シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング理論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編３訂版 トレーニング指導者テキスト理論編３訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得させる。
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	JATI認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅱ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	岩田　智也	実務経験	○
実務内容	社会人、大学の競技スポーツ現場にてアスレティックトレーナーとして10年間携わってきた経験を元に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。		

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	JATIについて・JATIトレーニング指導者とは 競技スポーツ分野における状況に応じた活動
2	トレーニング指導者の役割（1）	トレーニング指導者とは 国内のトレーニング指導者に対するニーズ・トレーニング指導者の資質・トレーニング指導者の行動と倫理
3	トレーニング指導者の役割（2）	トレーニング指導者の役割と業務 トレーニング指導者が身につけるべき能力
4	体力トレーニング論（1）	体力の概念・体力の個人特性・一般的体力と専門的体力・体力トレーニング
5	体力トレーニング論（2）	防衛体力と行動体力・スポーツパフォーマンスと体力・健康および日常生活動作の質と体力 体力の要素と体力モデル・体力要素間の関係・認知的側面の重要性
6	長期トレーニング計画（1）	スポーツパフォーマンスとトレーニング・生活の質とトレーニング トレーニングの原理原則・トレーニングの効果・トレーニングの原則
7	長期トレーニング計画（2）	トレーニング計画の立案

各回の展開		
回数	単元	内容
8	レジスタンストレーニング（1）	レジスタンストレーニングの目的・レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定（種目選択・種目配列）
9	レジスタンストレーニング（2）	レジスタントレーニングのプログラムの条件設定（強度・量・頻度）
10	レジスタンストレーニング（3）	レジスタンストレーニングのプログラムの条件設定（セット法）・専門的エクササイズ
11	長期トレーニング計画	トレーニングの時間構造と中・長期計画 ピリオダイゼーション
12	プログラムデザイン演習（1）	対象に合わせたプログラムデザイン（ダイエット、ボディメイク・健康増進）
13	プログラムデザイン演習（2）	対象に合わせたプログラムデザイン（競技スポーツ）
14	ピリオダイゼーション演習	対象に合わせたピリオダイゼーションの作成（1年計画）
15	前期まとめ	前期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	トレーニング理論Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング理論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編３訂版 トレーニング指導者テキスト理論編３訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得させる。
到達目標	主に筋力トレーニング、パワー向上トレーニングに関する知識の習得および、基礎的なトレーニングプログラムが作成できるようになる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	JATI認定トレーニング指導者
関連科目	トレーニング理論Ⅰ、トレーニング理論Ⅲ、トレーニング理論Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。

担当教員	岩田　智也	実務経験	○
実務内容	社会人、大学の競技スポーツ現場にてアスレティックトレーナーとして10年間携わってきた経験を元に、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を教授する。		

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	トレーニング理論Ⅱの範囲と学びについて レジスタンストレーニングのプログラム作成の復習
2	パワートレーニング	パワーとは 力、スピード、パワーの関係
3	パワートレーニング	短時間に大きな力を発揮する能力 パワーやRFDに関与する要因、パワーの測定・評価
4	パワートレーニング	ニーズ分析 トレーニングプログラム変数
5	パワートレーニング	プライオメトリクスのトレーニングプログラム変数
6	パワートレーニング	フィットネス分野のパワートレーニング ピリオダイゼーションとトレーニング戦略
7	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（アスリート）

各回の展開		
回数	単元	内容
8	プログラムデザイン演習	対象者に合わせたパワー向上トレーニングのプログラムデザイン（一般・高齢者）
9	プログラムデザイン演習	プライオメトリクスのプログラムデザイン
10	トレーニング指導者の実務	トレーニング機器・器具 トレーニング施設の管理
11	トレーニング指導者の実務	トレーニングの安全管理 トレーニング指導者に関わる法律と契約
12	トレーニング指導者の実務	情報収集と情報発信の注意点
13	総復習と演習	演習問題による復習
14	総復習と演習	演習問題による復習
15	後期まとめ	前期内容の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング実践と指導Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、トレーナーとして基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。さらにはエクササイズの実践を通じて、自身の姿勢・動作も改善させる。
到達目標	・姿勢・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。 ・自身の姿勢を継続的なエクササイズの継続によって良い方向に変化させる。 ・レジスタンストレーニングの基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 ・パーソナルトレーニングにおける、一連の流れを理解する。
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Ⅱ、トレーニング実践と指導Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	澤田　友紀
実務経験	○
実務内容	トレーニング指導者として25年間、大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチをはじめ、高校野球部トレーニング指導、市町村運動指導、セミナー講師等を歴任。JATI認定特別上級トレーニング指導者、健康運動指導士、2級FCM技能士等の資格も保有の経験を元に、マシントレーニング、フリーウエイトトレーニングにおける適切な指導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	・授業の目的、狙い、使用アプリについて ・Sportip Proを使用した評価・分析→エクササイズ処方→エクササイズ指導→フィードバックについて
2	姿勢評価と分析①	・Sportip Proを用いた立位姿勢・関節可動域を用いた動的姿勢解析の評価（before） ・後足部・歩行の評価による姿勢分析 ・処方されたエクササイズの実践

各回の展開		
回数	単元	内容
3	マシントレーニング①	・上肢マシントレーニングの使用方法とテクニック習得 ・処方されたエクササイズの実践
4	マシントレーニング②	・下肢マシントレーニングの使用方法とテクニック習得 ・処方されたエクササイズの実践
5	デッドリフトの習得と実践 動作評価と分析②	・Sportip Proを用いた動作評価 ・デッドリフトのテクニック習得 ・処方されたエクササイズの実践
6		
7		
8	バックスクワットの習得と実践 動作評価と分析②	・Sportip Proを用いた動作評価 ・バックスクワットのテクニック習得 ・バックスクワットの補助テクニックの習得 ・処方されたエクササイズの実践
9		
10		
11	ベンチプレスの習得と実践 動作評価と分析②	・Sportip Proを用いた動作評価 ・ベンチプレスのテクニック習得 ・処方されたエクササイズの実践
12		
13		
14	姿勢評価と分析②	・Sportip Proを用いた立位姿勢・関節可動域を用いた動的姿勢解析の評価（after）
15	前期まとめ	前期テクニック評価

