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	

担当教員	浅井　隆之	実務経験	○
実務内容	Polar Bear Trainer'sTeamでアスレティックトレーナーとして10年勤務をした経験を元に、JATI認定トレーニング指導者専門科目に必要な知識を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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ン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	

担当教員	浅井　隆之	実務経験	○
実務内容	Polar Bear Trainer'sTeamでアスレティックトレーナーとして10年勤務をした経験を元に、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教授する。		

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
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

各回の展開		
回数	単元	内容
21	特別な対象のためのトレーニングプログラム	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。
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。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
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	

担当教員	和田 龍馬	実務経験	○
実務内容	アメリカにてNFL•NHLなどのトップアスリートや、オリンピックを含む国内の選手のストレングスコーチとして7年間指導した経験を元に、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教授する。		

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	パワー（ハング）クリーンの習得	【理論】クイックリフトの種類、段階的指導方法　【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
2		【理論】運動技能の練習法・指導法　【実技】分習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル
3		分習法：フロントスクワット、キャッチ動作
4		分習法：キャッチ動作
5		全習法：開始姿勢～ファーストプル～セカンドプル～キャッチ

各回の展開		
回数	単元	内容
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
7		プッシュプレス、スプリットジャーク、ダンベルプッシュジャーク、ラックジャーク
8	パワー（ハング）クリーンの1RM測定	パワー（ハング）クリーン１ＲＭ測定
9	パワー（ハング）スナッチの習得	分習法：オーバーヘッドスクワット、ドロップキャッチ
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
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
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
13	パワー（ハング）スナッチの1RM測定	パワー（ハング）スナッチ１ＲＭ測定
14	前期まとめ①	前期テクニック評価①　【パワー（ハング）クリーン】
15	前期まとめ②	前期テクニック評価②　【パワー（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。
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。 クイックリフト導入初心者に対しての指導ができるようになる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
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	

担当教員	和田 龍馬	実務経験	○
実務内容	アメリカにてNFL•NHLなどのトップアスリートや、オリンピックを含む国内の選手のストレングスコーチとして7年間指導した経験を元に、クイックリフト導入初心者に対しての指導法を教授する。		

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	パワー向上トレーニングの実践	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		

各回の展開		
回数	単元	内容
5	パワー向上トレーニングの実践	クイックリフトによるパワー向上トレーニングの実践と指導
6		
7		負荷を加えたジャンプ系エクササイズの実践と指導
8		
9		下肢のプライオメトリクスのエクササイズの実践と指導
10		
11		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の実践と指導
12		
13		フィットネス分野でのパワートレーニングの実践と指導
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	未来デザインプログラムII　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	田渕　雄大	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(モチベーションションタイプ)
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(プ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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

担当教員	河井　恵理	実務経験	○
実務内容	スポーツクラブにてインストラクターとしての 8 年間の指導歴を元に、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ピラティス基礎知識を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
6	頭部前方変位ー円背	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	

担当教員	平塚　真琴	実務経験	○
実務内容	ホテルフィットネスセンター内でのピラティス、ストレッチ指導の他、アスリート向けのピラティス指導や訪問での高齢者への運動指導経験を元に、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を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	頭部前方変位ー円背	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	

担当教員	陣内　峻	実務経験	○
実務内容	テニススクールでストレングスコーチとして8年勤務をした経験を元に、動きの評価とトレーニングの選択指導法を教授する。		

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	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	ポスチャア評価 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

各回の展開		
回数	単元	内容
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、シェルエクササイズ等）
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	

担当教員	陣内　峻	実務経験	○
実務内容	テニススクールでストレングスコーチとして8年勤務をした経験を元に、動きの評価とトレーニングの選択指導法を教授する。		

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	プリハブ①	障害予防
2	バランスボール・エクササイズ①	ピラーストレングス
3	バランスボール・エクササイズ②	ピラーストレングス
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

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ストレングストレーニング概論	従来のストレングスVSファンクショナルストレングス
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	ラピット、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、JAFA-GFI		
関連科目	運動指導特論		
備考			
担当教員	山下　誠	実務経験	○
実務内容	大手スポーツクラブで１０年間チーフトレーナーとして勤務、その後パーソナルトレーナー・インストラクターとして多くに方の健康に携わる。その経験をもとに、運動プログラムの作成に必要な知識を教授する。		

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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	
備考	

担当教員	角舘　沙矢佳	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブにてスタジオ/アクアエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を２０年、外部委託の介護予防教室にて高齢者指導を６年、また大手フィットネスクラブにて人材育成を担当の経験を元に、健康運動実践指導者取得に必須となる筆記試験の内容を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	
備考	

担当教員	角舘　沙矢佳	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブにてスタジオ/アクアエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を２０年、外部委託の介護予防教室にて高齢者指導を６年、また大手フィットネスクラブにて人材育成を担当の経験を元に、健康運動実践指導者取得に必須となる筆記試験の内容を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

担当教員	角舘　沙矢佳	実務経験	○
実務内容	大手フィットネスクラブにてスタジオ/アクアエクササイズ、パーソナルトレーニングの指導を２０年、外部委託の介護予防教室にて高齢者指導を６年、また大手フィットネスクラブにて人材育成を担当の経験を元に、健康運動実践指導者取得に必須となる実技試験の内容を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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	

担当教員	本村　一暢	実務経験	○
実務内容	長年フィットネス業界に従事。近年は自治体の健康増進事業や介護予防事業の体操教室も担当。オンリーワンウェルネス代表。自宅内サロンとトレーニングスタジオearth運営。健康運動指導士・JCCAマスタートレーナー・Ａ級講師としての経験を元に、コアコンディショニングの概念・コンディショニング指導法を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨める。
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	

担当教員	田渕　雄大	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	新着求人の案内・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

各回の展開		
回数	単元	内容
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年次	学科	スポーツインストラクター科	1	15
使用教材	キャリア教育のテキスト/キャリアガイドブック		出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨める。
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	
担当教員	田渕　雄大
実務経験	
実務内容	（勤務場所）で（職業名）として（年数）勤務をした経験を元に、社会人に必要なビジネススキルを教授する。

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる
評価基準	実習評価：５０％　学校評価：５０％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	※評価基準は学外実習規定に準ずる

担当教員		実務経験	
実務内容			

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			出版社		

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	日本スポーツボランティアネットワーク認定　スポーツボランティアリーダー研修
関連科目	サービスラーニング演習Ⅰ
備考	

担当教員		実務経験	
実務内容			

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	ー		出版社	ー	

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IV
備考	

担当教員	山下　誠	実務経験	○
実務内容	大手スポーツクラブで１０年間チーフトレーナーとして勤務、その後パーソナルトレーナー・インストラクターとして多くに方の健康に携わる。その経験をもとに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・運営法を教授する。		

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	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	SwipeVideoについて①	SwipeVideoとはなにか、SwipeVideoの活用事例
3	SwipeVideoについて②	SwipeVideoの活用方法
4	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）

