

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導応用Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導応用Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト トレーニング指導者テキスト実践編3訂版		出版社	健康・体力づくり事業財団 大修館書店	

科目の基礎情報2

授業のねらい	トレーニング指導者として適切かつ、説得力のあるデモンストレーション能力を習得する。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング指導者として、BIG3および、クイックリフト（クリーン、スナッチ）の適切なデモンストレーションを対象者に魅せられるようになる。 ・体力の概念、要素を理解し、正しい測定と評価法を実施できるようになる。 ・レジスタンストレーニング、パワー向上トレーニングを初心者に指導できるようになる。 				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JATI認定トレーニング指導者 健康運動実践指導者				
関連科目	トレーニング実践と指導応用Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	森谷 湊 他1名	実務経験		○	
実務内容	フリーランストレーナーとして活動（7年）/スポーツクラブNAS南林間にてパーソナルトレーナー、インストラクター、介護予防指導者として勤務（7年） パーソナルジムHi美scusにてパーソナルトレーナーとして勤務（3年）				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション レジスタンス運動	本授業の目的・意義・今後の流れ レジスタンス運動（レジスタンストレーニング）の分類、アイソトニックトレーニングの実際
2	トレーニング指導者の役割 トレーニング指導者の実務1	トレーニング指導者の役割・業務・活動 トレーニング機器・器具の種類や施設管理
3	トレーニング指導者の実務2 長期的トレーニング計画	トレーニングの安全管理、法律と契約、情報 トレーニングの原理原則や効果、計画の立案、ピリオダイゼーション
4	体力測定と評価	体力の概念と構成要素、体力測定前のセルフチェック、身体組成測定、身体活動量測定 体力測定、ロコモ度テスト、体力測定結果の分析・評価・活用法
5	レジスタンストレーニングの実技と 指導法1	アイソメトリックトレーニングの実際 レジスタンストレーニング目的や実施にあたって
6	レジスタンストレーニングの実技と 指導法2	ベンチプレス、胸部のトレーニングの実践と指導 上腕部・前腕部のエクササイズ
7	レジスタンストレーニングの実技と 指導法3	デッドリフト、背部のエクササイズの実践と指導 体幹部のエクササイズの実践と指導
8	レジスタンストレーニングの実技と 指導法4	バックスクワット、肩部のエクササイズの実践と指導 大腿部および股関節周辺部のエクササイズの実践と指導

9	パワートレーニングの実技と指導法1	パワーとは・トレーニングの指導法、注意事項、段階的指導法 クイックリフト（クリーンプル、クリーンハイプル）の実践
10	パワートレーニングの実技と指導法2	クイックリフト（ハングクリーン）の実践
11	パワートレーニングの実技と指導法3	クイックリフト（パワークリーン）の実践
12	パワートレーニングの実技と指導法4	クイックリフト（ハングスナッチ）の実践
13	パワートレーニングの実技と指導法5	クイックリフト（ハングスナッチ）の実践
14	前期まとめ1	テクニック評価（ハングクリーン・ハングスナッチ）
15	前期まとめ2	テクニック評価（ハングクリーン・ハングスナッチ）

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	トレーニング実践と指導応用Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	トレーニング実践と指導応用Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	トレーニング指導者テキスト実践編3訂版		出版社	大修館書店	

科目の基礎情報2

授業のねらい	トレーニング指導者として適切かつ、説得力のあるデモンストレーション能力を習得する。加えて、多様なトレーニング方法を学び、指導範囲の幅を広げられるようにする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング指導者として、多様なエクササイズの適切なデモンストレーションを対象者に魅せられるようになる。 ・持久力向上、スピードトレーニング、ウォームアップと柔軟性向上トレーニングの指導ができるようになる。 				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目	トレーニング実践と指導応用Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	森谷 湊 他1名	実務経験		○	
実務内容	フリーランストレーナーとして活動(7年)/スポーツクラブNAS南林間にてパーソナルトレーナー、インストラクター、介護予防指導者として勤務(7年) パーソナルジムHi美scusにてパーソナルトレーナーとして勤務(3年)				

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 トレーニング効果の測定と評価	本授業の目的・意義・今後の流れ 測定・評価の目的と位置づけ、トレーニング効果の測定の実際
2	測定データの分析とデータの活用法	測定データの活用 記述統計、変動係数、正規分布などデータの取り扱い、評価法
3	パワートレーニングの実技と指導法1	プッシュジャークの実践 クリーン&ジャークの実践
4	パワートレーニングの実技と指導法2	ジャンプエクササイズ(ジャンプスクワット、水平ジャンプスクワット)
5	パワートレーニングの実技と指導法3	下肢のプライオメトリクス 上肢・体幹・複合動作のプライオメトリクス
6	パワートレーニングの実技と指導法4	フィットネス分野のパワートレーニング
7	持久力向上トレーニングの理論・実技と指導法1	持久力向上トレーニングを安全に実施するガイドライン 持久力向上トレーニングを向上させる代表的なトレーニング手段
8	持久力向上トレーニングの理論・実技と指導法2	持久力を向上させる代表的なトレーニング方法 持久力に関連するトレーニングおよび環境

9	スピードトレーニングの理論・実技と指導法1	スピードトレーニングの基礎 スタート局面と加速局面のテクニック、最大スピード局面のテクニック、減速や停止、加速のテクニック
10	スピードトレーニングの理論・実技と指導法2	減速や停止、加速のテクニック、方向転換のテクニック、反応スピードと認知機能のトレーニング スプリントスピードの一般的トレーニング法、アジリティの一般的なトレーニング法
11	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他トレーニングの実技指導法1	柔軟性向上トレーニング ウォームアップとクールダウン、リカバリー
12	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他トレーニングの実技指導法2	ウォームアップと柔軟性向上トレーニング バランストレーニングとファンクショナルトレーニング
13	特別な対象のためのトレーニング	高齢者・子ども・女性・障害者に対するトレーニング
14	生活習慣病と傷害	生活習慣病・精神疾患等の予防、傷害からの回復
15	まとめ	知識、テクニック評価、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	トレンドエクササイズⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	運動指導の現場で実際に行われている様々なプログラムを体験後、規定コリオを覚え自ら披露できるようになる。				
到達目標	1プログラムごとに用意されたコリオを覚えることができる 2簡単なキューイングとともに1つのコリオレッスンとして指導ができる 3運動指導者として最低限必要な動作スキルを身につける				
評価基準	テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	長尾 勇希 他1名	実務経験		○	
実務内容	ザ・リッツ・カールトン東京のパーソナルトレーナーとして勤務(2年)/MM BEGIN のスタジオインストラクターとして勤務(9年)/プレミアムライフフィットネスのパーソナルトレーナーとして勤務(9年)				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> 授業の概要、評価方法などの確認 現在のフィットネス業界で取り入れられているトレンドエクササイズの紹介 前期の個人目標設定（指導者としての目標、授業に対する目標）
2	レッスンプログラム1 プログラムは担当講師によって選択可	<ul style="list-style-type: none"> レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 フォーム基礎練習
3	レッスンプログラム1	<ul style="list-style-type: none"> 課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
4	レッスンプログラム1	<ul style="list-style-type: none"> コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）
5	レッスンプログラム1	<ul style="list-style-type: none"> 発表テスト～フィードバック～振り返り
6	レッスンプログラム2 プログラムは担当講師によって選択可	<ul style="list-style-type: none"> レッスン体験（ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む） ※課題コリオとは別 フォーム基礎練習
7	レッスンプログラム2	<ul style="list-style-type: none"> 課題コリオの発表、解説（ブリーフィング・デブリーフィング含む） コリオ練習時間 優先順位（コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード）

8	レッスンプログラム2	・ コリオ練習時間 優先順位 (コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード)
9	レッスンプログラム2	・ 発表テスト～フィードバック～振り返り
10	レッスンプログラム3 プログラムは担当講師によって選択可	・ レッスン体験 (ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む) ※課題コリオとは別 ・ フォーム基礎練習
11	レッスンプログラム3	・ 課題コリオの発表、解説 (ブリーフィング・デブリーフィング含む) ・ コリオ練習時間 優先順位 (コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード)
12	レッスンプログラム3	・ コリオ練習時間 優先順位 (コリオを覚える→フォーム練習→簡単なリード)
13	レッスンプログラム3	・ 発表テスト～フィードバック～振り返り
14	後期に向けての導入	・ レッスン体験 (ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む) ※レベルを中～上級程度に設定
15	振り返り・まとめ	・ 前期の個人目標設定に対する振り返り (指導者としての目標、授業に対する目標) ・ 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	トレンドエクササイズⅣ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドエクササイズⅣ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	自身でオリジナルコリオを作成し、現場レベルのレッスン指導ができるようになる。				
到達目標	1課題コリオを覚えること、動作フォームの精度、キューイングの精度をより高める 2プログラムの特性や効果を参加者へ話し、なぜこれをやるのか?の価値づけをすることができる 3オリジナルコリオを作成し、指導することができる				
評価基準	テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	長尾 勇希 他1名	実務経験	○		
実務内容	ザ・リッツ・カールトン東京のパーソナルトレーナーとして勤務(2年)/MM BEGIN のスタジオインストラクターとして勤務(9年)/プレミアムライフフィットネスのパーソナルトレーナーとして勤務(9年)				

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	・授業の概要、評価方法などの確認 ・後期の個人目標設定(指導者としての目標、授業に対する目標)
2	レッスンプログラム1 プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験(ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む) ※課題コリオとは別 ・フォーム、キューイング、効果や指導上の注意点をそれぞれ確認する
3	レッスンプログラム1	・課題コリオの発表、解説(ブリーフィング・デブリーフィング含む) ・コリオ練習時間
4	レッスンプログラム1	・コリオ練習時間
5	レッスンプログラム1 テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
6	レッスンプログラム2 プログラムは担当講師によって選択可	・レッスン体験(ブリーフィング、w-up、クールダウン、デブリーフィング含む) ※課題コリオとは別 ・フォーム、キューイング、効果や指導上の注意点をそれぞれ確認する
7	レッスンプログラム2	・課題コリオの発表、解説(ブリーフィング・デブリーフィング含む) ・コリオ練習時間
8	レッスンプログラム2	・コリオ練習時間

9	レッスンプログラム2 テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
10	創作コリオ	・コリオ作成のポイントおさらい ・好きなプログラムを選び、自身でオリジナルコリオを作成する（ブリーフィング・デブリーフィング含む） ※w-up・クールダウンは含まない。
11	創作コリオ	・コリオ作成、練習時間
12	創作コリオ	・コリオ作成、練習時間
13	創作コリオ	・プレレッスン実施、フィードバック、練習
14	テスト	・発表テスト～フィードバック～振り返り
15	振り返り・まとめ	・後期の個人目標設定に対する振り返り（指導者としての目標、授業に対する目標） ・就職後のインストラクターとしての目標設定

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	モチベーション・マネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	モチベーション・マネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	15
使用教材	モチベーション・マネジメントエントリーコース ワークブック / 公認モチベーション・マネジャー資格 エントリーコース		出版社	一般社団法人モチベーション・マネジメント協会	

科目の基礎情報2

授業のねらい	学校や社会でおこる「不都合な現実」の乗り越え方を学ぶ				
到達目標	「公認モチベーション・マネジャー資格 エントリーコース」取得				
評価基準	提出物：70% テスト：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	公認モチベーション・マネジャー資格 エントリーコース				
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	風祭 尚輝	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	モチベーションを学ぶとは？	モチベーション・マネジメントの趣旨理解(モチベーションシオンタイプ)
2	職場や実習先の人と仲間になろう	「職場や実習先の人と仲間になる」ためのポイント(ジョハリの窓1)
3	就活や実習をうまく進めるためには？	「就活がうまく進む気がしない」時の乗り越え方(自己効力感)
4	キャリアを積んでいこう	「応募したい求人が見つからない」時の乗り越え方(ブランドハップンスタンス)
5	資格を取得しよう	「資格勉強のやる気が落ちた」時の乗り越え方(目標設定理論1)
6	働く先にあるものとは？	「働く意味がみえなくなった」時の乗り越え方(欲求階層説)
7	理論を知る意味(復習)	モチベーション理論、モチベーション・マネジメントの前半で学んだことの振り返り
8	就職活動を成功させるためには？	「思い通りにならない就職活動」の乗り越え方(選択理論)

9	価値観のズレを乗り越えよう	「価値観の違い」を感じた時の乗り越え方(フィット理論)
10	先輩と良い関係を築くためには？	「先輩とうまくいかない」時の乗り越え方(ジョハリの窓2)
11	上達しないときのポイントとは？	「やっていることが上達できない」時の乗り越え方(高原/プラトー現象)
12	思い通りにならない状況を乗り越えよう	「思い通りにならないことと直面した」時の乗り越え方(タイムスイッチ)
13	未来デザインプログラムIIの振り返り &テスト	モチベーション理論、モチベーション・マネジメントで学んだことの復習(知識確認)
14	やる気を高めるためには？	「授業に身が入らない」時の乗り越え方(目標設定理論2)
15	総まとめ	全体のまとめ&ハンドブックについての説明

