

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ心理学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員 実務経験	河津 慶太 ○
	Sports Psychology	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通			曜日・時限	火曜日1・2限目、木曜日3限目		
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>この授業では、トレーナーとして選手を育てるために必要となる、指導の方法論(コーチング)や、日々の練習や試合における、選手たちの心理的な問題に対処するための知識や技法(メンタルマネジメント)を学んでいく。そして、修得した知識を自ら考え応用し、実践場面で選手の心理的な状態をモニタリングし、その時の選手に必要な声掛けなどを行えるようになる。</p> <p>※実務経験:2013年4月~現在に至るまで、一般やプロなどに対する心理サポートを行っている。2017年4月以降は日本パラリンピック委員会の医科学情報サポートスタッフとして、パラリンピック日本代表選手への心理サポートを行っている。2024年度バリパラリンピック常同予定(村外スタッフ)。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>スポーツ活動継続のための動機づけについての知識や、実力発揮のための基礎的なメンタルマネジメントの知識を学ぶ。目標設定や、自分の注意集中状態をモニタリングする実習などを行う。</p> <p><具体的な目標></p> <p>目標① 動機づけに関する理論、技法(自己決定理論、目標設定理論など)を説明できる</p> <p>目標② 試合中の実力発揮ための理論や技法(注意集中、リラクゼーション、イメージなど)を説明できる</p>							

授業計画・内容	
1回目	授業のガイダンス
2回目	目標① 動機づけの理論的背景(自己決定理論など)
3回目	伝えるスキル向上ワーク
4回目	目標① 人間の欲求, 目標設定について
5回目	目標① スポーツにおける動機づけ 動機づけを高める方法論
6回目	目標① スポーツにおける動機づけ 動機づけを高める方法論2
7回目	小テスト
8回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント タスクフォーカス解説
9回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント タスクフォーカストレーニング
10回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント リラクゼーションとサイキングアップ
11回目	目標② 実力発揮のための心理的コンディショニング
12回目	これまでのまとめ、質疑応答 小テスト
13回目	期末課題
14回目	期末試験
15回目	試験返却・評価
準備学習 時間外学習	目標①②について、この授業に関しては事例を検討していく作業が多くありますので、それぞれの授業内容に関連する自身の事例をある程度イメージしてもらいたいです。高校時代の自分のスポーツ活動に関して思い出しておいてほしいです。 また、難解な理論等については動画教材を用意していますので、各自復習などに活用すると内容の理解が進むと思います。
評価方法	○小テスト2回(30%) ○期末課題(30%) ○期末テスト(40%)
受講生への メッセージ	指導者やコーチにとって、資格試験においてはそれほど重要視されない(点数の比重が軽い)分野ではありますが、実際の現場では必ずと言っていいほどぶつかる問題です。自分自身で対処できる場合と、専門家をお願いしたほうが良い場合がありますので、最低でもその見極めをしないと選手のためになりません。 授業中に課題を設けるときの2回ありますのでその時はできるだけ休まないようにしてください。
【使用教科書・教材・参考書】	
リファレンスブック	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コーチング論	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	井口 大
	Instruction and Coaching					実務経験	○
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日1限目、金曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

リファレンスブックを基に、グッドコーチに求められる資質能力を修得する。その主な部分として、「人間力」と称する「思考・判断(スポーツの意義と価値の理解、コーチングの理念・哲学等)」と「態度・行動」に関する内容を理解し、本授業修了時にはグッドコーチに求められる資質能力の理解を得られるようになる。

実務経験:小学生から中学生までのサッカーチームトレーナーとして活動。また、幅広いカテゴリーでのチーム指導にも携わり、チーム帯同をしてメディカルサポートからトレーニング指導、コンディショニングまで幅広く従事。県サッカー協会でのチームサポートも行っている。

【到達目標】

- ①コーチングの意味やコーチに求められる役割を理解する。
- ②対他者力・対自己力を内容を理解し磨いていく。
- ③スポーツの意義と価値の理解をする。
- ④ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチングの理解。

授業計画・内容

1回目	コーチング論 ガイダンス (コーチのGOODイメージ/BADイメージ、コーチの理想像)
2回目	目標①コーチングとコーチを定義する。グッドプレイヤーを育てるグッドコーチ
3回目	目標①コーチングの目的としての4Cs。プレイヤーズセンタードなコーチング。
4回目	目標①4つのアプローチについて
5回目	目標①日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が負う責任と求められる役割。コーチの果たすべき役割。安全なスポーツ環境の構築(予防)と問題発生時の対処法。
6回目	目標②コーチング文脈。専門的知識。
7回目	目標②対他者の知識。対自己の知識。
8回目	目標②コミュニケーションスキル。
9回目	目標②ファシリテーションスキル。プレゼンテーションスキル。
10回目	目標②コーチの学び。その他の対他者スキル。
11回目	目標②さまざまな思考法や伝達方法。コーチのセルフマネジメント。
12回目	目標③女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出。
13回目	目標④ハイパフォーマンススポーツとは何か。ハイパフォーマンススポーツの本質 ~良き競い合い~
14回目	まとめ①
15回目	総評

準備学習 時間外学習	・リファレンスブックを一通り目を通してください。
評価方法	筆記テストを前期1回実施する。 ●筆記テスト(70%) ●授業の取り組み(30%) ※割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	リファレンスブックを基にコーチング論の講義を行います。 授業では、アクティブラーニングやファシリテーション、ワークショップなどを取り入れて、意見の共有・課題の提出、意見交換など行い学生みんなでコーチの資質能力を高めていきたいと思っておりますので、オープンマインドで取り組んで下さい。

【使用教科書・教材・参考書】

- ・リファレンスブック
- ※スクリーン/プロジェクターを使用

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ栄養学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	吉村俊亮
	Sports Nutrition	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	コース共通					開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日2・3・4限目、水曜日1限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

スポーツ選手にとって食事とは、一日の中の数少ない楽しみの一つである。しかし、スポーツ選手にとっての食事は、減量や増量、早期の疲労回復、パフォーマンスアップなどにも親密に関わってくる。スポーツ選手がより良い成果を上げられるように、栄養についての基礎知識を学び、人体やトレーニングとの関連などの応用についても考えられるように土台を築いていく。

