

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング理論Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。		
到達目標	持久力向上トレーニング、スピード向上トレーニング、柔軟性向上トレーニング及びウォーミングアップ、クールダウンの理論とプログラム作成に必要な知識を身につける。		
評価基準	テスト／小テスト：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	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Ⅱ、トレーニング理論Ⅳ、トレーニング特論Ⅰ、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	武山　卓己	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	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力に関する基礎理論
2		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応①
3		有酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応②
4		無酸素性持久力向上トレーニングに対する基本的な適応 持久力向上トレーニングのプログラム作成の基本
5		持久力向上トレーニングのプログラム作成の実際
6		持久力向上トレーニングに関するまとめ

7	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピード、アジリティ、スピードを向上させる要因 基礎筋力、最大筋力、パワーの向上
8		コアの重要性 スピードにおける動作テクニックの獲得
9		アジリティの強化、オープンスキルアジリティの強化 スピード、アジリティトレーニングのプログラムデザイン
10		トレーニング変数、まとめ
11		スピード向上トレーニングに関するまとめ
12	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性向上のトレーニング、ストレッチング
13		ウォームアップとクールダウン
14		柔軟性向上トレーニングに関するまとめ
15	前期のまとめ	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Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング理論Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
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	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を身につける。		
到達目標	特別な対象のためのトレーニング、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に必要な知識を身につける。		
評価基準	テスト／小テスト：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	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Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング特論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	武山 卓己	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	特別な対象のためのトレーニングプログラム	メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム①
2		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム②
3		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム③
4		メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム④
5		高齢者に対するトレーニングプログラム①
6		高齢者に対するトレーニングプログラム②
7		妊婦に対するトレーニングプログラム
8		子どもに対するトレーニングプログラム
9		特別な対象のためのトレーニングプログラムに関するまとめ

10	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成	アスレティックリハビリテーション概論、アスリハにおける評価の流れ
11		アスリハプログラム作成の実際①
12		アスリハプログラム作成の実際②
13		アスリハプログラム作成の実際③
14		傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成に関するまとめ
15	後期のまとめ	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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編			出版社	大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上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する。 レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。				
到達目標	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が見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・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	J A T I 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Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、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	辻 隼人			実務経験	○
実務内容	スカッシュ教室にて直営ショップの立ち上げから携わり、フィットネスインストラクターおよびショップスタッフとして運営を担う。その後、株式会社THINKフィットネス（ゴールドジム）にてトレーナーとして2店舗の立ち上げを経験。現在はパーソナルトレーナーとしてトレーニングジムの運営に携わる。				

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	パワートレーニングの実技と指導法 ハング（パワー）クリーン BIG 3 の指導実践	【理論】 パワートレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法、BIG 3 の指導法 【実技】 開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル、BIG 3 の指導実践
2		
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作 BIG 3 の指導実践
4		分習法：キャッチ動作 BIG 3 の指導実践
5		全習法：クリーンハイプル、開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践

6	プッシュジャークの習得	全習法：開始姿勢～ディップ～ドライブ～キャッチ BIG 3 の指導実践
7	BIG 3 の指導実践	プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベル・ワンハンドプッシュジャーク、ラックジャーク BIG 3 の指導実践
8	クリーンの1RM測定	ハング（パワー）クリーン 1 RM測定
9	スナッチの習得 BIG 3 の指導実践	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ BIG 3 の指導実践
10		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
11		分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
12		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ BIG 3 の指導実践
13	スナッチの1RM測定	ハング（パワー）スナッチ 1 RM測定
14	前期まとめ①	前期テクニク評価① 【ハング（パワー）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニク評価② 【ハング（パワー）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Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	パワー向上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する。 パワー向上トレーニングの指導スキルを習得する。		
到達目標	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が見せられるようになる。 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・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	J A T I 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Ⅰ、トレーニング実践と指導Ⅱ、トレーニング実践と指導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	辻 隼人	実務経験	○
実務内容	スカッシュ教室にて直営ショップの立ち上げから携わり、フィットネスインストラクターおよびショップスタッフとして運営を担う。その後、株式会社THINKフィットネス（ゴールドジム）にてトレーナーとして2店舗の立ち上げを経験。現在はパーソナルトレーナーとして指導やトレーニングジムの運営に携わる。		