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	スポーツマネジメント		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツマネジメント		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト基礎		出版社	一般社団法人 日本フィットネス産業協会 (FIA)	

科目の基礎情報2

授業のねらい	フィットネス産業の商品・サービスなどの特徴及び重要性などを正しく理解を目指す。				
到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定の資格を取得する。				
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	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定				
関連科目	なし				
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	服部 朋晃	実務経験		○	
実務内容	JR 東日本スポーツ株式会社 大井町店でインストラクターとして勤務 (5年) /スポーツトレーナーとして大手スポーツクラブを中心に、グループレッスンを担当/小規模パーソナルトレーニングジムにて、トレーナー兼店舗運営責任者として、パーソナルトレーニングセッションの提供/ルネサンスを中心にレズミルズプログラムのレギュラーレッスンを担当/アディダス渋谷宮下パーク店にて、日本最大規模の旗艦店スタッフとしても従事				

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 FCM資格ガイダンス	科目の目的と進め方、評価方法、FCM技能検定の全体像を理解する。テキストの章立てと学習計画を共有。
2	第1章 フィットネス産業 (産業の特性・市場・業態)	フィットネスクラブの事業特性 (会員制・サービス業)、市場動向、業態の違いを学ぶ。
3	第2章 健康づくり (健康概念・施策・NCDs)	健康づくりの基本、生活習慣病の予防と運動、国・自治体の施策の概要を学ぶ。
4	第3章 運動・トレーニングの基礎1 (原理・原則/体力要素)	トレーニングの基本原理・原則、体力要素、運動強度の基礎を学ぶ。
5	第3章 運動・トレーニングの基礎2 (プログラム設計/安全配慮)	安全配慮義務を踏まえた初学者向けプログラム設計の考え方を学ぶ。
6	第4章 店舗運営1 (フロント実務・店舗事務)	フロント業務、見学・入会手続、現金・帳票など店舗事務の基礎を学ぶ。
7	第4章 店舗運営2 (イベント企画/KPI入門)	イベント・販促の企画手順、店舗KPI (入会・退会・稼働率等) の基礎を学ぶ。
8	第5章 顧客マネジメント1 (会員ライフサイクル・CRM)	会員ライフサイクルに沿ったCRMの考え方、初期定着施策を学ぶ。

9	第5章 顧客マネジメント2 (CS/NPS・クレーム対応)	CS/NPSの考え方、クレーム対応プロセス、SNS時代のレピュテーション管理を学ぶ。
10	第6章 チームワークとコミュニケーション	報・連・相、接遇の基本、ミーティング運営・目標共有の手法を学ぶ。
11	第7章 施設・設備管理1 (機器・設備の基本と点検)	トレーニング機器・施設の基本、点検・保守、事故予防のポイントを学ぶ。
12	第7章 施設・設備管理2 (衛生・水質・空調・省エネ)	水質・衛生・空調管理の基礎、省エネや環境配慮 (SDGs) を学ぶ。
13	第8章 労働・安全衛生 (法令基礎・労安衛・事故対応)	労働基準・安全衛生の基礎、ヒヤリハットとリスクマネジメント、緊急時対応を学ぶ。
14	過去問演習・小テスト (ベーシック中心)	過去問に基づく到達度確認と解説。弱点把握と補強。
15	まとめ・過去問演習	過去問に基づく到達度確認と解説。弱点把握と補強。

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	ピラティス理論と実践Ⅰ		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス理論と実践Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	スポーツトレーナーによるピラティス実践 基礎からはじめるピラティス理論		出版社	株式会社CODE7 文光堂	

科目の基礎情報2

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す				
到達目標	運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得				
評価基準	実技試験 50%、小テスト（7回） 35%、授業態度 15%				
認定条件	出席数が全体の3分の2以上あり、且つ成績評価が可以上あること				
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor				
関連科目	ピラティス理論と実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	窪 桃乃 他2名	実務経験	○		
実務内容	ティップネス天王寺店でスタッフとして勤務（5年）/フリーランスで各フィットネスクラブでスタジオインストラクターとして活動（10年）/フィットネス雑誌や日本テレビでエクササイズ紹介を担当/ティップネスオリジナルプログラムやレズミルプログラムを担当/各地方のイベントでレッスンを担当				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	ガイダンスとピラティス概論	授業の概要説明とピラティスの基礎を学び、簡単なピラティスエクササイズを体験する
2	解剖学用語復習	基礎的な解剖学用語や骨のランドマーク・筋肉等を再確認する
3	理想姿勢とアライメント	理想姿勢やアライメントについて、実技も交えながら学ぶ
4	プレピラティス	クライアントの姿勢評価と不良姿勢の筋バランスを理解する
5	呼吸	呼吸についての生理学や実践的な指導法について、実技も交えながら学ぶ
6	プレピラティス	ピラティスの呼吸法とプレピラティスについて理解する
7	スウェイバック姿勢	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
8	スウェイバック姿勢	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する

9	頭部前方変位-円背	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
10	頭部前方変位-円背	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
11	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する
12	パーソナルセッション演習	実技・実演
13	パーソナルセッション演習	実技・実演
14	プレピラティス	プレピラティスについての指導法を機能解剖学的意義を理解する
15	日常生活動作と運動療法	日常生活動作の機能解剖学と運動療法との繋がりについて理解する

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	ピラティス理論と実践Ⅱ		
必修選択	必修	(学則表記)	ピラティス理論と実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	スポーツトレーナーによるピラティス実践 基礎からはじめるピラティス理論		出版社	株式会社CODE7 文光堂	

科目の基礎情報2

授業のねらい	ピラティスという運動療法を通して、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための実践的な指導力を身につける				
到達目標	運動療法としてのピラティスを個人及びグループのクライアントに指導できる技術の習得				
評価基準	実技試験 50%、小テスト (3回) 15%、レポート課題 20%、授業態度15 %				
認定条件	出席数が全体の3分の2以上あり、且つ成績評価が2以上あること				
関連資格	PHI Pilates 認定 Basic Exercise Instructor				
関連科目	ピラティス理論と実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	窪 桃乃 他2名	実務経験		○	
実務内容	ティップネス天王寺店でスタッフとして勤務 (5年) /フリーランスで各フィットネスクラブでスタジオインストラクターとして活動 (10年) /フィットネス雑誌や日本テレビでエクササイズ紹介を担当/ティップネスオリジナルプログラムやレズミルプログラムを担当/各地方のイベントでレッスンを担当				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	腰椎前弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
2	腰椎前弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
3	フラットバック	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
4	フラットバック	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
5	側弯	不良姿勢の筋バランス等の特徴を確認し、その改善方法について実技も交えながら学ぶ
6	側弯	ピラティスエクササイズの指導法と機能解剖学的意義を理解する
7	姿勢まとめ	不良姿勢についてのまとめと総復習
8	パーソナルセッション実習	1対1のエクササイズ指導の実践する

9	パーソナルセッション実演	実技・実演
10	パーソナルセッション実演	実技・実演
11	ボディメイクとエクササイズ	ボディメイクのための機能解剖学とピラティスエクササイズとの繋がりについて理解する
12	スポーツ傷害と運動療法 1	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
13	スポーツ傷害と運動療法 2	スポーツ傷害の詳細と関連した運動療法について理解する
14	グループセッション演習	グループでのエクササイズ指導を実践する
15	グループセッション演習	グループでのエクササイズ指導を実践する

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	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 & アクティビティ科	1	15
使用教材	Fit School		出版社	株式会社FitSpace	

科目の基礎情報2

授業のねらい	FitScool（オンデマンド）を活用し、業界で成功するための必要なスキルやマインドを身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーナーの仕事や役割を理解し、業界におけるキャリアの視野を広げる。 ・現場で働くことへの具体的なイメージを持ち、自身の将来や進路を多角的に考える力を養う。 ・業界で活躍するために必要な、社会人・ビジネスパーソンとしての基礎的な考え方やノウハウを理解する。 				
評価基準	動画視聴状況・小テスト実施状況 100%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅳ				
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。				
担当教員	横井 美紀	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	フィットネスジム経営者のための戦略的市場分析	フィットネスジム経営を目指す為の戦略的市場分析、フィットネスジムの開業、独立を目指す方法について 動画タイトル：「デジタル時代のジム経営成功ガイド：フィットネスジム経営者のための戦略的市場分析」
2	プロが教える戦略的開業と集客テクニック	賢い開業準備と集客方法について 動画タイトル：「ジムオーナーの夢を現実に：プロが教える戦略的開業と集客テクニック」
3	フィットネスジム成功の方程式：顧客を引き寄せる戦略的マーケティング	成功のための「ターゲティング戦略」と「LP制作のコツ」を解説 動画タイトル：「フィットネスジム成功の方程式：顧客を引き寄せる戦略的マーケティング」
4	ジム運営成功のために	フィットネスビジネスで夢を実現する戦略的ガイド 動画タイトル：「ジム運営成功のために：フィットネスビジネスで夢を実現する戦略的ガイド」
5	フィットネス起業家の錬金術	「サービスの価値を最大化すること」に焦点を当て、顧客と利益を引き寄せる11の秘策について 動画タイトル：「フィットネス起業家の錬金術：顧客と利益を引き寄せる11の秘策」
6	ジムオープン成功の方程式	第2回とは違った視点から「顧客定着」と「収益向上」の成功戦略 動画対タイトル：「ジムオープン成功の方程式：顧客定着と収益向上の成功戦略」
7	トレーナーのためのマーケティング戦略	トレーナーとしての力量を高める為の集客から成約までの攻略ガイド 動画タイトル：「トレーナーのためのマーケティング戦略：集客から成約まで攻略ガイド」
8	フィットネスビジネス成功の方程式	7つのマーケティング戦略で顧客を惹きつける 動画タイトル：「フィットネスビジネス成功の方程式：7つのマーケティング戦略で顧客を惹きつける」

9	トレーナーのための実践的セールス戦略	見込み客をクライアントに変えるためのアプローチと具体的なスキルについて 動画タイトル：「トレーナーのための実践的セールス戦略：顧客獲得からリピーターづくりまで」
10	トレーナー力を200%引き上げる	パーソナルトレーナーとしての業務の中で起こりがちな101の問題点とその解決策 動画タイトル：「トレーナー力を200%引き上げる：101の教訓で磨くプロの技」
11		
12	ジム運営の質を高めるプロジェクトマネジメントの基本原則	成果を出すトレーナーになるために必要なプロジェクトマネジメントについて 動画タイトル：「ジム運営の質を高めるプロジェクトマネジメントの基本原則」
13	勝利のチーム編成	ビジネスを成功に導くスタッフィング戦略について 動画タイトル：「勝利のチーム編成：フィットネスビジネスを制するスタッフィング戦略」
14	ジム運営を成功に導く交渉術	フィットネス機器やサービスの取引において、希望する条件や契約を引き出すための賢い戦略と効果的な戦術 動画タイトル：「契約力で差をつける：ジム運営を成功に導く交渉術」
15	フィットネス事業の危機管理術	災害管理においてどんな危機的状況にも対応できる知識とスキルを身につけ、安心して運営を続けるための方法 動画タイトル：「不測の事態に強くなる：フィットネス事業の危機管理術」

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	キャリア教育Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	キャリア教育Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	15
使用教材	Fit School		出版社	株式会社FitSpace	

科目の基礎情報2

授業のねらい	FitScool（オンデマンド）を活用し、一般的なキャリアを高める為に必要なスキルやマインドを身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリア形成に必要な、対人スキル、営業力、自己管理能力を体系的に理解する。 ・顧客や周囲から信頼され、継続的に活躍できるプロフェッショナルとしての思考力と行動力を養う。 ・自身の強みや価値を明確にし、将来の進路選択や長期的なキャリアデザインに活かす力を身につける。 				
評価基準	動画視聴状況・小テスト実施状況 100%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	キャリア教育Ⅲ				
備考	原則、この科目はオンデマンド型遠隔授業形式にて実施する。				
担当教員	横井 美紀	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	NESTAの7つのセールススキル	セールスのプロになるための7つのポイントを紹介 動画タイトル：「NESTAの7つのセールススキル」
2	クライアントの心をつかむ	パーソナルトレーナーのためのサービスリカバリー戦略 動画タイトル：「クライアントの心をつかむ：パーソナルトレーナーのためのサービスリカバリー戦略」
3	顧客の心を動かす営業術と関係構築	自分と相手の感情に気づき、それを的確に読み取りながら関係性を調整する力について 動画タイトル：「感情知能」で差がつく！顧客の心を動かす営業術と関係構築
4	見込客を顧客に変える会話戦略	信頼を築き、顧客の期待に堪えるためには、言葉の選び方や使い方 動画タイトル：「YESへの近道：見込客を顧客に変える会話戦略」
5	好印象を与えるコミュニケーション	顧客対応で気をつけるべきポイントと、より信頼されるためのコミュニケーション術についての理解 動画タイトル：「失敗しない顧客対応術：好印象を与えるコミュニケーション」
6	ホスピタリティマネジメント基礎講座	サービスの質を裏で支える「仕組み」と「連携」に注目し、現場で活かせる実践知識について 動画タイトル：「満足」を設計する！ホスピタリティマネジメント基礎講座
7	人を動かす力	フィットネスビジネスの運営に役立つ、様々なコーチングモデルについて解説 動画タイトル：「リーダーのための4つのコーチング技術：人を動かす力」
8	心を読むリーダーシップ	自己認識や共感力を高め、職場での協力和調和を促進するための具体的な方法について 動画タイトル：「心を読むリーダーシップ：職場を変える感情マネジメントの法則」