各回の展開		
回数	単元	内容
5	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）
6	企画立案/指導準備	プログラムの確定　・技術指導練習
7	指導準備①	技術指導練習
8	指導準備②	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　・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	スポーツトインストラクター科	2	30
使用教材	ー		出版社	ー	

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	

担当教員	山下　誠	実務経験	○
実務内容	大手スポーツクラブで１０年間チーフトレーナーとして勤務、その後パーソナルトレーナー・インストラクターとして多くに方の健康に携わる。その経験をもとにICTを活用した配信法を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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 集客活動
14	最終リハーサル	グループごとにリハーサル 当日の運営確認
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			出版社		

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	

担当教員	久保　香	実務経験	○
実務内容	スイミングクラブ　水泳水中運動指導、指導者教育（30年）、江東区スポーツ課幼児運動指導（5年）、厚木市スポーツ課高齢者運動指導、高齢者水中運動指導（8年）秦野市スポーツ課地域水泳指導（10年）として勤務した経験を基に、水中エクササイズの理論と指導法を教授する。		

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 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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎を身に付ける。		
到達目標	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			
担当教員	牛木　三香子	実務経験	○
実務内容	日本体育大学卒業在学中もスイミングスクールにて指導。札幌スポーツクラブにてチーフインストラクターとして勤務。独立後　jwi／afaaマスタートレーナー、各種インストラクタ養成コース、インストラクター向けワークショップ開催、大手フィットネスにてエアロビクス、アクアビクス、パーソナルトレーナーとしても活動。指導歴35年の経験を基に、グループエクササイズ指導の基礎を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎を身に付ける。
到達目標	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	

担当教員	牛木　三香子	実務経験	○
実務内容	日本体育大学卒業在学中もスイミングスクールにて指導。札幌スポーツクラブにてチーフインストラクターとして勤務。独立後　jwi／afaaマスタートレーナー、各種インストラクタ養成コース、インストラクター向けワークショップ開催、大手フィットネスにてエアロビクス、アクアビクス、パーソナルトレーナーとしても活動。指導歴35年の経験を基にグループエクササイズ指導の基礎を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を理解する。		
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			
担当教員	牛木　三香子	実務経験	○
実務内容	日本体育大学卒業在学中もスイミングスクールにて指導。札幌スポーツクラブにてチーフインストラクターとして勤務。独立後　jwi／afaaマスタートレーナー、各種インストラクタ養成コース、インストラクター向けワークショップ開催、大手フィットネスにてエアロビクス、アクアビクス、パーソナルトレーナーとしても活動。指導歴35年の経験を基にグループエクササイズ指導の基礎を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を理解する。
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	
担当教員	牛木　三香子
実務経験	○
実務内容	日本体育大学卒業在学中もスイミングスクールにて指導。札幌スポーツクラブにてチーフインストラクターとして勤務。独立後　jwi／afaaマスタートレーナー、各種インストラクタ養成コース、インストラクター向けワークショップ開催、大手フィットネスにてエアロビクス、アクアビクス、パーソナルトレーナーとしても活動。指導歴35年の経験を基に、運動生理学からグループエクササイズの指導プログラム作成を教授する。

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

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	

担当教員	本田　将人	実務経験	○
実務内容	株式会社ティップネスの社員として現在13年勤務をした経験を基に、様々なレッスンのプログラミングやリードについて教授する。		

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 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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

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	

担当教員	本田　将人	実務経験	○
実務内容	株式会社ティップネスの社員として現在13年勤務をした経験を基に、ウォーミングアップからクールダウンまでのプログラミングやリードについて教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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ー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ー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ー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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

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	

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、介護職員初認者研修）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。

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	発育発達論・キッズレクリエーション指導実践Ⅰ・Ⅱ
備考	

担当教員	渡邊　光昭	実務経験	○
実務内容	幼児体育企業を経営しながら、自ら保育園、幼稚園での体育指導を通して得た知識や経験を基に、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導法、実技を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	
備考	

担当教員	渡邊　光昭	実務経験	○
実務内容	幼児体育企業を経営しながら、自ら保育園、幼稚園での体育指導を通して得た知識や経験を基に、子どもの特性に合わせた指導プログラムの立案・指導法、実技を教授する。		

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	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	スポーツの基本の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

各回の展開		
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			出版社		

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	
備考	

担当教員	井出　英輔	実務経験	○
実務内容	10年間の保育士経験を活かして、こどもの身体的特徴と運動器の機能向上、正しいレクリエーション実施法を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			出版社		

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	
備考	

担当教員	井出　英輔	実務経験	○
実務内容	10年間の保育士経験を活かして、こどもを楽しませるためのパフォーマンス・レクリエーションイベントの企画について教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	運動神経は10歳で決まる！		出版社	マキノ出版	

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
到達目標	幼児期から児童期にかけての発育発達について説明することができる
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	
担当教員	久保　香
実務経験	
実務内容	スイミングクラブ　水泳水中運動指導、指導者教育（30年）、江東区スポーツ課幼児運動指導（5年）、厚木市スポーツ課高齢者運動指導、高齢者水中運動指導（8年）秦野市スポーツ課地域水泳指導（10年）とてし勤務をした経験を基に、幼児及び児童の発達における基礎理論を教授する。

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	オリエンテーション
2	第1章　運動神経とは①	運動神経とは何か 運動神経は脳と筋肉をつなぐ回路
3	第1章　運動神経とは②	体への刺激で発達する運動神経 昔の子どもは遊びの中で運動神経を鍛えていた
4	第1章　運動神経とは③	ゴールデンエイジとプレゴールデンエイジ、レンガの基礎を積み上げて運動神経を伸ばす いろいろな遊びや運動で「元気な子」を育てよう、普遍の原則「スポーツは楽しい」
5	第2章　乳幼児期(2～6歳)①	乳児期の無理なスピードアップは禁物 遊びを取り入れ基本運動を発達させる

各回の展開		
回数	単元	内容
6	第2章　乳幼児期(2〜6歳)②	入園までの（2〜4歳）のドリルメニュー
7	第2章　乳幼児期(2〜6歳)③	園児（4〜6歳）までのドリルメニュー
8	第3章　小学1〜3年生①	サナギが蝶になるための準備期間 まずは歩き方に注意しよう
9	第3章　小学1〜3年生②	自分も「やりたい」と思わせる ヒーローを見つける
10	第3章　小学1〜3年生③	小学1〜3年生のドリルメニュー
11	第4章　小学4〜6年生①	一生に一度訪れる「即座の習得」が可能 小学生にとってもストレッチは重要
12	第4章　小学4〜6年生②	スポーツにおける見る力「視機能」 チーム選びは「楽しく」「安全に」が重要
13	第4章　小学4〜6年生②	小学4〜6年生のドリルメニュー
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			出版社		