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	トレーニング実践と指導Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト 実践編、実技編		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	姿勢・動作解析アプリを活用しながら、マシントレーニング、フリーウエイトトレーニングにおける適切なデモンストレーション技能を習得し、指導テクニックを身につける。
到達目標	・動作解析アプリの使用を通じて、トレーナー業務を身につける。 ・自身の姿勢を継続的なエクササイズの継続によって良い方向に変化させる。 ・レジスタンストレーニングの基本種目における適切なデモンストレーションが見せられるようになる。 ・パーソナルトレーニングにおける、一連の流れを理解する。
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Ⅲ、トレーニング実践と指導Ⅳ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	澤田　友紀
実務経験	○
実務内容	トレーニング指導者として25年間、大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチをはじめ、高校野球部トレーニング指導、市町村運動指導、セミナー講師等を歴任。JATI認定特別上級トレーニング指導者、健康運動指導士、2級FCM技能士等の資格も保有の経験を元に、マシントレーニング、フリーウエイトトレーニングにおける適切な指導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	胸部のトレーニング	・インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ディッピングの指導実践
2		・Sportip Proを用いた動作評価（インクラインベンチプレス、ダンベルベンチプレス）
3	背部のトレーニング	・ベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウ、チンニング、シーティッドロウ、ダンベルプルオーバーのテクニックの指導実践
4		・Sportip Proを用いた動作評価（ベントオーバーロウ）

各回の展開		
回数	単元	内容
5	肩部のトレーニング	・バーベルショルダープレス、アップライトロウ、ショルダーシュラッグの指導実践
6		・サイドレイズ、フロントレイズ、ローテーターカフトレーニングの指導実践
7		・Sportip Proを用いた動作評価（サイドレイズ、フロントレイズ）
8	腕部のトレーニング	・バーベルカール、コンセントレーションカール、プリチャーカールの指導実践
9		・ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプレスダウン、ワンハンドフレンチプレス、トライセプスキックバックの指導実践
10		・Sportip Proを用いた動作評価（アームカール）
11	大腿部、殿部のトレーニング	・ワイドスタンススクワット、スプリットスクワットの指導実践
12		・グッドモーニングエクササイズ、スティフレッグドデッドリフト、ワイドスタンスデッドリフトの指導実践
13		・フォワードランジ、バックワードランジ、サイドランジの指導実践
14		・Sportip Proを用いた動作評価（ワイドスタンスデッドリフト・フォワードランジ・サイドランジ・バックワードランジ）
15	後期まとめ	指導実践評価

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	機能解剖学Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	Functional Aanatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。		
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。		
評価基準	テスト/レポート：60％　授業態度：20％　提出物：20％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	機能解剖学Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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、トレーニングやストレッチなどに必要な筋肉や骨、動きについて教授する。		

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とトレーニング 機能解剖学の概論と基礎知識①－1	プロの指導者として機能解剖学を学ぶことの大切さを理解する、導入として筋組織の種類について学ぶ
2	機能解剖学の基礎知識①－1	筋組織の種類、骨格筋の構造ついて学ぶ
3	機能解剖学の基礎知識①－2	骨格筋繊維、筋収縮の仕組み、刺激の強さと閾値について学ぶ
4	機能解剖学の基礎知識①－3	運動単位、サルコメアの長さ、骨格筋の役割、骨格筋の形状
5	機能解剖学の基礎知識①－4	筋繊維タイプ、筋収縮の様式について学ぶ
6	機能解剖学の基礎知識①－5	人の動きについて学ぶ、全身の大まかな筋肉名を学ぶ １章練習問題
7	上半身の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（胸、背中）
8	上半身の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（肩、腕） 2章練習問題

各回の展開		
回数	単元	内容
9	下半身・体幹の機能解剖学①	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（脚）
10	下半身・体幹の機能解剖学②	骨格筋の名称と上半身のトレーニング種目からから筋肉を学ぶ（体幹） 3章練習問題
11	機能解剖学の基礎知識②－1	骨を学ぶ意図、骨の基礎知識と役割について学ぶ
12	機能解剖学の基礎知識②－2	骨の種類、全身の骨格について学ぶ
13	機能解剖学の基礎知識②－3	関節についての基礎知識と関節の種類、運動連鎖について学ぶ
14	機能解剖学の基礎知識②－4	関節可動域と安定性について学ぶ 4章練習問題
15	前期まとめ	前期期間のまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	機能解剖学Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	機能解剖学Ⅱ		
				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	Functional Aanatomy Basic トレーニング指導者テキスト理論編3訂版、ポケ模型		出版社	NESTA JAPAN 大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	人体構造がどのように機能するか、またそれらがどのように連携して人体を動かしているかを理解し、様々な指導現場で実践できる知識を身につける。		
到達目標	基本的な機能解剖学用語を理解し、トレーニング指導に結び付けられるような知識を身につける。 筋肉の構造や運動のメカニズム、様々な動きの種類や機能を理解している。		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	・出席が総時間数の３分の２以上ある者 ・成績評価が２以上の者		
関連資格	JATI認定トレーニング指導者		
関連科目	機能解剖学Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	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、トレーニングやストレッチなどに必要な筋肉や骨、動きについて教授する。		

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	機能解剖学の基礎知識①、②総復習	筋組織、人体の動き、骨格、関節可動域、LPPとCPPについてトレーニングと連動しながら学ぶ
2	体幹と脊柱の機能解剖学①	体幹の筋肉と脊柱の基礎知識、脊柱の関節・筋の特徴について学ぶ
3	体幹と脊柱の機能解剖学②	脊柱の可動域、呼吸筋、腹部の筋肉について学ぶ 5章練習問題
4	骨盤帯と股関節の機能解剖学①	骨盤帯と股関節の基礎知識、骨盤帯、大腿骨、股関節について学ぶ
5	骨盤帯と股関節の機能解剖学②	骨盤帯と股関節の動きと筋肉について学ぶ 6章練習問題
6	肩甲帯と肩関節の機能解剖学①	肩関節の骨、関節について学ぶ
7	肩甲帯と肩関節の機能解剖学②	肩甲骨の動きと筋肉について学ぶ 7章練習問題
8	肘関節と橈尺関節の機能解剖学①	肘関節と橈尺関節 基礎知識、骨、関節について学