9	成功に繋がる対人スキル	相手の気持ちや立場に配慮したコミュニケーション能力を身につける方法 動画タイトル：「成功に繋がる対人スキル：配慮と対話で信頼を築く」
10	影響力を高めるコミュニケーション	ビジネスシーンで自信を持って発言するため具体的なテクニック 動画タイトル：「自信を引き出し、自己表現を磨く：影響力を高めるコミュニケーション」
11	自分の価値を最大限に伝える	実践的なステップを通じて自身のブランドを強化する方法について 動画タイトル：「自分の価値を最大限に伝える：セルフブランディングの基本と実践」
12	プロフェッショナルとしての自己管理と対人スキル	「信頼される人材」として認識されるための戦略について 動画タイトル：「信頼に基づく成長戦略：プロフェッショナルとしての自己管理と対人スキル」
13		
14	タイムマネジメントの基本戦略	時間を無駄にせず、生産性を最大限に高めるための方法 動画タイトル：「「時間がない」にサヨナラ：タイムマネジメントの基本戦略」
15		

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	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	スポーツインストラクター科で学んできた学習内容のアウトプットを通じて、学習成果を対象者に対して提供する。				
到達目標	スポーツインストラクター科で学んだ内容の中で、教員から指定されたテーマをお客様に提供することができる。自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。				
評価基準	アウトプット実践：70%、授業への取組み姿勢：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	総合演習Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	鳥塚 登喜恵 他2名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	目的、方向性の確認 今後のスケジュールの確認
2	プログラム立案1	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成
3	クラス内アウトプット1	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）
4	プログラム立案2	担当教員からテーマの指定 指定されたプログラムの考案 指導案の作成
5	クラス内アウトプット2	クラスメイトに考案した内容の指導（発表）
6	集客	集客方法の理解 集客方法の検討（ポスター作製・SNS動画の作成・招待状の作成など）
7	テーマ別指導準備2/集客	技術指導練習

8	テーマ別指導準備3/集客	技術指導練習
9	テーマ別指導準備4/集客	技術指導練習
10	指導リハーサル	プログラムごとにリハーサル
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 後期に向けての修正

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	総合演習Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	総合演習Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	各コースで学んでいる専門的内容をニーズに応じて適切にアウトプットする。				
到達目標	スポーツインストラクター科で学んだ内容をお客様のニーズ合わせて提供することができる。 自分たちが指導するプログラムの集客方法を考え実行することができる。				
評価基準	アウトプット実践：70%、授業への取組み姿勢：30%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	総合演習Ⅲ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	鳥塚 登喜恵 他2名	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 教員によるデモンストレーション	前期の振り返り 後期の目的、方向性の確認 担当教員によるセッション（各コースに応じた）のデモンストレーション
2	カウンセリング、ニーズシートの作成	お客様へのヒアリング内容のシートを作成
3	カウンセリング、ニーズ分析実践1	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践
4	プログラム作成1	カウンセリング。ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する
5	アウトプット実践1	プログラムの実践演習
6	アウトプット実践2	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
7	アウトプット実践3	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
8	カウンセリング、ニーズ分析実践2	カウンセリングからニーズ分析までの流れを実践

9	プログラム作成2	カウンセリング、ニーズ分析の結果から、プログラムを作成する
10	アウトプット実践4	プログラムの実践演習
11	アウトプット実践5	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
12	アウトプット実践6	カウンセリング、ニーズ分析からオーダーメイドプログラムを作成して指導実践
13	総合アウトプット実践1	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
14	総合アウトプット実践2	学内フィットネスクラブとして運営をする（または、連携企業とタイアップして外部でのアウトプット実践）
15	まとめ、振り返り	学内フィットネスクラブの振り返り

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		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	4	60
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報2

授業のねらい	健康運動実践指導者取得にあたり必須となる筆記試験の内容を学び、専門的知識を高める。				
到達目標	健康運動実践指導者の資格を取得する。				
評価基準	筆記テスト80% 出席状況及び授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	なし				
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	整形外科でリハビリ助手、アスレティックトレーナーとして勤務(3年)/循環器内科併設のメディカルフィットネスで健康運動指導士として(2年)/札幌リゾート & スポーツ専門学校で常勤(3年)/講師として(16年)/加圧トレーニングジム店長(7年)/ダンススタジオでピラティスレッスン(2年)/鍼灸院でトレーナーとして勤務(7年)、鍼灸師として勤務(1年)				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 3章機能解剖とバイオメカニクス1	健康運動実践指導者筆記試験内容について 筋骨格系の機能解剖学
2	3章機能解剖とバイオメカニクス2	筋腱複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式着地衝撃とその緩和法、水中運動と陸上運動との比較
3	4章 栄養摂取と運動1	健康と栄養（五大栄養素+水）、食物の消化・吸収、食物選択のためのガイド、運動時におけるエネルギー源、エネルギー消費量の推定法、エネルギーバランスと体重調整
4	4章 栄養摂取と運動2 5章 運動指導の心理学的基礎1	日本人の食事摂取基準と食生活指針、生活習慣と栄養・食生活 運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因、心理社会的効果の内容とその効果を高める要因
5	5章 運動指導の心理学的基礎2	行動への理論・モデルおよび技法、多くの参加者を得るための留意点、指導と受講のミスマッチ、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法
6	8章 健康づくり運動の実際1	健康運動実践指導者に必要とされる能力、運動指導の流れ、ウォームアップの実際と実施上の注意、クールダウンの実際と実施上の注意、ストレッチングとは、種類とその特性、目的と効果、実際、実施上のポイントと留意点
7	8章 健康づくり運動の実際2	ウォーキングとジョギング、ウォーキングとジョギングの特性、ウォーキングとジョギングによる運動効果、ウォーキングとジョギングの時間と頻度、ウォーキングとジョギングの速度とエネルギー消費量
8	8章 健康づくり運動の実際3 9章 運動障害と予防・救急処置1	ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム、安全上の留意点、障害とその予防法、プログラム 運動前の内科的メディカルチェック、運動中止の判定、内科的な急性障害、内科的な慢性障害

9	9章 運動障害と予防・救急処置2	救急処置（救急蘇生法）、整形外科的障害と外科的救急処置、テーピングの技術
10	確認問題【第1章】 確認問題【第2章】	第1章 健康づくり施策概論 第2章 運動生理学
11	確認問題【第3章】 確認問題【第4章】	第3章 運動機能とバイオメカニクス 第4章 栄養摂取と運動
12	確認問題【第5章】 確認問題【第6章】	第5章 運動指導の心理学的基礎 第6章 体力測定と評価
13	確認問題【第7章】 確認問題【第9章】	第7章 健康づくりと運動プログラム 第9章 運動障害と予防・救急処置
14	確認問題【第8章】	第8章 健康づくり運動の実際
15	筆記試験対策	全章

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	健康づくり運動の実際		
必修選択	選択	(学則表記)	健康づくり運動の実際		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報2

授業のねらい	国の施策を理解したうえで、運動プログラムの作成に必要な知識を身につける。				
到達目標	運動プログラムを作成することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	なし				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	山本 竜也	実務経験		○	
実務内容	岩手スポーツアカデミーサムズアップヘッドトレーナーとして勤務（2年）				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導者の概要、資格の必要性、有資格者の就職先、業務内容等
2	健康と健康増進の概念	健康の定義、アルマ・アタ宣言、オタワ憲章、その他の健康づくり施策と世界の潮流
3	わが国の現状と健康づくり施策1	第1次国民健康づくり対策、第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）
4	わが国の現状と健康づくり施策2	第3次国民健康づくり対策（21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21））；健康増進法・健康フロンティア戦略・食育基本法・がん対策基本法
5	わが国の現状と健康づくり施策3	第4次国民健康づくり対策（健康日本21（第二次））、第5次国民健康づくり対策（健康日本21（第三次））
6	わが国および世界の身体活動ガイドライン	わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要（第1版～第4版） 国外における身体活動ガイドラインの概要
7	生活習慣病とメタボリックシンドローム	生活習慣病、生活習慣と生活習慣病、メタボリックシンドローム
8	介護予防について	人口の高齢化、介護保険法、介護予防、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイル

9	健康づくりのための運動・トレーニングの原理・原則／健康づくりのための運動プログラム作成のポイント	体力増進を主目的とした運動・トレーニングの原理・原則 運動プログラム作成のポイント；運動様式、強度、時間、頻度、期間
10	健康づくりと運動プログラム作成の基礎	加齢変化と身体活動の必要性、運動プログラムの提供基盤、運動プログラムの構成に重要な実施者の運動の目的・ニーズ
11	ウォームアップとクールダウン	ウォームアップ（目的・効果）、クールダウン（目的・効果）、各プログラミング
12	有酸素性運動とその効果	有酸素性運動と無酸素性運動、有酸素性運動のプログラミング、有酸素性運動プログラムの進行、機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点、有酸素性運動機器の選択と指導上の留意点
13	レジスタンス運動	安全性について、レジスタンス運動の効果、レジスタンス運動の負荷設定方法、目的および体力レベルに応じたプログラム設定、レジスタンス運動の種類
14	プログラム作成演習	健康づくりのためのプログラム作成
15	まとめ	1-14回のまとめ

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	運動指導実践		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導実践		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	なし				
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	鳥塚 登喜恵	実務経験		○	
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	実技試験内容の把握 健康運動実践指導者とは
2	陸上運動-レジスタンス運動	陸上運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
3	陸上運動-有酸素運動	陸上運動-エアロビックダンス4ステップ（64カウント）の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
4	水中運動-レジスタンス運動	水中運動-レジスタンス運動5種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
5	水中運動-有酸素運動	水中運動-水中ウォーキング4種目の模範演技体験、適性な姿勢とテンポ習得
6	選択種目指導案作成	実技試験内容指導案作成-時間配分、指導内容、指導上の留意点をまとめる
7	選択種目レジスタンス運動1	レジスタンス運動5種目-運動の目的と内容の説明
8	選択種目レジスタンス運動2	レジスタンス運動5種目-動きのポイントと注意の指示
9	選択種目有酸素運動1	有酸素運動-運動の目的と内容の説明

10	選択種目有酸素運動2	有酸素運動-動きのポイントと注意の指示
11	5分間実技試験形式実践1	5分間実技試験形式実践-表現・伝達能力強化
12	5分間実技試験形式実践2	5分間実技試験形式実践-観察と対応強化
13	5分間実技試験形式実践3	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
14	5分間実技試験形式実践4	5分間実技試験形式実践-全体ブラッシュアップ（グループ内評価）
15	模擬試験	模擬試験

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	トレーニング特論		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーニング特論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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、理論編3訂版 認定トレーニング指導者認定試験模擬問題集3訂版		出版社	大修館書店 日本トレーニング指導者協会	

科目の基礎情報2

授業のねらい	JATI-ATI合格に向けた試験対策を重点化し、それぞれの単元の理解を深める				
到達目標	JATI-ATIの資格を取得するために必要な知識を身につける				
評価基準	テスト/レポート80% 授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	JATI認定トレーニング指導者				
関連科目					
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	坂詰 真二	実務経験		○	
実務内容	コナミスポーツ株式会社で指導職及びマネジメント業務（4年）/スポーツプログラムでアスリートのチーム及びパーソナル指導（3年）/スポーツ & サイエンスを起業しアスリート指導、メディアでの運動指導、指導者の育成等に務める				

