のフィジカルトレーニング①
13	ストレッチ	サッカーのストレッチ①
14	ストレッチ	サッカーのストレッチ②
15	まとめ	これまでの学習内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーニング・コンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーニング・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	サッカーの現場で実際にトレーニング・コンディショニングを実践するための指導力を身につける。				
到達目標	U-12年代における選手の能力を引き出すコンディショニングができる。				
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	サッカートレーニング・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	山本 清治	実務経験	○		
実務内容	一般社団法人塩竈フットボールクラブで未就学児、小学生スクール事業担当、小学生チームコーチを受け持つ。日本サッカー協会公認C級コーチを取得し、女子サッカークラブチームを創立。その後複数のサッカークラブで小中学生の育成に従事し、日本サッカー協会公認B級コーチ取得、日本サッカー協会CIP級養成講習会インストラクター就任、日本サッカー協会公認A級コーチジェネラルを取得し現在に至る。				

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	オリエンテーション
2	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップについて
3	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ① (FIFA The 11+ A complete warm up program パート1)
4	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ② (FIFA The 11+ A complete warm up program パート1)

5	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ③ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート2)
6	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ④ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート2)
7	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑤ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート2)
8	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑥ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート2)
9	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑦ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート3)
10	ウォーミングアップとクールダウン	実際のウォーミングアップ⑧ (FIFA The 11+ A complete warm up program パート3)
11	ウォーミングアップとクールダウン	クールダウンとセルフケア
12	ウォーミングアップとクールダウン	ジュニア期のウォーミングアップとクールダウン
13	まとめ	総合演習：コンディショニング①
14	まとめ	総合演習：コンディショニング②
15	まとめ	総合演習：コンディショニング③

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーナー実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーナー実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	サッカーの現場で実際にトレーナーとして活動する為の実践力を身につける。				
到達目標	サッカートレーナーとして現場に必要なメディカル知識を持ち、実践することが出来る。				
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	サッカートレーナー実践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	中村 あゆみ	実務経験	○		
実務内容	有限会社ケイ・トレーナーズ入社。その後こおりやま接骨院へ入社。仙台育英高等学校男子サッカー部・東北高等学校陸上部などの試合帯同を行う。				

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	サッカー現場における安全対策	脳震盪について
3	サッカー現場における安全対策	サッカーにおける脳震盪の指針
4	サッカー現場における安全対策	AEDを使用した救命例について

5	サッカー現場における安全対策	怪我をしたら（応急処置について）
6	サッカー現場における安全対策	筋の打撲について
7	サッカー現場における安全対策	膝関節靭帯損傷について
8	怪我の予防について	予防のためのセルフチェック
9	怪我の予防について	怪我の予防についてウォームアップの工夫
10	怪我の予防について	怪我の予防について①（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
11	怪我の予防について	怪我の予防について②（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
12	怪我の予防について	怪我の予防について③（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
13	怪我の予防について	怪我の予防について④（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
14	怪我の予防について	怪我の予防について⑤（FIFA The 11+ A complete warm up program パート2）
15	まとめ	これまでの学びのまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカートレーナー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカートレーナー実践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	サッカーの現場で実際にトレーナーとして活動する為の実践力を身につける。				
到達目標	サッカートレーナーとして現場に必要なメディカル知識を持ち、実践することが出来る。				
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	サッカートレーナー実践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	中村 あゆみ	実務経験	○		
実務内容	有限会社ケイ・トレーナーズ入社。その後こおりやま接骨院へ入社。仙台育英高等学校男子サッカー部・東北高等学校陸上部などの試合帯同を行う。				

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、前期の復習
2	リハビリ	復帰のための運動療法（リハビリ）
3	育成年代について	育成年代の怪我について
4	育成年代について	骨年齢について

5	育成年代について	貧血について
6	水分補給について	水分補給について
7	水分補給について	熱中症にならないために
8	食事について	食事について①
9	食事について	食事について②（栄養ガイドライン）
10	食事について	食物アレルギーについて
11	食事について	アナフィラキシーショックに対する処置方法
12	ドーピングについて	ドーピング検査について
13	ドーピングについて	ドーピングにならないために
14	サッカーにおけるトレーナー現場	サッカーの現場におけるトレーナーの実際
15	まとめ	これまでの学びのまとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	野球トレーナー実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーナー実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	野球に関わる仕事に就くために必要な知識を身につける				
到達目標	野球に関する身体の使い方を説明することができる 野球の動作をバイオメカニクス的に見ることができる 投球動作について評価、トレーニング、改善をすることができる				
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	野球トレーナー実践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	野球を仕事にすると、野球の仕事に就くためには
2	日本の野球の現状 (各国との違い)	各国との野球に対する考えの違い、日本の野球界の現状 現場で使用しているトレーニング・コンディショニングツールについて
3	野球に関する論文の見方、研究	野球における研究（論文）の見方について
4	アイシングの巻き方	肩、肘、腰、膝へのアイシングの方法と実践