各回の展開		
回数	単元	内容
9	肘関節と橈尺関節の機能解剖学②	肘関節と橈尺関節の動きと筋肉について学ぶ 8章練習問題
10	膝関節の機能解剖学①	膝関節の基礎知識、骨、関節について学ぶ
11	膝関節の機能解剖学②	膝関節の動きと筋肉について学ぶ 9章練習問題
12	手関節と手の機能解剖学	手関節と手の基礎知識、手関節と手をなす筋肉の起始停止及び動き 10章練習問題
13	足関節と足の機能解剖学	足関節と足の基礎知識、足関節と足の動きと筋肉 10章・11章練習問題
14	後期まとめ①	後期期間のまとめを行う
15	後期まとめ②	後期期間のまとめを行う

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	身体運動の基礎科学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編3訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	基礎解剖学、基礎生理学を理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学の基礎について学習する。		
到達目標	スポーツ生理学に関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学の知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できることを目標とする。		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAFA-GFI		
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	大久保　寛之	実務経験	○
実務内容	大学院などの研究経験を活かし、大手フィットネスクラブなどで講義を実施。身体の各部位の適応反応の把握知識を元に、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を教授する。		

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	オリテンテーション スポーツ生理学概論	授業の進め方についてのガイダンス スポーツ生理学とは
2	呼吸循環系と運動①	呼吸循環系の基礎的情報①
3	呼吸循環系と運動②	呼吸循環系の基礎的情報②
4	呼吸循環系と運動③	運動と呼吸循環系①
5	呼吸循環系と運動④	運動と呼吸循環系②
6	呼吸循環系と運動⑤	トレーニングと呼吸循環系
7	呼吸循環系と運動⑥	1～6回実施内容のまとめ
8	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報①
9	エネルギー代謝と運動①	エネルギー代謝の基礎的情報②
10	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝①

各回の展開		
回数	単元	内容
11	エネルギー代謝と運動①	運動とエネルギー代謝②
12	エネルギー代謝と運動①	トレーニングとエネルギー代謝
13	エネルギー代謝と運動①	8～12回のまとめ
14	年齢と体力①	成長期
15	年齢と体力②	成人以降、体力に及ぼす要因

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	身体運動の基礎科学Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	身体運動の基礎科学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編3訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	基礎解剖学、基礎生理学、バイオメカニクスを理解し、更にスポーツに特化したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの基礎について学習する。
到達目標	スポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスに関する基礎知識を習得する。 習得したスポーツ生理学、スポーツバイオメカニクスの知識を、実際の運動指導の場面で実践・指導に活用できることを目標とする。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAFA-GFI
関連科目	身体機能の基礎科学Ⅰ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	大久保　寛之
実務経験	○
実務内容	大学院などの研究経験を活かし、大手フィットネスクラブなどで講義を実施。身体の各部位の適応反応の把握知識を元に、スポーツ生理学とスポーツバイオメカニクスに関する知識を教授する。

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、骨格筋系・神経系と運動①	骨格筋の形態と機能①
2	骨格筋系・神経系と運動②	骨格筋の形態と機能②
3	骨格筋系・神経系と運動③	筋力発揮のメカニズム①
4	骨格筋系・神経系と運動④	筋力発揮のメカニズム②
5	骨格筋系・神経系と運動⑤	筋・神経系に対するトレーニング効果①
6	骨格筋系・神経系と運動⑥	筋・神経系に対するトレーニング効果②
7	骨格筋系・神経系と運動⑦	1～6回実施内容のまとめ
8	内分泌系①	基礎内分泌系、身体機能へのホルモンの作用
9	内分泌系②	筋肥大におけるホルモンの役割、レジスタンストレーニングとホルモン分泌
10	内分泌系と運動のまとめ	8、9回実施内容のまとめ
11	運動の記述・力学の基礎①	運動の記述、位置、速度、加速度、ニュートンの運動の法則、重力、重心、地面反力

各回の展開		
回数	単元	内容
12	力学の基礎②	空中での並進運動、運動量と力積、トルク、慣性モーメントと角運動量、テコの種類、仕事とエネルギー、パワー、並進運動と回転運動の対応関係
13	スポーツ動作のバイオメカニクス	歩動作、走動作、跳躍動作
14	スポーツ動作・トレーニング動作のバイオメカニクス	打動作、蹴動作、エクササイズと力および関節トルクの関係、バーベルの挙上速度
15	バイオメカニクス・スポーツバイオメカニクスのまとめ	11～14回実施内容のまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編３訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格に求められる内容の理解ができる。		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAFA-GFI		
関連科目	スポーツ栄養学Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	山岸　佐知子	実務経験	○
実務内容	管理栄養士として住民の健康診断結果をもとに食事指導を行っている経験を元に、現場に出た際に必要な食の正しい知識について教授する。		

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 健康づくりの栄養戦略（1）	ガイダンス(概要説明) 健康日本21、食事バランスガイド、食生活指針
2	健康づくりの栄養戦略（2）	日本人の食事摂取基準、食生活指針、食育基本法
3	食品群	3色食品群、4つの食品群、6つの基礎食品、食品カテゴリーマップ、食品カテゴリー管理の実践
4	基礎栄養学（1）	栄養成分の由来・成り立ち、食物連鎖、五大栄養素の役割、糖質
5	基礎栄養学（2）	脂質について
6	基礎栄養学（3）	タンパク質について PFC比について
7	基礎栄養学（4）	ビタミンについて ミネラルについて

各回の展開		
回数	単元	内容
8	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
9	エネルギー消費量の推定	エネルギー代謝とエネルギー消費量の構成要素 メッツ値
10	エネルギーバランスと体重調整 減量	食欲の仕組み、肥満のメカニズム、絶食時のエネルギー代謝、身体組成と測定法、BMIと体脂肪率
11	エネルギーバランスと体重調整 増量	筋肉づくりの基本原則と増量の計画
12	エネルギーバランスと体重調整 減量と増量	減量・増量計画と食事の注意点
13	水分摂取 サプリメント	水分摂取のガイドラインについて サプリメントについて
14	前期まとめ（1）	重要点の振り返り
15	前期まとめ（2）	重要点の振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツ栄養学Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編３訂版 健康運動実践指導者養成用テキスト 結果につなげる身体の栄養学		出版社	大修館書店 南江堂 日本栄養コンシェルジュ協会	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	運動指導に必要な栄養学の基礎を学び、食生活の改善ができるよう理解する。		
到達目標	栄養学の基礎を理解し、スポーツの現場に必要な食生活全般の指導に積極的に関わることができる。 関連資格に求められる内容の理解ができる。		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格	健康運動実践指導者、JATI認定トレーニング指導者、JAFA-GFI		
関連科目	スポーツ栄養学Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	山岸　佐知子	実務経験	○
実務内容	管理栄養士として住民の健康診断結果をもとに食事指導を行っている経験を元に、現場に出た際に必要な食の正しい知識について教授する。		