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	パワートレーニングの実技と指導法	下肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
2		
3		上肢のパワー向上トレーニングの実践と指導
4		クイックリフトによるパワー向上トレーニング
5		
6		負荷を加えたジャンプ系エクササイズ
7		
8		下肢のプライオメトリクスのエクササイズ
9		
10		上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクスのエクササイズ
11		
12		フィットネス分野のパワートレーニング
13		
14	後期まとめ①	後期テクニック評価 【負荷を加えたジャンプ系エクササイズ、下肢・上肢、複合動作のプライオメトリクスエクササイズ、フィットネス分野でのパワートレーニング】
15	後期まとめ②	

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	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編		出版社	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	菅原 忠良	実務経験	○
実務内容	世界・アジア・ジュニア陸上、世界陸上、インターハイ、国体などにトレーナーとして帯同。全日本スキー連盟ナショナルアルペンチームに2年在籍し、オリンピック・世界選手権、ワールドカップに帯同。他多くの現場で活躍。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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 キズの処置の手順・備品と使用法 救命の連鎖・突然死の予防・一次救命処置の手順
5	ファーストエイド	
6	救急処置 救急蘇生法①	

7	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・A E D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 足部・足関節・下腿部の傷害 膝関節の傷害 大腿部・腰部の傷害
11	整形外科的傷害と外科的救急処置	
12	整形外科的傷害と外科的救急処置	
13	整形外科的傷害と外科的救急処置	
14	救急処置 応急手当	
15	まとめ	学習内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編		出版社	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	菅原 忠良	実務経験	○
実務内容	世界・アジア・ジュニア陸上、世界陸上、インターハイ、国体などにトレーナーとして帯同。全日本スキー連盟ナショナルアルペンチームに2年在籍し、オリンピック・世界選手権、ワールドカップに帯同。他多くの現場で活躍。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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 手関節・手指の傷害 腰部の傷害 整形外科部門 筆記試験 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
2	整形外科的傷害と外科的救急処置②	
3	整形外科的傷害と外科的救急処置③	
4	スポーツにおける健康管理	
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	過換気症候群・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 運搬法 基本実技 足関節 リハビリテーション
12	救急処置 応急手当	
13	テーピングの基本と注意点	
14	テーピングの実践	
15	スポーツ外傷後の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	トレーニングの測定と評価		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニングの測定と評価		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編、実技編			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が実施するパフォーマンステストの種類と意味について理解し、フィードバックに必要なデータ処理についても実践を交えて学ぶ。		
到達目標	パフォーマンステストの意味について理解するとともに、測定データを取り扱う上での基礎的な知識とフィードバックのための手法を取り扱えるようになる。		
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			
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	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	測定と評価の意義と目的	トレーニング指導における測定の意義と目的設定のための確認すべき情報
2	測定の一般的留意点	よい測定を実施するための条件と、確認・管理すべき事項
3	形態と身体素性の測定と評価	形態計測についての基礎知識と基礎的な測定技法
4	筋力・筋パワーの測定と評価	筋力・筋パワーについての基礎知識と基礎的な測定技法
5	ジャンプ力の測定と評価	ジャンプ力についての基礎知識と基礎的な測定技法
6	スプリントの測定と評価	スプリントについての基礎知識と基礎的な測定技法
7	アジリティの測定と評価	アジリティについての基礎知識と基礎的な測定技法

8	柔軟性の測定と評価	柔軟性についての基礎知識と基礎的な測定技法
9	持久力の測定と評価およびその他の評価	持久力についての基礎知識と基礎的な測定技法
10	測定データの活用と記述統計	測定結果データの取り扱い方の基礎と代表値の意味
11	ランキングや得点化による評価法	測定データを視覚化するためのランキングや、得点化の手法
12	データ間の関係を把握する相関・回帰分析	相関関係と回帰分析の意味
13	統計的仮説検定の基礎	推計統計の基礎についての理解と、統計処理の検定方法
14	測定データのフィードバック	測定データのフィードバックにおける種類と内容、タイミング
15	ケーススタディー（統計処理）	ケーススタディーを用いて、表計算ソフトによる統計処理の実践

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ピラティス理論		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス理論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 運動療法としてのピラティスメソッド 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 文光堂 医道の日本社	

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	筆記試験 50%、小テスト 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 2 以上あること		
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor		
関連科目	ピラティス実践		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	袴田 雅江	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブを中心にレッスンを担当。スポーツクラブ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	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
5	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
6	頭部前方変位一円背	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
7	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