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	
備考	

担当教員	酒井　みゆき	実務経験	○
実務内容	幼稚園教諭3年・ダンサー歴20年・インストラクター＋コレオグラファー15年・学童保育の経験を基に、子どもの身体的特徴・運動器の機能向上と正しいダンス指導法を教授する。		

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	

各回の展開		
回数	単元	内容
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、クラシックバレエ、ブレイキン　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			出版社		

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	
備考	

担当教員	酒井　みゆき	実務経験	○
実務内容	幼稚園教諭3年・ダンサー歴20年・インストラクター＋コレオグラファー15年・学童保育の経験を基に、幼児期の発育発達を理解し、段階的なダンス指導法を教授する。		

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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	イベントプランニングⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	イベントプランニング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	スポーツイベント検定公式テキストスポーツイベントの企画・運営に携わる人のための教科書/基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント		出版社	一般社団法人日本イベント産業振興協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツイベントの社会における役割理解とスポーツビジネスに活用できる人材としてイベントの企画・立案・実施の基本を理解する
到達目標	スポーツイベント検定を取得し、スポーツイベントの企画・立案・実施ができるようになる
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	スポーツイベント検定
関連科目	イベントプランニングⅡ
備考	

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 スポーツイベントを学ぶにあたって①	本授業の目的・意義・資格概要・今後の流れを説明 第１節　スポーツイベントとは
2	スポーツイベントを学ぶにあたって②	第２節　スポーツイベントの歴史 第３節　日本のスポーツ政策
3	イベントの基礎知識①	第４節①　イベントの概念と分類、イベント内容の構造
4	イベントの基礎知識②	第４節②　メディアとしてのイベント、イベントの企画・計画と制作推進

各回の展開		
回数	単元	内容
5	イベントの基礎知識③	第４節③　イベントのマネジメント、日本の広告、イベント産業規模統計
6	スポーツイベントのマネジメント①	第５節　スポーツイベントの基本構造
7	スポーツイベントのマネジメント②	第６節　スポーツイベントのプロジェクトマネジメント
8	スポーツイベントのマネジメント③	第７節①　スポーツイベントのリスクマネジメント
9	スポーツイベントのマネジメント④	第７節②　スポーツイベントのリスクマネジメント
10	スポーツイベントのマーケティング①	第８節①　スポーツイベント（ビジネス）のマーケティング構造
11	スポーツイベントのマーケティング②	第８節②　スポーツイベントのスポンサーシップ
12	スポーツイベントのマーケティング②	第８節③　日本のプロスポーツイベントのマーケティング
13	スポーツイベントとメディアビジネス	第９節　世界のスポーツイベントの日本での放映権、日本でのスポーツイベント、スポーツ観戦参加人口
14	地域活性化とスポーツイベント	第１０節　地域活性化機能と２種類のスポーツイベント、４つの地域活性化機能、地域活性化、役割
15	まとめ	前期の振り返り、テストの返却と総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	イベントプランニングⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	イベントプランニング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	スポーツイベント検定公式テキストスポーツイベントの企画・運営に携わる人のための教科書/基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント		出版社	一般社団法人日本イベント産業振興協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツイベントの社会における役割理解とスポーツビジネスに活用できる人材としてイベントの企画・立案・実施の基本を理解する
到達目標	スポーツイベント検定を取得し、スポーツイベントの企画・立案・実施ができるようになる
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	スポーツイベント検定
関連科目	イベントプランニングⅠ
備考	

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	スポーツイベントの発展性・可能性①	第１１節　スポーツイベントとツーリズム
2	スポーツイベントの発展性・可能性②	第１２節　障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ
3	スポーツイベントの発展性・可能性③	第１３節　スポーツボランティア
4	スポーツイベントの発展性・可能性④	第１４節　スポーツイベントとテクノロジー
5	スポーツイベントの発展性・可能性⑤	第１５節　スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs

各回の展開		
回数	単元	内容
6	スポーツイベント検定試験対策①	スポーツイベント検定に向けてのまとめ
7	イベントの政策推進①	第７節　イベントの制作推進と管理
8	イベントの政策推進②	第８節　イベントの会場制作 第９節　イベントのプログラム制作
9	イベントの政策推進③	第１０節　イベントの告知・集客
10	スポーツイベント検定試験対策②	スポーツイベント検定模擬試験①
11	スポーツイベント検定試験対策③	スポーツイベント検定模擬試験②
12	イベントの運営とマネジメント①	第１１節　イベント運営の全体像 第１２節　イベント運営業務のポイント
13	イベントの運営とマネジメント②	第１３節　リスクマネジメントと安全管理
14	イベントの運営とマネジメント③	第１４節　これからのイベントマネジメント 第１５節　ユニバーサルイベント
15	まとめ	これまでの振り返り・テストの返却とイベント検定にむけて

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リテールマーケティングⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	リテールマーケティング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	3級ハンドブック(2冊セット)+過去問題1回分付		出版社	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②

授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	リテールマーケティング（販売士）
関連科目	リテールマーケティングⅡ
備考	

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 小売業の類型①	授業の目的、リテールマーケティングについて 流通における小売業の基本
2	小売業の類型②	組織形態別小売業の基本①
3	小売業の類型③	組織形態別小売業の基本②
4	小売業の類型④	店舗形態別小売業の基本的役割
5	小売業の類型⑤	商業集積の基本

各回の展開		
回数	単元	内容
6	小売業の類型まとめ	第1編 小売業の類型についての総復習
7	マーチャンダイジング①	商品の基本
8	マーチャンダイジング②	マーチャンダイジングの基本
9	マーチャンダイジング③	商品計画の基本
10	マーチャンダイジング④	販売計画および仕入れ計画などの基本
11	マーチャンダイジング⑤	価格設定の基本
12	マーチャンダイジング⑥	在庫管理の基本
13	マーチャンダイジング⑦	販売管理の基本
14	マーチャンダイジングまとめ	第2編 マーチャンダイジングについて総復習
15	まとめ	1〜14回 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	リテールマーケティングII		
必修選択	選択	(学則表記)	リテールマーケティング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	3級ハンドブック(2冊セット)+過去問題1回分付		出版社	株式会社カリアック	

科目の基礎情報②

授業のねらい	マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業で必要な基本知識・技能を理解する
到達目標	小売業態についての基礎知識を習得する 小売業における商品の考え方を習得する 店舗運営の基本を習得する マーケティングの基本的な考え方を習得する
評価基準	小テスト：80%　　授業態度/提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	リテールマーケティング（販売士）
関連科目	リテールマーケティングI
備考	

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	ストアオペレーション①	ストアオペレーションの基本
2	ストアオペレーション②	包装の基本、ディスプレイの基本
3	ストアオペレーション③	ディスプレイの基本 ストアオペレーション総復習
4	マーケティング①	小売業のマーケティングの基本
5	マーケティング②	顧客満足経営の基本