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	競技特性の分類	競技特性の分類とエネルギー機構 栄養的特徴と摂取のガイドライン
2	トレーニングスケジュールと食事	栄養教育、栄養アセスメント 栄養の目標設定
3	トレーニング期の栄養 試合期の栄養（1）	トレーニング期に必要な栄養の考え方（通常練習期・筋トレ期・強化練習期） 試合前のコンディショニング（グリコーゲンローディング）
4	試合期の栄養（2）	試合前・中・後の栄養
5	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
6	鉄欠乏性貧血	血液循環、リンパ管、三大栄養素の循環経路、鉄欠乏性貧血の原因、症状、アセスメント、食事療法
7	女性に対する配慮	月経障害、利用可能エネルギー不足、骨粗鬆症

各回の展開		
回数	単元	内容
8	海外遠征時の食事	異なる環境での食事調整について
9	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
10	こどもに対する配慮	こどもに対する栄養指導
11	高齢者に対する配慮	サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドローム
12	生活習慣病	生活習慣病と対策、年齢層別食事指導（バランスガイド使用）
13	まとめ	重要点の振り返りとケーススタディ
14	後期まとめ（1）	重要点の総復習、ケーススタディ
15	後期まとめ（2）	重要点の総復習、ケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	（学則表記）	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト理論編３訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	運動指導を行う上で運動と心の関係を理解し、対象者に適切なかかわりを促進することができるようになる。
到達目標	運動と心の関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切なかかわり方について考察することができる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	JATI認定トレーニング指導者
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	真鍋　清孝
実務経験	○
実務内容	順天堂大学心理学研究室に所属し、研究活動を行い、地域のスポーツクラブや運動部活動指導経験を元に、運動指導を行う上で欠かせない運動と心の関係を教授する。

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	ガイダンス(概要説明)
2	運動と心理の基礎理論（1）	運動と心の関係性、２つのアプローチ アスリートにおける運動と心の関係
3	運動と心理の基礎理論（2）	動機づけ種類、やる気を高める方法 目標設定の原則（SMART）
4	運動と心理の基礎理論（3）	心理サポート、心理支援の資格の種類 メンタルトレーニングの活用と代表的な技法
5	運動と心理の基礎理論（4）	スポーツカウンセリングの活用方法 指導者に求められるカウンセリングマインド
6	運動指導の心理学的基礎（1）	運動実践にかかわる３つの要因
7	運動指導の心理学的基礎（2）	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因

各回の展開		
回数	単元	内容
8	運動指導の心理的基礎（３）	運動の採択、継続、停止の予防のための理論、モデルおよび技法
9	運動指導の心理的基礎（４）	参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ 個別指導における動機づけとカウンセリング方法
10	まとめ、カウンセリング実践（１）	まとめ、対象者を設定したケーススタディ
11	運動学習と指導法（１）	技術（テクニック）と技能（スキル） 運動学習の段階、プロセス、パフォーマンス曲線
12	運動学習と指導法（２）	情報処理モデル、運動プログラムの自動化 フォードバックの重要性
13	運動学習と指導法（３）	効果的な指導法（練習方法の工夫、コーチング方法の工夫） 個人差への対応
14	運動学習と指導法（４）	集団の活用 チームワーク、リーダーシップ、チームビルディング
15	まとめ、カウンセリング実践（２）	まとめ、対象者を設定したケーススタディ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践		
必修選択	選択	（学則表記）	スポーツストレッチ実践		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。 スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。
到達目標	セルフストレッチング、パートナーストレッチングをはじめとするストレッチングに関する正しい知識と技能を修得する。
評価基準	筆記小テスト/実技：80%　授業態度/提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	ＪＡＴＩ認定トレーニング指導者
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	古里　緑　　実務経験　○
実務内容	業界最大手ストレッチ専門店に4年勤務し、海外留学やプロアスリート帯同を経験。5年前に独立し、プロ野球選手自主トレ帯同、パートナーストレッチテキスト監修、各治療院への技術指導や技術顧問等の経験を元に、スポーツストレッチのリードアップをする技術を教授する。

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

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

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。
評価基準	テスト：20%　授業態度：40%　提出物：40%
認定条件	・出席が総時間数の３分の２以上ある者 ・成績評価が２以上の者
関連資格	なし
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	上田　佳奈	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	専門学校へようこそ！	夢のスケッチブックアプリの使い方を学ぶ SANKOワークコンピテンスの理解を深める
2	7つの習慣とは？	7つの習慣とは何か学ぶ 夢のスケッチブックを使って日誌を書くことの意味を学ぶ
3	自分制限パラダイムを解除しよう！	自分制限パラダイムの意味について学ぶ
4	自信貯金箱	自信貯金箱の概念を理解する 自分自身との約束を守る大切さを学ぶ
5	刺激と反応	「刺激と反応」の考え方を理解する 主体的に判断・行動していくことの大切さを学ぶ
6	言霊～ことだま～	言葉の持つ力や自分の言動が、描く未来や成功に繋がっていくことを学ぶ
7	影響の輪	集中すべき事、集中すべきでない事を明確にすることの大切さを学ぶ
8	選んだ道と選ばなかった道	自分が決めたことに対して、最後までやり遂げる大切さを学ぶ