8	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
9	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
10	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
11	試験	筆記試験（姿勢について）
12	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
13	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
14	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
15	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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	ピラティス実践		
必修選択	選択	(学則表記)	ピラティス実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	機能改善とパフォーマンス向上のためのコレクティブエクササイズ大全 身体運動の機能解剖		出版社	株式会社CODE7 医道の日本社	

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%、レポート課題 20%、授業態度 30%		
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		
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	ガイダンスと指導スキル	授業の概要説明とキューイングなどの指導スキルやピラティスエクササイズについて学ぶ
2	プレピラティス①	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
3	プレピラティス②	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
4	プレピラティス③	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
5	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
6	頭部前方変位一円背	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

7	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
8	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
9	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
10	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
11	パーソナルセッション試験①	実技試験
12	パーソナルセッション試験②	実技試験
13	セッションプログラム製作	実践的な運動プログラムの作成方法について
14	グループセッション演習①	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②	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		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、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格を取得する		
評価基準	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	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北元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	トレーニング指導者の役割	トレーニング指導者として備えるべき資質と果たすべき役割について復習する
2	トレーニング計画の立案（総論）	プログラムデザインの根拠となる理論背景について復習する
3	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プログラムデザインに必要な理論背景を復習する
4	筋力トレーニングの実際	筋力トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
5	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
6	パワー向上トレーニング理論とプログラム作成	パワートレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する

7	パワー向上トレーニングの実際	パワートレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
8	持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	持久力向上トレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
9	持久力向上トレーニングの実際	持久力向上トレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う
11	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成	スピードトレーニングのプログラムデザインに必要な理論背景を復習する
12	スピード向上トレーニングの実際	スピードトレーニングの実技にまつわる知識整理を確認し、1年次の復習をする
13	柔軟性向上およびウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性の向上を目的とした手法について基礎となる理論を復習する
14	特別な対象のためのトレーニングプログラム	特別な対象のためのプログラムデザインの方法について基礎となる理論を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、専門科目を中心にまとめを行う

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	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編・実践編 認定試験模擬問題集		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、出題頻度の高い分野の学習と模擬問題を解き基礎学力を高める		
到達目標	JATI-ATI（JATI認定トレーニング指導者）の資格を取得する		
評価基準	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	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北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	機能解剖（上肢）	機能解剖（上肢）について復習する
2	機能解剖（脊柱と胸郭）	機能解剖（脊柱と胸郭）について復習する
3	機能解剖（下肢）	機能解剖（下肢）について復習する
4	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
5	救急処置法	救急処置法について復習する
6	スポーツ選手の整形外科的傷害と予防	スポーツに関連する整形外科的傷害とその予防について復習する

7	生活習慣病とその予防	生活習慣病とその予防について復習する
8	バイオメカニクスの基礎理論	バイオメカニクスの基礎理論について復習する
9	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作におけるバイオメカニクスの理解に必要な知識を復習する
10	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う
11	体力学総論	体力の概念やスポーツパフォーマンスについて復習をする
12	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について復習をする
13	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系と神経系、内分泌系について復習する
14	運動指導の科学	運動指導を行う上での手法に対する理論背景を復習する
15	模擬問題集・模擬問題を活用した演習	習熟度に合わせて、一般科目を中心にまとめを行う

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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	未来デザインプログラムⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	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2/3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	田頭 奈津子	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？	未来デザインプログラムⅡ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、未来デザインプログラムⅡ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、未来デザインプログラムⅡ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	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	コアコンディショニング指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会 (JCCA) オリジナルテキスト			出版社	一般財団法人日本コアコンディショニング協会

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康教育に関わる者として、コアコンディショニングの概念および手法を用いたコンディショニング指導方法を習得する。				
到達目標	コアコンディショニングの目的、概要、および、その重要性を説明できる。 コアコンディショニングの手法を適切に使用できる。 コアコンディショニングの手法を用いたパーソナルセッションを実践できる。 JCCAアドバンスト認定試験合格同等の知識と技術を習得する。				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストトレーナー				
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	関本 咲子			実務経験	○
実務内容	株式会社セントラルスポーツにてジム・スイミングスタッフとして勤務後、フリーインストラクターとして活動。 アクアビクス・水泳・水中歩行・高齢者運動指導や親子体操を行う。				