各回の展開		
回数	単元	内容
6	マーケティング③	商圏の設定と出店の基本
7	マーケティング④	リージョナルプロモーションの基本
8	マーケティング⑤	顧客志向型売り場づくりの基本
9	マーケティングまとめ	第4編 マーケティングについて総復習
10	販売・経営管理①	販売員の役割の基本
11	販売・経営管理②	販売員の法令知識
12	販売・経営管理③	小売業の計数管理、店舗管理の基本
13	販売・経営管理まとめ	第5編　販売・経営管理の総まとめ
14	まとめ	テキスト上下巻総復習
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	スポーツプロモーションⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツプロモーション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	生涯スポーツ実践論　改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解する 地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する
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	スポーツプロモーションⅡ
備考	

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	生涯スポーツとは
2	日本の生涯スポーツ政策	日本の生涯スポーツ政策
3	ヨーロッパの生涯スポーツ、北米の生涯スポーツ	ヨーロッパの生涯スポーツ、北米の生涯スポーツ
4	オセアニアの生涯スポーツ、アジアの生涯スポーツ	オセアニアの生涯スポーツ、アジアの生涯スポーツ
5	日本のレジャー政策と野外レクリエーション	日本のレジャー政策と野外レクリエーション

各回の展開		
回数	単元	内容
6	レクリエーションのニュートレンド	レクリエーションのニュートレンド
7	生涯スポーツのビジネス化	生涯スポーツのビジネス化
8	生涯スポーツのマーケティング	生涯スポーツのマーケティング
9	生涯スポーツイベントとスポンサーシップ	生涯スポーツイベントとスポンサーシップ
10	生涯スポーツとプロスポーツ	生涯スポーツとプロスポーツ
11	ヘルスプロモーションと政策	ヘルスプロモーションと政策
12	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業①	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業①
13	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業②	健康づくりのマネジメントと健康づくり事業②
14	生涯スポーツイベントの動向	生涯スポーツイベントの動向
15	スポーツイベントによる生涯スポーツ振興	スポーツイベントによる生涯スポーツ振興

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツプロモーションII		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツプロモーション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	生涯スポーツ実践論　改訂4版		出版社	市村出版	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツの普及・促進・発展させていくことを意味するスポーツプロモーションについて、生涯スポーツという観点から日本の各種スポーツ政策・施策を実例を通して学習する
到達目標	スポーツの普及・促進・発展に関わる人材の重要性を理解する 地域を基盤としたスポーツプロモーションの理論や各種政策・施策の実例から日本の現状を理解する
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	スポーツプロモーションI
備考	

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	生涯スポーツ指導者とボランティア	生涯スポーツ指導者とボランティア
2	スポーツイベントとスポーツツーリズム	スポーツイベントとスポーツツーリズム
3	生涯スポーツとフィットネス①	生涯スポーツとフィットネス事業
4	生涯スポーツとフィットネス②	生涯スポーツとフィットネス事業
5	青少年とスポーツのあり方	青少年とスポーツのあり方

各回の展開		
回数	単元	内容
6	高齢者とスポーツのあり方	高齢者とスポーツのあり方
7	障がい者とスポーツのあり方	障がい者とスポーツのあり方
8	生涯スポーツとニュースポーツ	生涯スポーツとニュースポーツ
9	地域スポーツクラブの現状と課題	地域スポーツクラブの現状と課題
10	地域スポーツクラブの運営	地域スポーツクラブの運営
11	NPO法人の設立と運営	スポーツNPOの設立と運営
12	民間フィットネスクラブの現状と課題	民間フィットネスクラブの現状と課題
13	スポーツクラブ管理運営	スポーツクラブ管理運営
14	スポーツ施設管理運営	スポーツ施設管理運営
15	総まとめ　生涯スポーツのプロモーション	まとめ

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	学科	スポーツインストラクター科	2	30
使用教材	モチベーションマネジメントワークブック		出版社	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	スポーツビジネス業界で求められるモチベーションマネジメントを習得する。
到達目標	「モチベーション・インストラクター資格」を取得する。 他者のモチベーション維持向上する為の理論を習得する。
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	モチベーションインストラクター資格
関連科目	
備考	

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	モチベーションとは	モチベーションとは/モチベーションを学ぶ意義の理解
2	期待理論①概論	モチベーションを高める公式の理解(やりたい感×やらなきゃ感×やれそう感)
3	期待理論②目標設定理論	やりたい感を高める方法の理解
4	期待理論③	やらなきゃ感を高める方法の理解
5	期待理論④自己効力感	やれそう感を高める方法の理解

各回の展開		
回数	単元	内容
6	復習：期待理論	期待理論の日常への活用
7	選択理論	変えられるもの/変えられないものの理解
8	構造転換	物事の捉え方を変える方法(スイッチ＆フォーカス)の理解
9	影響力の源泉	人に影響力を与える5つの要素の理解
10	PM理論	リーダーシップの2つの機能(P/M)の理解
11	復習：10回分/テスト	10回分の理論の復習/テストの実施
12	外発的・内発的モチベーション	テスト振り返り/外発的・内発的モチベーションの理解
13	欲求階層説	マズローの欲求階層説の理解
14	集団凝集性	人が組織に所属するポイントの理解
15	経験学習モデル/総まとめ	振り返りの重要性と振り返り方法の理解/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	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	
担当教員	兼子 大次郎　　実務経験　○
実務内容	学生・社会人サッカークラブ、サッカースクールでコーチングスタッフとして通算5年間の勤務、社会人クラブでのフロントスタッフとして2年間勤務した経験を基に、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教授する。

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 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

各回の展開		
回数	単元	内容
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	

担当教員	中本　圭	実務経験	○
実務内容	テニススクールでコーチとしてスクールの指導29年、テニススクールの経営17年、テニス講習会のプロ講師としての活動21年の経験を基に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教授する。		

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	授業説明
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

各回の展開		
回数	単元	内容
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			
担当教員	中本　圭	実務経験	○
実務内容	テニススクールでコーチとしてスクールの指導29年、テニススクールの経営17年、テニス講習会のプロ講師としての活動21年の経験を基にウォームアップからフィジカルトレーニングのプログラム作成法を教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
7	プライオメトリクス	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 プロが教えて！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	

担当教員	吉原美樹	実務経験	○
実務内容	Bリーグ宇都宮ブレックスでアスレティックトレーナーとして15年間活動してきた経験を基に、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教授する。		

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	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

各回の展開		
回数	単元	内容
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：内側側副靭帯損傷	内側側副靭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			出版社		

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	

担当教員	安岡　博文	実務経験	○
実務内容	NPO法人　アリアンテ東京-東久留米FC U-15、東京トレセン（U-13～15）指導した経歴を元に、サッカーのコーチングスキルやテクニックを教授する。		

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	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	

各回の展開		
回数	単元	内容
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ポゼッション　　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			出版社		

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	

担当教員	安岡　博文	実務経験	○
実務内容	NPO法人　アリアンテ東京-東久留米FC U-15、東京トレセン（U-13～15）指導した経歴を元に、サッカーのコーチングスキルやテクニックを教授する。		

