

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	必修	(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	スポーツインストラクター科	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Ⅳ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	山田　孔明	実務経験	○
実務内容	RIZAP株式会社にてトレーナー、チーフ、店舗責任者を経て、パーソナルジムMAGIC　LIFEを設立。代表トレーナーとして活動。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	ス
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	必修	(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	スポーツインストラクター科	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	山田　孔明	実務経験	○
実務内容	RIZAP株式会社にてトレーナー、チーフ、店舗責任者を経て、パーソナルジムMAGIC　LIFEを設立。代表トレーナーとして活動。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
16	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
17		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
18		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
19		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
20		高齢者に対するトレーニングプログラム①
21		高齢者に対するトレーニングプログラム②
22		妊婦に対するトレーニングプログラム
23		子どもに対するトレーニングプログラム
24		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

25	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
26		アスリハプログラム作成の実際①
27		アスリハプログラム作成の実際②
28		アスリハプログラム作成の実際③
29		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
30	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	必修	(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	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		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	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	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 BIG 3 の指導実践	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		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	必修	(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	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		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	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	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	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	スポーツインストラクター科	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	星川 大我	実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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(モチベーションシヨントイプ)
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	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	スポーツインストラクター科	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	千葉 佳乃	実務経験	○
実務内容	株式会社ルネサンスにてトレーニング指導、スタジオレッスン等に携わっている。		

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	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	必修	(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	スポーツインストラクター科	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	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング			出版社	文光堂

科目の基礎情報②

授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。				
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。				
評価基準	実技テスト50% 筆記テスト40% 授業態度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	動作分析とエクササイズ処方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	授業内容確認
2	機能的な動作トレーニング概論①	動作の重要性 機能的な動作の定義
3	機能的な動作トレーニング概論②	軟部組織の機能と働き、関節運動 神経系の働き
4	動作評価概論	ボスチャア評価 ファンクショナル評価
5	動作評価①	上肢：肩関節・肩甲帯の評価
6	動作評価②	体幹の評価
7	動作評価③	下肢：立位時複合動作の評価（片脚、両脚、交互）
8	機能的な動作トレーニング：呼吸①	機能と特徴 ドローイン、ブレーシング

9	機能的な動作トレーニング：呼吸②	呼吸トレーニング
10	機能的な動作トレーニング：体幹①	体幹トレーニング：基礎 (フロントブリッジ、サイドブリッジ、グルートブリッジ)
11	機能的な動作トレーニング：体幹②	体幹トレーニング：応用 (体幹と胸椎、股関節の分離と協同)
12	機能的な動作トレーニング：上肢①	肩関節・肩甲帯トレーニング (チンタック、ウインドミル等)
13	機能的な動作トレーニング：上肢②	肩関節・肩甲帯トレーニング (BBプッシュアップ、BBダンベルロウ等)
14	機能的な動作トレーニング：下肢①	腰椎・骨盤・股関節複合体のトレーニング (セルフリリース、シェルクササイズ等)
15	機能的な動作トレーニング：下肢②	腰椎・骨盤・股関節複合体のトレーニング (レッグランジ、RDL、ボックスジャンプ等)

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	動作分析とエクササイズ処方Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	ファンクショナルトレーニング			出版社	文光堂

科目の基礎情報②

授業のねらい	動作の評価からトレーニングの選択指導方法を身につける。		
到達目標	機能的な動作の評価ができる。 トレーニングの選択をして指導ができる。		
評価基準	実技テスト50% 筆記テスト40% 授業態度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	動作分析とエクササイズ処方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	ブリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレngths
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレngths
4	ムーブメント・プレパレーション①	ダイナミックストレッチ
5	ムーブメント・プレパレーション②	ダイナミックストレッチ
6	ストレングストレーニング概論	従来のストレngthsVSファンクショナルストレngths
7	ストレングストレーニング①	上半身プッシュ、プル、ローテーション
8	ストレングストレーニング②	下半身プッシュ、プル、ローテーション

9	弾性エクササイズ概論	プライオメトリクス概論
10	弾性エクササイズ①	ラビット、ショート、ロング
11	リジェネレーション	積極的回復
12	トレーニングの期分け	mobility・stability期、strength期、power期
13	プログラミング①	エクササイズ処方について　まとめ　指導練習
14	プログラミング②	
15	プログラミング③	

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	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト			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、JAF A-GFI		
関連科目	運動指導特論		
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	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	健康運動実践指導者資格の必要性、有資格者の就職先、仕事内容
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、健康づくり施策
3	我が国の現状と健康づくり施策①	第1次・第2次国民健康づくり対策、身体活動・運動の社会環境対策等
4	我が国の現状と健康づくり施策②	食育基本法、健康づくりのための身体活動基準2013、アクティブガイド等
5	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
6	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防
7	メディカルチェックについて	メディカルチェックの目的、手順と内容

8	健康づくりのためのトレーニングの原則	健康づくりのための運動プログラム作成上のポイント
9	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、実施者の運動の目的、ニーズ
10	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ、クールダウン
11	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素運動、プログラミング・進行等
12	レジスタンス運動	安全性について、効果、負荷設定方法
13	レジスタンス運動	目的に応じた負荷強度、反復回数、頻度、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体験・作成
15	まとめ	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	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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			
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	健康運動実践指導者 試験内容について
2	運動プログラム	有酸素運動の効果・必要性
3	運動プログラム	ウォーキング・ジョギングの効果
4	運動プログラム	水中運動の効果
5	運動プログラム	エアロビックダンスの効果
6	運動プログラム	ウォーキング・ジョギング・水中運動・エアロビックダンスで生じやすい障害
7	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性

8	運動プログラム	レジスタンス運動の効果・必要性
9	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
10	運動プログラム	ストレッチングの効果・必要性
11	運動プログラム	バランス運動の効果・必要性
12	運動プログラム	METS計算
13	運動プログラム	METS計算
14	運動プログラム	目標運動強度の心拍数計算、運動時心拍数の運動強度計算
15	まとめ	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	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		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			
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2章
2	確認問題	第2章
3	確認問題	第3章、第4章
4	確認問題	第5章、第6章
5	確認問題	第7章、第8章
6	確認問題	第8章
7	確認問題	第9章

8	筆記試験対策	第1章～第5章 模擬問題実施
9	筆記試験対策	第6章～第9章 模擬問題実施
10	筆記試験対策	全章
11	筆記試験対策	全章
12	問題作成	自作問題作成
13	筆記試験対策	全章
14	筆記試験対策	全章
15	まとめ	まとめ