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	到達目標と授業の流れ、JCCAのセミナーおよびコアコンディショニングの認定資格、ベーシックセブンの体験
2	ベーシックセブン	コアコンディショニングとは、安全かつ効果的に行うための原理原則、ベーシックセブンの実施（主運動③まで）
3	ベーシックセブン	ベーシックセブンの実施（主運動④⑤⑥⑦）、指導実践確認
4	アドバンストセブンⅠ (リアライメントフォー)	小テスト、リアライメントフォーの体験、発育発達とコアコンディショニング
5	アドバンストセブンⅠ (リアライメントフォー)	あお向けセルフモニタリング①、リアライメントフォー、あお向けセルフモニタリング②、指導実践確認
6	アドバンストセブンⅠ (リセットスリー)	小テスト、ニュートラルポジション、リセットスリー①呼吸エクササイズ
7	アドバンストセブンⅠ (リセットスリー)	リセットスリー②軸回旋エクササイズ、リセットスリー③体幹安定エクササイズ、セッションのまとめ

8	アドバンストセブンⅠ (アドバンストパッケージ)	小テスト、指導実践確認
9	アドバンストセブンⅡ	発育発達とアドバンストパッケージ、インナーユニットの知識の整理、アドバンストセッションの進め方
10	アドバンストセブンⅡ	小テスト、クライアントの状態把握と目標設定（ヒアリング、簡易ブロック姿勢評価）
11	アドバンストセブンⅡ	クライアントの状態把握と目標設定、セッションのまとめ
12	アドバンストセブンⅡ	小テスト、指導実践確認
13	発育発達からひも解くコア（導入編）	発育発達からひも解くコアとは、コアコンディショニングの基礎知識
14	発育発達からひも解くコア（導入編）	小テスト、卒業後のフォローアップと認定資格の継続保持に関して
15	総まとめ	アドバンストセッションの指導実践確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	コアコンディショニング指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	一般財団法人日本コアコンディショニング協会（JCCA） オリジナルテキスト（コアコンディショニング指導実践Ⅱ）			出版社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	よりクライアントに合わせて体幹の機能改善へと導く運動を提供できるようになることを目指すとともに、多様な運動メソッドの狙いと位置付けを把握し、それらの指導方法を習得する。				
到達目標	コアコンディショニングの概念と各運動メソッドの位置付けをより深く理解し、活用できる。 部位ごとに特化したコアコンディショニングの運動メソッドの指導ができる。 体幹と四肢の協調した効率的な動きを引き出す運動メソッドの指導ができる。 各運動メソッドの指導時に、代償となる動きを見つけ、適切な動きへと修正をする指導ができる。				
評価基準	小テスト40%、授業内での指導実践スキル40%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JCCA認定ベーシックインストラクター、JCCA認定アドバンストレーナー				
関連科目	コアコンディショニング指導実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	袴田 雅江			実務経験	○
実務内容	スポーツクラブを中心にレッスンを担当。スポーツクラブ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	オリエンテーション コアコンディショニング概論	到達目標と授業の流れ 体幹の機能改善・コアコンディショニングの必要性
2	胸郭へのコアコンディショニング	ソラコンの体験、胸郭の機能解剖、ポールオンの胸郭へのメリット、ソラコンの効果
3	胸郭へのコアコンディショニング	ソラコンの指導
4	骨盤へのコアコンディショニング	ペルコンの体験、骨盤の機能解剖、ポールオンの骨盤へのメリット
5	骨盤へのコアコンディショニング	ペルコンの効果、ペルコンの指導
6	小テスト&実践演習①	小テスト（ソラコンとペルコンの指導）
7	骨盤底筋群へのコアコンディショニング	ひめトレファイブの体験、ひめトレファイブの位置付け、骨盤底筋群の機能解剖