9	割れた窓の理論	規則を守る大切さ、重要性を理解する
10	人生のビジョン	入学時に考えた「卒業後の姿」をより具体的に考え、イメージする
11	大切なこととは？	なりたい自分になるために優先すべき「大切なこと」には、夢の実現や目標達成に直接関係することだけではなく、間接的に必要なこともあることを学ぶ
12	一番大切なことを優先する	スケジュールの立て方を学ぶ 自らが決意したことを実際の行動に移すことの大切さを学ぶ
13	時間管理のマトリクス	第２領域（緊急性はないが重要なこと）を優先したスケジュール管理について学ぶ
14	私的成功の振り返り	前期授業内容（私的成功）の振り返りを行う
15	リーダーシップを発揮する	リーダーシップを発揮するためには、「主体性」が問われることを学ぶ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	未来デザインプログラムⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	未来デザインプログラムⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	7つの習慣Ｊテキスト 夢のスケッチブック（WEBアプリ）		出版社	FCEエデュケーション	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	7つの習慣を体系的に学ぶことを通じ、三幸学園の教育理念である「技能と心の調和」のうち「心」の部分を身につける。
到達目標	・7つの習慣について、自身の言葉で説明することができる。 ・7つの習慣を自らの生活と紐づけ、前向きな学習態度として体現することができる。
評価基準	テスト：20%　授業態度：40%　提出物：40%
認定条件	・出席が総時間数の３分の２以上ある者 ・成績評価が２以上の者
関連資格	なし
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	上田　佳奈
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	信頼貯金箱	信頼貯金箱の概念を理解し、周囲から信頼されるための考え方を学ぶ
2	Win-Winを考える	お互いがハッピーになれる方法を考えることの大切さを学ぶ
3	豊かさマインド	人を思いやることは自分自身のためでもあることを学ぶ
4	理解してから理解される	人の話の聴き方を考え、「理解してから理解される」という考え方があるということを学ぶ
5	相乗効果を発揮する	人と違いがあることに価値があることを学ぶ
6	自分を磨く	自分を磨くことの大切さ、学び続けることの大切さを考える
7	未来は大きく変えられる	人生は選択の連続であり、未来は自分の選択次第であることを学ぶ
8	人生ビジョンを見直そう	将来のなりたい姿を描き、同時にその生活の実現にはお金が必要であることを学ぶ 現実的なライフプランの大切さを理解する

9	未来マップを作ろう①	未来の自分の姿（仕事、家庭、趣味など）を写真や絵で表現するマップを作成し、将来の夢を実現するモチベーションを高める
10	未来マップを作ろう②	未来マップの発表を通して、自身の夢を実現する決意をする
11	感謝の心	人間関係構築/向上の基本である感謝の心について考える
12	7つの習慣授業の復習	7つの習慣の関連性を学ぶとともに、私的成功が公的成功に先立つことを理解する
13	未来デザインプログラムの振り返り	７つの習慣など、未来デザインプログラムで学んだことを復習（知識確認）する
14	2年生に向けて①	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える
15	2年生に向けて②	1年後の自分の姿を鮮明にし、次年度への目標設定を考える

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	プレゼンテーション演習Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	プレゼンテーション演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	これだけは知っておきたい「プレゼンテーション」の基本と常識		出版社	フォレスト出版	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	運動指導を行う上で、相手に伝わる伝え方や話の組み立て方など、相手に伝わるプレゼンテーションの基礎を習得させる。
到達目標	トレーニング指導者としてクライアントに伝わるプレゼンテーションを行うことができるようになる。
評価基準	テスト／レポート：６０％　授業態度：２０％　提出物：２０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
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	並木　宏也
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 プレゼンテーションとは	プレゼンテーションとは ツーウェイのプレゼンテーション
2	好印象を与える伝え方 デリバリースキル：ビジュアル	デリバリースキルとシナリオスキル ビジュアルとヴォーカルとは
3	プレゼンテーションの流れ 話の組み立て方	プレゼンテーションの流れについて
4	三段話法	三段話法について～序論・本論・結論～
5	相手を知る	プレゼンテーションを行う上でのポイント 目的の確認と聴衆分析／質疑応答
6	プレゼンテーション演習	小テイスト・発表
7	話の組み立て方（ホールパート法）① ホールパート法とは	ホールパート法とは
8	話の組み立て方（ホールパート法）② ホールパート法とは	ホールパート法を用いたシナリオ作成
9	話の組み立て方（PREP法）① PREP法とは	PREP法とは

各回の展開		
回数	単元	内容
10	話の組み立て方（PREP法）② PREP法とは	PREP法を用いたシナリオ作成
11	プレゼンテーション演習	プレゼンテーション資料の作成
12	即興プレゼンテーション①	即興プレゼンテーションの理解
13	即興プレゼンテーション②	即興プレゼンテーションの実践
14	プレゼンテーション演習①	プレゼンテーションの発表
15	プレゼンテーション演習②	まとめ・振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	アプリケーション演習Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	アプリケーション演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	基本アプリケーション（ワード、エクセル、パワーポイント）の使用から画像、映像の加工など業務における汎用的なPC活用のリテラシーを習得する。
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、最低限のパソコン技術を身に着ける。 Wordを用いたビジネス文書、Excelを用いた表・関数を用いたデータ作成、powerpointを用いたデータ作成ができる。
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	アプリケーション演習Ⅱ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	清水　麻菜美
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 PC基礎知識	授業の流れ、到達目標、評価基準について説明 タイピング練習
2	word作成①	wordの基礎知識（各部名称・機能）について・文字入力方法の理解・文章の入力 文章の入力と保存・読み込み・印刷
3	word作成②	フォント・表作成・画像挿入の方法を知る
4	word作成③	ビジネス文書作成練習（フォント・表作成・画像挿入）
5	word作成④	ビジネス文書作成練習（フォント・表作成・画像挿入）
6	Excel作成①	Excelの基礎知識（各種名称・機能）について・データ入力の手順・保存と印刷方法 基本的なワークシートの編集（セルの挿入・削除、数式の入力・書式編集）
7	Excel作成②	様々なグラフの作成　関数の使用方法について
8	Excel作成③	グラフを用いたExcelデータの作成練習

各回の展開		
回数	単元	内容
9	Excel作成④	Excelデータの作成実施
10	powerpoint作成①	PPTを用いた資料作成　デザイン・テキスト編集について
11	powerpoint作成②	PPTを用いた資料作成　写真や図の挿入について
12	powerpoint作成③	プレゼンテーション資料の作成
13	powerpoint作成③	プレゼンテーション資料の作成
14	総まとめ	Word・Excel・powerpointデータ作成の実施
15	前期の振り返りと後期に向けて	前期実施内容のまとめ・後期に向けて（Powerpoint実施の説明）