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	学科	スポーツインストラクター科	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	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	実技試験内容の把握 有酸素運動・レジスタンス運動の効果
2	レジスタンス運動	レジスタンス運動5種目の模範演技把握、習得。基本動作説明。
3	レジスタンス運動	レジスタンス運動5種目の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力
4	レジスタンス運動	レジスタンス運動試験形式実践。
5	有酸素運動	水中運動：有酸素運動4種目の体験・把握 陸上運動：有酸素運動4種目（64カウント）の体験・把握
6	有酸素運動	有酸素運動4種目（5種目）の基本動作説明。
7	有酸素運動	有酸素運動4種目（5種目）の諸注意説明。 参加者の動作観察と評価。参加者とのコミュニケーション能力

8	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
9	有酸素運動	立ち位置、動く速さ、細部の修正
10	有酸素運動	有酸素運動試験形式実践。（進行時間配分確認）
11	有酸素運動	有酸素運動細部修正
12	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
13	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
14	5分間実技試験形式実践	5分間実技試験形式実践（個別評価）
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	実技	科目名	コアコンディショニング指導実践		
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		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	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		

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	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	スポーツインストラクター科	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	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	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	スポーツインストラクター科	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	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	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、採用情報を公開
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、面接のポイントの共有
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共有
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説明・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の説明
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	スポーツインストラクター科	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	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ				
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる				
評価基準	実習評価：50% 学校評価：50%（実習手帳評価）				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる				
担当教員	松本 玲奈			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	スポーツインストラクター科	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。 ※評価基準は学外実習規定に準ずる		
担当教員	長田　和希	実務経験	
実務内容			

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	スポーツボランティア事前学習	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	学科	スポーツインストラクター科	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	運動指導施設では指導以外の業務でも活躍が求められる為、自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。また、集客方法を学び初期のステップとして学内案内を行う。		
到達目標	施設運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 集客方法を理解し、実際に学内への案内を行うことができる。		
評価基準	提出物の提出状況：２０％　実技テスト：５０％（中間発表、当日）　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			
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	作山　拓生	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、株式会社グラン・スポールにてスタジオインストラクター、パーソナルトレーナーとして勤務。現在はフリーインストラクターとして仙台市内のスポーツクラブにてスタジオレッスンを担当している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 オンラインを活用した配信の方法（配信の好事例とポイントの理解）と注意すべき事項
2	企画立案①	プログラム作成の理解 プログラムの検討／作成（指導案作成）
3	企画立案②	役割分担／リーダー選出 プログラムの検討／作成（指導案作成）
4	企画立案③	プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	企画立案④／指導準備①	プログラムの確定／作成（指導案作成） 技術指導練習、SNS稼働
6	指導準備②	技術指導練習

7	指導準備③	技術指導練習
8	指導準備④	技術指導練習
9	指導準備③	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
11	指導最終リハーサル	プログラムごとにリハーサル
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+D27／前期振り返り 後期に向けての目標設定

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	学科	スポーツインストラクター科	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	運動指導施設では指導以外の業務でも活躍が求められる為、自ら運動施設を運営する実習を通して実際のスポーツ現場で行われている企画・準備・運営方法を習得する。また、ICTリテラシーを高め、ICTを活用した配信方法を習得する。		
到達目標	施設運営に必要な過程を理解し、企画立案することができる。 指導現場にてその場にいるお客様に対し適切な運動指導を行うことができる。 ICTについて理解し、ICTを活用したプログラムの配信を行う事ができる。		
評価基準	提出物の提出状況：２０％　実技テスト：５０％（中間発表、当日）　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			
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	作山　拓生	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、株式会社グラン・スポールにてスタジオインストラクター、パーソナルトレーナーとして勤務。現在はフリーインストラクターとして仙台市内のスポーツクラブにてスタジオレッスンを担当している。		

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	前期の振り返り 目的、方向性の確認
2	企画立案	役割分担・リーダー選出 プログラムの検討
3	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
4	企画立案	プログラムの検討／作成（指導案作成）
5	集客／指導準備	集客方法の考察 POP作成、集客方法検討
6	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの作成・準備物確認） アンケートの作成検討 ・指導準備

7	施設運営／指導準備	当日スケジュールの修正（プログラムの修正・準備物修正） アンケートの修正 ・指導準備
8	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確認（プログラムの確認・準備物確認） アンケートの作成 ・指導準備
9	施設運営／指導準備	当日スケジュールの確定（プログラム・準備物 アンケート内容確定 ・指導準備
10	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック、集客活動
11	指導準備・確認	指導内容確認とフィードバック スキルチェックとフィードバック、集客活動
12	指導準備・確認	指導内容の修正 スキルの修正、集客活動
13	リハーサル	グループごとにリハーサル 当日の運営最終確認
14	当日運実施	プログラム実施 参加者対応
15	総まとめ	振り返り フィードバック

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	水中運動実践		
必修選択	選択	(学則表記)	水中運動実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②

授業のねらい	水中エクササイズを理解する。 水中エクササイズの理論と指導法を理解する。		
到達目標	水中における機能改善エクササイズの指導ができる。		
評価基準	実技テスト50%、筆記テスト30%、授業態度20%		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	長田 和希	実務経験	○
実務内容	株式会社ピュアスポーツにて学童水泳、高齢者水泳、競泳水泳、ベビースイミングの指導に携わる。		

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 水中エクササイズ論	水の特性、水中指導の留意点
2	基本動作の習得①②	水中姿勢、水中動作の理解と習得
3	症状別の指導法(肩)①②	肩の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
4	症状別の指導法(肩)③④	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
5	症状別の指導法(肩)⑤⑥	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
6	症状別の指導法(腰)①②	腰の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
7	症状別の指導法(腰)③④	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介

8	症状別の指導法(腰)⑤⑥	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
9	症状別の指導法(膝)①②	膝の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
10	症状別の指導法(膝)③④	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
11	症状別の指導法(膝)⑤⑥	膝の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
12	総合演習①②	モデルレッスン体験、プログラム構成作成
13	総合演習③④	プログラム構成作成、グループ指導練習
14	総合演習⑤⑥	プログラム構成作成、グループ指導練習
15	まとめ①②	グループ発表（テスト）、実技試験、筆記試験

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	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

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。		
評価基準	実技テスト：60％ 授業態度：20％ 提出物：20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	グループエクササイズ実践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	及川 奈緒	実務経験	○
実務内容	約8年スポーツクラブや公共スポーツ施設にて勤務。その後フリーインストラクターとなり、MIZUNOアクアインストラクター養成やスタジオプールのレッスンをスポーツクラブや幼稚園で指導している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