8	骨盤底筋群へのコアコンディショニング	ひめトレファイブの原理原則、ひめトレファイブの指導
9	小テスト&実践演習②	小テスト（ひめトレファイブの指導）
10	コアコーディネーション入門	コアコーディネーションとは、体幹と下肢の連動性を高めるコアコーディネーションの体験
11	コアコーディネーション入門	体幹と下肢の連動性を高めるコアコーディネーションの指導、指導の原理原則
12	コアコーディネーション入門	体幹と上肢の連動性を高めるコアコーディネーションの体験、アシスティックの操作方法と基準長の見つけ方
13	コアコーディネーション入門	体幹と上肢の連動性を高めるコアコーディネーションの指導、指導の原理原則
14	小テスト&実践演習②	小テストを実施する コアコーディネーションの指導を実践
15	まとめ	振り返りと総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅢ		
必修選択	選択	(学則表 記)	デジタルマーケティングⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	ウェブ解析士認定試験公式テキスト2024		出版社	ウェブ解析士協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。		
到達目標	ウェブ解析士認定試験に合格ができる デジタルマーケティングの基礎知識を有し、実践ができる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	ウェブ解析士認定試験		
関連科目	デジタルマーケティングⅣ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	大野 貢	実務経験	○
実務内容	株式会社あうんにてWEBコンサルタント職として勤務し、WEBサイトの構築・運用、デジタル広告・SNS運用、マーケティングコンサル等に携わっている。		

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	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 (ミクロ解析)	マクロとミクロ解析の違いを比較し、ミクロ解析の具体的な手法を学ぶ。

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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅣ		
必修選択	選択	(学則表記)	デジタルマーケティングⅣ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	ウェブ解析士認定試験公式テキスト2024		出版社	ウェブ解析士協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。		
到達目標	ウェブ解析士認定試験に合格ができる デジタルマーケティングの基礎知識を有し、実践ができる。		
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度・意欲：40%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	ウェブ解析士認定試験		
関連科目	デジタルマーケティングⅢ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	大野 貢	実務経験	○
実務内容	株式会社あうんにてWEBコンサルタント職として勤務し、WEBサイトの構築・運用、デジタル広告・SNS運用、マーケティングコンサル等に携わっている。		

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	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ینگ	「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ینگ	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ینگ
7	総括	総復習、及び、全体の質問会、キャリアパスの話

8	模擬試験・質疑など	模擬試験、解説、及び、質疑応答
9	模擬試験・質疑など	模擬試験、解説、及び、質疑応答
10	Google Analytics研修	GA4の学び方を学ぶ、GA4設置マニュアル
11	Google Analytics研修	GA4のダッシュボード
12	Google Analytics研修	GA4のダッシュボード
13	Google Analytics研修	データ探索の基礎
14	Google Analytics研修	データ探索の応用
15	Google Analytics研修	追加データ取得と確認方法

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で、顧客の目標達成を実現するためのかわり方について習得させる。		
到達目標	顧客の目標達成をコーチング技術を使用し支援することができる。		
評価基準	テスト：40％　小テスト：30％　提出物：30％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	運動指導の心理学、コミュニケーショントレーニング		
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	中西　俊紀	実務経験	○
実務内容	株式会社フォルテにて陸上クラブのコーチや陸上・水泳・スキー合宿の企画運営に携わる。その後、専門学校での担任業務を経験後、リーフラス株式会社にて部活動支援に携わる。		

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	スポーツコーチングとは
2	自分を知る①価値観	コーチングにおける価値観の重要性 自分・相手の特性の価値観の重要性
3	自分を知る②強み	自分の強みを知る 相手の強みを伝える
4	自分を知る③データベース	個人基盤を活かすエクササイズ パーソナル情報の整理
5	自分の成果発表	成果発表と価値観、強み、基盤のフィードバック
6	コーチングとティーチング	ティーチングが機能する場面と弊害 コーチングが有効なとき、影響力、適さないとき
7	コーチングスキルの体系化	時代の変化に基づくリーダー像 コーチング・コミュニケーションによる組織を変革
8	コーチングの目的・対話	コーチング会話の流れ
9	コーチングは何をするのか・聞く①	聞くコーチングスキル

10	コーチングは何をするのか・聞く②	フィードバックのスキル
11	信頼関係①効果的な承認	存在承認・成長承認・成果承認
12	信頼関係②承認のバリエーション	承認を意識して活かすエクササイズ
13	信頼関係③ペースングスキル	言語を活用したペースングと言語以外を活用したペースング
14	質問スキル	質問の種類、質問の目的 効果的でない質問
15	コーチング実践	コーチングの実践力を強化する