実務者経験: 2012年2月～2019年12月 Personal Body Management株式会社にてトレーナーとして勤務、2020年1月～現在 株式会社AND-U代表取締役、日本および海外(ドイツ・トルコ・スペイン・アメリカ・イギリス)で一般の方やアスリートのコンディショニングにおけるトレーニング・栄養サポートを行う

【到達目標】

- ・五大栄養素について説明できる
- ・エネルギー機構について説明できる
- ・授業内容目標①～③について、内容を理解して説明できる

授業計画・内容

1回目	栄養の概念について説明ができる
2回目	(目標①)消化吸収の過程と栄養素の体内動態について説明ができる
3回目	(目標①)糖質の種類と消化吸収について説明ができる
4回目	(目標②)糖質の代謝系について説明ができる
5回目	(目標②)アミノ酸の種類と代謝系について説明ができる
6回目	(目標②)たんぱく質の栄養について説明ができる
7回目	(目標②)脂質の栄養について説明ができる
8回目	(目標②)脂質の種類と代謝系について説明ができる
9回目	(目標②)エネルギー代謝について説明ができる
10回目	(目標③)脂溶性ビタミンの栄養について説明ができる
11回目	(目標③)水溶性ビタミンの栄養について説明ができる
12回目	(目標③)ミネラル(Ⅰ群)の栄養について説明ができる
13回目	(目標③)ミネラルの栄養(Ⅱ群)について説明ができる
14回目	期末試験
15回目	まとめ
準備学習 時間外学習	(目標①)栄養素の消化吸収の仕組みについて復習が必要です (目標②)三大栄養素の働きについて復習が必要です (目標③)微量栄養素について復習が必要です
評価方法	試験 70点(中間50点+期末50点=100点×0.7) 授業態度 15点(減点方式、1講義につき-1点) 出席点 15点(1講義につき1点) 計 100点
受講生への メッセージ	勉強は暗記する学生が多いですが、暗記すると時間の経過とともに忘れてしまいます。 暗記ではなく、理解することに努めて、一緒に勉強を楽しんでいきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

リファレンスブック

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーニング科学	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	片井 忠
	Training Science	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日3・4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

トレーナーとして必要なトレーニングの知識を得て、プログラムの作成、トレーニングを含めた指導方法を学ぶ。

実務経験:有限会社FSCCIにて、長年にわたり一般の方からアスリートまでのトレーニング指導からコンディショニング指導まで幅広く従事。また、スポーツクラブや公共施設にて、子どもから高齢者までのトレーニング指導・運動指導にも携わる。

【到達目標】

これまで学んだトレーニングに関する知識に加え、様々なクライアントのニーズに応じてプログラムの作成、指導が出来るようになる。

授業計画・内容

1回目	骨格筋系、神経系、内分泌と運動
2回目	トレーニング計画の立案、超回復について
3回目	筋力トレーニングのプログラム作成
4回目	パワー向上トレーニングのプログラム作成
5回目	持久力トレーニングの理論とプログラム作成①
6回目	持久力トレーニングの理論とプログラム作成②
7回目	スピード向上トレーニングのプログラム作成/柔軟性向上トレーニング及び、ウォームアップとクールダウン
8回目	特別な対象のためのプログラム作成①
9回目	特別な対象のためのプログラム作成②
10回目	スポーツ栄養学①
11回目	スポーツ栄養学②
12回目	トレーニング効果の測定と評価/運動指導の科学
13回目	対策週
14回目	筆記テスト
15回目	返却週
準備学習 時間外学習	機能解剖学やスポーツ生理学、スポーツ栄養学などを復習して授業に臨んでください。
評価方法	筆記テスト100%(授業態度・出席も鑑みて評価に含みます。)
受講生への メッセージ	トレーニングについて学び、実際に現場に出た時にトレーナーとして活躍出来るようになりましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

JATIトレーニング指導者テキスト「実践編」「理論編」(大修館書店)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ボディケア Body Care Technique	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	久保 智之
		授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	スポーツトレーナー除く、コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日2限目、金曜日1・2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

ボディケアは、スポーツでのピークパフォーマンス発揮に作用するフィジカルコンディショニングの1つである。ハードなトレーニングと同じだけリカバリーが必要になる。スポーツ選手に関わるトレーナーにとって、ボディケアは必須の技術であり、効果のあるテクニックを習得しなければならない。機能的解剖学で学習した筋骨格をイメージしながら、スポーツマッサージ、ストレッチを中心に実習を行う。また、スポーツ傷害のメカニズムを理解し、本授業終了時には、ボディケアの目的、方法、効果が説明できるようになる。

※実務者経験:2004年～現在まで福岡工業大学ラグビー部メディカルトレーナーとして活動。
主業務は、選手のボディケア、アスレティックリハビリテーション、試合帯同。

【到達目標】

スポーツマッサージ、ストレッチを行うための基本的な知識と方法を修得する。スポーツマッサージの効果、目的、禁忌を理解し、リカバリーとして行うスポーツマッサージ、ストレッチの実習を行う。

<具体的な目標>

- ①スポーツマッサージ、ストレッチの基本手技の効果、方法が説明できる。
- ②スポーツマッサージの基本手技(軽擦法、強擦法、揉捏法、圧迫法、叩打法、震戦法)を行える。
- ③部位別のスポーツマッサージ、ストレッチを行える。