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。		
評価基準	実技テスト：60％ 授業態度：20％ 提出物：20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目	グループエクササイズ実践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	及川 奈緒	実務経験	○
実務内容	約8年スポーツクラブや公共スポーツ施設にて勤務。その後フリーインストラクターとなり、MIZUNOアクアインストラクター養成やスタジオプールのレッスンをスポーツクラブや幼稚園で指導している。		

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

8	ストレッチングエクササイズ②	体験、パート別動作練習、正しい動作の修得
9	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
10	ストレッチングエクササイズ④	パート別動作練習、指導練習
11	総合演習	ストレッチングエクササイズ指導
12	グループエクササイズ	中級～上級エアロビクス、レジスタンス、ストレッチング
13	総合演習	グループエクササイズ指導
14	総合演習	グループエクササイズ指導
15	総合演習	グループエクササイズ指導

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

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知識を理解する。				
到達目標	グループエクササイズ指導の基礎知識、指導理論を説明できる。				
評価基準	筆記試験50％・出席評価20％・小テスト30％				
認定条件					
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ理論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	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	イントロダクション エクササイズ・トレーニングの一般原則
2	健康フィットネスの構成要素	主要構成要素
3	健康フィットネスの推奨事項	健康、フィットネストレーニングに関する推奨事項
4	ボディアライメント	ボディアライメント
5	ボディアライメント	ボディアライメント
6	グループエクササイズのクラス構成	ウォームアップ
7	グループエクササイズのクラス構成	ウォームアップ
8	グループエクササイズのクラス構成	カーディオ・トレーニング

9	グループエクササイズのクラス構成	カーディオ・トレーニング
10	グループエクササイズのクラス構成	筋力・筋持久力向上のトレーニング
11	グループエクササイズのクラス構成	筋力・筋持久力向上のトレーニング
12	グループエクササイズのクラス構成	柔軟性トレーニング
13	グループエクササイズのクラス構成	柔軟性トレーニング
14	グループエクササイズのクラス構成	指導プログラム作成
15	グループエクササイズのクラス構成	まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	グループエクササイズ理論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ理論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

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知識を理解する。				
到達目標	グループエクササイズ指導の基礎知識、指導理論を説明できる。				
評価基準	筆記試験50％・出席評価20％・小テスト30％				
認定条件					
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ理論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	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	エアロビクスとアネロビクス
2	運動生理学	エネルギー代謝
3	運動生理学	呼吸循環器の生理学
4	運動生理学	トレーニング原則
5	解剖学とキネシオロジー	神経・骨
6	解剖学とキネシオロジー	筋肉（身体軸・役割）
7	解剖学とキネシオロジー	筋肉（筋肉の分類、筋繊維のタイプ）
8	解剖学とキネシオロジー	筋肉（筋収縮様式と作用、レジスタンストレーニングに使われる用語）

9	解剖学とキネシオロジー	関節
10	けがの予防と処置、安全対策	けがの予防
11	けがの予防と処置、安全対策	安全対策
12	栄養学と身体組成	栄養学
13	栄養学と身体組成	身体組成
14	グループエクササイズのクラス構成	指導プログラム作成
15	グループエクササイズのクラス構成	まとめ

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指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する				
到達目標	レッスンを指導することができる				
評価基準	実技テスト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					
関連科目	グループエクササイズ指導実践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	中西 花泉			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、コナミスポーツクラブにてフィットネスインストラクターとしてダンスエクササイズを担当している。その他、パーソナルジムにてトレーナーとしても勤務している。				

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 レッスン体験、カーディオ①	レッスン体験を体験し、カーディオを作成
2	カーディオ②	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
3	カーディオ③	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
4	カーディオ④	ローインパクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
5	カーディオ⑤ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード
6	カーディオ⑥ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード
7	カーディオ⑦ ミドルインパクト	ミドルインパクトステップを考案し、作成、リード

8	カーディオ⑧ ハイインパクト	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード
9	カーディオ⑨ ハイインパクト	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード
10	カーディオ⑩ ポストクールダウン	9週目までに作成をしたステップ後のポストクールを考案し、作成、リード
11	カーディオ⑪ ポストクールダウン	9週目までに作成をしたステップ後のポストクールを考案し、作成、リード
12	カーディオ⑫ 筋コン、クールダウン	最後としてクールダウンを考案し、レッスンを実践
13	カーディオ⑬ 筋コン、クールダウン	最後としてクールダウンを考案し、レッスンを完成
14	総復習	指導、リードまでの評価
15	総復習	指導、リードまでの評価

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指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する。				
到達目標	レッスンを指導することができる				
評価基準	実技テスト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					
関連科目	グループエクササイズ指導実践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	中西 花泉			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、コナミスポーツクラブにてフィットネスインストラクターとしてダンスエクササイズを担当している。その他、パーソナルジムにてトレーナーとしても勤務している。				

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	レッスン体験	グループエクササイズ(有酸素運動)以外の別カテゴリーに即するレッスンを体験
2	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップ作成、リード
3	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップ作成、リード
4	カーディオ①	カーディオ作成、リード
5	カーディオ②	カーディオ作成、リード
6	ウォーミングアップ ～カーディオ①	ウォーミングアップ～カーディオまでの作成、リード
7	ウォーミングアップ ～カーディオ②	ウォーミングアップ～カーディオまでの作成、リード

8	ウォーミングアップ ～カーディオ③	ウォーミングアップ～カーディオまでの作成、リード
9	カーディオ ～ポストクールダウン	カーディオ ～ポストクールダウン コリオの作成、リード
10	ウォーミングアップ ～クールダウン①	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
11	ウォーミングアップ ～クールダウン②	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
12	ウォーミングアップ ～クールダウン③	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード
13	ウォーミングアップ ～クールダウン④	ウォーミングアップ～クールダウンまでを実践、トータル的なリード 完成
14	総復習	指導、リードまでの評価
15	総復習	指導、リードまでの評価

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	福祉レクリエーション指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	福祉レクリエーション指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	事例でなっとく！よく分かる福祉レクリエーション・サービス 実施マニュアル1 『楽しさの追求を支える理論と支援の方法』 ～理論に根ざした福祉レクリエーション支援の方法～		出版社	日本レクリエーション協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	福祉レクリエーション援助者のあり方を理解する。		
到達目標	生きがい援助としての福祉レクリエーション援助指導ができる。		
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	福祉レクリエーション指導実践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	福祉レクリエーション援助とは何か①	福祉サービスの一環としてのレクリエーション援助
2	福祉レクリエーション援助とは何か②	福祉レクリエーション援助の意味と役割
3	福祉レクリエーション援助とは何か③	福祉レクリエーション援助の特質
4	福祉レクリエーション援助とは何か④	これからの福祉レクリエーション
5	福祉レクリエーション実践①	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
6	福祉レクリエーション実践②	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
7	福祉レクリエーション実践③	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する