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	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	

各回の展開		
回数	単元	内容
6	守備　ボールを奪う	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　ボールを奪う	
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 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
9	攻撃　ポゼッション	
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 3対3+2サーバー+GK　5対5+GK
11	攻撃　ゴールを目指す	
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 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）
13	ゲーム	
14	テスト・フィードバック	テスト テストのフィードバック
15	テスト・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	テニス指導実践Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	テニス指導実践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	45
使用教材	テニス指導教本Ⅰ プレーテニス教本　第一刷、tennis 10s		出版社	大修館書店　日本テニス協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	テニスコーチになる為に、テニススクールに就職した際に直面する状況を踏まえ、その対策をするPLAY+STAYの理解と実践をしていく。
到達目標	コーチング力のスキルアップを図る。
評価基準	授業態度：１０％、指導内容の正解率：５0%、プレゼン能力（伝達能力）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	テニス指導実践Ⅱ
備考	

担当教員	中本　圭	実務経験	○
実務内容	テニススクールでコーチとしてスクールの指導29年、テニススクールの経営17年、テニス講習会のプロ講師としての活動21年の経験を基にテニスコーチになる為に、テニススクールに就職した際に直面する状況を踏まえ、その対策をするPLAY+STAYの理解と実践方法を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	授業の概要	授業のねらい、達成目標
2	デモンストレーションによる技術指導①	デモンストレーション、注意点
3	デモンストレーションによる技術指導②	デモンストレーション、技術の理解
4	デモンストレーションによる技術指導③	各ショットのデモンストレーション、技術の習得①（ストローク）
5	デモンストレーションによる技術指導④	各ショットのデモンストレーション、技術の習得②（ボレー）

各回の展開		
回数	単元	内容
6	デモンストレーションによる技術指導⑤	各ショットのデモンストレーション、技術の習得③（サーブ・スマッシュ）
7	デモンストレーションによる技術指導⑥	模擬レッスン
8	フィーディング①	フィードボールによる練習、注意点
9	フィーディング②	送球技術獲得
10	技術指導の留意点①	指導の手順、留意点
11	技術指導の留意点②	初心者指導の実際
12	段階的指導①	段階的指導法の概念、難易度の設定方法
13	段階的指導②	段階的指導法、指導の実践
14	技術の矯正法①	各技術の矯正方法の実践、矯正法
15	技術の矯正法②	模擬レッスン、矯正法の実践

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	テニス指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	テニス指導実践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	45
使用教材	テニス指導教本Ⅰ プレーテニス教本　第一刷、tennis 10s		出版社	大修館書店　日本テニス協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	テニスコーチになる為に、テニススクールに就職した際に直面する状況を踏まえ、その対策をする PLAY+STAYの理解と実践をしていく。
到達目標	コーチング力のスキルアップを図る。
評価基準	授業態度：１０％、指導内容の正解率：５0%、プレゼン能力（伝達能力）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	テニス指導実践Ⅰ
備考	

担当教員	中本　圭	実務経験	○
実務内容	テニススクールでコーチとしてスクールの指導29年、テニススクールの経営17年、テニス講習会のプロ講師としての活動21年の経験を基にテニスコーチになる為に、テニススクールに就職した際に直面する状況を踏まえ、その対策をするPLAY+STAYの理解と実践方法を教授する。		

各回の展開

回数	単元	内容
1	テニス指導の基本課題①	指導形態、個人差に応じた指導、初心者・初級者へに対してのグリップ・ストローク
2	テニス指導の基本課題②	初心者・初級者へに対してのサーブ・ゲーム、中級者に対してのストローク・ボレー
3	対象者に応じたテニス指導の課題①	初心者・初級者・中級者の指導内容、留意点
4	対象者に応じたテニス指導の課題②	上級者・ジュニア・高齢者の指導内容、留意点
5	グループ指導Ⅰ（一般・ジュニア）①	グループレッスンの進め方

各回の展開		
回数	単元	内容
6	グループ指導Ⅰ（一般・ジュニア）②	グループレッスンにおける留意点、集団レッスンによる指導
7	スキル別の到達目標について①	ルールを覚える、スキルレベルとフローの理解
8	スキル別の到達目標について②	ゲームの流れを覚える、ラケット面のコントロールを目標設定
9	スキル別の到達目標について③	各ストロークにおけるボールのスピード、コントロールを身に付ける。
10	スキル別の到達目標について④	ストロークにおいての正確性、ボールコントロールを身につける。
11	スキル別の到達目標について⑤	スキルレベルごとの目標、個人的特性とテニスの指導法
12	個人的目標とテニスの指導法①	指導形態、一斉指導と個人指導、グループ学習
13	個人的目標とテニスの指導法②	個人差に応じた指導
14	個人差に応じた指導のポイント①	スキルレベルに応じた指導のポイント
15	個人差に応じた指導のポイント②	レディネスに応じた指導のポイント、発達段階別特徴と指導のポイント

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ダイビング特講Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特講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	エンサイクロペディア、ナレッジワークブック 各コースマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	インストラクター試験に向けての知識の振り返りを実施する。		
到達目標	インストラクター試験での5科目で合格できる。		
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％ （検定の合否含む）		
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	ダイビング特講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	今井　正勝	実務経験	○
実務内容	東京・大阪でダイビングインストラクターとして14年勤務をした経験を基に、インストラクター試験に向けての知識の振り返りを行う。		

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	ダイビング物理1	水中でのエネルギーの影響
2	ダイビング物理2	高圧環境においての物質、影響
3	ダイビングの生理1	空洞に対して起こる圧力変化
4	ダイビングの生理2	気体を呼吸することによる生理的影響
5	ダイビング器材1	重器材、軽器材の重要性

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ダイビング器材2	ウェットスーツ、ダイブコンピューターの重要性
7	減圧理論1	減圧症にならない為の対策
8	減圧理論2	減圧モデル
9	RDP1	レクリエーション・ダイブ・プラナーの機能性
10	RDP2	減圧不要限界（NDL）の求め方
11	ダイビングスキル	基本スキルの復習、応用
12	ダイビングスキル	緊急時スキルの復習、応用
13	ダイビング環境	水中世界の原理
14	ダイビング環境	水中世界に生息する生き物
15	インストラクターマニュアル1	インストラクターマニュアルの解説

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ダイビング特講Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特講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	エンサイクロペディア、ナレッジワークブック 各コースマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	インストラクター試験に向けての知識の振り返りを実施する。		
到達目標	インストラクター試験での5科目で合格できる。		
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト３０％、授業態度２０％ （検定の合否含む）		
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	ダイビング特講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	今井正勝	実務経験	○
実務内容	東京・大阪でダイビングインストラクターとして14年勤務をした経験を基に、インストラクター試験に向けての知識の振り返りを行う。		