5	野球での肩、肩甲帯の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（肩関節、肩甲帯）
6	野球での肘関節、手関節の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（肘関節、手関節）
7	野球での体幹の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（体幹）
8	野球での股関節、骨盤帯の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（股関節、骨盤帯）
9	野球での膝関節の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（膝関節）
10	野球での足関節、足部の使い方と重要性	選手へ身体の使い方を運動学的に教える、理解する（足関節、足部）
11	野球動作の見方① （バイオメカニクス視点で）	地面反力、ベクトルの方向、関節へのトルクについて
12	野球動作の見方② （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の撮影と考察
13	野球動作の見方③ （バイオメカニクス視点で）	投球動作、打撃動作の考察と改善点について
14	食事の仕方、アドバイス方法 （サプリメント）	食事の取り方、サプリメントの効果 試合前・中・後の食事戦略
15	前期振り返り	前期の授業まとめ、振り返りの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	野球トレーナー実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーナー実践Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	野球に関わる仕事に就くために必要な知識を身につける				
到達目標	野球に関する身体の使い方を説明することができる 野球の動作をバイオメカニクス的に見ることができる 投球動作について評価、トレーニング、改善をすることができる				
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	野球トレーナー実践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			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 投球障害とは	投球障害について知る、問診の仕方
2	運動連鎖から見た姿勢	不良姿勢が投球動作に及ぼす影響
3	姿勢の異常の原因を見つけ出す スクリーニングテスト	スクリーニングの方法、スクリーニングのシステム
4	運動連鎖から見た投球動作①	各期におけるチェックポイントと評価 (Wind up期、Early cooking期)

5	運動連鎖から見た投球動作②	各期におけるチェックポイントと評価（Late cooking期～Acceleration期）
6	各部位からみた投球障害へのアプローチ①	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
7	各部位からみた投球障害へのアプローチ②	各部位へのエクササイズ（股関節、体幹、頸部、肩関節、肘関節）
8	各部位からみた投球動作へのアプローチ③	投球フェーズを考えたエクササイズ
9	スローイングプログラム	受傷から復帰へのスローイングプログラム
10	セルフチェック	各部位のセルフチェック（下肢・体幹、肩、肘）
11	パフォーマンスライン	投球における運動連鎖
12	指や爪のケア	投手の爪や指へのケア
13	野球動作の為に身体の使い方	身体の使い方とエクササイズ
14	野球における視機能の重要性	視機能が野球に及ぼす影響
15	後期振り返り	後期の授業まとめ、振り返りの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	野球トレーニング・コンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーニング・コンディショニング実践Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの知識を基に本質をとらえた野球選手に対するアプローチを学ぶ。				
到達目標	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの内容を理解し、野球の動作の中で説明ができる。 各種トレーニングの意図を理解し、野球選手へアプローチすることができる。				
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	野球トレーニング・コンディショニング実践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	授業概要、野球におけるトレーニングとは
2	機能解剖学① 肩関節、肩甲帯	野球における肩関節、肩甲帯の機能解剖について
3	機能解剖学② 肘関節、手関節、手指	野球における肘関節、手関節、手指の機能解剖について
4	機能解剖学③ 体幹部	野球における体幹の機能解剖について

5	機能解剖学④ 股関節、骨盤帯	野球における股関節、骨盤帯の機能解剖学について
6	機能解剖学⑤ 膝関節	野球における膝関節の機能解剖について
7	機能解剖学⑥ 足関節、足部	野球における足関節、足部の機能解剖について
8	バイオメカニクス①	ニュートンの運動法則の制定力学への応用
9	バイオメカニクス② (投球動作)	バイオメカニクスの視点から見た投球動作の分析、理解
10	バイオメカニクス③ (打動作)	バイオメカニクスの視点から見た打動作の分析、理解
11	バイオメカニクス④ (走動作)	バイオメカニクスの視点から見た走動作の分析、理解
12	機能評価	スクリーニング、機能改善エクササイズについて
13	ウォーミングアップとクールダウン	野球におけるウォーミングアップとクールダウンの意味と方法
14	野球におけるリカバリー	野球における疲労回復を目的としたリカバリー戦略
15	前期振り返り	前期の授業まとめ、振り返りの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	野球トレーニング・コンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	野球トレーニング・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	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	新版野球の医学		出版社	文光堂	

科目の基礎情報②

授業のねらい	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの知識を基に本質をとらえた野球選手に対するアプローチを学ぶ。				
到達目標	機能解剖学、運動生理学、バイオメカニクスの内容を理解し、野球の動作の中で説明ができる。 各種トレーニングの意図を理解し、野球選手へアプローチすることができる。				
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	野球トレーニング・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	オリエンテーション 外傷、障害① 上肢	野球で起こりうる外傷、障害 上肢
2	外傷、障害② 下肢	野球で起こりうる外傷、障害 下肢
3	外傷、障害③ 体幹	野球で起こりうる外傷、障害 体幹
4	外傷、障害の評価①	上半身の外傷、障害の評価