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で、顧客の目標達成を実現するためのかわり方について習得させる。				
到達目標	顧客の目標達成をコーチング技術を使用し支援することができる。				
評価基準	テスト：40％　小テスト：30％　提出物：30％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	運動指導の心理学、コミュニケーショントレーニング				
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	中西　俊紀			実務経験	○
実務内容	株式会社フォルテにて陸上クラブのコーチや陸上・水泳・スキー合宿の企画運営に携わる。その後、専門学校での担任業務を経験後、リーフラス株式会社にて部活動支援に携わる。				

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	スポーツコーチングの概要
2	トレーニングにおけるコーチングの必要性①	スポーツ科学領域におけるコーチングの理解
3	トレーニングにおけるコーチングの必要性②	様々なコーチング事例について
4	コーチングサイクル	PDCAサイクルとコーチングサイクル 課題解決型思考のコーチングフロー
5	コーチングコミュニケーション①	アスキング（質問）・リスニング（傾聴）・リクエスト（要求） 双方向性コミュニケーション
6	コーチングコミュニケーション②	チャンクダウン・チャンクアップ オートクラインとバラクライン
7	コーチングにおけるアンガーマネジメント①	アンガーマネジメントとは
8	コーチングにおけるアンガーマネジメント②	質問と置き換え
9	モチベーションコントロール	モチベーションコントロールによる効果

10	リーダーとコーチング	リーダーが持つ特性
11	コーチングフィロソフィー①	コーチングがうまくいくには
12	コーチングフィロソフィー②	コーチングのフィロソフィー
13	コーチング実践①	トレーニングにおけるコーチング
14	コーチング実践②	トレーニングにおけるコーチング
15	コーチング実践③	トレーニングにおけるコーチング

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	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	2年	学科	スポーツITトレーナー科	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	本間 加代子	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	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	演習	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	2年	学科	スポーツITトレーナー科	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	本間 加代子			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	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（手紙、封筒を使う） FAXの活用方法
10	ビジネス文書活用術①	年末年始のあいさつ
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	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
15	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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツ動作分析Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツ動作分析Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	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	ICTツールを用いた姿勢や動作の分析・解析に関するリテラシーを高め、それらのアセスメントから機能解剖学的理解を深めるとともに適切かつ効果的なトレーニングやエクササイズの指導スキルを高める。				
到達目標	汎用的アプリケーションによる動作解析の特徴を理解し有効活用することができる ①アプリによって可能な動作解析、トレーニングサポートの具体的な内容を知っている ②アプリによるアセスメントを機能解剖学観点から理解できる				
評価基準	筆記試験：40％ 実技試験：40％ 提出物：20％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツ動作分析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	オリエンテーション	授業の狙い・到達目標を確認する。動作分析の導入、テクノロジー活用を事例から学ぶ
2	スポーツ動作分析の入門	撮影、分析、共有の基礎的な知識、動作分析のトレーニング効果を学ぶ
3		
4	ライブフィードバック	映像キャプチャー、フィードバック、データベースを学ぶ
5		
6	動作分析に必要なカメラ設定	動作分析に必要なカメラ設定、分析映像の撮影方法について学ぶ

7	定性的分析を学ぶ	動作分析アプリ（ダートフィッシュソフトウェアとDartfishExpress）を用いて動作分析のプロセスを学ぶ ○アプリを使用しない分析・アプリを使用した分析 ○分析を見立てる ○比較分析と評価
8		
9		
10	定量分析を学ぶ	動作分析アプリ（ダートフィッシュソフトウェアとDartfishExpress）を用いて動作分析のプロセスを学ぶ ○数値を用いた分析評価 ○距離、時間、角度の評価 ○定量の数値と動作比較分析を評価
11		
12		
13	映像レポート共有の種類と方法	映像の共有方法を学ぶ 共方法の種類とデータ還元方法を学ぶ
14		
15	まとめ	学習内容の復習・要点の整理

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	スポーツ動作分析Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	スポーツ動作分析Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	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	ICTツールを用いた姿勢や動作の分析・解析に関するリテラシーを高め、それらのアセスメントから機能解剖学的理解を深めるとともに適切かつ効果的なトレーニングやエクササイズの指導スキルを高める。				
到達目標	汎用的アプリケーションによる動作解析の特徴を理解し有効活用することができる ①アプリによって可能な動作解析、トレーニングサポートの具体的な内容を知っている ②アプリによるアセスメントを機能解剖学観点から理解できる				
評価基準	筆記試験：40％ 実技試験：40％ 提出物：20％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	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	オリエンテーション	授業の狙い・到達目標を確認する。動作分析の導入、テクノロジー活用を事例から学ぶ
2	スポーツ動作分析の実践	撮影、分析、共有の基礎的な知識、動作分析のトレーニング効果を実践する
3		
4	ライブフィードバック	映像キャプチャー、フィードバック、データベースを実践する
5		
6	動作分析に必要なカメラ設定	動作分析に必要なカメラ設定、分析映像の撮影方法について高度な設定を学ぶ