8	福祉レクリエーション援助の全体像①	福祉レクリエーション援助とは何をどうすることか
9	福祉レクリエーション援助の全体像②	福祉レクリエーション援助のプロセス
10	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス①	福祉レクリエーションの主体者と援助者
11	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス②	媒介者としての福祉レクリエーション援助者
12	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス③	福祉レクリエーション援助者の活動領域
13	福祉レクリエーション援助者の基本的スタンス④	レクリエーション援助者の資質と能力
14	福祉レクリエーション実践④	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する
15	福祉レクリエーション実践⑤	福祉レクリエーションを実践・体験し、指導のポイントも考察する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	福祉レクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	福祉レクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	事例でなっとく！よく分かる福祉レクリエーション・サービス実施マニュアル1『楽しさの追求を支える理論と支援の方法』～理論に根ざした福祉レクリエーション支援の方法～		出版社	日本レクリエーション協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	福祉レクリエーション援助者のあり方を理解する。		
到達目標	生きがい援助としての福祉レクリエーション援助指導ができる。		
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	福祉レクリエーション指導実践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		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	レクリエーションと関係のある法制度①	基本的精神に関するもの
2	レクリエーションと関係のある法制度②	高齢者関係
3	レクリエーションと関係のある法制度③	高齢者関係
4	レクリエーションと関係のある法制度④	障害者関係
5	レクリエーションと関係のある法制度⑤	障害者関係
6	レクリエーションと関係のある法制度⑥	児童・子育て関係
7	福祉レクリエーションの指導法について①	指導法や援助の仕方の復習

8	福祉レクリエーションの指導法について ②	リスク管理
9	国際関係の資料 資格に関わる資料	国際関係の資料 資格に関わる資料
10	福祉レクリエーション指導実践①	福祉レクリエーションで実際に指導する
11	福祉レクリエーション指導実践②	福祉レクリエーションで実際に指導する
12	福祉レクリエーション指導実践③	福祉レクリエーションで実際に指導する
13	福祉レクリエーション指導実践④	福祉レクリエーションで実際に指導する
14	指導実践①	ロールプレイング
15	指導実践②/③	ロールプレイング

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	社会福祉概論		
必修選択	選択	(学則表記)	社会福祉概論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	新・社会福祉とは何か			出版社	中央法規出版

科目の基礎情報②

授業のねらい	社会福祉の概念を理解する。 福祉実践の意義を理解する。 社会福祉の理念を理解する。				
到達目標	福祉的視点から教育や文化をとらえ、総合的な福祉のあり方を実践できるようにする。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員				実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	社会福祉とは何か	現代社会における社会福祉の意義、社会福祉の概念 社会福祉の原理、社会福祉と社会保障、介護・保育実践と社会福祉、社会福祉を支え、創る人々
2	社会福祉の歴史	日本における社会福祉の歴史的展開 ヨーロッパにおける社会福祉の歴史的展開 -イギリスを中心として
3	社会福祉の法と行財政	社会福祉法制
4	ソーシャルワークの理解	ソーシャルワークの概念・変遷・展開過程 援助関係の定義とソーシャルワークの価値
5	最低生活保障と生活保護制度	貧困問題と生活保護制度 生活保護制度の実際・動向と課題
6	児童家庭福祉と次世代育成の展開	児童の権利としての児童福祉 少子化進行と次世代育成支援対策の展開、児童家庭福祉の課題
7	児童家庭福祉と次世代育成の展開	児童福祉家庭の相談機関と施設 児童福祉施設、豊かな子ども時代とは、日本における障害者の概況

8	障害者の自立と福祉	障害者（児）の生涯保障の理念 障害者保健福祉施策への体系的展開
9	障害者の自立と福祉	障害者が生き生きと暮らせる社会をめざして 高齢社会における高齢者福祉とその理念
10	高齢者の生活と福祉①	高齢者の生活課題と施策 高齢者介護を支える介護保険制度への展開
11	高齢者の生活と福祉②	高齢者介護を支える介護保険制度への展開
12	高齢者の生活と福祉③	高齢者施設の実態とその課題 地域包括ケアシステムの展望
13	地域福祉への展開と地域包括ケアシステム	地域福祉の意義 地域福祉の組織と担い手
14	これからの社会福祉①	福祉教育とボランティア
15	これからの社会福祉②	福祉が生み出す文化、文化が創る福祉 総合福祉の展開へ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ヘルスケア業界論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	ヘルスケア業界論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	「介護予防」「日常生活支援」の意義や内容を正しく理解する。				
到達目標	福祉スポーツ分野に欠かせない「介護予防」「日常生活支援」について学ぶ。				
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	ヘルスケア業界論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				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	地域包括ケアシステムの構築について	オリエンテーション 地域包括ケアシステムの構築について
2	支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について	支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について
3	生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加	生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加
4	多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供	多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供
5	生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割	生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割
6	新しい介護予防事業	新しい介護予防事業
7	総合事業と生活支援サービスの充実	総合事業と生活支援サービスの充実

8	サービスの類型①	サービスの類型①
9	サービスの類型②	サービスの類型②
10	総合事業への早期の移行について①	総合事業への早期の移行について①
11	総合事業への早期の移行について②	総合事業への早期の移行について②
12	改正前の介護予防・日常生活支援総合事業の事例	改正前の介護予防・日常生活支援総合事業の事例
13	介護予防の取組①	介護予防の取組①
14	介護予防の取組②	介護予防の取組②
15	社会参加と介護予防効果の関係について	社会参加と介護予防効果の関係について

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ヘルスケア業界論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ヘルスケア業界論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	「介護予防」「日常生活支援」の意義や内容を正しく理解する。				
到達目標	福祉スポーツ分野に欠かせない「介護予防」「日常生活支援」について学ぶ。				
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	ヘルスケア業界論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				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	前期の復習、後期オリエンテーション	①地域包括ケアシステム ②自助・互助の役割と実際について
2	資格について	福祉スポーツ業界と関連した資格について調べる。 ※健康運動実践指導者、健康運動指導士、介護予防運動指導員、健康福祉運動指導者、介護職員初任者研修) など
3	障害者スポーツ①	障害の理解
4	障害者スポーツ②	どのような種目があるか調べる。
5	障害者スポーツ③	『リハビリからアスリートへ』 東京パラリンピックを題材に、パラスポーツを知る。
6	障害者スポーツ④	調べた内容を発表。
7	レクリエーションスポーツ	レクリエーションスポーツの紹介 高齢者施設でできるレクスポ