5	外傷、障害の評価②	下半身の外傷、障害の評価
6	パフォーマンステスト	野球におけるパフォーマンステストの項目、実施方法
7	ウェイトトレーニング	野球におけるウェイトトレーニングの重要性、プログラム、種目の選択
8	エクササイズ①（上肢）	上肢に対するエクササイズの種目選択と目的
9	エクササイズ②（下肢）	下肢に対するエクササイズの種目選択と目的
10	エクササイズ③（体幹）	体幹エクササイズの種目選択と目的
11	プライオメトリクス	野球におけるプライオメトリクスの種目選択と目的
12	ストレッチ リカバリー	野球におけるストレッチの種目選択と目的
13	アジリティ	野球におけるアジリティの種目選択と目的
14	ランニング	野球におけるランニングの種目選択と目的
15	後期振り返り	後期の授業まとめ、振り返りの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	栄養コンディショニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	栄養コンディショニング実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	実践する栄養 ～スポーツ栄養～ (上) 栄養コンディショニング実践ワークブック (上) 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導者として様々なクライアントへのトレーニングや栄養サポートを提案し、行動を促す指導力を身に付けることを目指し、チームやパーソナルへのトレーニング効果を栄養で支える知識と技術を身に付けます				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエット、スポーツパフォーマンス、ヘルスケアなどを効果的にするための栄養の役割を理解して伝える技術を身に付ける ・栄養サポートに特化した様々なツールを用いて食べ方や食事バランスを設計し、トレーニング効果を高める栄養サポートを現場でクライアントへ提案できるようになる ・アスリートやビジネスワーカー、子どもや高齢者、女性など、幅広いライフスタイルに合わせたパーソナルトレーニングと栄養コンサルティングを実践できるようになる 				
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	1ツ星 栄養コンシェルジュ® スポーツ栄養実践アドバイザー®				
関連科目	代謝栄養学Ⅰ・Ⅱ、栄養コンディショニング実践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	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指導をスポーツクラブや幼稚園でしている。				

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	食べ方で身体がどう変化するかを「知識のない相手」を想定して説明。優れた運動指導者としてわかりやすい伝え方を習得する。
2	栄養コンディショニングの構成①②	スポーツや仕事、健康や体調の変化など、あらゆる状況に合わせてトレーニングや栄養で身体状態を整えること（栄養コンディショニング）の重要性について学ぶ。
3	栄養コンディショニング基礎①②	スポーツやダイエット、ヘルスケアのために、食品の選択とボリューム（カロリー）の管理を実践するための技術と知識を身に付ける。

4	栄養コンディショニングの現場、食品ポーション分析①基礎	トレーニング効果を発揮させるためには、食事内容の把握が不可欠であるため、栄養バランスやエネルギー量の評価をすすめる知識と技術を身に付ける。
5	食品ポーション分析②和食、③洋食	アスリートやフィットネスジム会員など食文化や嗜好の異なるクライアントへの運動と栄養サポートを行うために、和食や洋食の栄養学的な違いについて学び、目的に合わせた食事内容の修正ができる知識を学ぶ。
6	食品ポーション分析④中華、⑤コンビニエンスストア、⑥その他	様々なライフスタイルのクライアントへの運動と栄養サポートを行うために、多様な食事（外食やコンビニ食など）の栄養学的な違いについて学び、目的に合わせた食事内容の修正ができる知識を学ぶ。
7	栄養と食品分類①②	ダイエットやボディメイクなど目的に合わせた食品の特徴と食事の指導方法について学ぶ。
8	まとめ	今までの学びの振り返り
9	栄養実践のためのスポーツ分析①②③	無酸素型（短距離走など）・有酸素型（マラソンなど）・その他複合型（サッカーなど）など、競技タイプ別に栄養サポートができるようになるためのエネルギー代謝について知識を学ぶ。
10	食品ポーション管理のワーク①②③	身体づくりや健康管理のために、性別・年齢・身体活動量に応じた食事管理の提案ができる実践力を身に付ける。
11	栄養実践のためのライフスタイル分析①②	概日リズムや季節変化、女性の生理周期などタイミングによる代謝の変化について学び、トレーニングや栄養サポートの内容を修正して効果的に目的達成するための知識を学ぶ。
12	栄養実践の組み立て①目的設定、②タイミング設定、③ボリューム設定	運動前・運動中・運動後における栄養補給（補食）について学び、スポーツパフォーマンスにおけるエネルギー管理の提案ができる実践力を身に付ける。
13	食品ポーション管理のワーク応用①②③④	ダイエットを成功させるための性別・年齢・身体活動量に応じた食事管理の提案ができる実践力を身に付ける。
14	まとめ	今までの学びの振り返り
15	まとめ	目的に応じた栄養サポートについて「知識のない相手」を想定してわかりやすい説明ができるか確認します。後期では、運動指導者としてさらに伝える力を高めていくことを目指す視点を身に付ける。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	栄養コンディショニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	栄養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	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	実践する栄養 ～スポーツ栄養～ (下) 栄養コンディショニング実践ワークブック (下) 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導者として様々なクライアントへトレーニングや栄養サポートを提案し、行動を促す指導力を身に付けることを目指し、チームやパーソナルへのトレーニング効果を栄養で支える知識と技術を身に付けます				
到達目標	・ ダイエット、スポーツパフォーマンス、ヘルスケアなどを効果的にするための栄養の役割を理解して伝える技術を身に付ける ・ 栄養サポートに特化した様々なツールを用いて食べ方や食事バランスを設計し、トレーニング効果を高める栄養サポートを現場でクライアントへ提案できるようになる ・ アスリートやビジネスワーカー、子どもや高齢者、女性など、幅広いライフスタイルに合わせたパーソナルトレーニングと栄養コンサルティングを実践できるようになる				
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	1ツ星 栄養コンシェルジュ® スポーツ栄養実践アドバイザー®				
関連科目	代謝栄養学Ⅰ・Ⅱ、栄養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	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指導をスポーツクラブや幼稚園でしている。				