7	定性的分析を学ぶ	動作分析アプリ（ダートフィッシュソフトウェアとDartfishExpress）を用いて動作分析のプロセスを実践して学ぶ ○実践映像の撮影から分析までのプロセス、シーケンスを学ぶ ○分析を見立てる ○比較分析と評価
8		
9		
10	定量分析を学ぶ	動作分析アプリ（ダートフィッシュソフトウェアとDartfishExpress）を用いて動作分析のプロセスを実践して学ぶ ○数値を用いた分析評価、キャリブレーション、トラッキングを使用する。 ○距離、時間、角度の評価 ○定量の数値と動作比較分析を評価
11		
12		
13		
14	映像レポート共有の種類と方法	映像の共有方法を学ぶ 共方法の種類とデータ還元方法を学ぶ
15	まとめ	学習内容の復習・要点の整理

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	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	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み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。				
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	大橋　未来			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	就職活動の流れ・企業情報	到達目標の確認、雇用形態の確認
2	送付状・お礼状の書き方について	履歴書送付の仕方、ポイントや注意点、郵送方法を確認
3	セミナーについて・服装について	説明会・セミナーの受け方を理解
4	新着求人案内・企業研究（都心部と地方の違い）	採用の現状を理解
5	受かる履歴書・ESとは	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例共有
6	面接対策①	面接対策の実施（対面、オンライン、動画撮影など選択可）
7	面接対策②	
8	面接対策③	

9	早期活動者より講話	早期活動者・内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイントの共有
10	セミナー・就職活動スケジュールの作成	後期に向けたスケジュールを立て直す
11	PCスキル①	Wordの使い方を学ぶ
12	PCスキル②	Excelの使い方を学ぶ
13	PCスキル③	PowerPointの使い方を学ぶ
14	PCスキル④	志望先の業種に合わせた掲示物等の作成
15	総まとめ	総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	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	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	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み内定、入社承諾まで目指す。 また社会人として求められる能力を理解し、スポーツ業界における生き抜き方を知る。		
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	大橋　未来	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	後期就職活動の流れについて	後期の就職活動の流れと現状、採用情報を知る
2	内定者より講話	内定者より就活のポイント、内定した企業の志望動機・魅力、面接のポイント
3	SNSでの効果的発信と外的影響	SNSでの効果的発信と外的影響を学ぶ
4	ICTリテラシー	ICTを正しく利用、活用する力を身に着ける
5	入社・入社中・退社について①	企業目線のポイント、早期内定者からの成功例
6	入社・入社中・退社について②	
7	ビジネスマインドについて	学生と社会人の違いを理解、ビジネスマインドと求められる力を確認
8	ビジネススキルについて	ビジネススキルの基礎について学び、実践

9	お金について①	保険や税金について働いた先を理解
10	お金について②	ライフプラン、資産形成
11	キャリアプランシートの作成①	キャリアプランシートの作成方法、作成についての留意事項
12	キャリアプランシートの作成②	キャリアプランシートの作成
13	発表	自身のキャリアプランについて発表
14	アドバイスシートの作成	次年度就職活動をする後輩たちへのアドバイスシートの作成
15	まとめ	1年間の復習、卒業後の学校との連携

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	インターンシップ実習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	3	96
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。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる				
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 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	オンラインサービス演習Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	オンラインサービス演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	オンラインサービスを提供するためのシステムの運用についての基礎知識を理解して実際に展開されているオンラインビジネスを事例にしたケーススタディを通してオンラインによる事業展開のリテラシーを獲得する。				
到達目標	オンラインサービスを提供するためのシステムを理解し、サービスが提供できる。				
評価基準	テスト／レポート：60％ 授業態度・意欲：40％				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	アプリケーション演習Ⅱ、デジタルマーケティング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	矢口 純也			実務経験	○
実務内容	株式会社ルネサンスにてジムスタッフとしてトレーニング指導やスタジオレッスンを行う他、高齢者の運動指導や企業向け運動指導に携わる。現在は、対面・オンラインでパーソナルトレーニング指導とヨガレッスンをメインに活動。				