8	ゆるスポ	誰でも楽しめる新たなスポーツジャンルの紹介
9	高齢者スポーツ	競技の紹介。 高齢者が参加しやすいスポーツの紹介。
10	介護予防①	『転倒予防』の体操 筋力アップ体操・バランス強化体操
11	介護予防②	『運動器の機能向上』 椅子を用いた筋力トレーニング
12	介護予防③	指導実践
13	日常生活支援①	認知症予防のための様々な取り組みの紹介。
14	日常生活支援②	指導実践
15	1年間のまとめ	1年間の内容を確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	シニアフィットネス指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	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	高齢者にトレーニングを指導する上必要な実技技能を理解する。 高齢者トレーニングに必要な基礎知識を理解する。				
到達目標	要介護に陥らない為の高齢者の運動器の機能向上を目指したトレーニング指導ができる。				
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	シニアフィットネス指導実践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	高齢者にトレーニング指導実践の概要
2	高齢者運動指導のリスク	高齢者に起こりやすいリスクについて
3	運動指導とプログラム	高齢者運動指導のポイント
4	測定と評価	測定と評価
5	軽体操①	呼吸と姿勢
6	軽体操②	座位（椅子に座って）の正しい姿勢
7	低負荷運動①	低負荷運動①

8	低負荷運動②	低負荷運動②
9	中負荷運動	中負荷運動
10	低～中負荷運動①	低～中負荷運動①
11	中～高負荷運動②	中～高負荷運動②
12	低～中負荷運動	低～中負荷運動
13	軽体操、低～中負荷の指導実践	軽体操、低～中負荷の指導実践
14	低～中負荷運動の指導実践	低～中負荷運動の指導実践
15	中～高負荷運動の指導実践	中～高負荷運動の指導実践

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	シニアフィットネス指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	シニアフィットネス指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	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	高齢者にトレーニングを指導する上必要な実技技能を理解する。 高齢者トレーニングに必要な基礎知識を理解する。				
到達目標	要介護に陥らない為の高齢者の運動器の機能向上を目指したトレーニング指導ができる。				
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	シニアフィットネス指導実践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				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	中～高負荷運動①	中～高負荷運動①
2	中～高負荷運動②	中～高負荷運動②
3	中～高負荷運動③	中～高負荷運動③
4	機能的運動①	機能的運動①
5	機能的運動②	機能的運動②
6	機能的運動③	機能的運動③
7	高齢者トレーニング コンディショニングの実践①	高齢者トレーニングコンディショニングの実践①

8	高齢者トレーニング コンディショニングの実践②	高齢者トレーニングコンディショニングの実践②
9	高齢者筋力向上トレーニングの実践①	高齢者筋力向上トレーニングの実践①
10	高齢者筋力向上トレーニングの実践②	高齢者筋力向上トレーニングの実践②
11	高齢者機能的トレーニングの実践①	高齢者機能的トレーニングの実践①
12	高齢者機能的トレーニングの実践②	高齢者機能的トレーニングの実践②
13	高齢者トレーニング実践の全体像	高齢者トレーニング実践の全体像
14	高齢者トレーニングのまとめ	高齢者トレーニングのまとめ
15	総まとめ	授業の総まとめの実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	からだを操作する能力を育む			出版社	萌文書林

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児期に運動能力のベースをつくり、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導方法、実技を身につける		
到達目標	幼児期に適切な運動能力の基盤づくりができる方法を述べることができる 乳幼児の発達特性に合わせた運動プログラムの立案をすることができる 子ども達の見本となる運動実技・指導方法を身につけることができる		
評価基準	演習：40％　提出物：40％　実技：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	こども運動指導者検定2級（幼児）　こども運動指導者検定1級（児童）		
関連科目	チャイルドスポーツ指導実践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	櫻井　佳子	実務経験	○
実務内容	専門学校・大学でレクリエーション・幼児体育等の非常勤講師として活動。また幼稚園で子供達に体育指導を行っている。		

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	授業の流れ、到達目標について、現代の幼児期の運動のあり方と課題を知る
2	実技編 マット運動	マット運動の基本の動き『前転・開脚前転・後転・開脚後転』を実践できる
3	指導編 マット運動	前転・後転の基本的な指導法と補助法を身に着け指導する
4	実技編 跳び箱運動	跳び箱の基本『開脚跳び』の動きを実践できる
5	指導編 跳び箱運動	跳び箱運動の段階指導を学びながら補助法を身に着け指導する
6	乳幼児期の運動の必要性	幼児期における運動のあり方と課題を知る
7	こどもの発育・発達と基本運動	発育発達を理解して、個々の発達に合わせ適切にアプローチする
8	移動運動から体を操作する能力を育てる	足の裏・手のひらから体を操作する能力を育てることを知り「寝返り＝転がる」から始まる移動運動の重要性を理解する

9	考案編 動きのテーマを決めて系統的に発展	器具の特性を理解して「転がる」・「走る」をテーマに空間、環境設定する
10	実践編 動きのテーマを決めて系統的に発展	器具の特性を理解して「転がる」・「走る」をテーマに様々な空間・環境設定して実践する
11	考案編 両足跳びの動きの発展	基本運動の「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくりを理解する（系統的）
12	実践編 両足跳びの動きの発展	体を動かしながらことばの機能を育て、基本運動の「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくりをしたものを実践する
13	実技完成編 跳び箱運動・マット運動	子ども達の見本となるよう綺麗な動きを習得する（動きの自己分析）
14	実技テスト 跳び箱運動・マット運動	前回自己分析をした箇所を意識して実技テストを実施する
15	前期まとめ	後期に指定された検定認定試験に向けて前期授業の振り返りをし知識を定着させる

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	チャイルドスポーツ指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	からだを操作する能力を育む			出版社	萌文書林

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児期に運動能力のベースをつくり、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導方法、実技を身につける		
到達目標	幼児期に適切な運動能力の基盤づくりができる方法を述べることができる 乳幼児の発達特性に合わせた運動プログラムの立案をすることができる 子ども達の見本となる運動実技・指導方法を身につけることができる		
評価基準	演習：40％　提出物：40％　実技：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	こども運動指導者検定2級（幼児）　こども運動指導者検定1級（児童）		
関連科目	チャイルドスポーツ指導実践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	櫻井　佳子	実務経験	○
実務内容	専門学校・大学でレクリエーション・幼児体育等の非常勤講師として活動。また幼稚園で子供達に体育指導を行っている。		