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	目的に合わせた食べ方をアスリートや健康意識が高い人を想定して説明。優れた運動指導者としてわかりやすい伝え方を習得する。
2	スポーツ栄養の実践基礎	筋力増強や持久力向上、疲労予防・回復、ダイエット、骨形成に対して重要となる栄養素とその摂り方について学び、競技特性やトレーニング目的に合わせた栄養サポートの知識を学ぶ。
3	栄養コンサルティング実践、減量の栄養コンサルティング①	ダイエットの栄養サポートを性別や年齢に合わせて成功するために、体組成や肥満度 (BMI)、身体活動量について評価する技術を学ぶ。

4	減量の栄養コンサルティング②③	ダイエットの栄養サポートのために、摂取エネルギーと食事バランスについてツールを用いて学び、具体的な食事提案をペアワークにて実習する。
5	アスリートの減量①②	女性アスリートのエネルギー不足（三主徴）、マラソン選手におけるエネルギー管理や貧血、格闘家などアスリートの減量について学び、アスリートが安全にパフォーマンスを維持・発揮するために必要な知識を学ぶ。
6	補食①②③、プランニング①②③	競技によって必要となる栄養素について学び、競技に合わせた補食の提案をプランニングシートを用いて作成し、競技者へ伝え方を実習で学ぶ。
7	アスリートの栄養コンサルティング①②③④	子どもや学生アスリート、プロアスリートへの栄養サポートを成功させるために、摂取エネルギーと食事バランスについて学び、食品カテゴリーマップ（ツール）を用いて具体的な食事提案をペアワークにて実習する。
8	まとめ	今までの学びの振り返り
9	ヘルスケアの栄養コンサルティング①	ビジネスワーカーを対象としたミニセミナーのスライドを作成し、発表する実習を行う。セミナー発表は知識や提案を相手に「工夫して伝えるトレーニング」になり、運動指導者としてわかりやすく相手に伝える能力に繋がる。
10	ヘルスケアの栄養コンサルティング②③	女性・高齢者を対象としたミニセミナーのスライドを作成し、発表する実習を行う。セミナー発表は知識や提案を相手に「工夫して伝えるトレーニング」になり、運動指導者としてわかりやすく相手に伝える能力に繋がる。
11	スポーツ栄養の応用①②③④⑤	様々なスポーツアスリートを対象に目的や食習慣に合わせた栄養サポートについて学び、トレーニングと栄養サポートの両面からアスリートを支える技術を身に付ける。
12	栄養コンサルティング実践①	食事バランスや食事回数、間食など、ヘルスケアにおいて課題を持つクライアントへの食事内容の提案について学び、運動指導者として幅広い健康サポートができる応用力を身に付ける。
13	栄養コンサルティング実践②③	運動指導者としてパーソナルサポートで、妊娠・出産・成長・部活・仕事やプライベート、スポーツ、セカンドキャリア、加齢による衰えなど、生活環境の変化に合わせたトレーニングや栄養サポートについて提案する実習を行う。
14	まとめ	今までの学びの振り返り
15	まとめ	運動指導者として、トレーニングに合わせた栄養サポートを提案することで、アスリートやフィットネス会員などに運動と食事の両面から心身の健康に生涯貢献できる意識を持って学びを振り返り共有する。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	代謝栄養学Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	代謝栄養学Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	現場から考える代謝と栄養 (上) 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	栄養学に基づいた食品選択によってトレーニングやダイエット、スポーツパフォーマンスなどを効率化させるための栄養の役割を理解する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・ 栄養代謝と身体機能の関係を理解して伝えるコミュニケーションスキルを身に付ける・ 栄養を暗記ではなく、トレーニングの効果を高めるツールとして活用できるようになる・ トレーニング目標に合わせた栄養サポートを行うこと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	1ツ星 栄養コンシェルジュ®				
関連科目	代謝栄養学Ⅱ、栄養コンディショニング実践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	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指導をスポーツクラブや幼稚園でしている。				