授業計画・内容

1回目	コンディショニングとは (目標) コンディションの構成要素、コンディショニングの方法について説明ができる。
2回目	スポーツマッサージの基礎知識 (目標) スポーツマッサージの効果、目的、禁忌について説明ができる。
3回目	スポーツマッサージの基本手技1 (目標) スポーツマッサージの基本手技の効果、方法が説明できる。
4回目	スポーツマッサージの基本手技2 (目標) スポーツマッサージの基本手技の実習を行う。
5回目	頭部、頸部のマッサージ (目標) 頭部、頸部のスポーツマッサージの実習を行う。
6回目	肩のマッサージ (目標) 肩関節のスポーツマッサージ、モビライゼーションの実習を行う。
7回目	腰背部のマッサージ (目標) 腰背部のスポーツマッサージ、脊柱モビライゼーションの実習を行う。
8回目	殿部、大腿部のマッサージ (目標) 殿部、大腿部のスポーツマッサージ、股関節モビライゼーションの実習を行う。
9回目	下腿部、足部のマッサージ (目標) 下腿部、足部のスポーツマッサージ、膝・足関節、足部モビライゼーションの実習を行う。
10回目	上腕部、前腕部、手部のマッサージ (目標) 上腕、前腕、手部のスポーツマッサージ、肘・手関節、手部モビライゼーションの実習を行う。
11回目	症状別スポーツマッサージ (目標) 腰痛、膝痛、肘痛の対応を説明できる。
12回目	セルフマッサージ (目標) 自分自身で体のコンディションがチェックできる。
13回目	セルフストレッチ、パートナーストレッチ (目標) ストレッチの実習を行う。
14回目	前期テスト
15回目	テスト返却、解説

準備学習 時間外学習	①骨格筋の名称、位置、起始・停止の予習が必要。 ②骨の位置、名称、関節の構造の予習が必要。 ③スポーツ傷害の原因、発生メカニズム、対処法について予習が必要。
---------------	--

評価方法	定期テスト(100%) 筆記
------	----------------

受講生への メッセージ	トップアスリートになるほど身体のメンテナンスには敏感になっており、コンディショニングはトレーニング、栄養補給と同じくらい重要なものに位置付けられています。スポーツマッサージは、ピークパフォーマンスに作用するだけでなく、疲労回復、ケガの予防など多くの効果を得られます。スポーツ現場では絶対に必要な技術です。機能的解剖学、スポーツ医学の内容も含めた授業を行います。
----------------	--

【使用教科書・教材・参考書】

ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ事典
ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典
講義資料を配布

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ボディケア	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	溝口 剛志
	Body Care Technique	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	スポーツトレーナー				2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日1限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

スポーツトレーナーとして筋肉の起始、停止、機能を理解し選手のケアに必要なスポーツマッサージを行っていく。また、スポーツ障害の予防や、けがをした際のケアの方法を行っていく。さまざまな技法(揉捏法・圧迫法など)を理解し試合前、試合後など状況に合わせたケアを行えるようになる。

実務経験:柔道競技を中心に、チームトレーナーとして選手のトレーニングからコンディショニングまで担当。また、自身の治療院にて一般の方から高齢者、そしてアスリートまで幅広く治療を行っている。