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	体力トレーニング総論	体力の概念、スポーツパフォーマンス、体力要素とモデル
2	機能解剖（上肢）	機能解剖（上肢）について
3	機能解剖（脊柱と胸郭）	機能解剖（脊柱と胸郭）について
4	機能解剖（下肢）	機能解剖（下肢）について
5	バイオメカニクスの基礎理論	運動の記述、力学の基礎、テコ、運動の法則
6	スポーツおよびトレーニング動作のバイオメカニクス	スポーツ動作・トレーニング動作のバイオメカニクス
7	呼吸循環系・エネルギー代謝と運動	呼吸循環系とエネルギー代謝について
8	骨格筋系・神経系・内分泌系と運動	骨格筋系の形態と機能、神経系、内分泌系とホルモン

9	運動と栄養の基礎理論	5大栄養素の役割、栄養ガイドライン、エネルギー消費、水分・サプリメント摂取
10	対象と目的に応じた栄養摂取	試合前・中・後の栄養戦略、その他対象に応じた栄養管理
11	生活習慣病	生活習慣病とその予防について
12	スポーツ傷害	成長期に多いスポーツ傷害、加齢に伴うスポーツ傷害、女性に多いスポーツ傷害
13	救命救急法	救急処置法、一次救命処置（BLS）、頭頸部外傷、熱中症について
14	運動と心理の基礎理論	運動とこころ、動機付けの種類、スポーツカウンセリング
15	運動学習と指導法	運動学習・指導法、情報処理モデル、フィードバック、リーダーシップ

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 & アクティビティ科	3	90
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	授業で学んだ知識や技術をアウトプットし、実践力を養うとともに、現場・社会に触れることで、求められる人物像やスキル、社会を学ぶ				
到達目標	実習先で求められるものに応える過程で自身の強みや課題を理解することができる 課題を自ら見つけ、チャレンジを通して克服することができる 組織の一員として現場で求められるスキルを理解することができる				
評価基準	実習評価：50% 学校評価：50% (実習手帳評価)				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	横井 美紀	実務経験			
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	企業研究	希望職種、過去実績を基に実習企業を調べる
2	実習先の決定	企業側の承諾をもって決定
3	事前ガイダンス	実習活動中の留意点の確認、実習手帳の使用についての説明 企業、実習生間により事前打合せの指示
4	実習	1日の実習時間の最大は8時間（休憩時間を含めず）とし、原則22時まで
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

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	実技	科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ実践Ⅱ		
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	単位数	1
時間数					45
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法－理論と実技－		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報2

	インストラクションの基本手法を演習を通して実践的にアウトプットすることで、 グループレッスンに必要な基礎的なインストラクション力を身につける				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクションの手法を理解し、参加者に対し分かりやすく指導できるようになる ・ストレングスおよびコンバットの基本動作を習得し、レッスンができるようになる 				
評価基準	指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者 				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ・Ⅲ／グループエクササイズ理論Ⅰ・Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	岡田 直也	実務経験	○		
実務内容	フリーランスのフィットネスインストラクター、パーソナルトレーナーとして活動（12年）スポーツジム経営（2年）				

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	グループエクササイズ実践Ⅰおさらい レッスンの受講体験	グループエクササイズ実践Ⅰで行った内容の振り返り 講師のレッスン受講体験と意見交換
2	インストラクション1	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクションテクニックを学び、実践する ・声掛けや雰囲気作り、ティーチングの重要性について学ぶ
3	インストラクション2	
4	【ビートストレングス】 基礎テクニックの指導ワーク1	スクワット、ランジなどの動作のインストラクションおよび、カウントに合わせた指導実践を行う
5	【ビートストレングス】 基礎テクニックの指導ワーク2	いくつかの動作を組み合わせ、音楽に合わせた指導実践を行う
6	【ビートストレングス】 30分間のレッスン指導実践	30分間のレッスンプログラムについて、動作とインストラクションの練習及び、 トレーナーと参加者に分かれ指導実践を行う
7		
8	【ビートストレングス】 指導実践の振り返り	前半の学びの振り返りを行う
9	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク1	<ul style="list-style-type: none"> ・コンバットの基礎的な動作について学ぶ ・動作の習得と指導演習（構え&ガード/打撃動作）

10	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク2	動作の習得と指導演習（打撃動作：キック／ブロック）
11	【コンバット】 基礎テクニックの習得ワーク3	実践コンビネーションの練習と指導演習
12	【コンバット】 30分間のレッスン指導実践	30分間のレッスンプログラムについて、動作とインストラクションの練習及び、 トレーナーと参加者に分かれ指導実践を行う
13		
14	【コンバット】 指導実践の振り返り	コンバットの学びの振り返りを行う
15	前期の振り返りと総括	半年間の学びのまとめを行う

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		
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	1
時間数	45				
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法 -理論と実技-		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報2

授業のねらい	現場を想定した指導実践を通して、参加者に選ばれ、継続的にリピートされる魅力的なクラスを提供できる力を養う				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ クラスの目的やクライアントに応じたプログラムを設計し、一連の指導を実践できるようになる ・ 参加者に選ばれ、継続的にリピートされる魅力的なクラスをデザインし、提供できるようになる 				
評価基準	指導実践：30% 実践テスト：30% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・ 成績評価が2以上の者 				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ・Ⅱ / グループエクササイズ理論Ⅰ・Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	岡田 直也	実務経験	○		
実務内容	フリーランスのフィットネスインストラクター、パーソナルトレーナーとして活動（12年）スポーツジム経営（2年）				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の振り返りとインストラクションのおさらい	前期の学びの復習と、インストラクションのポイントについて振り返りを行う
2	【HIIT】 基礎テクニックの指導ワーク	HIIT でよく用いられる基本動作と、その修正ポイント、参加者へのキューイングについて実践形式で学ぶ
3	【HIIT】 プログラムの実践1	HIITプログラムについて、指導実践を行う
4	【HIIT】 プログラムの実践2	
5	【HIIT】 プログラムの作成と指導	自らテーマを決めてプログラムを作成し、指導実践を行う
6	ビートストレングスプログラム 指導実践	グループエクササイズ理論Ⅱにて作成したプログラムの指導実践を行う
7		
8		

9		
10	コンバットまたはHIITプログラム 指導実践	グループエクササイズ理論IIにて作成したプログラムの指導実践を行う
11		
12		
13	テーマとターゲットを設定した プログラムの指導実践	グループエクササイズ理論IIにて作成したプログラムの指導実践を行う
14		
15	1年間の振り返りと総括☑	1年間の学びの復習と振り返りを行う

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 & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	エアロビクス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実践Ⅰ・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	菅原 謙太	実務経験	○		
実務内容	ゴールドジム、メガロス、エスフォルタ等大手フィットネスクラブ、公共、民間施設でフリーランスのインストラクターとして活動（12年）				

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
2	指導内容理解1	キューイングの種類の理解と練習
3	指導内容理解2	スイッチムーブメントについて
4	プログラミング方法理解1	アドオン・フィラー・インサート・ピラミッドでの指導方法の習得
5	プログラミング方法理解2	
6	復習	キューイング・スイッチムーブメント・展開方法の復習
7	作成・指導演習1	ローインバクトのステップを取り入れ、カーディオを作成、リード
8	作成・指導演習2	
9	作成・指導演習3	

10	作成・指導演習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
11	作成・指導演習（ハイ）1	ハイインパクトステップを考案し、作成、リード
12	作成・指導演習（ハイ）2	
13	作成・指導演習（ハイ）3	
14	作成・指導演習（ハイ）4	
15	総復習	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Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	グループエクササイズ指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	様々なレッスンのプログラミングやリードについて理解する。				
到達目標	レッスンを指導することができる				
評価基準	実技テスト80%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	グループエクササイズ指導実践Ⅰ・Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	菅原 謙太	実務経験		○	
実務内容	ゴールドジム、メガロス、エスフォルタ等大手フィットネスクラブ、公共、民間施設でフリーランスのインストラクターとして活動（12年）				

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	ウォーミングアップ1	ウォーミングアップ作成、リード
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	カーディオ1	カーディオ作成、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1 ～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
6	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、トータルのリード
7	ウォーミングアップ ～クールダウン1	
8	ウォーミングアップ2	ウォーミングアップ作成、リード
9	ウォーミングアップ2	ウォーミングアップ作成、リード

10	カーディオ2	カーディオ作成、リード
11	カーディオ2	カーディオ作成、リード
12	カーディオ2 ～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
13	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
14	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
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	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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	水中エクササイズを理解する。 水中エクササイズの理論と指導法を理解する。				
到達目標	水中における機能改善エクササイズの指導ができる。				
評価基準	実技テスト50%、筆記テスト30%、授業態度20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	稲葉 幸子	実務経験		○	
実務内容	都内及び神奈川県内のスポーツクラブでフリーのスイミングインストラクターとして20年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 水中エクササイズ論	水の特性、水中指導の留意点
2	基本動作の習得12	水中姿勢、水中動作の理解と習得
3	症状別の指導法(肩)12	肩の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
4	症状別の指導法(肩)34	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
5	症状別の指導法(肩)56	肩の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
6	症状別の指導法(腰)12	腰の症状と原因の解説、エクササイズ紹介
7	症状別の指導法(腰)34	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
8	症状別の指導法(腰)56	腰の症状と原因の解説と指導法、エクササイズ紹介
9	症状別の指導法(膝)12	膝の症状と原因の解説、エクササイズ紹介

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	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		
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	2
時間数	30				
使用教材	Group Exercise Instruction: Theory and Practice グループエクササイズ指導法 ー理論と実技ー		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報2

授業のねらい	グループフィットネスインストラクターとしての役割と責任、クラスマネジメントやプログラミング等、価値あるクラスを提供するための考え方や手法を学ぶ				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターとして活躍するためのマインドや現場におけるクラス運用などの考え方を理解する ・ビートストレングスおよびコンバットの指導理論を理解し、プログラムを作成できるようになる 				
評価基準	提出物：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> ・出席が総時間数の3分の2以上ある者 ・成績評価が2以上の者 				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ～Ⅲ / グループエクササイズ理論Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	鳥塚 登喜恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

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	グループフィットネスインストラクターとは	インストラクターの多面的な役割や責任、マインドについて学ぶ
2	プログラム作成	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムの基本構成要素と構造について理解する ・誰のためのどのようなプログラムか、どのようにステップアップしていくべきかについて考える
3	クラスマネジメント	参加者にとって価値あるクラスを提供するために必要な要素やマインドについて学ぶ
4	【ビートストレングス】グループフィットネスの魅力と役割、ビートストレングスとは	<ul style="list-style-type: none"> ・グループレッスンの魅力と役割について学ぶ ・ビートストレングスのレッスンについて学ぶ
5	【ビートストレングス】基本姿勢と安全な指導 / クラスの進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクター自身の正しい動作とインストラクションの重要性について学ぶ ・クラス構成や、スムーズにレッスンを行うためのツールの取り扱いについて学ぶ
6	【ビートストレングス】初回クラスの準備と進行 / セルフマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・初回クラスにおけるポイントや準備項目について学ぶ ・クラスの雰囲気づくり、安全管理、声の使い方、技術向上など、総合的なスキルについて学ぶ
7	【ビートストレングス】	初心者向けのビートストレングスのレッスンプログラムを作成する
8	初心者のためのプログラム作成	
9	プログラムの振り返り / コンバットとは	<ul style="list-style-type: none"> ・前週で作成したプログラムの好評と振り返りを行う ・コンバットのレッスンと必要なスキルについて学ぶ

10	【コンバット】基本姿勢と安全な指導／クラスの進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターの基本姿勢と、クラス運営で意識すべき具体的なポイントを学ぶ ・安全で一体感のあるレッスンをつくるためのクラス進行について学ぶ
11	【コンバット】初回クラスの準備と進行／セルフマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・初回クラスにおけるポイントや準備項目について学ぶ ・健康的で持続可能な働き方を築くためのセルフマネジメントについて学ぶ
12	【コンバット】 初心者のためのプログラム作成	初心者向けのコンバットのレッスンプログラムを作成する
13		
14	学びの確認	今までの学びの確認を行う
15	前期の振り返りと総括	半年間の振り返りを行う

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		
			単位数	時間数	
年次	2年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	15
使用教材	グループエクササイズ指導法 ー理論と実技ー NESTA-PFT		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報2