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 (自己分析)	食品の働きと身体の仕組みについて自分の言葉で説明。結果に繋げる運動指導者として運動や栄養の基礎知識を自分のものとして解釈する。
2	現場での栄養実践	パーソナルトレーニングやグループレッスンなど、栄養サポートが求められる多様な現場について具体的なシーンごとに学ぶ
3	栄養の代謝	食品に含まれる栄養素とその機能について理解して、現場での食事・栄養サポートにおける基礎知識・技術を学ぶ
4	食品カテゴリー管理と代謝 ①糖質	現場におけるダイエットや筋肉増強、スポーツパフォーマンスなどあらゆるシーンで応用できる糖質についての知識を学ぶ

5	食品カテゴリー管理と代謝 ②たんぱく質	現場における身体づくりやスポーツなどトレーニング内容との連動が重要となるたんぱく質やアミノ酸についての知識を学ぶ
6	食品カテゴリー管理と代謝 ③食物繊維・ビタミン・ミネラル・フィトケミカル	運動指導者がヘルスケアリーダーとして活躍するためにダイエットや運動、健康において重要となるビタミン・ミネラル・食物繊維についての知識を学ぶ
7	食品カテゴリー管理と代謝 ④乳成分、⑤脂質	成長から栄養補給にまで活用できる乳製品およびダイエットや持久系スポーツなどで注意する脂質についての知識を学ぶ
8	まとめ	今までの学びの振り返り
9	食品カテゴリー管理と代謝 ⑥果糖、⑦アルコール	果糖や砂糖を含む食品（主に嗜好食品として利用されるもの）とアルコール（主にトレーニング効果やダイエットにおいて課題となるもの）についての知識を学ぶ
10	食品カテゴリー管理と応用 ⑧その他	安全な現場にて利用できるように健康食品（サプリメントなど）や調味料などについての知識を学ぶ
11	身体のエネルギー代謝 ①摂取時	ダイエットやスポーツパフォーマンスを効率化する栄養サポートができるようになるためにエネルギー代謝や基礎代謝についての知識を学ぶ
12	身体のエネルギー代謝 ②食後・飢餓	運動やスポーツ現場で求められる補食や回復に関係する食後のエネルギー・栄養代謝の基礎知識と、過度なダイエットや運動によって誘発される飢餓状態とそのリスクについての知識を学ぶ
13	身体のエネルギー代謝③運動時 食品のエネルギー	競技や種目によって異なるアスリートへ栄養サポートをするために運動強度や時間によって変化する体内栄養素の代謝についての知識を学ぶ
14	まとめ	今までの学びの振り返り
15	まとめ	食品の働きと身体の仕組みについて、自分の言葉で説明できるか確認します。後期では、運動指導者としてアスリートや様々なライフスタイルの人たち（全世代）へ運動と栄養でサポートできるよう知識を習得していくことを目指す視点を身に付ける。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	代謝栄養学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	代謝栄養学Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科		30
使用教材	現場から考える代謝と栄養 (下) 栄養コンサルティングガイドの栄養成分リスト		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	栄養学に基づいた食品選択によってトレーニングやダイエット、スポーツパフォーマンス、ヘルスケアなどを効率化させるための栄養の役割を理解する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・アスリートや様々なライフスタイルの人たち（全世代）へ運動と栄養でサポートできることで、運動指導者として生涯支えることができる意識を養う・栄養代謝と身体機能の関係を理解して伝えるコミュニケーションスキルを身に付ける・栄養を暗記ではなく、トレーニングの効果を高めるツールとして活用できるようになる・トレーニング目標に合わせた栄養サポートを行うこと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	1ツ星 栄養コンシェルジュ®				
関連科目	代謝栄養学Ⅰ、栄養コンディショニング実践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	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指導をスポーツクラブや幼稚園でしている。				

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	栄養の代謝と身体の変化について理解し、運動パフォーマンスやダイエット、ヘルスケアに応用する視点と説明する力を身に付ける。
2	体脂肪の増加①	ダイエットやアスリートの減量サポートができるようになるために体脂肪が増加する仕組みと知識を学ぶ。
3	体脂肪の増加②	減量期のアスリートやダイエットにおけるストレスなど精神状態（脳神経）が体脂肪に及ぼす影響について知識を学ぶ。
4	体脂肪の減少	アスリートなどの体組成（皮下脂肪と内臓脂肪）、性別差について学び、運動と栄養のサポートで効率的に体重コントロールを行うことの知識を学ぶ。