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	オリエンテーション	授業の流れと到達目標について
2	オンラインサービスとは	身近なオンラインサービスについて知る
3	社会を取り巻く現状について	時代の変化とともに必要性が高まるオンラインサービスビジネスについて背景と現状について理解する。
4	将来性について	オンラインサービスの将来性や将来の展望について理解する。
5	メリット・デメリット	オンラインサービスを活用することのメリットとデメリットについて理解する。
6	ヘルスケア業界におけるオンラインサービスの現状	スポーツ/ヘルスケア業界での活用状況を知る。
7	ヘルスケア業界におけるオンラインサービスの将来性について	スポーツ/ヘルスケア業界で考えられる将来性について知る
8	オンラインサービスの基礎①	組織を動かす為のサービスシステムについて理解する。(ハード面を動かすためのシステム)

9	オンラインサービスの基礎②	オンデマンドやライブでのレッスン配信などのいわゆるソフト面について学ぶ
10	オンラインサービスの基礎③	ZoomやYouTube LIVE などそれぞれの配信ツールや最適な配信方法などについて理解する。
11	オンラインサービスの基礎④	ECサイトの運用や店舗での活用法について理解する。
12	DXとは	デジタルトランスフォーメーションとは何か？社会的な位置づけと必要性を学ぶ
13	DXのメリット・デメリット	DXのメリットとデメリットを理解する。
14	フィットネス/ヘルスケア業界におけるDXの現状	業界内で実際に導入されているDXについて知る。
15	前期振り返りと後期に向けて	期末試験を実施

シラバス

科目の基礎情報①

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

科目の基礎情報②

授業のねらい	オンラインサービスを提供するためのシステムの運用についての基礎知識を理解して実際に展開されているオンラインビジネスを事例にしたケーススタディを通してオンラインによる事業展開のリテラシーを獲得する。		
到達目標	オンラインサービスを提供するためのシステムを理解し、サービスが提供できる。		
評価基準			
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	アプリケーション演習Ⅱ、デジタルマーケティング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	矢口 純也	実務経験	○
実務内容	株式会社ルネサンスにてジムスタッフとしてトレーニング指導やスタジオレッスンを行う他、高齢者の運動指導や企業向け運動指導に携わる。現在は、対面・オンラインでパーソナルトレーニング指導とヨガレッスンをメインに活動。		

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	前期の振り返りと理解度確認	前期学んだ内容の振り返りを実施
2	オンラインシステム構築ケーススタディ①	企業や店舗、オンライン配信をアシストするためのシステムを知る。(Hacomo様など)
3	オンラインシステム構築ケーススタディ②	オンラインシステムの導入によってもたらされる業務効率の向上や運用する上での懸念点を押さえる。
4	オンラインシステム構築ケーススタディ③	ターゲット層にあったシステムの導入・運用方法・戦略について学ぶ
5	オンライン配信ケーススタディ①	実際に展開されているオンラインフィットネスの配信に伴う運用システム・配信時に必要な知識やテクニックを実例から学び実践する。
6	オンライン配信ケーススタディ②	実際に展開されているオンラインフィットネスの配信に伴う運用システム・配信時に必要な知識やテクニックを実例から学び実践する。
7	サービス企画・提案準備①	前期～後期で学習した知識を基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う
8	サービス企画・提案準備②	前期～後期で学習した知識を基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う

9	プレゼンテーション①	7、8コマで企画した内容のプレゼンテーションを実施。企業からのFBを行う
10	サービス企画・提案準備④	前期～後期で学習した知識と企業からのFBを基にフィットネスクラブ/トレーニングジムにおけるオンラインサービスの企画・提案を行うための準備を行う
11	サービス企画・運営・実施	オンラインサービスの商品を作成し、配信する
12	サービス企画・効果測定	配信したサービスの効果測定を行う
13	プレゼンテーション②	7～12コマで企画・運営した内容とその効果測定のプレゼンテーションを実施し、企業からFBを行う
14	プレゼンテーション③	7～12コマで企画・運営した内容とその効果測定のプレゼンテーションを実施し、企業からFBを行う
15	振り返り	期末試験