授業のねらい	参加者のレベルに応じたプログラムを作成できるようになるとともに、顧客やセールスについて学び、現場で選ばれ活躍できるインストラクターの考え方を学ぶ				
到達目標	参加者のレベルを考慮した効果的なプログラムを作成できるようになる 顧客理解やビジネスの視点を身につけ、インストラクターとして現場で活躍できる力を養う				
評価基準	提出物：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	NESTA PFT				
関連科目	グループエクササイズ実践Ⅰ～Ⅲ/グループエクササイズ理論Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	鳥塚 登喜恵	実務経験	○		
実務内容	フィットネスクラブにてグループエクササイズ指導24年、ピラティスパーソナルトレーニング指導11年				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	前期の振り返り	前期の学びの振り返りを行う
2	【HIIT】 HIITとは何か/ HIITの科学的効果	HIITを用いたレッスンの意義や、科学的効果などについて学ぶ
3	【HIIT】基本姿勢と安全な指導/ クラスの進め方	・ 負荷の設定や体調管理や、安全管理のポイントについて学ぶ ・ クラス構成や音楽、レベル差に応じた対応などについて学ぶ
4	【HIIT】初回クラスの準備と進行/ セルフマネジメント	・ カウントと音楽の活用の仕方や初心者への対応などについて学ぶ ・ 参加者のモチベーションを上げるクラスの雰囲気づくり、キューイングなどについて学ぶ
5	【ビートストレンクス】 中～上級者向けのプログラム作成	・ ビートストレンクスのプログラム作成におけるポイントの復習
6		・ 中～上級者向けのプログラムを作成する
7	【コンバットまたはHIIT】 中～上級者向けのプログラム作成	・ コンバット・HIITのプログラム作成におけるポイントの復習
8		・ コンバットかHIITを選択し、中～上級者向けのプログラムを作成する
9	振り返り	作成したプログラムおよび指導演習のフィードバック

10		
11	クラスデザインとプログラム作成	生徒が自らレッスンの種類や目的・テーマを設定し、プログラムを作成する
12	運動心理学とモチベーション	参加者の運動心理やモチベーションの向上について学ぶ
13	インストラクターのビジネス	インストラクターとしてビジネスを展開するためのポイントやビジネスマインドについて学ぶ
14	セールスと顧客獲得	インストラクターとして活躍するためのセールスや、顧客獲得方法について学ぶ
15	1年間の振り返りと総括	1年間の学びの復習と振り返りを行う

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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ペースをつくり、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 評価が2以上の者				成績
関連資格	こども運動指導者検定Basic（幼児） こども運動指導者検定Core（児童）				
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	小原 玄樹	実務経験		○	
実務内容	幼児活動研究会株式会社に所属（5年）/現在は東京都と目黒区の幼稚園・大田区の幼稚園・藤沢にて幼児体育を指導				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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	実技導入	体操の特性を理解して、神経系のトレーニングにつなげることができる
3	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
4	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つけ指導する
5	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
6	指導編 跳び箱運動	開脚跳びの基本的な指導法と補助法を身につけ指導する
7	健康と運動の理解	運動の本質、運動に要る効果を知る
8	運動することにより身につく能力	基本運動を多様な環境で運動することにより身につく能力を理解する

9	子どもの運動発達と移動運動から基本運動	運動の発達を理解して幼児期に身につける基本運動を理解する
10	乳幼児期の発達を理解する	乳幼児期の発達を知り、個々の発達に合わせて適切にアプローチができる
11	移動運動からからだを操作する能力を育てる	「寝返り」＝「転がる」から始まる移動運動の重要性を理解する
12	調整力・基本運動まとめ	様々なスポーツの基本運動と必要な調整力が理解できる
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III		
必修選択	選択	(学則表記)	チャイルドスポーツ指導実践III		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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ペースをつくり、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 評価が2以上の者				成績
関連資格	こども運動指導者検定Basic（幼児） こども運動指導者検定Core（児童）				
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	小原 玄樹	実務経験		○	
実務内容	幼児活動研究会株式会社に所属（5年）/現在は東京都と目黒区の幼稚園・大田区の幼稚園・藤沢にて幼児体育を指導				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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Basic」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	基本運動の両足跳び	発達に合わせた縄跳び運動を理解し、ルールのある「前まわし跳び」の運動遊びを考案する
3	両足跳びの動きの発展	基本運動「両足跳び」を様々な空間で経験できる環境づくり《系統的指導》ができる
4	縄跳び運動	縄跳び運動の種類を知り、オリジナルの縄跳びを使った運動遊びが考案できる
5	指導形態	指導形態の長所と短所を理解して適切な指導法ができる
6	テーマを決めて系統的指導	幼児期における運動のあり方と課題を知る
7	指導編 鉄棒指導	鉄棒を使った「上がる～回る～下りる」動作の自己の能力に適した技を知り、学びを振り返ることができる
8	からだを操作しながらことば機能を育てていく	体で表現をしながらことばの機能の育て方を理解できる

9	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
10	New Sports2 (共有)	考案したNew Sportsを共有する
11	基本運動の系統的指導まとめ	様々な環境で系統的に考案でき、運動能力を高めることができる
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	SHIN	実務経験		○	
実務内容	DANCE STUDIO GROW UPにてダンス教室を運営（11年）/横浜創英高校ダンス部コーチ・ダンス指導経験（20年以上）				

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	自己紹介、IN & OUT アクティビティ 授業の最終目標「身体表現を自ら楽しむ」
2	ダンス基礎実技1-1	導入アクティビティ(リズム遊び) 基本となるリズムステップを習得する ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
3	ダンス基礎実技1-2	
4	ダンス基礎実技2-1	導入アクティビティ(リズム遊び) ボディコントロールを学ぶ ウォームアップ、アップ&ダウン、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、クールダウン
5	ダンス基礎実技2-2	
6	様々なダンスを学ぶ1	ダンスの歴史を学びダンスの違いを理解する ヒップホップ、エアロビクス、ジャズ、クラシックバレエ、プレイキン 他
7	様々なダンスを学ぶ2	
8	幼児向けのダンス	幼児期の特徴、幼児期の運動プログラムを理解する 幼児期に適した音楽の選曲と振付
9	児童向けのダンス	児童期の特徴、児童期の運動プログラムを理解する 児童期に適した音楽の選曲と振付

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	キッズダンス実践II		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズダンス実践II		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	SHIN	実務経験		○	
実務内容	DANCE STUDIO GROW UPにてダンス教室を経営（11年）/横浜創英高校ダンス部コーチ・ダンス指導経験（20年以上）				

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を、指導者の役割を理解する
2	指導法を学ぶ2	身体の使い方～動きの見せ方
3	指導法を学ぶ3	声の出し方～言葉の選択（キューイング、アイコンタクト）
4	指導法を学ぶ4	対象者に適した指導法（変換テクニック、安全で楽しいクラスをリードする）
5	リードの実践1	幼児対象の課題曲を指導する
6	リードの実践2	児童対象の課題曲を指導する
7	オリジナル振り付け作成1-1	安全で効果的な楽しい全身運動であることを基本とし、指導案(振り付け表)を作成する目的を明確にする
8	オリジナル振り付け作成1-2	

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	齋藤 なみえ	実務経験	○		
実務内容	セントラルスポーツ株式会社にて、体操、エアロビクス、アクア、スイミング等指導（9年）/現在は障害者スポーツ、地域支援介護予防運動、老人ホーム運動等契約インストラクターして勤務（25年）/杉並区スポーツ財団勤務（20年）/サンデー親子体操（17年）その他多数				

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歳から一生まで楽しむレクリエーション	0歳から一生まで楽しむレクリエーション
5	手遊びの理解1	手遊びの理解1
6	手遊びの理解2	手遊びの理解2
7	ルールを決めたレクリエーション1	ルールを決めたレクリエーション1

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	キッズレクリエーション指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	齋藤 なみえ	実務経験	○		
実務内容	セントラルスポーツ株式会社にて、体操、エアロビクス、アクア、スイミング等指導（9年）/現在は障害者スポーツ、地域支援介護予防運動、老人ホーム運動等契約インストラクターして勤務（25年）/杉並区スポーツ財団勤務（20年）/サンデー親子体操（17年）その他多数				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	発育発達論		
必修選択	選択	(学則表記)	発育発達論		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	15
使用教材	医師も薦める子どもの運動		出版社	徳間書店	

科目の基礎情報2

授業のねらい	幼児及び児童の発達における基礎理論を理解する 運動神経の発達とゴールデンエイジの関係を理解する 年代別にあった運動を理解し即戦力となるスキルを習得する				
到達目標	幼児期から児童期にかけての発育発達あった運動指導について説明+実践することができる				
評価基準	テスト/小テスト：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	横瀬 里美	実務経験	○		
実務内容	健康運動指導士会神奈川支部理事（12年）/湘南スポーツセンターでインストラクターとして勤務（5年）/ルネサンスでタジオインストラクターとして勤務（8年）/保健体育教員免許を有し、介護予防教室等幅広く活躍中				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

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

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	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年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	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、スポーツツーリズム、スポーツプロモーション				
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	4. スポーツイベントの発展性・可能性	第11節 スポーツイベントとツーリズム1 スポーツツーリズムの定義
2		第11節 スポーツイベントとツーリズム2 スポーツイベントを活用したスポーツツーリズムの推進
3		第12節 障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ1 障がい者スポーツ
4		第12節 障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツ2 ユニバーサルスポーツ
5		第13節 スポーツボランティア
6		第14節 スポーツイベントとテクノロジー
7		第15節 スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs1 スポーツイベントと都市計画
8		第15節 スポーツイベントと都市計画・サステナビリティ、SDGs2 サステナビリティ、SDGs
9		振り返りとまとめ

10		スポーツイベント検定に向けてのまとめ
11		スポーツイベント検定模擬試験1 用語確認
12	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模擬試験2 文章理解
13		スポーツイベント検定模擬試験2 時事問題
14		イベント検定に向けたまとめ
15	レポート	スポーツイベントの実践

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	<改訂版>販売士ハンドブック3級(上巻・下巻) 販売士3級模擬問題集		発行	株式会社カリアック	

科目の基礎情報2

授業のねらい	「小売業の類型」「マーチャンダイジング」「ストアオペレーション」「マーケティング」「販売・経営管理」の5科目を通じて、流通・小売業の基本的な考え方や基礎知識・小売テクニックなどを総合的に学習する。				
到達目標	1.小売業態についての基礎知識を習得する 2.小売業における商品の考え方を習得する 3.店舗運営の基本を習得する 4.小売業のマーケティングの基本的な考え方を習得する 5.小売業に必要な基礎的な法律、計数管理を習得する				
評価基準	各科目別小テスト(3回) + 後期テスト(1回) : 60% 授業態度/レポート提出物(随時) : 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	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	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	ストアオペレーション2	ストアオペレーションの基本2
2	ストアオペレーション3	陳列の基本、陳列の方法、衣料品の陳列
3	ストアオペレーション4	店舗照明と色彩の活用
4	ストアオペレーションまとめ	第3編 スストアオペレーションについて総復習
5	マーケティング1	マーケティングの基本 商品政策の基本
6	マーケティング2	価格政策の基本 立地政策の基本
7	マーケティング3	プロモーション政策と観光マーケティングの基本
8	マーケティング4	消費者行動と市場調査

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	小売業に関する法令
11	販売・経営管理2	組織のマネジメント
12	販売・経営管理3	小売業の計数管理
13	販売・経営管理4	店舗管理の基本
14	販売・経営管理まとめ	第5編 販売・経営管理について総復習
15	まとめ	ストアオペレーション、マーケティング、販売・経営管理の総まとめ

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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し、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、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント				
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/生涯スポーツとは	オリエンテーション 1. 生涯スポーツの歴史と定義、2. 生涯スポーツの伝統と文化
2	1. 生涯スポーツ社会を目指して	3. 日本の生涯スポーツ政策の課題
3	2. 世界の生涯スポーツ政策	1. ヨーロッパの生涯スポーツ、2. 北米の生涯スポーツ、4. ヨーロッパ諸国のスポーツクラブ事情
4		3. アジア・オセアニアの生涯スポーツ
5	レポート	各国のスポーツ文化と日本のスポーツ文化の違い
6	3. 日本の生涯スポーツ・レジャー振興の現状	2. 野外レクリエーションのマネジメント、3. 野外レジャー・レクリエーションのニュートレンド
7		4. 海洋レクリエーションのマーケティングとニュートレンド

8	4. 生涯スポーツとビジネス	1. 生涯スポーツのビジネス化
9		2. 生涯スポーツのマーケティング
10		3. 生涯スポーツイベントとスポンサーシップ
11		4. 生涯スポーツとプロスポーツ
12	5. 生涯スポーツとヘルスプロモーション	1. ヘルスプロモーションと政策、2. 健康づくりのマネジメント
13		3. 地域における健康づくり事業の計画
14		
15		

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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し、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、スポーツツーリズム、スポーツマネジメント				
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	6. 地域社会と生涯スポーツイベント	1. 生涯スポーツイベントの動向 2. 地域活性化とスポーツイベント
2		3. 地域レジャースポーツイベントの振興 4. スポーツイベントとツーリズム
3	7. 生涯スポーツ指導者とボランティア	1. 日本の生涯スポーツ指導者と社会的制度 2. 生涯スポーツ指導者の資格マーケット
4		3. スポーツボランティア育成の現状と課題 4. 生涯スポーツイベントとスポーツボランティアマネジメント
5	8. 青少年のスポーツ参加	青少年とスポーツのあり方
6	9. 高齢者のスポーツ参加	高齢者とスポーツのあり方
7	10. 障がい者のスポーツ参加	障がい者とスポーツのあり方
8	11. 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	12. スポーツクラブの現状と課題	統合型地域スポーツクラブ