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	インストラクターマニュアル2	インストラクターマニュアルの使用法
2	水中写真1	カメラの基礎知識
3	水中写真2	水中写真への応用、ガイディング時の注意点
4	デジタルカメラ	デジタルカメラの基礎知識・水中への応用、ガイディング時の注意点
5	ウエットスーツ	ウエットスーツの生地の比較、採寸

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ＥＦＲ	ＥＦＲ必要性とメリット、取得方法等
7	スペシャルティ1	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等
8	スペシャルティ2	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等
9	スペシャルティ3	各スペシャルティの必要性とメリット、取得方法等
10	ディスティンクティブＳＰ	ディスティンクティブＳＰの必要性とメリット、取得方法等
11	ＭＳＤＴ、ＩＤ、ＭＩ、ＣＤ	各種資格の必要性とメリット、取得方法等
12	ＰＩＲＡ規準	ダイブセンターのランクの違い、メリット等
13	旅行法	ダイビング経営のおける旅行法
14	自然環境保護1	自然環境保護の必要性、生態系への影響、ダイビング業界の関わり
15	海洋生物のついて	各海洋生物の種類や特徴、危険性を纏め、発表する

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	インストラクター特講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	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける。 PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける。
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる。 PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる。
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト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	インストラクター特講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	松浦浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキル、PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを教授する。		

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	減圧モデル減圧理論とRDP	ハルデーン減圧モデルの基本構造、機能
2	RDPテーブル	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
3	ERDP	圧力グループの出し方・水面休息時間の出し方・最小水面休息時間の出し方
4	ERDP	反復ダイビング、圧力グループの出し方

各回の展開		
回数	単元	内容
5	アルティチュード・ダイビング減圧理論	高所潜水での特別手順
6	循環器系と呼吸器系	酸素の必要性と循環器の仕組み
7	循環器系と呼吸器系	血液と心臓血管系の構造と機能
8	減圧症について	各タイプの減圧症の解説と要因
9	レギュレーターの仕組み	クローズド・サーキット・スクーバとオープン・サーキット・スクーバについて
10	ダイバーに起こりうる水中の影響	音波・熱・光の関係性の解説
11	アルキメデスの法則	水中における物体と重力の関係性
12	IDC e-Leaming	オリエンテーション ダイブリーダーのためのダイブセオリー（ダイビング理論）
13	IDC e-Leaming	PADIシステムの概要
14	IDC e-Leaming	学習、インストラクション、PADIシステム
15	IDC e-Leaming	ディスカバー・スクーバ・ダイビングとエクスペリエンス・プログラム PADIオープン・ウォーター・ダイバー・コース

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	インストラクター特講Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	インストラクター特講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	PADIダイブマスターマニュアル PADIインストラクターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキルを身につける。 PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを身につける。
到達目標	PADIダイブマスター試験で出題される実技科目を説明できる。 PADIオープンウォータースクーバインストラクター試験で出題される実技科目を説明できる。
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト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	インストラクター特講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	松浦 浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、PADIダイブマスターでのデモンストレーションスキル、PADIオープンウォータースクーバインストラクターでのデモンストレーションスキルを教授する。		

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	IDC e-Leaming	リスク・マネージメントと法律上の留意事項 リスクを管理する
2	IDC e-Leaming	PADIクオリティ・マネージメントとライセンシング 講習プレゼンテーション入門
3	IDC e-Leaming	知識開発の実施と評価
4	IDC e-Leaming	限定水域トレーニング

各回の展開		
回数	単元	内容
5	IDC e-Leaming	オープンウォーター・トレーニング
6	IDC e-Leaming	継続教育とリーダーシップ・コース ビジネス・オブ・ダイビング
7	IDC e-Leaming	レクリエーショナル・ダイブプラナー（RDP）の教え方
8	各コースプログラムガイド	オープン・ウォーター・ダイバー・コース・ＰＡＤＩスクーバ・ダイバー・コース
9	各コースプログラムガイド	アドベンチャー・イン・ダイビング・プログラム
10	各コースプログラムガイド	レスキュー・ダイバー・コース
11	各コースプログラムガイド	マスター・スクーバ・ダイバー・プログラム
12	各コースプログラムガイド	ダイブマスター・コース
13	各コースプログラムガイド	ディスカバー・スクーバ・ダイビング・プログラム・バブルメーカー・プログラム
14	各コースプログラムガイド	ＰＡＤＩシールチーム・スクーバ・リビュー
15	各コースプログラムガイド	ディスカバー・ローカル・ダイビング、スキン・ダイバー・コース

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	水中生物とエコロジーⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	水中生物とエコロジー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	日本の海水魚改訂版　（山渓ハンディ図鑑）		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	水中世界の生態系について理解する。
到達目標	身近な（宮古島や地域別の海）海洋環境について研究発表ができる。 （PADI　AWAREに関連付ける）
評価基準	筆記テスト５０％、小テスト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	水中生物とエコロジー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	今井正勝	実務経験	○
実務内容	東京・大阪でダイビングインストラクターとして14年勤務をした経験を基に、水中世界の生態系について教授する。		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	水中世界－巨大なひとつの生態系	外洋の生態系
3	水中世界－巨大なひとつの生態系	沿岸の生態系
4	水中世界－巨大なひとつの生態系	サンゴ礁の生態系
5	サンゴ礁－海の熱帯雨林	サンゴ礁の重要性、恩恵

各回の展開		
回数	単元	内容
6	サンゴ礁に生息する生物を調べて研究をする	調べる：サンゴ礁に生息する生物（3種類以上）
7	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する①	調べる：将来働くであろうエリアの生息生物
8	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する②	調べる：将来働くであろうエリア甲殻類・軟体動物
9	ダイビングポイント周辺海域に生息する生物を調べて研究する③	出現が予測される魚の見分け方を知る。
10	発表の準備	発表内容の準備
11	研究発表	発表：サンゴ礁と水中生物の関係性について
12	ダイビングポイントと生物の関係性	将来働くであろうエリアのダイビングポイントの生物を知る。
13	ダイビングポイントと楽しみ方について	将来働くであろうエリアのダイビングポイントを、ガイドする際の注意点と楽しみ方について
14	発表の準備	発表内容の準備
15	研究発表	発表：将来働くであろうエリアのダイビングポイントの見どころと注意点について

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	水中生物とエコロジーII		
必修選択	選択	(学則表記)	水中生物とエコロジー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	日本の海水魚改訂版　(山渓ハンディ図鑑)		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	水中世界の生態系について理解する。
到達目標	身近な（宮古島や地域別の海）海洋環境について研究発表ができる。 （PADI　AWAREに関連付ける）
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	水中生物とエコロジー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	今井 正勝	実務経験	○
実務内容	東京・大阪でダイビングインストラクターとして14年勤務をした経験を基に、水中世界の生態系について教授する。		

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	危機に瀕している水中資源	汚染・様々な汚染の実態
2	危機に瀕している水中資源	汚染・様々な汚染の実態
3	危機に瀕している水中資源	漁業問題（世界の漁業）
4	危機に瀕している水中資源	漁業問題、沿岸地域、湿地帯の自然破壊
5	進む環境破壊－その他の水中環境	世界の海域で危機に瀕している海（地中海・マラッカ海峡・北海）