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	検定試験対策	回数15から30の期間で「こども運動指導者検定2級」の認定試験を実施 認定試験（学科、実技）は前期授業内容から出題
2	縄跳び運動	縄跳び運動の跳び方の種類を知り、様々な跳び方を習得する（各自縄跳びを持参）
3	縄跳び～前まわし跳びの運動遊び	指導形態を理解して、ルールのある前回し跳び運動遊びを考案する
4	考案編 テーマを決めて系統的指導	スポーツの基本的動きを理解して様々な環境・空間づくりをして運動能力を高める方法を学ぶ
5	実践編 テーマを決めて系統的指導	考案した系統的指導を共有する
6	実技編 鉄棒	鉄棒運動の基本『足抜きまわり・尻上がり』『前回りおり』『逆上がり』の動きを実践できる
7	指導編 鉄棒指導	鉄棒の段階指導と補助法を理解し、実践する
8	New Sports①（考案）	「誰でも、いつからでも、楽しく」をテーマにNew Sportsを考案する

9	New Sports②（共有）	考案したNew Sportsを共有する
10	実技編 マット運動・跳び箱運動	自己のレベルを向上するために更に新しい技について学び実践する
11	基本運動の系統的まとめ	様々な環境で系統的に考案 運動能力を高めることについて、まとめをおこなう
12	実技テスト	実技テストを実施する
13	New Sports まとめ	考案したNew Sports を実践 様々な角度から子ども達の運動について学ぶ
14	マット運動・跳び箱運動/実技まとめ	子どもたちの見本となるように自己の実技レベルアップを目指す
15	総まとめ	テストの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	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ				
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる				
評価基準	テスト/レポート：40% 授業態度：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	キッズレクリエーション指導実践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	菊地 雄大			実務経験	○
実務内容	リーフラス株式会社にて指導者として子ども向けサッカースクールやサッカー療育型放課後等デイサービスでの指導の他、小学校体育授業支援に携わる。				

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	運動・感覚機能を育てるレクリエーション	運動・感覚機能を育てるレクリエーション
2	ことばの機能を育てるレクリエーション	ことばの機能を育てるレクリエーション
3	社会性（情緒）を育てるレクリエーション	社会性（情緒）を育てるレクリエーション
4	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション	0歳から一生涯まで楽しむレクリエーション
5	手遊びの理解①	手遊びの理解①
6	手遊びの理解②	手遊びの理解②
7	ルールを決めたレクリエーション①	ルールを決めたレクリエーション①

8	ルールを決めたレクリエーション②	ルールを決めたレクリエーション②
9	ルールを決めたレクリエーション③	ルールを決めたレクリエーション③
10	ルールを決めたレクリエーション④	ルールを決めたレクリエーション④
11	レクリエーション指導案の書き方①	レクリエーション指導案の書き方①
12	レクリエーション指導案の書き方②	レクリエーション指導案の書き方②
13	実技指導チェック①	実技指導チェック①
14	実技指導チェック②	実技指導チェック②
15	こども運動指導者検定対策授業	こども運動指導者検定対策授業

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	こどもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいレクリエーション実施方法を学ぶ				
到達目標	レクリエーションの本質を理解し、発育発達を考え、年齢別レクリエーションが考案できる レクリエーションイベントの企画ができる リードをし、人を楽しませるためのパフォーマンスができる				
評価基準	テスト/レポート：40% 授業態度：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	キッズレクリエーション指導実践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	菊地 雄大			実務経験	○
実務内容	リーフラス株式会社にて指導者として子ども向けサッカースクールやサッカー療育型放課後等デイサービスでの指導の他、小学校体育授業支援に携わる。				

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	からだを使って遊ぶ①	からだを使って遊ぶ①（用具・手具を使用）
2	からだを使って遊ぶ②	からだを使って遊ぶ②（用具・手具を使用）
3	からだを使って遊ぶ①（鬼ごっこ特集）	からだを使って遊ぶ①（鬼ごっこ特集）
4	からだを使って遊ぶ②（鬼ごっこ特集）	からだを使って遊ぶ②（鬼ごっこ特集）
5	リズム運動の理解①	リズム運動の理解①
6	リズム運動の理解②	リズム運動の理解②
7	時期や場所別のレクリエーションの理解①	時期や場所別のレクリエーションの理解①

8	時期や場所別のレクリエーションの理解②	時期や場所別のレクリエーションの理解②
9	レクリエーションイベント（運動会）の企画①	レクリエーションイベント（運動会）の企画①
10	レクリエーションイベント（運動会）の企画②	レクリエーションイベント（運動会）の企画②
11	グループごとのレクリエーション①	グループごとのレクリエーション①
12	グループごとのレクリエーション②	グループごとのレクリエーション②
13	グループごとのレクリエーション③	グループごとのレクリエーション③
14	実技指導チェック①	実技指導チェック①
15	実技指導チェック②	実技指導チェック②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	発育発達論		
必修選択	選択	(学則表記)	発育発達論		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	医師も薦める子どもの運動		出版社	徳間書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	幼児及び児童の発達における基礎理論を理解する 運動神経の発達とゴールデンエイジの関係性を理解する 年代別にあった運動を理解し即戦力となるスキルを習得する		
到達目標	幼児期から児童期にかけての発育発達あった運動指導について説明＋実践することができる		
評価基準	テスト/小テスト：60％　提出物：20％　授業態度：20％		
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者		
関連資格			
関連科目			
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	青木　紀子	実務経験	○
実務内容	小学校2年間・幼稚園12年間勤務。障害児のコーディネーターとして従事。 社会福祉事務所で生活に関する相談員。児童相談所の発達相談業務での相談員。		

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	セクション① 理論としての子どもの運動	幼児期の運動の重要性について
3	セクション① 理論としての子どもの運動	スキヤモンの発育発達曲線について、ゴールデンエイジについて学ぶ
4	セクション① 理論としての子どもの運動	小学生年代では様々な運動をについて学ぶ
5	セクション② 子どもがやるといいストレッチ①	ストレッチがなぜ重要かを学ぶ、やっではないストレッチを知り正しい知識を習得する
6	セクション② 子どもがやるといいストレッチ②	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ①