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	アプリケーション演習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	アプリケーション演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	基本アプリケーション（ワード、エクセル、パワーポイント）の使用から画像の加工など業務における汎用的なPC活用のリテラシーを習得する。
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、最低限のパソコン技術を身に着ける。 Windows フォトの使用と、PowoePointの作成・プレゼンテーションをすることができる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度：20%　提出物：20%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	アプリケーション演習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	清水　麻菜美　　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 基本スキルの復習	授業の流れ、到達目標、評価基準について説明 ITリテラシー、プレゼンテーションとは
2	写真加工の方法について	写真加工の方法について学ぶ
3	写真加工の方法について	写真加工の方法について学ぶ
4	イベント企画・ロゴ作成	イベント企画とペイント・フォトを用いたロゴ作成
5	イベント企画・ロゴ作成	イベント企画とペイント・フォトを用いたロゴ作成
6	報告書作成の実践	ボランティア参加した内容の報告書作成（パワーポイントを用いて）
7	報告書作成の実践	ボランティア参加した内容の報告書作成（パワーポイントを用いて）

各回の展開		
回数	単元	内容
8	報告書作成の実践とFB	ボランティア参加した内容の報告書作成とそのフィードバックの実施
9	プレゼンテーション作成	テーマ設定 PPT作成の実施
10	プレゼンテーション作成	プレゼンテーション作成
11	プレゼンテーション作成	プレゼンテーション作成
12	プレゼンテーション発表	自身で設定したテーマを用いたPPTの発表
13	プレゼンテーション発表	自身で設定したテーマを用いたPPTの発表
14	発表リハーサル	発表準備（ノート機能の理解・発表練習）
15	まとめ	総まとめの実施

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅠ		
必修選択	選択	（学則表記）	デジタルマーケティングⅠ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。
到達目標	デジタルマーケティングの基礎知識を習得し、実践ができる。
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：40%
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	デジタルマーケティング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	森　和吉
実務経験	○
実務内容	オリコン株式会社や株式会社シーエー・モバイル、株式会社robot homeなどでデジタルマーケティングとして25年勤務をした経験を元に、デジタルマーケティングの基礎を教授する。

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	マーケティングの基礎知識	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 マーケティングを行う意味とは
2		誰のためにマーケティングを行うのか
3		マーケティング分析①～企業戦略～ コナミスポーツとライザップの違い
4		マーケティング分析②～マーケティング分析～ anytime fitnessとライザップのマーケーティング分析
5	SNSマーケティングとコンテンツ制作の基礎知識	SNSマーケティング・各SNSの特性 フリーランスのパーソナルトレナーはどんな発信をしているのか
6		コンテンツ作成の基本的な考え方 スポーツ業界で人気のコンテンツはどのようなものを載せているのか
7	Facebookマーケティング	Facebookビジネスアカウント作成と運用のポイント 日本サッカー協会と侍ジャパンの運用方法
8		Facebookの記事作成と投稿ポイント

各回の展開		
回数	単元	内容
9	Twitterマーケティング	Twitterの機能と記事作成 カープ女子はどうして生まれのか
10		Twitterとハッシュタグ・アナリティクスの分析・改善・スペースの活用
11	Instagramのマーケティング	Instagramの特徴と運用 欧州のサッカーチームは数千万人のファンを作れるのか
12		Instagramで写真とライブ活用
13	SNSマーケティングの分析と運用	SNSの運用と改善 スポーツチームから改善点を考えよう
14		SNSとHP作成でブランディング向上 フリーランスのパーソナルトレーナーなどはどのように活用しているか
15		SNSの運用と一般企業の成功例

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	デジタルマーケティングⅡ		
必修選択	選択	（学則表記）	デジタルマーケティングⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	社会人として、またパーソナルトレーナーとして独立開業する際に生かせるデジタルマーケティングの基礎力を身に付ける。		
到達目標	IT化された社会で働くすべての方に必要な基礎的知識を習得する		
評価基準	テスト/レポート：60%　授業態度・意欲：40%		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格			
関連科目	デジタルマーケティング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	森　和吉	実務経験	○
実務内容	オリコン株式会社や株式会社シーエー・モバイル、株式会社robot homeなどでデジタルマーケティングとして25年勤務をした経験を元に、デジタルマーケティングの基礎を教授する。		

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	HPとビジネス	デジタルマーケティングⅠの復習
2		WEB制作の基本知識
3		UIを意識したデザインとは J1チームと地域のサッカーチームのHPの違い
4		ユーザーを意識したデザインとは 人気のパーソナルトレーナーのWEBページを比較
5	LINEビジネス	LINEビジネスアカウントを作ろう 川崎フロンターレ（LINE・TitkTok・Youtube戦略）
6		LINEビジネスアカウントでメッセージ配信やクーポンの配信を行う
7		LINEビジネスアカウントでショップカード機能や予約機能を使う

各回の展開		
回数	単元	内容
8	TitkTok	TitkTokのアカウントとプロアカウントとは 川崎フロンターレ（LINE・TitkTok・Youtube戦略）
9		TitkTokで必要なコンテンツ
10		TitkTokの分析ツール「インサイト」を使う
11	Youtubeコンテンツの使い方	Youtubeの検索とおすすめの仕組み 川崎フロンターレ（LINE・TitkTok・Youtube戦略）
12		Youtubeのコンテンツ作成
13		Youtubeライブの活用
14		Youtubeのアナリティクスモードについて
15	SNSマーケティングのまとめ	SNSマーケティングのまとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	コミュニケーショントレーニング		
必修選択	選択	（学則表記）	コミュニケーショントレーニング		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	1	15
使用教材	コミュニケーショントレーニングワークブック		出版社	株式会社ルネサンス	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	コミュニケーションとはどういうものであり、 人間関係にどのような意味や役割を果たしているかを概念的、体験的に理解する。
到達目標	コミュニケーションに関わる大切な要素を理解し、 自分自身のコミュニケーションスキルの向上を図り、日常生活でも生かせるようになる
評価基準	授業態度：40％　レポート：30％　提出物：30％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員		実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業のねらい、講義内容、進め方を理解する
2	体験からの学び方	「体験学習の循環過程」を理解する 「ふりかえり」について理解する
3	自己知識の発達段階	自分を客観視する力を高める 「自己知識の発達段階」を理解する
4	自分のコミュニケーションの仕方、特徴を知る	ワークを通して、自分自身のコミュニケーションの仕方や特徴を客観的に知る
5	効果的なコミュニケーションの5つの要素	効果的なコミュニケーションを行うための5つの要素を知る 自分のコミュニケーションの有りようを要素と照らし合わせて客観的にとらえる
6	第一印象	ワークを通して、第一印象がコミュニケーションにどのような影響を与えているか理解する
7	ジョハリの窓	「ジョハリの窓」について理解する 「自己開示」と「フィードバック」を理解する
8	自分自身を表現する	ワークを通して、自分自身を表現し自己理解を深める
9	コミュニケーション・プロセス①	ワークを通して、話し手や聞き手に起こるコミュニケーションを阻害する要因を理解する