各回の展開		
回数	単元	内容
6	進む環境破壊－その他の水中環境	世界の海域で危機に瀕している海（バルト海・ペルシャ湾・カリブ海）
7	公園に行きゴミ問題を考える	身近な公園、ゴミの種類を確認をしながら実施
8	現状および未来の解決策	漁業－責任ある管理・漁業レベル
9	現状および未来の解決策	沿岸地域管理・国際的な措置
10	水中環境保護のために何ができるか	ＡＷＡＲＥダイビング・環境保護への関わり
11	水中環境保護のために何ができるか	海洋保護地域・人工漁礁・水中環境の未来
12	グループディスカッション	環境保護、水中生物、エコ等様々な題材のテーマ、ディスカッション
13	グループディスカッション	環境保護、水中生物、エコ等様々な題材のテーマ、ディスカッション
14	研究発表準備	発表内容の準備
15	研究発表	研究発表をする

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ダイビング施設の運営と管理Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング施設の運営と管理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	PADI　ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダイビング施設の運営に関するノウハウを身につける。		
到達目標	ダイビングショップのオーナーになる為に必要な知識を説明できる。		
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	ダイビング施設の運営と管理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	畑林 英彦	実務経験	○
実務内容	株式会社マレアクリエイトでダイビングインストラクター兼、店長として、15年勤務をした経験を基に、ダイビング施設の運営に関するノウハウを教授する。		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	ダイビングビジネス	ダイブマスター講習の一環
3	職業としてのダイビング	ダイブマスター講習の一環
4	ダイビング施設の運営１	ダイビング施設の存在理由、運営する上での注意点
5	ダイビング施設の運営２	各コースの運営方法、コースフィーの決定

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ダイビング施設の運営３	利益率の算出・器材、各種コースの価格設定
7	ダイビング施設の運営４	ワークショップ（コース・教材料金の設定）
8	ダイビング施設の管理１	施設、ダイビング器材、必要となる管理能力
9	ダイビング施設の管理２	在庫、金銭、従業員など、必要となる管理能力
10	ダイビング施設の管理３	減価償却の算出方法等
11	ダイビング施設の管理４	ワークショップ（減価償却の価格設定）
12	ダイビングビジネス１ （ダイバー像の検証）	ダイビングビジネスの市場調査①
13	ダイビングビジネス２ （ダイバー像の検証）	ダイビングビジネスの市場調査②
14	ダイビングビジネス３ （ダイバー像の検証）	ビジネスプランの組み立て
15	ダイバーの活性化１	活性化することによるダイビング以外での相乗効果

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ダイビング施設の運営と管理Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング施設の運営と管理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	PADI　ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダイビング施設の運営に関するノウハウを身につける。		
到達目標	ダイビングショップのオーナーになる為に必要な知識を説明できる。		
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	ダイビング施設の運営と管理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	畑林英彦	実務経験	○
実務内容	株式会社マレアクリエイトでダイビングインストラクター兼、店長として15年勤務をした経験を基に、ダイビングショップのオーナーになる為に必要な知識を教授する。		

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	ダイバーの活性化２	ワークショップ（現実的な近隣ツアーや遠方ツアー等を企画、価格を設定）
2	ダイビング広告１	様々なダイビング広告の検証、解説、有効的な広告戦略
3	ダイビング広告２	実際に広告を作成、検証
4	消費者心理と購買意欲１	物販の重要性
5	消費者心理と購買意欲２	有効的手段、ワークショップ（購買意欲を持たせる方法、企画）

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ダイビング器材の知識開発１	知っておくべき基本的な知識の復習
7	ダイビング器材の知識開発２	お客様が求める器材に関する情報提供手段
8	ダイビング産業とその将来１	Ｃカード発行枚数における業界の推移
9	ダイビング産業とその将来２	将来的な展望、新たなマーケットの開発の重要性
10	ダイビングツアー１	ツアーの企画運営、顧客心理を検証
11	ダイビングツアー２	ワークショップ（グループで実際に現実的なツアー、企画）
12	ダイビングツアー３	ワークショップ（グループで実際に現実的なツアー、企画）
13	ダイビング施設のディスプレイ１	店内のディスプレイ術、品物の配置、ポップの効果等
14	ダイビング施設のディスプレイ２	店内のディスプレイ、ポップを作成
15	クレーム	クラス内でクレーム処理のシュミレーション

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リスクマネジメントⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	リスクマネジメント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	ＰＡＤＩ ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する。 法律システムについて理解する。
到達目標	現場で働く中で直面するリスクを減らすためにはどうすべきかを発表できる。
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	リスクマネジメント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	松浦 浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する講義と法律システムについて教授する。		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	リスク・マネージメント	リスク、対処法
3	賠償責任保険1	PADI管理課傷害保険
4	賠償責任保険2	PADIメンバー総合保険
5	法的リスク管理1	リスク・マネジメントの目的、重要性

各回の展開		
回数	単元	内容
6	法的リスク管理2	過失、注意義務
7	法的リスク管理3	PADI基準の厳守
8	法的リスク管理4	各コースの同意書類、作成の仕方
9	事故発生時のステップ	緊急アシストプランの作成、修正
10	年間の事故発生数の調査	実際に起こった過去の事故例を調査、検証
11	年間の事故発生数の調査	実際に起こった過去の事故例を調査、検証
12	事故例の検証1	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
13	事故例の検証2	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
14	事故例の検証3	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション
15	事故例の検証4	実際に起こった過去の事故例を検証、ディスカッション

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	リスクマネジメントⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	リスクマネジメント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	ＰＡＤＩ ダイブマスターマニュアル		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する。 法律システムについて理解する。
到達目標	現場で働く中で直面するリスクを減らすためにはどうすべきかを発表できる。
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	リスクマネジメント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	松浦浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、ダイビングに関するリスクマネジメントを理解する講義と法律システムについて教授する。		

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	書類関係	危険の告知書の意味・安全潜水標準実施要項了解声明書の意味
2	スクリーニング	スクリーニングの意図・スクリーニングの必要性
3	認定基準	規準尊守の重要性・規準の逸脱
4	指導システム	団体の指導システムを守る意義
5	クラスルーム指導	ナレッジリビュー、クイズ＆エグザム

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ウォータートレーニング	インストラクターの監督、行為、認識・環境
7	PADIインストラクター保険　DANインストラクター保険	賠償責任保険と総合保険の違い・DANインストラクター保険のメリット等
8	ダイブストアー保険	ダイブストアー保険の概要
9	ダイビング中のトラブルの検証1（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
10	ダイビング中のトラブルの検証2（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
11	ダイビング中のトラブルの検証3（ワークショップ）	起こり得るトラブルを検証、発表
12	事故例の検証3	過去のダイビング事故を検証、予防策、緊急事態の対策
13	事故例の検証4	過去のダイビング事故を検証、予防策、緊急事態の対策
14	事故防止の注意点	ダイバーが身につけるべき基本（適正ウエイト、フィンスイム、浮力、バディシステム等について）
15	安全のための準備	緊急アシストプラン・安全器材