5	骨格筋とたんぱく質代謝①	栄養による筋タンパク質合成の仕組みを学び、アスリートやボディメイク、高齢者に対する適切なたんぱく質補給のための知識を学ぶ。
6	骨格筋とたんぱく質代謝②	食品の選択が骨格筋へ与える影響について学び、アスリートや高齢者、筋肉不足の男女に対する栄養サポートに不可欠な知識を学ぶ。
7	競技別の栄養①②	無酸素・有酸素運動のエネルギー代謝について学び、疲労の仕組みやサッカーやマラソンなど持久運動のパフォーマンスのための栄養サポートに必要な知識を学ぶ。
8	まとめ	今までの学びの振り返り
9	ヘルスケアの栄養①	食品選択が骨格筋と肝臓に与える影響について理解し、アスリートやビジネスワーカーなどのパフォーマンスやヘルスケアの栄養サポートにおいて重要な臓器の保護と予防に必要な知識を学ぶ。
10	ヘルスケアの栄養②	食品選択が血管や腎臓に与える影響について理解し、アスリートやビジネスワーカーなどのパフォーマンスやヘルスケアの栄養サポートにおいて重要な臓器の保護と予防に必要な知識を学ぶ。
11	成長期と栄養	発達や成長、免疫に関わる栄養について学び、子どもの成長期における栄養サポートを安全に行うための知識を学ぶ。
12	加齢と栄養①②	女性への栄養サポートを行うために、女性のホルモンの変化（生理周期や加齢）による影響と食事との関係について知識を学ぶ。
13	時間と栄養 栄養と機能性	昼夜逆転や不規則な食生活による代謝の変化について学び（時間栄養学）、様々なライフスタイルに対応できる運動・栄養サポートに必要な知識を学ぶ。
14	まとめ	今までの学びの振り返り
15	まとめ	運動指導者として、運動と栄養の総合サポートによってアスリートなど多くのひとの目標達成とヘルスケアを生涯支えることができる意識を持って学びを振り返り共有する。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ボディメイク実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身になりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・機能解剖学に基づいた、上半身の“ボディメイクメソッド”を身につける。・ボディメイク実践により、自身が“になりたいカラダ”に変わる。・ボディメイクコンテストに向けたポージングを身につける。				
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	ボディメイク実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	<ul style="list-style-type: none">・授業のねらい、到達目標の説明・ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？

2	胸部のボディメイクテクニック	・大胸筋のエクササイズ①：ベンチプレス、インクラインベンチプレス
3		・大胸筋のエクササイズ②：ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ
4		・大胸筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5		・大胸筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック
6	背部のボディメイクテクニック	・広背筋のエクササイズ①：バーベル系
7		・広背筋のエクササイズ②：ダンベル系①
8		・広背筋のエクササイズ③：ダンベル系②
9		・広背筋のエクササイズ④：ケーブル系、マシン系、自重系
10	ポージングレッスン①	・カテゴリ別ポージング①
11		・カテゴリ別ポージング②
12		・カテゴリ別ポージング③
13	腹部のボディメイクテクニック	・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ①
14		・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ②
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	ボディメイク実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身がなりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・機能解剖学に基づいた、上半身の“ボディメイクメソッド”を身につける。・ボディメイク実践により、自身が“なりたいカラダ”に変わる。・ボディメイクコンテストに向けたポージングを身につける。				
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	ボディメイク実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	腕部のボディメイクテクニック	・上腕三頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
2		・上腕三頭筋のエクササイズ②：ケーブル
3		・上腕三頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
4		・上腕二頭筋のエクササイズ①：フリーウエイト
5		・上腕二頭筋のエクササイズ②：ケーブル
6		・上腕二頭筋のエクササイズ③：自重、徒手抵抗
7	ポージングレッスン②	・カテゴリ別ポージング④
8		・カテゴリ別ポージング⑤
9		・カテゴリ別ポージング⑥
10	腹部のボディメイクテクニック	・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ①
11		・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ②
12		・腹直筋、腹斜筋のエクササイズ③
13	特殊なセット法	・より高強度に追い込むためのトレーニング①
14		・より高強度に追い込むためのトレーニング②
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	ボディメイク実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅲ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身になりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">機能解剖学に基づいた、下半身の“ボディメイクメソッド”を身に着ける。ボディメイク実践により、自身が“になりたいカラダ”に変わる。ボディメイク初心者に対して、必要な食事および、サプリメントアドバイス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					
関連科目	ボディメイク実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	<ul style="list-style-type: none">授業のねらい、到達目標の説明ボディメイクのニーズと年齢層、ボディメイクコンテストの種類、理想のボディメイクとは？