【到達目標】

- ①筋肉の起始と停止を理解する。
- ②さまざまな技法を使えるようにする。
- ③筋肉の走行を理解しマッサージができるようになる。

授業計画・内容

1回目	概論
2回目	下腿のケア
3回目	足部のケア
4回目	大腿のケア
5回目	臀部のケア
6回目	腰部のケア
7回目	背部のケア
8回目	頸部のケア
9回目	肩のケア
10回目	上腕のケア
11回目	前腕のケア
12回目	総復習
13回目	試験前講義
14回目	試験
15回目	解答
準備学習 時間外学習	準備・バスタオル 時間外学習・習ったマッサージを毎週1時間練習する。
評価方法	出席点・授業態度・実技による総合評価
受講生への メッセージ	簡単な技術ではありませんが、自分の為、今後自分に関わる選手やクライアントなどの為に頑張って覚え、練習していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ事典(成美堂出版)
ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典(成美堂出版)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ障害 Theory for Sports Injury	必修 選択	必修	年次	1	担当教員 実務経験	平本宏樹 ○
コース	アスレティックトレーナー以外、コース共通	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日3限目、金曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>スポーツ障害の内容は、身体の部位別に大別され、更にスポーツ外傷と傷害の怪我別に分けられる。まずは、スポーツ外傷と傷害の違いを理解し、スポーツ現場で関わることが多い疾患についての理解を深める。そして、スポーツ外傷に対して、適切な救急対応と応急処置ができ、スポーツ現場でチームスタッフ・選手の命を守るスポーツ指導者を目指す。更に、スポーツ外傷・傷害の症状に応じたテーピングを選択し施行できるようになる。</p> <p>※実務者経験: 2017年4月-2018年12月、社団法人 鍼誠会 東金整形外科 リハビリテーション科 理学療法士 2019年1月-2022年12月、レノファ山口FC トップチーム フィジオセラピスト 2023年5月-現在、レノファ山口FC アカデミー フィジオセラピスト 主業務は、メディカル・アスレティックリハビリテーション、トレーナー業務全般(テーピングなど)</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>各部における、スポーツ外傷・傷害を理解し、その怪我に対して、適切な応急処置とテーピングが実施できる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	授業のオリエンテーション、スポーツ外傷・傷害について
2回目	スポーツ外傷の救急対応と応急処置について ①開放性損傷に対する応急処置 ②非開放性損傷に対する応急処置
3回目	テーピング総論
4回目	キネシオテーピング
5回目	テーピング各論① 足部アーチ、踵部、アキレス腱に対するテーピング (25mm非伸縮 アンダーラップ 50mm伸縮 50mmEL)
6回目	テーピング各論② 足関節の基本テーピング I (アンダーラップ 38mm非伸縮 50mm伸縮 50mmEL)
7回目	テーピング各論③ 足関節の基本テーピング II (アンダーラップ 38mm非伸縮 50mm伸縮 75mm伸縮 50mmEL)
8回目	テーピング各論④ 膝関節に対するテーピング (アンダーラップ 75mm伸縮)
9回目	テーピング各論⑤ 腰部、大腿部の肉離れに対するテーピング (38mm非伸縮 50mm非伸縮 50mmEL)
10回目	テーピング各論⑥ 肩関節に対するテーピング (75mm伸縮)
11回目	テーピング各論⑦ 肘、手関節、手指に対するテーピング (アンダーラップ 12mm非伸縮 25mm非伸縮 50mm伸縮 50mmEL)
12回目	実技・筆記テスト対策
13回目	実技テスト (アンダーラップ 38mm非伸縮 50mm伸縮 50mmEL)
14回目	筆記テスト
15回目	筆記テスト返却、実技・筆記テスト解説
準備学習 時間外学習	①各部位の怪我に対する知識が必要 ②実技修得に向けての自主練習が必要
評価方法	実技テスト(50点)+筆記テスト(50点)
受講生への メッセージ	スポーツに関わる仕事をするなかで、怪我の場面に遭遇し、スポーツ外傷・傷害の知識が必要となることがあります。その際に、自身を守り、身近な人の命を守るためには、正しい知識がなければなりません。スポーツ障害の授業を通して、スポーツ外傷・傷害の理解を深め、更に症状に対して適切な応急処置とテーピングができるように努めていきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
アシックステーピングテキスト(ASIOS Corporation)、はさみ、テーピング(授業時に配布)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ障害	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	川原 崇
	Theory for Sports Injury	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー				2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日3限目、火曜日3限目
【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)							
スポーツ障害の内容は体の部位別に大別され、さらに障害と外傷の怪我別に分けられる。スポーツ障害は症状に応じて応じて応急処置と予防が必要になり、評価に応じたテーピングについて理解し、本授業修了時には各々障害に応じた説明とテーピングができるようになる。							
※実務者経験:2015年5月～現在に至る田原整形外科 メディカルスポーツセンタースマート 顧問、2010年1月～現在に至るパークスオオホリスタジオ代表 主業務は障害予防、応急処置、パーソナルトレーニング、トレーナー教育、運営等							
【到達目標】							
各部位における、おおまかなスポーツ外傷、スポーツ障害を理解し、そのケガに対応するテーピングの実習を行う。またテーピングの手順と注意点を覚える。							
授業計画・内容							
1回目	授業のオリエンテーション。スポーツ外傷・障害の総論。ATテキスト6のテーピングの総論を理解する。テーピングコンテストの説明。(38mmホワイト1本)						
2回目	スポーツ傷害について、その応急処置について理解(止血、RICE)テーピングの総論を理解する(ATテキスト6)						
3回目	足関節の捻挫について理解し、足首のテーピングのアンカー→スターアップ→アンカーまでを理解する。(38mmホワイト1本)p228						
4回目	足関節の捻挫について理解し、ヒールロック、フィギュアエイトを理解し、足関節の基本テーピングを完成させる (38mmホワイト1本)p228						
5回目	足関節の底屈・背屈の動きの制限をハード伸縮テープで行えるようにする。(38mmホワイト1本 50mmハード伸縮2本、50mmハンディカット2本)p233&234						
6回目	踵の打撲、足のゆびの捻挫について理解し、踵と、足のゆびのテーピングができるようにする(25mmホワイト2本)p226&227						
7回目	足部のケガについて理解し、アーチのテーピングを理解する (25mmホワイト1本、50mmハンディカット1本)p224&225						
8回目	手首、指のケガについて理解し、それに対応するテーピングをできるようにする(25mmホワイト1本、12mmホワイト1本、50mmハンディカット1本)p250~253						
9回目	アキレス腱のケガを理解し、対応するテーピングをできるようにする(50mmハード伸縮2本、50mmハンディカット1本)p235						
10回目	膝の怪我を理解し前十字靭帯に対応するテーピングをできるようにする(75mmハード伸縮3本、50mmハード伸縮3本、50mmホワイト1本)p240						
11回目	膝のケガを理解し、MCLに対応するテーピングをできるようにする (75mmハード伸縮3本、50mmハード伸縮3本)p238						
12回目	膝のケガを理解し、LCLに対応するテーピングをできるようにする (75mmハード伸縮3本、50mmハード伸縮3本)p239						
13回目	テーピングコンテストを行う(足首)(35mmホワイト1本)						
14回目	足首と膝テーピングについての筆記テストを行う。						
15回目	筆記テスト返却、コンテスト結果発表。						
準備学習 時間外学習	1・各部位のケガに対する知識が必要。 2・授業で、残ったテープを利用して、練習を行う。						
評価方法	テーピングコンテスト評価50点+筆記テスト(足首と膝の怪我とテーピングについて)50点						
受講生への メッセージ	アスレティックトレーナーとしてテーピングは非常に重要な部分になるので、繰り返しの練習、練習、練習が必要。						
【使用教科書・教材・参考書】							
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6、スポーツ外傷障害を理解し、そのケガに対応するテーピングの実習を行う。テーピング各種、ハサミ、手指消毒液、テーピング一人分内容(アンダーラップ7本、50mmホワイト1本、38mmホワイト5本、25mmホワイト4本、12mmホワイト1本、75mmハード伸縮9本、50mmハード伸縮10本、50mmハンディカット5本、テーピング用ハサミ)							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	体力測定法 Physical Fitness Test	必修 選択	必修	年次	1	担当教員 実務経験	古野 透 ○
コース	アスレティックトレーナー除く、コース共通	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 水曜日1・2限目
<p>【授業の学習内容】 (※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>体力測定は今も様々な現場で活用されており、アスリートだけでなく子どもから高齢者まで広く浸透している。その体力測定の意義や目的をまずは理解する。測定方法や評価方法についても学び、最終的にはどういった方にも的確な評価がおこなえる実践力を身につける。</p> <p>※実務者経験 トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導。 また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①: 体力測定の意義を理解する 目標②: 体力測定の方法と評価を理解する 目標③: 的確な評価説明ができる実践力を身につける</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、体力の概念を理解する
2回目	測定と評価とは何かを知る
3回目	新体カテストの成り立ち・体力水準
4回目	新体カテストの実際①
5回目	新体カテストの実際②
6回目	新体カテストの実際③
7回目	新体カテストの実際④
8回目	年代別得点表と平均をもとにした評価方法
9回目	高齢者(65～79歳)に対する新体カテストの方法と注意点①
10回目	高齢者(65～79歳)に対する新体カテストの方法と注意点②
11回目	その他高齢者に対する測定項目
12回目	体組成の見方と評価
13回目	テスト対策
14回目	試験
15回目	回答用紙返却、解説
準備学習 時間外学習	・授業内容の復習 ・人とのコミュニケーション能力
評価方法	・前期テスト/定期テスト 100%
受講生への メッセージ	体力測定は全年代、広範囲で行われています。特に一般の方に対する測定と評価はほとんどのトレーナーが経験します。現場で活用ができるよう興味を持って取り組んでみてください。また、JATIトレーニング指導者や健康運動実践指導者などの資格対策にも関わる大切な科目であることも覚えていてください。
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JATIトレーニング指導者テキスト「理論編・実践編」(株式会社 大修館書店) ・握力計、柔軟性測定機器、メジャー ・健康運動実践指導者テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) 	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	体力測定法	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	鈴木康信
	Physical Fitness Test					実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	金曜日1・2限