各回の展開		
回数	単元	内容
10	コミュニケーション・プロセス②	コミュニケーション・プロセスを理解する 自分のコミュニケーションの傾向を知る
11	「コンテント」と「プロセス」	「コンテント」と「プロセス」の理解を深める 「行動」「思考」「感情」の 4 つの視点を理解する
12	グループプロセスの諸要素①	ワークを通して、グループの中で起きるプロセスを理解する
13	グループプロセスの諸要素②	グループプロセスを観る 9 つの視点を理解する
14	価値観と人間関係①	ワークを通して、自分の価値観に気付く 私たちの欲求について理解する
15	価値観と人間関係②	価値観とは何か理解する 価値観を形成、変容させる要因を理解する

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	スポーツ映像分析Ⅰ		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ映像分析Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	様々な種目や動作の映像をICTツールを活用し分析・解析する手法を知る、理解する
到達目標	正しい撮影の仕方が理解出来る 映像を編集することが出来る 効果的な分析と解析を行うことが出来る
評価基準	実技試験：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	スポーツ映像分析Ⅱ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	安部　光子
実務経験	○
実務内容	整形外科でアスレティックトレーナー、リハビリ助手として３年、メディカルフィットネスにて健康運動指導士として２年、専門学校の講師として１７年勤務、パーソナルトレーナーとしてトレーニング指導をした経験を元に、映像分析・解析をする手法を教授する。

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	授業の目的、流れの確認
2	分析をするにあたって	映像を用いた分析について、一連の流れを流れを理解する
3	課題の抽出、仮設の立て方	課題の抽出や仮設の立て方を理解する 「何を撮影するのか」を考える
4		

各回の展開		
回数	単元	内容
5	分析アプリケーションの理解	分析アプリケーションで出来ることを理解する 具体的な活用事例を知る 基本的な操作方法を理解する
6		
7		
8		
9		
10		
11	撮影をする	正しい撮影方法を知る 効果的な撮影について理解を深める
12		
13		
14		
15	まとめ	総まとめ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	スポーツ映像分析Ⅱ		
必修選択	必修	（学則表記）	スポーツ映像分析Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②			
授業のねらい	様々な種目や動作の映像をICTツールを活用し分析・解析する手法を知る理解する		
到達目標	正しい撮影の仕方が理解出来る 映像を編集することが出来る 効果的な分析と解析を行うことが出来る		
評価基準	実技試験：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	スポーツ映像分析Ⅰ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	安部　光子	実務経験	○
実務内容	整形外科でアスレティックトレーナー、リハビリ助手として３年、メディカルフィットネスにて健康運動指導士として２年、専門学校の講師として１７年勤務、パーソナルトレーナーとしてトレーニング指導をした経験を元に、映像分析・解析をする手法を教授する。		

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	授業の流れの確認、これまでの復習
2	映像編集をする	アプリケーションツールで出来る編集の内容を理解する 効果的な編集のポイントを理解する 実際のスポーツ映像を用いて編集を実践する
3		
4		
5		
6		
7		

各回の展開		
回数	単元	内容
8	分析、解析をする	分析と解析の違いを知る 分析方法や分析のポイントを理解する 解析方法や解析のポイントを理解する 実際のスポーツ映像を用いて分析と解析を実践する
9		
10		
11		
12	フィードバックをする	映像を使ったより効果的なフィードバックを理解する
13		
14		
15	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Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅰ		
				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材	タイトル未定		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	自己成長と社会適応力を高め、充実した大人生活への準備をする
到達目標	自己の人生をコントロールする方法を理解することができる。 健全な人間関係構築のための考え方を身につけることができる。 スポーツ指導者としてのお金の稼ぎ方、使い方を理解することができる。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：60%　／　プレゼン：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	キャリア教育Ⅱ
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	具嶋　慧
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	「大人になる」ために 自分の人生をコントロールするには	「大人として人生を見る」とは…、 自己管理、関係構築、社会的責任の理解と実践を知る。
2	何を望み、それをどう得るか？	日常の小さな選択から人生の大きな決断まで、自分の望みを見極め、それを実現する方法を学ぶ。
3	変化する世界をどう生きるか？	変化する世界に適応し、テクノロジーと倫理的な使い方を学ぶ
4	人間と社会性 友情の役割とその育て方	友情の大切さ、質の高い友人関係の築き方と維持方法、及び人間関係の影響力について学ぶ
5	家族の中の自分	家族内での役割と責任の重要性、家族の絆、お互いを支え成長する方法を学び

各回の展開		
回数	単元	内容
6	恋愛における人間関係	恋愛における自己理解と相手との健康的な関係構築方法を学ぶ
7	効果的なコミュニケーションスキル	効果的なコミュニケーションスキルの基礎と、会話の始め方、対立の解決方法を学ぶ
8	キャリアの形成と職業選択	自分の興味・適性に合った仕事を見つけ、キャリア形成の方法と履歴書、 エントリーシート等の就職の手順を学ぶ
9	仕事で成功する方法	新しいスキル習得やプロフェッショナルな印象を与える服装選び、インポスター症候群の克服方法を学び、職場で成功する基盤を築く
10	「給料」について考える	お金の大切さと賢い使い方を学び、給与計算、税金、貯蓄、投資の基礎知識を学ぶ。
11	住まいと車の選び方	一人暮らしの準備と管理、自宅の役割、適切な住まいの選び方、賃貸と購入の比較、引越しの計画、生活空間のデザイン、安全な住環境の確保、適切な交通手段の選択方法を学ぶ。
12	楽しく健康的に食べる・栄養の基本	栄養の基本、健康維持方法、健康的な食事習慣形成、健康的に食べる方法を学ぶ
13	メンタルヘルス	メンタルヘルスの基礎、困難への対処法、薬物乱用問題を学ぶ
14	生活の中での予期せぬ事態への備え	予期せぬ事態に備える重要性、家のメンテナンス、電気・水害対策、他者からの助けの求め方を学ぶ
15	責任ある「市民＝社会の一員」であるための方法・失敗から学ぶ未来への教訓	社会人の責任、倫理的行動、社会への積極的な貢献、情報収集の重要性、意思決定を行う自分の役割を学ぶ