7	セクション② 子どもがやるといいストレッチ③	正しいストレッチ（3～8歳）を学ぶ②
8	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ①	筋トレがなぜ重要かを学ぶ、やってはいけない筋トレを知り正しい知識を習得する
9	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ②	正しい筋トレ（3～8歳）を学ぶ①
10	セクション③ 子どもがやるといい筋トレ③	正しい筋トレ（9～12歳）を学ぶ①
11	セクション⑦ 医学的見地からみた子どもの運動①	整形外科医からのみた子どもの運動の注意点 外相と障害について学ぶ、各スポーツにおける怪我について学ぶ
12	セクション⑦ 医学的見地からみた子どもの運動②	内科医からのみた子どもの運動の注意点 子どもの時の過ごし方が将来の健康につながることを学ぶ
13	テスト対策	テスト内容を伝達しテスト対策とする
14	まとめ①	テストを実施する
15	まとめ②	テストの振り返りと総まとめを実施

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する				
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる				
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	キッズダンス実践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	玉手 江理子			実務経験	○
実務内容	ダンスインストラクター・イベントでのバックダンサー・クレオグラファー・高校でのダンス指導（全国大会出場）				

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、IN & OUTアクティビティ 授業の最終目標「身体表現を自ら楽しむ」
2	ダンス基礎実技①－1	導入アクティビティ(リズム遊び) 基本となるリズムステップを習得する ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
3	ダンス基礎実技①－2	
4	ダンス基礎実技②－1	導入アクティビティ(リズム遊び) ボディコントロールを学ぶ ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
5	ダンス基礎実技②－2	
6	様々なダンスを学ぶ①	ダンスの歴史を学びダンスの違いを理解する ヒップホップ、エアロビクス、ジャズ、クラシックパレエ、プレイキン 他
7	様々なダンスを学ぶ②	

8	幼児向けのダンス	幼児期の特徴、幼児期の運動プログラムを理解する 幼児期に適した音楽の選曲と振付
9	児童向けのダンス	児童期の特徴、児童期の運動プログラムを理解する 児童期に適した音楽の選曲と振付
10	キッズダンス基礎-童謡編①	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成する
11	キッズダンス基礎-童謡編②	童謡を選曲し、オリジナルの振り付けで構成し、発表に向けての準備を整える
12	オリジナル振り付け発表と考察①	オリジナル振り付けを発表し、指導シュミレーション、プレゼンテーションスキルを学ぶ 実技を評価する
13	オリジナル振り付け発表と考察②	
14	基本リズムステップ実技チェック	基本となるリズムの理解 身体表現について
15	前期のまとめ、実技テスト	1回～14回までを振り返り、大事なポイントの復習と確認

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	子どもの身体的特徴と運動器の機能向上を理解する 正しいダンス指導方法を学習する				
到達目標	幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導ができる 状況に応じた子どもへの関わり方ができる				
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	キッズダンス実践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	玉手 江理子			実務経験	○
実務内容	ダンスインストラクター・イベントでのバックダンサー・クレオグラファー・高校でのダンス指導（全国大会出場）				

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	指導法を学ぶ①	指導者としての基本を学ぶ、学ぶから教えるに変わること、指導者の役割を理解する
2	指導法を学ぶ②	身体の使い方～動きの見せ方
3	指導法を学ぶ③	声の出し方～言葉の選択（キューイング、アイコンタクト）
4	指導法を学ぶ④	対象者に適した指導法（変換テクニック、安全で楽しいクラスをリードする）
5	リードの実践①	幼児対象の課題曲を指導する
6	リードの実践②	児童対象の課題曲を指導する

7	オリジナル振り付け作成①－1	安全で効果的な楽しい全身運動であることを基本とし、指導案(振り付け表)を作成する目的を明確にする
8	オリジナル振り付け作成①－2	
9	オリジナル振り付け作成②－1	楽曲に合わせた32カウントルーティンの作成・練習 構成を考える、フォーメーション、動きの変化・バリエーション、ポイントを明確にする
10	オリジナル振り付け作成②－2	
11	オリジナル振り付け作成③－1	作成した振付を指導できるようになるまで練習する（動く、声を出す、表情などを含めた総合的な指導） 動きを正確に伝えるための身体表現とコミュニケーションスキルを練習する
12	オリジナル振り付け作成③－2	
13	後期実技テスト①	完成したオリジナル振り付けをひとりずつ発表する
14	後期実技テスト②	
15	授業のまとめ	キッズダンスを自らも楽しみ対象者に適したオリジナル振り付けを完成させ、指導することを振り返る また子どもの指導において何よりも大事なことは安全であることを再確認する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スクールマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スクールマネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	変わる！日本のスポーツビジネス			出版社	株式会社カンゼン

科目の基礎情報②

授業のねらい	新しい日本スポーツの在り方を理解する。				
到達目標	日本スポーツの在り方を学び、地域スポーツクラブ運営に欠かせないマネジメントについて理解を深める。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員				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 導入	本授業の目的・意義・今後の流れ 2020東京オリンピック・パラリンピックの開催は東京に何を残すのか？
2	変わる！日本のスポーツ界	日本スポーツ界への大きな期待
3		進化する日本のプロリーグ
4	変わる！日本のプロスポーツ	日本のプロスポーツの代表格「プロ野球」 Jリーグとドイツのスポーツモデル
5		営利×非営利の仕組み
6	変わる！日本の学校スポーツ	体育・部活動とスポーツ
7		少子化による学校部活動の問題 学校部活動の外部委託事例

8	変わる！日本の大学スポーツ	アメリカの大学スポーツ 日本の大学スポーツ
9		大学スポーツ最新事例
10	スポーツで変わる私たちの社会	スポーツを通じた社会問題の解決
11		東京オリンピック・パラリンピック後の日本スポーツ界への期待
12	地域スポーツクラブに必要なマネジメント	プロスポーツクラブと地域スポーツクラブ クラブの理念に合わせた組織形態について
13		法人化の検討と組織形態の選択について 活動資金におけるマネジメントについて
14		クラブ組織における指導者の雇用方法について 選手のセカンドキャリアと地域スポーツクラブ
15	まとめ・テスト	まとめ・テスト

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指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト【実技編】			出版社	大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。				
到達目標	フィジカルトレーニングのプログラム内容を理解し、トレーニングメニューの作成方法を身に付ける。 ウォームアップの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% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	フィジカルトレーニング指導実践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	授業について
2	ウォームアップのための運動	セルフエクササイズ系、ウォーキング系、スキップ系
3		ステップ系、バランス系、スピード系
4	バランス能力・姿勢支持能力の向上トレーニング	静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
5		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング
6		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
7	持久力トレーニング	有酸素性持久力トレーニング
8		無酸素性持久力トレーニング