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 体力の構造や各体力要素の測定方法の基本について理解し、実際に測定することができる能力を獲得する。また、得られた測定結果を適切に評価し、それに基づいた運動処方やスポーツ指導ができる能力を身につける。

実務経験: トレーナ歴25年、病院勤務経験後、トレーナーとして実業団を中心にチームトレーナーとして活動。また、一般の方からアスリートまでのトレーニング指導、コンディショニングを行い幅広く活動

【到達目標】
 具体的な目標
 (1) 形態測定の実理や方法を理解し、実際の測定ができる
 (2) 有酸素性および無酸素性能力の指標と測定方法を理解し実践できる。
 (3) 基本統計を理解し測定結果を評価、それに基づく運動指導をすることができる

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション・体力の概念について説明することができる
2回目	運動処方・トレーニングの原理原則について説明することができる
3回目	体力測定の意味・目的について説明することができる
4回目	新体力測定について測定方法・評価方法を説明することができる
5回目	新体力測定について測定方法・評価方法を説明することができる
6回目	柔軟性のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
7回目	筋力のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
8回目	身体組成のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
9回目	関節不安定性とアライメントのみかた
10回目	スポーツ傷害予防のための測定・評価についてを説明することができる
11回目	測定のプログラミングとフィードバック
12回目	パワー(ジャンプ)の測定方法・評価方法を説明することができる
13回目	スタミナの測定方法・評価方法を説明することができる
14回目	前期評価テスト
15回目	評価とフィードバック

準備学習
 時間外学習
 体力の概念についての理解(JATITトレーニング指導者テキスト:理論編P12-22)
 毎回の授業の復習

評価方法
 定期テストにて知識・技能の到達評価を行う。
 ●授業内評価(30%)
 ●定期テスト・レポート・小テスト(70%)
 割合で成績評価を行う。

受講生への
 メッセージ
 この授業では理論的なことはもちろん体力測定法を中心に実技も行い、知識だけでなく実践および指導もできるトレーナーの基礎をつくりたいと思います。積極的に授業に取り組んでトレーナーとしての能力を高めてもらえればと思っています。

【使用教科書・教材・参考書】
 参考書: 新体力テスト(文部科学省)
 参考書: 測定と評価(公益財団法人日本スポーツ協会)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	映像制作2	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	今林 佑太 ○
	Video Production II	授業 形態	演習	総時間 (単位)	60	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス				4	曜日・時限	木曜日4・5限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・映像制作を行うための制作オペレーション(企画、演出、絵コンテの作成、カメラワークの作り方) ・映像制作を行うために必要な撮影知識・技術の習得(一眼カメラ、付属する機材の扱い方) ・Premiere Pro、After Effectsを使用した映像素材の編集とエンコード <p>実務経験: 中小企業を中心として、広告映像を制作を手がける</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>自分で作成した企画を基に一眼カメラを使用してクオリティ高く訴求力のある動画を計画通りに制作することができるようになる 他者が撮影した素材を編集で演出を加えて、クオリティの高い映像を制作することができるようになる</p>							
授業計画・内容							
1回目	1年次の復習(Premiere Pro)の操作方法、基本知識、簡単なオリジナルドラマの編集						
2回目	インタビュー映像の撮影方法、マルチカメラの編集方法						
3回目	座学(解像度、フレームレートについて) / スローモーション映像の撮影方法						
4回目	ブラシレスジンバルを使つてのテスト撮影(一眼カメラ) & 編集						
5回目	シネマティックBロールの制作①—企画(個人制作)						
6回目	シネマティックBロールの制作①—撮影						
7回目	シネマティックBロールの制作①—撮影 / 編集						
8回目	シネマティックBロールの制作①—編集						
9回目	シネマティックBロールの制作①—試写						
10回目	After Effectsの基本知識、簡単なアニメーション方法 テキストアニメーションの作り方						
11回目	After Effects イージーエーズを使ったアニメーション作成 リンクしたファイルのモーション						
12回目	After Effects loopoutなどのエクスペリションを使用したインフォグラフィックスの作成						
13回目	After Effectsでのトラック処理、オブジェクト追従の方法						
14回目	After Effects アニメーション付きの名刺動画の作成①						
15回目	After Effects アニメーション付きの名刺動画の作成—試写						
準備学習 時間外学習	①自分のスマートフォンで出来事を撮影する(横動画を中心に) ②広告映像(TV-CMやTV番組)などから演出やカメラワークを意識して視聴する						
評価方法	授業内で制作する成果物によって評価します						
受講生への メッセージ	<p>動画制作をするにあたって様々なことを考えないといけないため、頭を使うかと思いますが同じようにPCやカメラなどの精密機器もたくさん使います 故障や紛失があると制作自体に影響してくるため機材は丁寧に扱うように心がけてください。 あとは自分が作っていて楽しいものはもちろん、視聴者が見て心が揺さぶられるような映像を作りたいと意欲があれば必ず作れるようになると思いま す。 一緒にがんばりましょう!</p>						
【使用教科書・教材・参考書】							
<ul style="list-style-type: none"> ・イヤホン、もしくはヘッドフォン(有線モデルの方が望ましい) ・個人のHDD(個人が所有するスマートフォンに合ったデータ転送用のケーブル(Lightning、USB-Cケーブル)) 							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	WEBマーケティング	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	福田健治
	Web Marketing	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	スポーツビジネス				2	開講区分	前期
						曜日・時限	金曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