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	キャリア教育Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツトレーナー科	1	15
使用教材			出版社		

科目の基礎情報②	
授業のねらい	本格化する就職活動に向けて、自ら積極的に動き、採用試験に臨ませる。
到達目標	企業へのエントリーをし、説明会に数多く参加する。 採用試験に臨み選考に進む。
評価基準	授業態度：20%　／　提出物：60%　／　プレゼン：20%
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	キャリア教育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	具嶋　慧
実務経験	
実務内容	

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	キャリア教育 業界・職業理解	業界の動向理解、12月までの目標の確認
2	説明会参加の仕方と留意事項・WEB説明会の方法	説明会の受け方を身につける
3	企業への電話の仕方、訪問の仕方・メール作成方法	企業とのやり取りの仕方を学ぶ
4	身だしなみ	就職活動の身だしなみを理解する（スーツ登校）
5	自己分析	自己分析を実施する　自己PRの作成を行う
6	自己PR	自己PRを完成させる
7	企業分析❶	企業分析を行う　希望する職種の企業に向け志望動機を作成する
8	企業分析❷	志望動機の書き方を理解する

各回の展開		
回数	単元	内容
9	履歴書の書き方①	履歴書の作成をする
10	対面・WEB面接の対策	対面・WEB面接の基本を理解する
11 12	授業内面接会	面接の実施（WEB、対面選択可）
13	就職活動スケジュール作成①	春休み以降の就職活動のスケジュールを明確化する
14	就職活動スケジュール作成②	企業へのプレエントリーを完了させる・エントリー企業調べを行う
15	キャリア教育 PDCAサイクル・目標設定④	1年間の振り返り、PDCAサイクル、目的・目標の見直し・再設定

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	実習	科目名	インターンシップ実習Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	インターンシップ実習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	3	96
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	多岐に渡るスポーツトレーナーの仕事を、「見て、知り、理解をすること」および、トレーナーとしての業務の一部を「実践してみること」を主なねらいとし、キャリアプランを創造する
到達目標	自身が選択した各分野における業務を理解することができる その業務を指導者の指示のもと実践することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる
評価基準	実習先評価：５０％　学校評価：５０％（実習手帳評価）
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者
関連資格	
関連科目	
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	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
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
5	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
6	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
7	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
8	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

各回の展開		
回数	単元	内容
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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	総合演習Ⅰ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②			
授業のねらい	授業での学びやスポーツ・産学連携などに関する経験を発信し、知識の定着を図る。		
到達目標	業界のニーズを理解し、自身の提案を形にすることができる。 自身の提案について、完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受け入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。		
評価基準	プレゼンテーション（個人発表）：４０％　提出物（データ提出）：２０％　授業態度：４０％		
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者		
関連資格			
関連科目	総合演習Ⅱ		
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。		
担当教員	小林　敏彦	実務経験	○
実務内容	株式会社クボタや外資系IT企業にてIT先端技術のエバンジェリストとして20年勤務後、コミュニケーション講師として独立。マイナビ外部講師、大手や中堅企業のコミュニケーション講師やロジカルシンキング講師などの経験を元に、業界が求める総合的な力が身につくようを教授する。		

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

各回の展開		
回数	単元	内容
7	プレゼンテーションとは③	PowerPoint／keynote／Googleスライドの活用／基本操作の理解
8	個人活動①	プレゼンテーション内容の設定 プレゼンテーションの作成①
9	個人活動②	プレゼンテーション作成②
10	個人活動③	プレゼンテーション作成③
11	グループ内発表	グループ分け、グループ内プレゼンテーション及びＦＢ
12	個人活動③	プレゼンテーション修正
13	発表①	実際のプレゼンテーション及びＦＢ
14	発表②	実際のプレゼンテーション及びＦＢ
15	後期に向けて	後期動画制作に向けてのスケジュール確認 前期振り返り

シラバス

科目の基礎情報①					
授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅱ		
必修選択	選択	（学則表記）	総合演習Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年	学科	スポーツITトレーナー科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報②	
授業のねらい	授業での学びやスポーツ・産学連携などに関する経験をもとに、対象に応じた発信方法を身につける。 また知識の定着や実践力の向上を図る。
到達目標	業界のニーズを理解し対面・オンデマンドともに自身の提案を形にする(実施する)ことができる。 自身の提案について完成までのスケジューリングを行い、軌道修正しながら完遂することができる。 自分以外の意見や提案を受入れ、自身の提案のブラッシュアップに繋げることができる。
評価基準	提出物の提出状況：３０％　個人発表（動画制作）：３０％　授業態度：４０％
認定条件	出席が総時間数の３分の２以上ある者 成績評価が２以上の者
関連資格	
関連科目	総合演習Ⅰ　総合演習Ⅲ
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。
担当教員	小林　敏彦
実務経験	○
実務内容	株式会社クボタや外資系IT企業にてIT先端技術のエバンジェリストとして20年勤務後、コミュニケーション講師として独立。マイナビ外部講師、大手や中堅企業のコミュニケーション講師やロジカルシンキング講師などの経験を元に、業界が求める総合的な力が身につくようを教授する。

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	授業の目的、方向性の確認 業界ニーズの再確認
2	業界理解/動画アプリの活用	活用事例をもとに学ぶ必要性を理解 動画コンテンツ制作にあたっての魅力的な見せ方、構成を知る
3	ケーススタディ①	実際のケースをもとにグループ内で動画作成 クラス発表
4	ケーススタディ②	
5	振り返り SNS活用方法と注意点	前回の振り返り SNS指標の理解と注意すべき点の理解
6	動画コンテンツ作成①	テーマ設定・ペルソナ設定・スケジュール設定 絵コンテの作成
7	動画コンテンツ作成②	絵コンテの作成 素材の編集

各回の展開		
回数	単元	内容
8	動画コンテンツ作成③	素材の編集
9	動画コンテンツ作成④	素材の編集
10	クラス内発表①	クラス発表
11	クラス内発表②	クラス発表
12	振り返り	プロセスの中で得たスキルの確認 総合演習Ⅲとの接続
13	指導実践①	ケーススタディ カウンセリングの流れ・指導プログラムの作成
14	指導実践②	ケーススタディ 実技指導
15	まとめ	実技指導 まとめ