10	13. スポーツクラブの運営	民間フィットネスクラブと地域密着型スポーツクラブ
11	15. スポーツ施設	スポーツ施設の現状
12	生涯スポーツの事業企画	企画：
13		企画： 発表準備：
14		発表：
15	レポート	まとめ

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	商品開発論Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	商品開発論Ⅰ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	コレが欲しかった！と言われる「商品企画」のきほん		出版社	翔泳社	

科目の基礎情報2

授業のねらい	スポーツ用品(シューズ、ウェア、道具等)、スポーツショップで取り扱う商品がどのような過程を経て商品化され店頭に並ぶことができるのか、商品の企画から開発までのプロセスを学ぶ。				
到達目標	メーカーや商品企画担当者がどのような視点から商品化するための企画をおこなっていくかプロセスを理解し、最終的に企画立案、企画書作成、プレゼンテーションできるようになる。				
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	商品開発論Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員				実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について
2	教材を使用した授業の進め方について	商品企画のパターン、ステップ、全体像等、概要を伝える
3	目的と目標を確認する	商品企画の目的、商品企画の目標とは
4	目的と目標を確認する	目的、目標を書いてみる 関係者を把握する
5	テーマを設定する	自社の強み、弱みから検討する
6	テーマを設定する	SWOT分析の準備1、2
7	テーマを設定する	SWOT分析の流れ、技法、具体例を学ぶ
8	誰に売るかを考える	顧客の絞り込み、セグメンテーション、顧客ストーリーを組み立てる
9	誰に売るかを考える	顧客の絞り込み、セグメンテーション、顧客ストーリーを組み立てる

10	テーマ・コンセプトを設定する	軸を作り作成過程で設定がブレないようにする。
11		
12	デザイン・プレゼン作成	Tシャツのデザイン・パワーポイント等でプレゼンの作成
13		
14	クラス発表会1	各チームのTシャツのデザイン・プレゼンの資料を発表する
15	クラス発表会2	発表会のフィードバックを参考に修正・再発表

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	講義	科目名	商品開発論Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	商品開発論Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年	学科	スポーツ&アクティビティ科	2	30
使用教材	コレが欲しかった！と言われる「商品企画」のきほん		出版社	翔泳社	

科目の基礎情報2

授業のねらい	スポーツ用品(シューズ、ウェア、道具等)、スポーツショップで取り扱う商品がどのような過程を経て商品化され店頭に並ぶことができるのか、商品の企画から開発までのプロセスを学ぶ。				
到達目標	メーカーや商品企画担当者がどのような視点から商品化するための企画をおこなっていくかプロセスを理解し、最終的に企画立案、企画書作成、プレゼンテーションできるようになる。				
評価基準	テスト/レポート:80% 授業態度:20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	商品開発論Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員				実務経験	
実務内容					

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業の流れ、到達目標について
2	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 価格戦略(1)
3	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 価格戦略(2)
4	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 流通戦略(1)
5	売り方を考える	商品企画と売り方の関係を知る 流通戦略(2)
6	SDGsを学ぶ1	SDGsの歴史について深掘りする
7	SDGsを学ぶ2	アパレル企業のSDGsを知る
8	商品の企画立案	学んできたことを踏まえ企画立案する
9		

10	発表	企画立案したものをプレゼンテーションする
11		
12	企業連携	企業やチームとコラボレーションし商品化提案
13		
14	発表	企画立案したものをプレゼンテーションする
15	総まとめ	授業の振り返りと総まとめを行う

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	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	パソコン全般に関する基本的なスキルを学ぶ。 OfficeアプリケーションのWord、Excel、PowerPointの基本操作を学び 資料作成の基礎的なノウハウを習得する。				
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、基礎的なパソコンスキルが身につく。 Wordを用いてビジネス文書を作成できる。 Excelを用いて表や自動計算シートを作成できる。 PowerPointを用いてプレゼンテーション資料を作成できる。				
評価基準	筆記試験：30%、制作物：30%、操作実践：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	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			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	○講師自己紹介/生徒自己紹介
2		○授業内容ガイダンス(授業内容/ルール/試験や評価など)
3	PCの基本事項Ⅰ	○「パソコン」ってなに？
4		○正しい電源のON/OFF (+シャットダウン、スリープ) ○マウス操作の意味合いについて ○画面構成について
5	PCの基本事項Ⅱ	○キーボードの各部名称・使い方について
6		○キーボードショートカットを覚えよう ○タイピング基礎実践 ↳タイピング特有のローマ字入力方法/打ち方のコツ ↳タイピングゲームで練習

7	PCの基本事項Ⅲ	○ファイル/フォルダの扱い方について ○圧縮データの扱い方について
8		
9	PCの基本事項Ⅳ	○WEBブラウザについて/検索エンジンについて ○効果的な検索方法について ○AI系サービスの活用方法
10		
11	PCの基本事項 筆記試験	「PCの基本事項」の内容を踏まえた試験を実施
12		
13	PowerPoint I	○PowerPointについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○PowerPointで出来る表現を知ろう！ ↳文字の入力と編集/箇条書きの編集/イラスト・写真の挿入と編集/ アニメーション/表・グラフ/図解/スライドマスター/pdf出力のやり方
14		
15	PowerPoint II	【制作課題】自分を紹介するスライドを作ってみよう！
16		
17	PowerPoint II	【制作課題】自分を紹介するスライドを作ってみよう！
18		
19	Excel I	○Excelについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○Excelで出来る表現を知ろう！ ↳入力・表の編集（罫線・色、文字編集関連）/pdf出力のやり方/四則演算/ 関数・相対参照/絶対参照・ワークシート操作/グラフ/データベース機能
20		
21	Excel II	【制作課題】架空イベントのタイムテーブル/オリジナルの請求書を作ってみよう！
22		
23	Excel II	【制作課題】架空イベントのタイムテーブル/オリジナルの請求書を作ってみよう！
24		
25	Word I	○Wordについて知ろう！（特徴・アプリの起動・新規作成・画面構成・基本的操作） ○Wordで出来る表現を知ろう！ ↳文字・行の範囲選択と移動コピー切り取り・文字/段落の書式設定/表/ワードアート/ 画像/図形/目次生成/pdf出力のやり方/印刷のやり方
26		
27	Word II	【制作課題】運営マニュアルを作ってみよう！
28		
29	Word II	【制作課題】運営マニュアルを作ってみよう！
30	総まとめ	「PC基礎実践」の総まとめ

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	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	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	デザインに関する知識を学び、画像編集・作成におけるスキルを学ぶ。 より伝わるプレゼンテーションのノウハウを習得する。				
到達目標	スポーツビジネス現場において必要とされる、基礎的なデザイン知識が身につく。 Canvaを用いた画像編集・制作ができるようになる。 より訴求力の増すプレゼンテーション資料を作成し、発表することができる。				
評価基準	実技：40%、制作物：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					
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			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	授業ガイダンス デザイン基礎知識講座	○授業内容ガイダンス(授業内容/ルール/試験や評価など)
2		○印刷物とwebの違いについて ○デザインの四大原則
3	色彩講座Ⅰ	○色を構成する要素、トーンについて
4		○各色相について (与える印象や意味)
5	色彩講座Ⅱ	○各トーンについて (名称・与える印象や意味)
6		○配色のセオリーや実例について
7	色彩講座Ⅲ	○色彩感覚を養おう
8		(配色からどんなイメージかを予想する/イメージに対して自分で配色してみる)

9		
10	デザイン基礎実践Ⅰ	○Canvaって？ ○Canvaの基本操作（画面の見方／文字／図形／素材／テンプレート変更／写真配置）
11		
12	デザイン基礎実践Ⅱ	○Canvaで写真加工をしよう
13		
14	デザイン基礎実践Ⅲ	○CanvaでInstagram投稿用の画像デザインをしよう
15		
16	デザイン基礎実践Ⅳ	○Canvaでバナーデザインを作ってみよう
17		
18	プレゼンテーション制作講座Ⅰ	○デザインの四大原則とスライドの関係性
19		
20	プレゼンテーション制作講座Ⅱ	○「より伝わる」プレゼンテーションの発表のしかた
21		
22	プレゼンテーション実技Ⅰ	○テーマ設定 ○プレゼンテーション資料作成
23		
24	プレゼンテーション実技Ⅱ	○プレゼンテーション資料作成
25		
26	プレゼンテーション実技Ⅲ	○プレゼンテーション資料作成 ○発表練習
27		
28	プレゼンテーション実技Ⅳ	○プレゼンテーション発表／フィードバック
29		
30	プレゼンテーション実技Ⅴ まとめ	○プレゼンテーション発表／フィードバック ○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	サッカー実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	サッカー実践Ⅰ・Ⅱで習得した基礎技術および基礎的な指導内容を踏まえ、実戦に近い状況下で各実践を行い、技術の修得を目的とする。				
到達目標	攻守における基本的な原則を理解し、実践の中で表現できる グループでの連携を意識したプレーができる 試合形式にて技術を表現できる				
評価基準	実技テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー実践Ⅰ・Ⅱ・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	柳川 信	実務経験		○	
実務内容	東急SレイエスFC(横浜市青葉区)でサッカーコーチとして勤務(16年)				

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・復習	本授業の目的・サッカー実践ⅠⅡの復習
2	パスとトラップ	グループでショートパスやロングパスの実践
3	ドリブル	マーカードリブル、1対1
4	攻撃の原則1	数的優位 2対1や3対2
5	攻撃の原則2	スペースの使い方を意識した攻撃
6	守備の原則1	寄せ・チャレンジ・カバーの基本
7	守備の原則2	グループでの守備対応
8	攻守の切り替え	ボールの奪取・喪失時の切り替え

9	ミニゲーム	ゲーム形式でこれまでの内容を統合する
10	ポジション理解	簡易的なポジション概念を学ぶ
11	フィニッシュ1	シュート局面を中心に攻撃を展開
12	セットプレー基礎	フリーキック、コーナーキックでの役割確認実践
13	試合1	試合形式
14	試合2	試合形式
15	総括	授業の振り返り、到達度の確認

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	サッカー実践Ⅳ		
必修選択	選択	(学則表記)	サッカー実践Ⅳ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	サッカー実践Ⅰ・Ⅱ・Ⅲで習得した基礎技術および基礎的な指導内容を踏まえ、実戦に近い状況下で各実践を行い、技術の修得を目的とする。				
到達目標	攻守における攻撃守備の戦術を理解し、実践の中で表現できる 試合運営にて、技術の発揮と指導者としてマネジメントができる 試合形式にて技術を表現できる				
評価基準	実技テスト：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー実践Ⅰ・Ⅱ・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	柳川 信	実務経験		○	
実務内容	東急SレイエスFC(横浜市青葉区)でサッカーコーチとして勤務(16年)				

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	本授業の目的・サッカー実践Ⅲの復習
2	攻撃戦術1	制限つきトレーニング
3	攻撃戦術2	スモールサイドゲーム
4	守備戦術1	組織的守備の基礎
5	守備戦術2	攻守の切り替えを含めた守備
6	対人1	1対1の実践
7	対人2	数的不利
8	ミニゲーム	ゲーム形式でこれまでの内容を統合する

9	ゲーム運営1	試合進行・声掛け・安全管理の実施
10	ゲーム運営2	試合進行・声掛け・安全管理の実施
11	指導案作成実施1	テーマ設定と指導案作成実施
12	指導案作成実施2	テーマ設定と指導案作成実施
13	試合1	試合形式
14	試合2	試合形式
15	総括	授業の振り返り、到達度の確認

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年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。				
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 小テスト(実技)：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー指導実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	柳川 信	実務経験		○	
実務内容	東急SレイエスFC(横浜市青葉区)でサッカーコーチとして勤務(16年)				

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・ステップング・ローリングダウン・アングルプレーを実践する 全員がGKを経験するゲームを実践する
5	ゴールキーパー2	
6	観る1	相手や味方を観ることを意識したウォームアップ・ゲームを実践する 4対1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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	身につけたコーチングスキルやテクニックを実践する。 個々にあった指導法を学ぶ。				
到達目標	サッカースクールコーチとして、スクール生へのコーチングを通して、個々にあった指導を行うことができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 小テスト(実技)：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	サッカー指導実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	柳川 信	実務経験		○	
実務内容	東急SレイエスFC(横浜市青葉区)でサッカーコーチとして勤務(16年)				

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
5	守備のテクニック	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
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
7	守備 ボールを奪う	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
8	攻撃 ポゼッション	パス&コントロールを意識したウォーミングアップを実践する
9	攻撃 ポゼッション	4対2 (2対1+2対1) 4対4+サーバー 4ゴールゲーム ゲーム 5対5+GK