1. ウェブ解析と基本的な指標
2. 事業戦略とマーケティング解析
3. デジタル化戦略と計画立案
4. ウェブ解析の設計
5. インプレッションの解析
6. エンゲージメントと間接効果
7. ウェブサイトの解析
8. ウェブ解析のレポート

実務経験: ウェブマーケティング実績23年年目、GAなどのアクセス解析ツールを活用し、企業の業務改善・売上向上などに従事。
ウェブ解析士の資格取得レベルの知識と共に、実際に企業に必要とされているウェブマーケティングの考え方やスキルに関する授業を実施いたします。

【到達目標】
ウェブマーケティング、ウェブ解析に関する以下の基礎知識を修得、共通の用語認識の基に、営業・制作・開発・社内ウェブマスター業務等の遂行・業務効率化を可能にすることを目指します。

授業計画・内容	
1回目	ウェブ解析の重要性とウェブ解析士の仕事について説明ができる
2回目	ウェブ解析と基本的な指標(サイト表示の仕組みとアクセスログについて説明ができる)
3回目	ウェブ解析と基本的な指標(オウンドメディアの指標について説明ができる)
4回目	事業戦略とマーケティング解析について説明ができる
5回目	デジタル化戦略と計画立案について説明ができる
6回目	ウェブ解析の設計(解析の設計)について説明ができる
7回目	ウェブ解析の設計(コンバージョンの設計)について説明ができる
8回目	インプレッションの解析について説明ができる
9回目	エンゲージメントと間接効果(ソーシャルメディアのエンゲージメント)について説明ができる
10回目	エンゲージメントと間接効果(広告の接効果)について説明ができる
11回目	ウェブサイトの解析(オウンドメディアの解析)について説明ができる
12回目	ウェブサイトの解析(インタラクション解析)について説明ができる
13回目	ウェブ解析のレポートについて説明ができる
14回目	修了テスト
15回目	修了テスト解説
準備学習 時間外学習	ウェブ解析士認定合格に向け、予習と復習をしっかりと行いましょう。
評価方法	修了テスト70% 出席点20点 平常点10点
受講生への メッセージ	アクセス解析をはじめとしたウェブ解析データを活用し、デジタルマーケティングを通して事業の成果を導く人材、それがウェブ解析士です。ウェブ解析士は、ウェブ解析スキルを身につけ、データを読み取り、正しい判断ができるスキルを修得することを目標としています。
【使用教科書・教材・参考書】	
2024ウェブ解析士認定試験テキスト(一般社団法人ウェブ解析士協会)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	マーケティング Marketing	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	児玉のりこ ○
コース	スポーツビジネス	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) マーケティングとは何か、なぜマーケティングの知識が必要なのかを理解する。 演習を通じて、基礎知識をふまえて各種計画が立てられるようになり売上の収支構造を理解する。</p> <p>実務者経験: テーマパーク物販/イベント企画立案・集客に従事。広告代理店にてプロモーション戦略・営業企画など様々な実務を経験。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①商圏・立地について理解し、出店計画を立てることができる。 目標②商品化計画ができるようになる。 目標③店舗のプロモーション計画ができるようになる。 目標④売り場づくりに必要なディスプレイ計画ができるようになる。 目標⑤売上収支を踏まえた出店計画ができるようになる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	マーケティングとは何かについて説明することができる
2回目	メーカーと小売業のマーケティングの違いを説明することができる
3回目	商圏について理解し、説明することができる
4回目	商圏、立地を鑑み、出店計画を立てることができる
5回目	マーケティングの視点に立ち、商品化計画ができるようになる
6回目	プロモーションの概要と種類について説明することができる
7回目	プロモーション計画を立てることができる
8回目	【中間テスト】出店計画・商品化計画・プロモーション計画に関するテスト
9回目	売り場づくりに必要なディスプレイ手法を理解し、説明することができる①
10回目	売り場づくりに必要なディスプレイ手法を理解し、説明することができる②
11回目	商品の価格設定について理解し、説明することができる
12回目	小売店の利益構造を知り、売上収支を計算することができる
13回目	売上収支を踏まえた出店計画を立てることができる
14回目	【期末テスト】売上収支を踏まえた出店計画、ディスプレイ計画/プロモーション販売に関するテスト
15回目	前期まとめ/テスト振り返り
準備学習 時間外学習	皆さんの好きなお店について考えてください。 「なぜ好きなのか」「なぜもう一度行きたいのか」をお客様目線に立ち、お店に行くきっかけや理由を考えてみましょう。
評価方法	授業内に実施する演習実践30% 中間テスト30% 期末テスト40%
受講生への メッセージ	お店づくりや出店には「マーケティング」の視点が必要です。 お客様視点を持つことで「人気店の理由」が分かる様になると思います。 集客できるお店づくりや商品・イベントプロモーション、出店計画を楽しく学んでいきましょう。
<p>【使用教科書・教材・参考書】 販売管理論入門(学文社)</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	対象者別運動指導 Individual Exercise Guidance	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	平塚 泉
		授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	トータルビューティ、スポーツインストラクター				2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

このクラスでは、主に地方自治体(行政)で行われている運動指導を対象者別「幼年期」「少年期」「高年期」に分け、それぞれのレベルに必要な運動指導とは何かを「健康・体力づくり」をベースに学ぶ。現場で通用する指導力を養うためには、対象者の運動レベルや特徴を把握し、そのレベルに適した運動を企画・考案する事と、実際に実践し体験する事は必要不可欠なので各現場に出て指導を行ってもらおう。これから先の将来の選択肢の中にグループ指導や運動指導士としての職種に興味を持ってもらえる様な内容で行う。

1998年5月～現在(株)スポーツクラブNASでインストラクターとしてレギュラーレッスンを担当、現在はフリーランスとして活動中。

【到達目標】

対象者別「幼年期」「少年期」「高年期」の運動指導を学び集団指導の楽しさを感じてもらおう。

<具体的な目標>

目標① 各対象者の特徴を理解する
 目標② 各対象者の運動指導法を企画・考案出来る
 目標③ 各対象者の運動指導が出来る
 目標④ 各対象者の運動指導を現場で実践出来る