2	殿部のボディメイクテクニック	・大殿筋のエクササイズ①：フリーウエイト①
3		・大殿筋のエクササイズ②：フリーウエイト②
4		・大殿筋のエクササイズ③：ケーブル系、マシン系
5		・大殿筋のエクササイズ④：自重および、コンテスト時のパンプアップテクニック
6	サプリメントテーション①	・サプリメントと栄養の基本、カラダづくりとサプリメント
7		・プロテイン、アミノ酸、グルタミン、クレアチン
8	脚部のボディメイクテクニック	・大腿四頭筋のエクササイズ①：バーベル系①
9		・大腿四頭筋のエクササイズ②：バーベル系②
10		・大腿四頭筋のエクササイズ③：ダンベル系①
11		・大腿四頭筋のエクササイズ④：ダンベル系②、マシン系
12		・ハムストリングスのエクササイズ①：バーベル系①
13		・ハムストリングスのエクササイズ②：バーベル系②
14		・ハムストリングスのエクササイズ③：ダンベル系、マシン系
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	ボディメイク実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	ボディメイク実践Ⅳ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	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	自身のカラダを変える、“ボディメイク”に関するスキル・知識を習得し、自身になりたいカラダになることおよび、その素晴らしさを伝えることができるようになる。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">・機能解剖学に基づいた、下半身の“ボディメイクメソッド”を身に着ける。・ボディメイク実践により、自身が“になりたいカラダ”に変わる。・ボディメイク初心者に対して、必要な食事および、サプリメントアドバイス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					
関連科目	ボディメイク実践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	鎌田 圭	実務経験		○	
実務内容	スポーツクラブ内でのトレーニング指導・スタジオレッスン・水中レッスンの指導を行っている。また外部にて高齢者対象の運動指導等も行っている。				

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	下腿部のボディメイクテクニック	・腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ①
2		・腓腹筋、ヒラメ筋のエクササイズ②

3		・減量のためのサプリメント①
4	サプリメント②	・増量（バルクアップ）のためのサプリメント
5		・コンテストのピーキングに向けたサプリメント①
6		・コンテストのピーキングに向けたサプリメント②
7		・増量のためのピリオダイゼーション
8	増量のためのトレーニング計画	・増量中のトレーニングプログラム①
9		・増量中のトレーニングプログラム②
10		・増量中の食事
11	減量のためのトレーニング計画とピーキング	・減量のためのピリオダイゼーション
12		・減量中のトレーニングプログラム①
13		・減量中のトレーニングプログラム②
14		・減量中の食事とコンテストに向けたピーキング
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	スポーツ映像分析Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ映像分析Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	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	スポーツ映像分析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	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	実技	科目名	スポーツ映像分析Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ映像分析Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科		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	スポーツ映像分析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	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	実技	科目名	スポーツ動作解析Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ動作解析Ⅰ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科		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				
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	スポーツ動作解析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	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	実技	科目名	スポーツ動作解析Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ動作解析Ⅱ		
開講			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	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				
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	スポーツ動作解析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	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	実技	科目名	フィジカルトレーニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング実践Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実技編 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	多様なフィジカルトレーニングを実践を通して習得し、競技者の目的に応じたプログラム作成について学ぶ。				
到達目標	・様々なフィジカルトレーニングのスキルを実践し、正しいデモンストレーション能力を身に着ける。 ・フィジカルトレーニングのプログラムを作成し、実践的な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：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	コンディショニングトレーニング実践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				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	ガイダンス フィジカルトレーニングの種類	授業の目的、到達目標、内容について プライオメトリクス、持久力トレーニング、スピードトレーニング、バランストレーニング
2	プライオメトリクス	実施と指導上の留意点 下肢のプライオメトリクスの実践：スタティックジャンプ型
3	プライオメトリクス	下肢のプライオメトリクスの実践：カウンタームーブメント型
4	プライオメトリクス	下肢のプライオメトリクスの実践：リバウンドジャンプ型

5	プログラム作成と指導①	下肢のプライオメトリクスのプログラムを作成し、指導する
6	プライオメトリクス	上肢のプライオメトリクスの実践
7	プライオメトリクス	体幹部、複合動作のプライオメトリクスの実践
8	プログラム作成と指導②	上肢、体幹、複合のプライオメトリクスのプログラムの作成と指導
9	プログラム作成と指導③	下肢、上肢、体幹、複合のプライオメトリクスのプログラムの作成と指導
10	持久カトレーニング	有酸素性持久カトレーニングの実践 トレッドミル、自転車エルゴメーター
11	持久カトレーニング	有酸素性持久カトレーニングの実践 ステアクライマー、エリプティカルクロストレーナー
12	持久カトレーニング	無酸素性持久カトレーニングの実践 サーキットトレーニング
13	持久カトレーニング	無酸素性持久カトレーニングの実践 HIIT
14	プログラム作成と指導④	持久カトレーニングのプログラムの作成と指導
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	実技	科目名	フィジカルトレーニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング実践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技編 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	多様なフィジカルトレーニングを実践を通して習得し、競技者の目的に応じたプログラム作成について学ぶ。				
到達目標	・様々なフィジカルトレーニングのスキルを実践し、正しいデモンストレーション能力を身に着ける。 ・フィジカルトレーニングのプログラムを作成し、実践的な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：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	コンディショニングトレーニング実践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				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	ガイダンス スピードトレーニング	授業の目的、到達目標、内容について スピードトレーニングの実施と指導上の留意点
2	スピードトレーニング	ランニングスピード向上のトレーニング
3	スピードトレーニング	ランニングスピード向上のトレーニング
4	スピードトレーニング	ランニングスピード向上のトレーニング