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	潜水医学		
必修選択	選択	（学則表記）	潜水医学		
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	エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	ダイビング時に発生する潜水障害について理解する。 有効な処置を実施できるように様々な障害について理解する。
到達目標	応急処置を実施するために必要な症状、徴候について発表できる。
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	松浦浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、スクーバを使って水の中に潜ると人体がどのように機能するか・水中環境がもたらす変化に人体がどのように反応するかを教授する。		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	減圧理論とＲＤＰ1	皮膚の減圧症
3	減圧理論とＲＤＰ2	神経系の減圧症
4	減圧理論とＲＤＰ3	肺の減圧症

各回の展開		
回数	単元	内容
5	減圧理論とＲＤＰ4	脳の減圧症
6	減圧理論とＲＤＰ5	窒素負荷とハーフタイム
7	スクイズ・リバースブロック	圧力の変化ででる障害
8	熱疲労・熱射病・低体温症	温度変化の生理的反応
9	一酸化炭素中毒	一酸化炭素中毒、ダイバーに与える影響
10	酸素中毒	酸素中毒のタイプと症状
11	肺の過膨張障害1	肺の過膨張障害の症状と徴候
12	肺の過膨張障害2	肺の過膨張障害になる原因、対策
13	海洋生物によるケガ1	海洋生物によるケガへの予測
14	海洋生物によるケガ2	海洋生物によるケガへの対処法
15	その他ダイビングに関する障害等	ディスカッション

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	気象・海洋学		
必修選択	選択	（学則表記）	気象・海洋学		
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	PADI オープンウォーターダイバーマニュアル PADI ダイブマスターマニュアル　エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	快適なダイビングを実施するために気象・海洋学について理解する。 ダイビングに適した海況について理解する。
到達目標	ダイビング実習や勤務実習に向けた気象・海洋学の重要性について説明できる。
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	松浦浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、快適なダイビングを実施するために気象・海洋学・海況を教授する。		

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・授業のねらい・達成目標
2	海洋についての知識概念1	海洋、気象の変化、海洋学、気象学
3	海洋についての知識概念2	日本、世界の海の基礎知識
4	海洋の生物	海洋生物の特色
5	海流と黒潮、親潮	世界の海流、日本の海流

各回の展開		
回数	単元	内容
6	潮汐と潮流1	月齢と潮汐の関係
7	潮汐と潮流2	潮汐による潮流の影響
8	波についての知識１	波の仕組み、ダイバーへの影響
9	気象と大気についての知識概念	ダイバーに影響を及ぼす大気の組成
10	風に関する知識	影響を及ぼす風の仕組み
11	雲、雨、霧に関する知識	雲や雨の仕組み
12	天気図の概略と気圧	天気図の見方、ツアー計画に役立つスキル
13	いろいろな前線と気団1	一般的な天気図の見方・高、低気圧の仕組み
14	いろいろな前線と気団2	気団と前線の各種類の仕組み
15	低気圧と台風	海のコンディション、台風の仕組み

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	ダイビング特演		
必修選択	選択	（学則表記）	ダイビング特演		
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	エンサイクロペディア		出版社	PADI	

科目の基礎情報②

授業のねらい	日本・世界のダイビングポイント、水中環境を理解する。 ドライスーツの使用方法を理解する。
到達目標	水中環境を説明できる。 ドライスーツの使用方法を説明できる。 ドライスーツとウエットスーツとの違いを説明できる。
評価基準	筆記テスト50%、小テスト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	集中講義＋海洋実習を実施 原則、この科目は対面授業形式にて実施する

担当教員	松浦浩一	実務経験	○
実務内容	スクーバダイビングショップでダイビングインストラクターとして34年間勤務をした経験を基に、インストラクター試験に向けての知識の振り返りを実施する講義を行う。		

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	自己紹介・授業のねらい・達成目標
2	日本のダイビングポイント・環境	日本で潜れるエリア、環境
3	日本のダイビングポイント・環境	ドライスーツが必要な時期、環境
4	世界のダイビングポイント・環境	世界で潜れるエリア、環境
5	世界のダイビングポイント・環境	ドライスーツが必要な時期、環境

各回の展開		
回数	単元	内容
6	ダイビングスーツの種類について	生地の素材、厚さ、スタイル
7	ドライスーツの使用について	ドライスーツのメリット、デメリット
8	ドライスーツの使用について	ドライスーツの種類
9	ドライスーツの使用について	ドライスーツのインナー、補助アイテム
10	ドライスーツの使用について	ドライスーツの着脱方法、注意点
11	ドライスーツの使用について	吸気バルブ、排気バルブの操作方法
12	ドライスーツの使用について	ドライスーツでの浮力コントロール
13	ドライスーツの使用について	ドライスーツ、簡単なメンテナンス方法
14	ドライスーツの使用について（スキル評価）	ドライスーツでの中性浮力①②、トラブル回避①
15	ドライスーツの使用について（スキル評価）	ドライスーツでの中性浮力③④、トラブル回避②

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実習	科目名	スクーバダイビング実習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スクーバダイビング実習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	5	150
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②

授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ。
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる。
評価基準	実習評価：５０％、学校評価：５０％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	評価基準は学外実習規定に準ずる 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	スキルチェック	限定水域スキルの評価と開発
2	水中地図作成	海洋講習にて水中地図を作成
3	レスキュー評価・器材交換	レスキュー評価・器材交換ともにプロレベルで実施
4	ディープダイビングワークショップ	ディープダイビング時の注意事項について
5	現場トレーニング実習	現場で必要な準備・スキルについて

各回の展開		
回数	単元	内容
6	C／Wでのスクーバリビュープログラム	現定数域にてコースの実施
7	ガイドマーシャル①②	実践を想定したガイドを実施
8	サーチ＆リカバリーワークショップ	3つの結び方、引き上げ手順を確認
9	インストラクション、PADIシステム	PADIシステムについてマニュアルを使用し理解する
10	知識開発プレゼンテーション	知識開発プレゼンテーションを本番を想定し練習
11	限定水域での講習	24スキルを再確認し、プロレベルで実施
12	オープン・ウォーター・ダイバー・コース	コースの開催中に実際に起こりうるトラブルを想定。
13	EFRIコース	EFRIライセンス取得
14	海洋プレゼンテーション	海洋プレゼンテーションを本番を想定し実施
15	IE	筆記、CW、OWのファイナルエグザム

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	スクーバダイビング実習Ⅲ		
必修選択	選択	（学則表記）	スクーバダイビング実習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	6	180
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ。
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる。 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる。 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる。
評価基準	実習評価：５０％、学校評価：５０％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	評価基準は学外実習規定に準ずる 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			