授業計画・内容	
1回目	(目標①)オリエンテーション(自己紹介) 対象者別運動指導の目標設定(5月25日(土)小学生対象の講座)
2回目	(目標①②)対象者「少年期」の運動指導の目的(健康・体力づくりの運動)を理解する。グループ分け(指導内容作成)
3回目	(目標①②③)「少年期」の運動指導内容を企画する
4回目	(目標①②③)「少年期」の運動指導内容を実践する (5月25日(土)小学生対象の講座に向けて)
5回目	(目標④)「少年期」の運動指導 フィードバック 5/30
6回目	(目標①②)対象者「幼年期」の運動指導の目的(健康・体力づくりの運動)を理解する。グループ分け(指導内容作成)
7回目	(目標①②③)「少年期」の運動指導内容を企画/現場実践
8回目	(目標①②③④)「少年期」の運動指導内容を企画/現場実践/フィードバック
9回目	(目標①②③④)「少年期」の運動指導内容を企画/現場実践/フィードバック
10回目	(目標①②③④)「少年期」の運動指導内容を企画/現場実践/フィードバック
11回目	(目標①②③④)「少年期」の運動指導内容を企画/現場実践/フィードバック
12回目	(目標①②)対象者「高年齢期」の運動指導の目的(健康・体力づくりの運動)を理解する。(運動指導内容作成)
13回目	(目標①②③)「高年齢期」の運動指導内容を企画する
14回目	テスト準備(「高年齢期」の運動指導内容を企画・実践する)
15回目	実技テスト
準備学習 時間外学習	(目標①) 高齢者や幼児など各対象となる身体特徴を理解する (目標②) 運動プログラムを参考に出来る様に事前に調査しておく
評価方法	高齢者を対象にした運動指導実技試験 ●実技テスト(80%) ●レポート試験(対象者運動指導の授業を受けて学んだこと)(10%) ●授業内評価(10%) 割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	魅 力: この授業では学内で学ぶ(イメージ)だけではなく、実際の現場に出向き、各対象者に対して実際に指導を行う事で実践力を養うことが出来るのが大きな魅力です。これまで学んできた知識と自分の持つオリジナリティが発揮できるクラスです。 授業計画: この授業で身に付ける「実践力」は「経験値」が物を言います。その必要な技術は現場に出た回数と指導回数が大切です。体調管理に充分気をつけて出来るだけ積極的に課題に取り組みましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
実習着着用(ジャージ可)、室内シューズ必須	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ栄養学3 Sports Nutrition	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	吉村俊亮 ○
コース	ホテイメイキングトレーナー、ビューティトレーナー、スポーツインストラクター	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 水曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 クライアントの栄養サポートにおいて、食事だけでは限界がある場合もある。その際に役に立つものがサプリメントである。現代では、ジュニアの世代からサプリメントが簡単に使用されているが、サプリメントを使用する際には、本当に使用する必要があるのかをきちんと調べ、メリット・デメリットを理解したうえで使用を決めなければならない。
 クライアントが安全に、不安なく利用できるように、基礎を学んでいく。

実務者経験:2012年2月～2019年12月Personal Body Management株式会社にてトレーナーとして勤務、2020年1月～現在 株式会社AND-U代表取締役、日本および海外(ドイツ・トルコ・スペイン・アメリカ・イギリス)で一般の方やアスリートのウエイトコントロールにおけるトレーニング・栄養サポートを行う