5	プログラム作成と指導①	スピード向上トレーニングのプログラムの作成と指導
6	アジリティ向上のトレーニング	ファンダメンタル
7	アジリティ向上のトレーニング	ファンダメンタル
8	プログラム作成と指導②	アジリティ向上トレーニングのプログラムの作成と指導
9	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング	バランス能力トレーニングの実施と指導上の留意点 静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
10	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング	動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
11	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング	その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
12	プログラム作成と指導③	バランス能力・姿勢支持力向上トレーニングのプログラム作成と指導
13	プログラム作成と指導④	総合的プログラム作成と指導
14	プログラム作成と指導⑤	総合的プログラム作成と指導
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	コンディショニングトレーニング実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニングトレーニング実践Ⅰ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	身体を中心から変える コアパフォーマンス・トレーニング		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	身体の機能やパフォーマンスを向上させるためのコンディショニングを実践を通して習得し、競技者の目的に応じたプログラム作成と指導法について学ぶ。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none">様々なコンディショニングエクササイズを実践し、正しいデモンストレーション能力を身に着ける。目的に応じたコンディショニングトレーニングのプログラムの作成と、実践的な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：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	フィジカルトレーニング実践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			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	ガイダンス コンディショニングとコアについて	授業の目的、到達目標、内容について コンディショニング、コアとは何かとその重要性について
2	コアの基礎とピラー	運動面・運動軸の理解 理想的な動作に向かうパーフェクトポスチャー、アスレティックポジションの重要性について
3	ムーブメント・プレパレーション	ムーブメント・プレパレーションのエクササイズの理解と実践：伏臥位や仰臥位系種目
4	ムーブメント・プレパレーション	ムーブメント・プレパレーションのエクササイズの理解と実践：座位や立位系種目

5	プリハブ	プリハブのエクササイズの理解と実践：バランスボール系種目
6	プリハブ	プリハブのエクササイズの理解と実践：伏臥位や仰臥位系種目
7	プログラムの作成と指導①	ポスチャーの評価とプログラム作成
8	プログラムの作成と指導②	ムーブメント・プレパレーションとプリハブのプログラム作成と指導
9	バランスボール・エクササイズ	固有受容・固有感覚について バランスボール・エクササイズの理解と実践
10	バランスボール・エクササイズ	バランスボール・エクササイズの理解と実践
11	弾性トレーニング	ローディングとアンローディングについて 弾性トレーニングの理解と実践
12	弾性トレーニング	弾性トレーニングの理解と実践
13	プログラムの作成と指導③	総合的プログラム作成と指導
14	プログラムの作成と指導④	総合的プログラム作成と指導
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	実技	科目名	コンディショニングトレーニング実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	コンディショニングトレーニング実践Ⅱ		
開講		単位数	時間数		
年次	2年次	学科	スポーツトレーナー科	1	30
使用教材	身体を中心から変える コアパフォーマンス・トレーニング		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	身体の機能やパフォーマンスを向上させるためのコンディショニングを実践を通して習得し、競技者の目的に応じたプログラム作成と指導法について学ぶ。				
到達目標	・様々なコンディショニングエクササイズを実践し、正しいデモンストレーション能力を身に着ける。 ・目的に応じたコンディショニングトレーニングのプログラムの作成と、実践的な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：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	フィジカルトレーニング実践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			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	ガイダンス コンディショニングとコアについて	授業の目的、到達目標、内容について コアについての復習
2	ストレングス	ストレングスとは何かについて ストレングスエクササイズの理解と実践：下肢
3	ストレングス	ストレングスエクササイズの理解と実践：上肢
4	ストレングス	ストレングスエクササイズの理解と実践：体幹

5	プログラム作成と指導①	ストレングスエクササイズプログラムの作成と指導
6	エネルギー系供給システム	カーディオトレーニングの理解
7	リジェネーション	積極的部分的ストレッチ（AIS）とは何かについて リジェネーションの理論と方法
8	リジェネーション	リジェネーションエクササイズの実践と理解
9	リジェネーション	リジェネーションエクササイズの実践と理解：フォームローラー種目
10	コア・ワークアウト	プログラム作成のため期分けや準備について理解をする
11	プログラムの作成と指導②	総合的プログラム作成と指導
12	プログラムの作成と指導③	総合的プログラム作成と指導
13	ニュートリション	パフォーマンスアップのためのニュートリションを理解する：基礎
14	ニュートリション	パフォーマンスアップのためのニュートリションを理解する：水分やサプリメント
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	三浦 早恵子 他2名		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	スポーツトレーナー科		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	三浦 早恵子 他2名		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	スポーツトレーナー科で学んだ内容をお客様のニーズに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	三浦 早恵子 他2名		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