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

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	変わる！日本のスポーツビジネス		出版社	株式会社カンゼン	

科目の基礎情報2

授業のねらい	新しい日本スポーツの在り方を理解する。				
到達目標	日本スポーツの在り方を学び、地域スポーツクラブ運営に欠かせないマネジメントについて理解を深める。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	柳川 信 他1名	実務経験	○		
実務内容	東急SレイエスFC(横浜市青葉区)でサッカーコーチとして勤務 (16年)				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 導入	本授業の目的・意義・今後の流れ 2020東京オリンピック・パラリンピックの開催は東京に何を残すのか？
2	変わる！日本のスポーツ界	日本スポーツ界への大きな期待
3		進化する日本のプロリーグ
4	変わる！日本のプロスポーツ	日本のプロスポーツの代表格「プロ野球」 Jリーグとドイツのスポーツモデル
5		営利×非営利の仕組み
6	変わる！日本の学校スポーツ	体育・部活動とスポーツ
7		少子化による学校部活動の問題 学校部活動の外部委託事例
8	変わる！日本の大学スポーツ	アメリカの大学スポーツ 日本の大学スポーツ
9		大学スポーツ最新事例

10		スポーツを通じた社会問題の解決
	スポーツで変わる私たちの社会	
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		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	地域スポーツクラブに必要なマネジメント	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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。				
到達目標	フィジカルトレーニングのプログラム内容を理解し、トレーニングメニューの作成方法を身に付ける。 ウォームアップのプログラムを作成することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	フィジカルトレーニング指導実践Ⅱ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	氏家一英	実務経験		○	
実務内容	くまざわ整形外科にてリハビリ助手として3年勤務/リハビリデイサービスポーラスター藤沢にて機能訓練指導員として2年勤務/スポーツクラブNAS湘南台にて業務委託パーソナルトレーナーとして5年勤務/ドクターストレッチ本厚木店・海老名店にてスタッフ研修講師として1年勤務/みなとみらいクラブにてジュニアアスリートディレクタープログラム委員として1年勤務/NPO法人アラドスポーツにて運動指導コーチとして3年勤務/出張パーソナルトレーナーとして8年勤務（現在も勤務）				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	授業説明
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
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	30
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	フィジカルトレーニングの考え方やトレーニング内容を理解する。				
到達目標	ウォームアップからフィジカルトレーニングまでのプログラムを作成でき、指導することができる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	フィジカルトレーニング指導実践Ⅰ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	氏家一英	実務経験		○	
実務内容	くまざわ整形外科にてリハビリ助手として3年勤務/リハビリディサービスポーラスター藤沢にて機能訓練指導員として2年勤務/スポーツクラブNAS湘南台にて業務委託パーソナルトレーナーとして5年勤務/ドクターストレッチ本厚木店・海老名店にてスタッフ研修講師として1年勤務/みなとみらいクラブにてジュニアアスリートディレクタープログラム委員として1年勤務/NPO法人アラドスポーツにて運動指導コーチとして3年勤務/出張パーソナルトレーナーとして8年勤務（現在も勤務）				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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		
5	プライオメトリクス	下肢のプライオメトリクス
6		上肢のプライオメトリクス
7		体幹部のプライオメトリクス
8		複合動作でのプライオメトリクス

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

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	テニス実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	テニス実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	テニス指導教本Ⅱ		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	アルバイト(アマチュア)のレベルから正社員(プロ)のテニスの本質的な違いを理解する				
到達目標	理論に基づいたテニス(プロ選手のテニス)を獲得する。				
評価基準	授業態度：20% 実技：40% 筆記試験：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	テニス実践Ⅳ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中本圭	実務経験	○		
実務内容	ヨネックスアドバイザープロスタッフとして国内で講習会の講師を務める/楽天ジャパンオープンオフィシャルイベント「キッズテニス」の企画から当日の運営までを担当/国内大手民間テニススクールの社員研修を請け負い、現役テニスコーチに対する人材育成を実施/2024年からITF男子国際大会のアシスタントディレクターとして、国際大会の準備から運営に携わる/テニス専門誌スマッシュでの長期連載。				

各回の展開

回数	単元	内容
1	サーブ・スマッシュのバイオメカニクス1	局面構造1(準備局面、主要局面、終末局面について)・投球動作の獲得
2	サーブ・スマッシュのバイオメカニクス2	局面構造2(準備局面、主要局面、終末局面について)
3	サーブ・スマッシュのバイオメカニクス3	局面構造3(準備局面、主要局面、終末局面について)
4	サーブ・スマッシュのバイオメカニクス4	プロネーション動作の修得
5	ストロークのバイオメカニクス1	局面構造1(準備局面、主要局面、終末局面について)
6	ストロークのバイオメカニクス2	局面構造2(準備局面、主要局面、終末局面について)
7	ストロークのバイオメカニクス3	局面構造3(準備局面、主要局面、終末局面について)
8	ネットプレーのバイオメカニクス1	局面構造1(準備局面、主要局面、終末局面について)

9	ネットプレーのバイオメカニクス2	局面構造2(準備局面、主要局面、終末局面について)
10	ネットプレーのバイオメカニクス3	局面構造3(準備局面、主要局面、終末局面について)
11	ストローク動作におけるグリップの違いによる特性1	インパクト時におけるグリップの違いによる特性の獲得1(回転数、面の角度、インパクト直前のラケット速度など)
12	ストローク動作におけるグリップの違いによる特性2	インパクト時におけるグリップの違いによる特性の獲得2(回転数、面の角度、インパクト直前のラケット速度など)
13	ストローク動作におけるグリップの違いによる特性3	インパクト時におけるグリップの違いによる特性の獲得3(回転数、面の角度、インパクト直前のラケット速度など)
14	総まとめ1	獲得した技術を用いたポイントプレー(パターン練習)
15	総まとめ2	実戦練習。獲得した技術を用いたゲーム。

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	テニス実践IV		
必修選択	選択	(学則表記)	テニス実践IV		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	テニス指導教本 II		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	セオリーと戦術の違いそれぞれの実戦的なプレーの土台となる技術の習得				
到達目標	勝利するための戦術の選択とそれに伴ったプレーをできるようにする。				
評価基準	授業態度：20% 実技：40% 筆記試験：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	テニス実践III				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中本圭	実務経験		○	
実務内容	ヨネックスアドバイザープロスタッフとして国内で講習会の講師を務める/楽天ジャパンオープンオフィシャルイベント「キッズテニス」の企画から当日の運営までを担当/国内大手民間テニススクールの社員研修を請け負い、現役テニスコーチに対する人材育成を実施/2024年からITF男子国際大会のアシスタントディレクターとして、国際大会の準備から運営に携わる/テニス専門誌スマッシュでの長期連載				

各回の展開

回数	単元	内容
1	ラリーにおける3つの場面の基本戦術1	「ラリーにおけるポイントの最初の」局面の練習
2	ラリーにおける3つの場面の基本戦術2	「お互いを探り合う」局面の練習
3	ラリーにおける3つの場面の基本戦術3	「最後の決めの」局面の練習
4	戦術を支える要素	「ボールコントロール」と「ポジショニング」の動作を用いた練習
5	シングルの戦術1	プロ選手の試合の戦術面に基づいた、試合に勝つためのセオリーの理解と練習
6	シングルの戦術2	攻撃と守備のセオリーの練習
7	シングルの戦術3	プレーの特徴(心理面・体力面・技術面)に対する戦術の練習
8	シングルの戦術4	補助的戦術(アングルショット・ドロップショットなどの戦局に変化をもたらす)の練習

9	ダブルスの戦術1	サービス時のサーバー側とレシーバー側、それぞれの戦術的ポジションの練習1(オーストラリアンフォーメーション)
10	ダブルスの戦術2	サービス時のサーバー側とレシーバー側、それぞれの戦術的ポジションの練習2(I(アイ)フォーメーション)
11	ダブルスの戦術3	サービス時のサーバー側とレシーバー側、それぞれの戦術的ポジションの練習3(2バックフォーメーション)
12	ダブルスの戦術4	攻撃と守備のセオリー(ボーチ・センターセオリー・ポジショニングなどを用いた)の練習
13	ダブルスの戦術5	サービスを生かした(サーバー側の狙うコース・ポジショニングなどを用いた)プレーの練習
14	ダブルスの戦術5	ダブルス特有のプレー(サーバーのパートナーのポジショニング・セカンドサービス時のレシーバーのプレー)の練習
15	総まとめ	実戦練習。獲得した戦術に基づいたゲームの展開。

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年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中本圭	実務経験	○		
実務内容	ヨネックスアドバイザープロスタッフとして国内で講習会の講師を務める/楽天ジャパンオープンオフィシャルイベント「キッズテニス」の企画から当日の運営までを担当/国内大手民間テニススクールの社員研修を請け負い、現役テニスコーチに対する人材育成を実施/2024年からITF男子国際大会のアシスタントディレクターとして、国際大会の準備から運営に携わる/テニス専門誌スマッシュでの長期連載				

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）
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、指導の実際
14	技術の矯正法1	各技術の矯正方法の実際、矯正法
15	技術の矯正法2	模擬レッスン、矯正法の実際

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	中本圭	実務経験		○	
実務内容	ヨネックスアドバイザープロスタッフとして国内で講習会の講師を務める/楽天ジャパンオープンオフィシャルイベント「キッズテニス」の企画から当日の運営までを担当/国内大手民間テニススクールの社員研修を請け負い、現役テニスコーチに対する人材育成を実施/2024年からITF男子国際大会のアシスタントディレクターとして、国際大会の準備から運営に携わる/テニス専門誌スマッシュでの長期連載				

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
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	実技	科目名	ダンス実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	リズムやステップの習得を通して表現力を磨く。 音楽に対する感覚を養い、自身の動きに自信を持てるように目指します。				
到達目標	ダンス(HipHop)の基礎となるリズムやステップを学び習得する。 毎授業で新しいステップを習得し、振り付けに活かせるようにする。				
評価基準	授業態度：80% テスト：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	non	実務経験		○	
実務内容	2007-2013 LINK TOCHIGI BREX#LUTSUNOMIYABREX) 専属チアリーダー-Brexy所属/2013-2018 大塚商会アルファーズ (現越谷Alphas) 専属チアリーダー-AlphaVenusディレクター/2015-2022 茨城ロボッツ ダンスチームRDTディレクター 2022-2024越谷Alphas AlphaVenusディレクター/2023-2025越谷Alphas AlphaAngelディレクター (スクール) /浦安D-Rocks (ラグビー-DEVISION1) オフィシャルチアリーダーズDRCディレクションスタッフ/ベルテックス静岡 (B2リーグ) 専属チアリーダーズ VELUNAディレクター/品川CCオフィシャルチアリーダーズRainbow Venusディレクター				

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	実践I 復習	実践Iの復習をします。リズム・ステップを1つ1つ丁寧に振り返りましょう。
2	2回転ターン	軸をとりながら首をき理、踵つま先を使いわけてターンすることができるようにします。
3	スマーフ	膝をしっかりあげて1歩踏み出し、体重を乗せ切った後に反対足を上げて床につけます。跳ねることを意識し、大きく踊れるようにします。
4	リーボック	前ノリの反動を使い、ひじを内側に入れ、腕の振りが縦ラインになるようにキープします。
5	ロジャーラビット	軸がぶれず上半身の角度をつけ、手の動きを入れてステップを踏むことができるようにします。
6	ポビーブラウン	左右の腰の動きを入れながら重心移動をし、手の動きを入れながら様々な方向でステップを踏むことができるようにします。
7	モネストリー	胸・腰・膝を回しながら重心移動をして、手の動きを入れながら、ステップを踏みましょう。

8	ベッパード	腰を進行方向に出しながら、肩の動きを入れ上半身を左右にねじり、様々な高さのバリエーションでステップを踏むことができますようにします。
9	ブレイクダウン	上半身を固定しながらみぞおちを中心に身体を動かし、手の動き入れながらアップ・ダウンをとることができるようにします。
10	ロボコップ	体に角度を入れながら軸をとり、体重移動をし、膝を曲げ肩を入れ手の動きを平行に動かすことができますようにします。
11	ブレイクダウン	上半身を固定しながらみぞおちを中心に身体を動かし、手の動き入れながらアップ・ダウンをとることができるようにします。
12	バタフライ	腰を使い、膝のインアウトをしながら重心移動をし、手を使いながら様々なバリエーションでステップを踏むことができますようにします。
13	ボディーウェーブ	身体の軸がぶれずに頭・胸・腹・腰・膝を使い、様々なバリエーションウェーブを通すことができますようにします。
14	ハンドウェーブ	腕の高さを変えずに指・手の甲・手首・肘・肩を使い、様々なバリエーションでウェーブを通すことができますようにします。
15	総復習	これまで習得したすべての動作を復習し、体に定着させる。 すべてのステップを入れた振り付けをテスト。