9	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
10		
11		アジリティ向上のトレーニング
12		
13	メニュー作成	ウォームアップメニューの作成
14	メニュー実施	ウォームアップメニューの実施、指導
15	まとめ	振り返り、総まとめ

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指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	フィジカルトレーニング指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト【実技編】			出版社	大修館書店

科目の基礎情報②

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。				
到達目標	ウォームアップからフィジカルトレーニングまでのプログラムを作成でき、指導することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	フィジカルトレーニング指導実践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				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	後期の進め方
2	レジスタンストレーニング	体幹部のエクササイズ
3		
4	プライオメトリクス	下肢のプライオメトリクス
5		
6		上肢のプライオメトリクス
7		体幹部のプライオメトリクス
8		複合動作でのプライオメトリクス

9	体力測定（フィールドテスト）	体力測定、フィールドテスト
10	総合演習	ウォームアップからトレーニングまでのメニュー作成
11		
12		メニュー実践
13		
14		
15	まとめ②	振り返り、総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツテーピング実践		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツテーピング実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	30
使用教材	実践図解 プロが教える！正しく巻ける 即効テーピング		出版社	株式会社 学研プラス	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツ現場で見られる各部位の外傷・傷害に対するテーピングを理解する。				
到達目標	各部位の外傷・傷害に対して、適切なテーピングを行うことができる。 サッカー、テニスの競技について特性を理解し、競技に多い疾患についてテーピングを行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員				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	テープの種類、テープの扱い方
2	足関節のテーピング：足関節内反捻挫①	足関節内反捻挫のテーピング
3	足関節のテーピング：足関節内反捻挫②	足関節内反捻挫のテーピング
4	足関節のテーピング：足関節内反捻挫③	足関節内反捻挫予防のテーピング
5	足底のテーピング：アーチ、足底筋膜炎	アーチサポート、足底筋膜炎のテーピング
6	下腿部のテーピング：下腿部肉離れ	下腿肉離れのテーピング
7	膝関節のテーピング：内側側副靱帯損傷	内側側副靱帯損傷のテーピング

8	膝関節のテーピング：前十字靭帯損傷	前十字靭帯損傷のテーピング
9	肩関節のテーピング：前方脱臼予防	前方脱臼予防のテーピング
10	体幹部のテーピング：腰痛	腰痛のテーピング
11	競技特性：傷害のテーピング① (サッカー：膝、テニス：肩)	膝：腸脛靭帯炎、肩：肩鎖関節脱臼予防のテーピング
12	競技特性：傷害のテーピング② (サッカー：大腿部、テニス：肘)	大腿部：ハムストリングス肉離れ、肘：内側側副靭帯損傷のテーピング
13	競技特性：傷害のテーピング③ (サッカー：大腿部、テニス：肘)	大腿部：大腿前面打撲、肘：外側上顆炎のテーピング
14	競技特性：傷害のテーピング④ (サッカー：下腿部、テニス：手)	下腿部：アキレス腱炎、手：三角線維軟骨複合体（TFCC）損傷のテーピング
15	まとめ・テスト	総まとめとして、実技テストを行なう

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー指導実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。				
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことが出来る。				
評価基準	テスト/レポート：60% 小テスト(実技)：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー指導実践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	オリエンテーション
2	ゲームとコーディネーション①	ウォームアップ・スライディング・ボディコンタクトを実践する ゲーム1：ダブルフィールド4対4 ゲーム2：6対6+1GK 背面ゴール
3	ゲームとコーディネーション②	
4	ゴールキーパー①	ウォームアップ・スローイング・キャッチング・ステッピング・ローリングダウン・アンクルプレーを実践する 全員がGKを経験するゲームを実践する
5	ゴールキーパー②	
6	観る①	相手や味方を観ることを意識したウォームアップ・ゲームを実践する 4対1ボゼッション 2対2+1サーバー+1ターゲット ゲーム：5対5・3ゴール
7	観る②	

8	ボールフィーリング&ドリブル①	ウォームアップ（5対1おにごっこ、ドリブルを用いたアップ）を実践する ドリブルゲーム・ラインゴールを実践する ゲーム：4対4+GK
9	ボールフィーリング&ドリブル②	
10	パス&コントロール①	パス&コントロールを用いたウォームアップを実践する 6対3・6対2 4対4+1フリーマン ゲーム：4対4+GK
11	パス&コントロール②	
12	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング①	ヘディング・ボレーを用いたウォームアップを実践する・シュートドリルを実践する 課題の提示：テーマを決め、メニューを作成（作成したメニューの指導をテストとする）
13	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング②	
14	テスト・テストフィードバック①	テスト テストのフィードバック
15	テスト・テストフィードバック②	

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	サッカー指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツインストラクター科	1	45
使用教材	なし			出版社	なし

科目の基礎情報②

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。				
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことが出来る。				
評価基準	テスト/レポート：60% 小テスト(実技)：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー指導実践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				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	オリエンテーション
2	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング	キックドリルを用いたウォームアップを実践する 2対2+5サーバーゲーム ゲーム：3対3+4サーバーGK
3	シュート 多彩なキック・ボレー・ヘディング	
4	守備のテクニック	守備を意識したウォームアップを実践する ハンドパスゲーム 4対4+ターゲット ドジングと1対1 1対1+1 3対3+3サーバー+GK ゲーム：4対4+1フリーマン+GK
5	守備のテクニック	
6	守備 ポールを奪う	守備を意識したウォームアップの指導を実践する コーンを守る 6対2 3対3+サーバー ラインゴール 2対2+2対2+GK ゲーム：4対4+GK
7	守備 ポールを奪う	

8	攻撃 ポゼッション	パス & コントロールを意識したウォーミングアップを実践する
9	攻撃 ポゼッション	4対2 (2対1+2対1) 4対4+サーバー 4ゴールゲーム ゲーム 5対5+GK
10	攻撃 ゴールを目指す	マークを外すことを意識したウォーミングアップを実践する 3対3+3サーバー ハンドパス シュートドリルを実践する
11	攻撃 ゴールを目指す	3対3+2サーバー+GK 5対5+GK
12	ゲーム	ウォームアップを実践する ドリブル・キック・ヘディング・パス・コントロール
13	ゲーム	ボディコンタクト・シュート・GKを意識した実践的ゲームを実践する 課題の提示：メニューを作成（作成したメニューの指導をテストとする）
14	テスト・フィードバック	テスト
15	テスト・フィードバック	テストのフィードバック