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	ダンス実践III		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス実践III		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	これまでのリズムやステップ総復習を行いながら、実技・実践を行う。				
到達目標	ダンス実践Ⅰ・Ⅱで習ったリズム/ステップの総復習を行う。 ここでしっかりと基礎力を身に着け、今後の授業や指導に活かせるようにする。 またこれまで習ったステップを組み合わせて独自に振付を作る実践も行う。				
評価基準	授業態度：80% テスト：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	non	実務経験		○	
実務内容	2007-2013 LINK TOCHIGI BREX#LUTSUNOMIYABREX) 専属チアリーダー-Brexy所属/2013-2018 大塚商会アルファーズ (現越谷Alphas) 専属チアリーダー-AlphaVenusディレクター/2015-2022 茨城ロボッツ ダンスチームRDTディレクター 2022-2024越谷Alphas AlhaVenusディレクター/2023-2025越谷Alphas AlphaAngelディレクター (スクール) /浦安D-Rocks (ラグビー-DEVISION1) オフィシャルチアリーダーズDRCディレクションスタッフ/ベルテックス静岡 (B2リーグ) 専属チアリーダーズ VELUNAディレクター/品川CCオフィシャルチアリーダーズRainbow Venusディレクター				

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	ダンス実践Ⅱの復習	実践Ⅱの復習をします。ステップを1つ1つ丁寧に振り返ります。
2	リズムトレーニング レッスン実技1	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
3	リズムトレーニング レッスン実技2	
4	リズムトレーニング レッスン実技3	
5	リズムトレーニング レッスン実践1	

6	リズムトレーニング レッスン実技4	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
7	リズムトレーニング レッスン実技5	
8	リズムトレーニング レッスン実技6	
9	リズムトレーニング レッスン実践2	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブでリズムトレーニングに特化した振付を制作する
10	リズムトレーニング レッスン実技7	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブで リズムトレーニングに特化したレッスンを実践的に行い、体に覚えさせる。
11	リズムトレーニング レッスン実技8	
12	リズムトレーニング レッスン実技9	
13	リズムトレーニング レッスン実践3	今までのステップを組み合わせたコンビネーションムーブでリズムトレーニングに特化した振付を制作する
14	総復習	ダンス実践Ⅰ～Ⅱで習ったステップの総復習を行い、テストに備えるレッスン
15	振り返り・テスト	これまで習得したすべての動作を復習し、体に定着させる。 すべてのステップを入れた振り付けをテスト。

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	ダンス指導実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス指導実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	ダンス指導の応用力を身につける。ダンス指導者としての振付制作スキルを身につけるために、ダンス作品を理論的に考え、作品の理解を深め実際に自らが考える力をつける。				
到達目標	ダンス指導において必要とされるスキルを学び、作品の研究をすることで理論的に指導方法を習得する。世界のダンス作品をもとにダンスのテクニックや振付スキル・制作意図・指導法を分析し理解することを目的とする。履修者はダンス指導者として求められるスキルを理解するとともに実際に踊ることで身につけ、振付制作の実践に役立てることができる。				
評価基準	プレゼンテーション：60% 授業態度：40%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	SHIN	実務経験		○	
実務内容	DANCE STUDIO GROW UPにてダンス教室を経営（11年）/横浜創英高校ダンス部コーチ・ダンス指導経験（20年以上）				

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	レパトリー研究 ー世界のダンス作品についてー	ダンスの歴史の中で優れた評価を受けた過去の著名な作品や振付を鑑賞し、作品のコンセプトや動きの特徴などについて考える。
2	リサーチ1 世界の指導者と作品	数あるダンス作品の中から4～6個ピックアップし、特徴的な振付や構成を抜き出していく。 抜き出したパートの流行のきっかけや、なぜ自分が特徴的だと感じたかを言語化し、資料にする。
3	リサーチ2 世界の指導者と作品	
4	分析・研究1	
5	分析・研究2	リサーチ23の授業でピックアップした楽曲の中から1つを選び、1曲の振付を分析し資料に起こす。 特徴的に感じた部分の制作者の意図や、なぜ特徴的に感じたのかをより具体的に考え言語化する。
6	分析・研究3	
7	特別授業	現役振付師の振付解説
8	実践1 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。

9	実践2 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
10	実践3 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
11	実践4 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
12	実践5 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
13	実践6 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
14	実践7 模擬ダンスレッスン	1人を指導者とし、模擬レッスンを行う。 指導内容について、指導者と受講者でディスカッションを行う。
15	振り返り	どのような指導者を目指すのか

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	実技	科目名	ダンス指導実践Ⅲ		
必修選択	選択	(学則表記)	ダンス指導実践Ⅲ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	1	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	ダンス指導において身につけた総合的な技術を実践する。				
到達目標	1人1作品(2分以上)制作/発表。 ダンス指導者として一つの作品を創り上げる。実際にステージでの発表を前提に振付・制作とそれに伴うリハーサル、そして舞台制作など様々な技術と知識について実践的に学び、これらを体得することを目標とする。				
評価基準	実技課題：60% レポート：30% 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					
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	SHIN	実務経験		○	
実務内容	DANCE STUDIO GROW UPにてダンス教室を運営（11年）/横浜創英高校ダンス部コーチ・ダンス指導経験（20年以上）				

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	作品のテーマ決め / スケジュール管理	自分が創りたい作品のテーマなどについて考える。
2	楽曲・衣装 決め	楽曲の確定と、楽曲から膨らませられる衣装や照明イメージなどをまとめる。
3	作品づくり1	作品制作、リハーサル
4	作品づくり2	
5	作品づくり3	
6	作品づくり4	
7	作品づくり5	
8	作品づくり6	

9	作品づくり7	作品制作、リハーサル
10	中間発表ーゲネプロ	衣装を着用し、実際のステージ幅で出はけ含めて本番通りに実践する。
11	作品づくり8	作品制作、リハーサル、踊り込み
12	作品づくり9	
13	プレゼンテーション	作品のテーマや意図のプレゼンテーションをし、明確に伝える。
14	作品発表会	実際にステージで発表をする。
15	まとめ	実際の作品制作、指導についての評価を得る。また、映像を鑑賞し全体の振り返りをする。

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	トレンドダンスⅡ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドダンスⅡ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	3	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	様々なダンスジャンルについて知る。実際に学び、ダンスの応用力をつける。				
到達目標	2ジャンルのダンスを学び、基礎のムーブができるようになる。				
評価基準	テスト：50% 授業態度：40% レポート：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					
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	松本 和宜	実務経験		○	
実務内容	ミュージカルや舞台の出演経験/東京ディズニーリゾートダンサーや劇団四季に所属した経験/ミュージカルからレビューショーなど様々な舞台に関わった経験を活かし演出家、振付家としても活動				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	「JAZZ」と「バレエ」についてのリサーチ、レポート提出
2	JAZZ基礎1	JAZZの基本ムーブを学ぶ(各授業2ムーブ・このムーブを使ったルーティーン)
3	JAZZ基礎2	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
4	JAZZ基礎3	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
5	JAZZ基礎4	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
6	JAZZ基礎5	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
7	JAZZ基礎6	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
8	JAZZ 振付	JAZZの振付を覚えて、少人数で踊って発表
9	バレエ基礎1	バレエの基本ムーブを学ぶ

10	バレエ基礎2	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
11	バレエ基礎3	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
12	バレエ基礎4	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
13	バレエ基礎5	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
14	バレエ基礎6	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
15	バレエ振付	バレエの振付を覚えて、少人数で踊って発表

シラバス

科目の基礎情報1

授業形態	演習	科目名	トレンドダンスⅢ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレンドダンスⅢ		
開講				単位数	時間数
年次	2年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	3	45
使用教材	なし		出版社	なし	

科目の基礎情報2

授業のねらい	様々なダンスジャンルについて知る。実際に学び、ダンスの応用力をつける。				
到達目標	2ジャンルのダンスを学び、基礎のムーブができるようになる。				
評価基準	テスト：50% 授業態度：40% レポート：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					
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	SHIN	実務経験		○	
実務内容	DANCE STUDIO GROW UPにてダンス教室を経営（11年）/横浜創英高校ダンス部コーチ・ダンス指導経験（20年以上）				

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	「NEW SCHOOL HIPHOP」についてのリサーチ、レポート提出
2	NEW SCHOOL HIPHOP基礎1	NEW SCHOOL HIPHOPの基本ムーブを学ぶ(各授業2ムーブ・このムーブを使ったルーティーン)
3	NEW SCHOOL HIPHOP基礎2	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
4	NEW SCHOOL HIPHOP基礎3	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
5	NEW SCHOOL HIPHOP基礎4	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
6	NEW SCHOOL HIPHOP基礎5	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
7	NEW SCHOOL HIPHOP基礎6	前回のおさらい+2ムーブとそれを使ったルーティーン
8	NEW SCHOOL HIPHOP 振付	NEW SCHOOLの振付を覚えて、少人数で踊って発表
9	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス

10	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス
11	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス
12	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス
13	K-POPクラス	K-POP振付メインクラス
14	SPECIAL LESSON1	ブレイキングクラス(ジャンルは生徒にアンケート?またはSP講師を手配)
15	SPECIAL LESSON2	振付メインクラス(ジャンルは生徒にアンケート?またはSP講師を手配)

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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%（検定の可否含む）				
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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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
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・プランナーの機能性

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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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%（検定の可否含む）				
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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	ウェットスーツ	ウェットスーツの生地と比較、採寸
6	EFR	EFR必要性和メリット、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和メリット、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和メリット、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和メリット、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	ダイビング経営における旅行法
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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パ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パ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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	減圧モデル減圧理論とRDP	ハルデーデ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
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-Learning	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-Learning	PADIシステムの概要
14	IDC e-Learning	学習、インストラクション、PADIシステム
15	IDC e-Learning	ディスカバー・スクーバ・ダイビングとエキスペリエンス・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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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パ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パ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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	IDC e-Learning	リスク・マネジメントと法律上の留意事項 リスクを管理する
2	IDC e-Learning	PADIクオリティ・マネジメントとライセンスング 講習プレゼンテーション入門
3	IDC e-Learning	知識開発の実施と評価
4	IDC e-Learning	限定水域トレーニング
5	IDC e-Learning	オープンウォーター・トレーニング
6	IDC e-Learning	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-Learning	レクリエーション・ダイブプランナー (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・レビュー
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	日本の海水魚改訂版 (山溪ハンディ図鑑)		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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	日本の海水魚改訂版 (山溪ハンディ図鑑)		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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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)
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・ベルシャ湾・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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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	ダイビング施設が存在理由、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
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	後藤 瑛人	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として5年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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）
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年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	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	西尾謙一	実務経験		○	
実務内容	株式会社マレア・クリエイトでPADIダイビングインストラクターとして28年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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・マネージメントの目的、重要性
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	西尾謙一	実務経験		○	
実務内容	株式会社マレア・クリエイトでPADIダイビングインストラクターとして28年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	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	規準遵守の重要性・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	ナレッジレビュー、クイズ&エグザム
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	ダイブスター保険	ダイブスター保険の概要
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、パ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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	西尾謙一	実務経験	○		
実務内容	株式会社マレア・クリエイトでPADIダイビングインストラクターとして28年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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
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	圧力の変化で生じる障害
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	西尾謙一	実務経験		○	
実務内容	株式会社マレア・クリエイトでPADIダイビングインストラクターとして28年間勤務				

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
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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	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	西尾謙一	実務経験		○	
実務内容	株式会社マレア・クリエイトでPADIダイビングインストラクターとして28年間勤務				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	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
6	ダイビングスーツの種類について	生地素材、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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	5	150
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	<p>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</p> <p>授業で得たものを活かしつつ「対人基礎力」「対自己基礎力」「対課題基礎力」「専門知識・技術」の4項目の力を伸ばしていけるよう活動に取り組む</p>				
到達目標	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>				
評価基準	実習評価：50%、学校評価：50%（実習手帳評価）				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目					
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する				
担当教員	横井 美紀	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
6	C/Wでのスクーバレビュープログラム	現定数域にてコースの実施
7	ガイドマージャー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年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	6	180
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	<p>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</p> <p>授業で得たものを活かしつつ「対人基礎力」「対自己基礎力」「対課題基礎力」「専門知識・技術」の4項目の力を伸ばしていけるよう活動に取り組む</p>				
到達目標	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>				
評価基準	実習評価：50%、学校評価：50%（実習手帳評価）				
認定条件	<p>出席が総時間数の3分の2以上ある者</p> <p>成績評価が2以上の者</p>				
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	横井 美紀	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