【到達目標】

- ・ドーピングについて説明できる
- ・様々なサプリメントのメリット・デメリットについて説明できる
- ・授業内容目標①～②について、内容を理解して説明できる

授業計画・内容	
1回目	(目標①)サプリメントの概要について説明できる
2回目	(目標①)アンチドーピングについて説明ができる
3回目	(目標①)ドーピングガーディアンを行い、アンチドーピングについてより詳細に説明できる
4回目	(目標①)プロテインサプリメントの特徴について説明できる
5回目	(目標②)様々なプロテインサプリメントの商品について説明できる
6回目	(目標②)様々なアミノ酸サプリメントの商品について説明できる
7回目	(目標②)様々な水溶性ビタミンサプリメントの商品について説明できる
8回目	(目標②)様々な脂溶性ビタミンサプリメントの商品について説明できる
9回目	(目標②)様々なミネラルサプリメントの商品について説明できる ①
10回目	(目標②)様々なミネラルサプリメントの商品について説明できる ②
11回目	(目標②)流行しているサプリメントの商品について説明できる ①
12回目	(目標②)流行しているサプリメントの商品について説明できる ②
13回目	(目標②)流行しているサプリメントの商品について説明できる ③
14回目	試験
15回目	まとめ
準備学習 時間外学習	(目標①)サプリメントとドーピングの関係について復習が必要です。 (目標②)市販されているサプリメントを実際に目で見て、どのようなメーカーのものが国内で流通しているのか店舗で見て、講義の復習をすることが必要です。
評価方法	試験 70点 授業態度 15点(減点方式、1講義につき-1点) 出席点 15点(1講義につき1点) 計 100点
受講生への メッセージ	サプリメントは万能でないことを理解し、それぞれのサプリメントの正しい効果・効能を理解して、クライアントへ正しく助言できるようになりましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
配布資料	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	評価分析 Assessment Analysis	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員 実務経験	内田 真平 ○
コース	スポーツトレーナー、トータルビューティ	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) マンツーマン、グルーブレッスン問わず、現場では安全で効果的な運動指導が求められる。安全で効果的な指導をおこなうためには、クライアントの特徴を瞬時に見抜き、動作エラーが起きている場合には調整が必要となる。本授業では、現場を想定し様々な事例に応じてクライアントの特徴を評価・分析し、運動プログラム作成ができるようになることを目指す。基本的な演習は現場のイメージを持ってもらうため、ペアワークもしくはグルーブワークで実施する。</p> <p>実務経験: 2005年より福岡市内のフィットネスクラブ施設にて運動指導を開始。パーソナルトレーナーとして10年のフリーランス活動を経て、2018年に「Fitness Support arcs」をオープン。20代から80代の様々な目的を持ったクライアントにマンツーマンで運動指導を行っている。</p>							
<p>【到達目標】 クライアントの特徴を評価・分析し、運動プログラムを作成できるようになる <具体的な目標> ①クライアントの身体的な特徴を評価できるようになる ②分析から個人に合ったプログラムの作成、運動のアドバイスができるようになる ③団体(グルーブレッスンやチーム)指導を安全かつ効果的にサポートできるようになる</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション(授業の進め方、評価方法など)
2回目	姿勢分析 I
3回目	姿勢分析 II
4回目	小テスト①、姿勢分析 III
5回目	ストレッチからの分析 I
6回目	ストレッチからの分析 II
7回目	小テスト②、ストレッチからの分析 III
8回目	BIG3の分析 I
9回目	BIG3の分析 II
10回目	小テスト③、BIG3の分析 III
11回目	症例 I
12回目	症例 II
13回目	実践①
14回目	実践②
15回目	総評
準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> ・自主トレーニング(レジスタンストレーニング) ・機能解剖学、生理学の復習を行うこと
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度(出席率:欠席1回につき2点減点)10% ・小テスト(計3回)30% ・後期試験(レポート提出)60%
受講生への メッセージ	的確に評価、分析できることで、クライアントが抱えているお悩みの解決のきっかけになるかもしれません。真摯に向き合い積み重ねることで、信頼関係を築くことにもつながります。 授業の理解を深めるためにも、随時、機能解剖学や生理学などの復習をおこなってください。
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>参考書: 石井直方著「レジスタンストレーニング」ブックハウスHD、山本利春著「測定と評価」ブックハウスHD 坂井建雄/松村謙見監訳「プロメテウス 解剖学アトラス」医学書院、 P.D.Andrew/有馬慶美/日高正巳監訳「筋骨格系のキネシオロジー」医歯薬出版株式会社 Diane Lee著/丸山仁司監訳「ペルビクアアプローチ」医道の日本社 など</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーナー講座	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	川原崇 ○
コース	Lecture for Trainers アスレティックトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 金曜日3限目
【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)							
<p>トレーナー講座では、アスレティックトレーナーとして現場で最低限知っておかななくてはならない知識、技術を学ぶ。応急処置、緊急時対応、緊急時対応計画、感染予防、患部固定、RICEなど、選手だけではなく、アスレティックトレーナー自身を守り、最短で最も安全な対応法を理解し、実行できるようになる。</p> <p>※実務者経験: 2015年5月～現在に至る田原整形外科 メディカルスポーツセンタースマート 顧問、2010年1月～現在に至るパークスオオホリスタジオ代表 主業務は障害予防、応急処置、パーソナルトレーニング、トレーナー教育、運営等</p>							
【到達目標】							
<p>アスレティックトレーナーが直面する、フィールドでの怪我の対応、応急処置、緊急時対応を学び、計画、実践できるようになる。</p> <p><具体的な目標></p> <p>目標①外傷に対する応急処置を理解し、実施できる</p> <p>目標②怪我や事故に対するリスクマネジメントを理解し、予防計画を立てることができるようになる。</p> <p>目標③怪我や事故に対する対応法と記録法などで医者や関係者に対して内容の伝達、説明ができるようになる。</p>							
授業計画・内容							
1回目	授業のオリエンテーション、ATの理念、哲学、ATの仕事、仕事の範囲。その他の医療従事者とのコミュニケーションについて						
2回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解:トレーナーの道具、止血、洗浄法、RICE、キネシオテーピング使い方、切り方、貼り方(肩、膝、腰) *GWの現場実習の為						
3回目	止血法&RICE確認、足首、肩、膝のテーピング復習、キネシオテーピング使い方、切り方、貼り方(足首、膝①、膝②) *GWの現場実習の為						
4回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解:緊急時対応、搬送法、傷病者発見から搬送までの流れの「理解」						
5回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解:緊急時対応、搬送法、傷病者発見から搬送までの流れの「計画」スポーツ別に考える						
6回目	特殊な怪我への対応:骨折、解放骨折、変形など						
7回目	特殊な怪我への対応:脳震盪、頸椎、脊椎の怪我						
8回目	特殊な怪我への対応:歯、目、鼻						
9回目	スポーツ別の対応:コンタクトスポーツ:サッカー、ラグビー、アメフト(ケーススタディ)						
10回目	スポーツ別の対応:ノンコンタクトスポーツ:野球、ソフトボール、バスケ、バレー、ソフト(ケーススタディ)						
11回目	スポーツ別の対応:コンタクトスポーツその他:柔道、レスリング、ボクシング(ケーススタディ)						
12回目	スポーツ別の対応:パフォーマンスアート:バレエ、ダンス(ケーススタディ)						
13回目	学生のケーススタディ発表:(レポート課題配布)						
14回目	医療関係者との連携、伝達、SOAPノートの書き方(レポート回収)						
15回目	レポート返却						
準備学習 時間外学習	(目標①)怪我についての予習が必要です。 (目標②)スポーツ別の怪我の予習が必要です。 (目標③)怪我への対応を考える想像力と計画力が必要です。 (目標④)自分自身が担当する現場への活用と、授業へのフィードバックが必要です。						
評価方法	レポート:スポーツ別、場所別の緊急対応計画作成による評価100%						
受講生への メッセージ	アスレティックトレーナーとしてどのように「選手」「チーム」をサポートし、そして「自分自身」を守るのか?そのための知識と技術とは?現場で選手のサポートや、怪我の対応を経験をする前に重要かつ必要なアスレティックトレーナーになるための基本、核となる部分ですのでしっかり考えて、学んでください。						
【使用教科書・教材・参考書】							
1人分(50mmキネシオテープ4本、アンダーラップ2本、38mmホワイト4本、75mmハード伸縮4本、50mmハード伸縮4本、50mmハンディカット4本(2、3回目で使用)、ゴム手袋)、トレーナーキット一式、添木、シーネ、三角巾、テーピング、キネシオテープ、キネシオテーピング用のハサミ(文房具用のハサミでOK)、自分自身に対応している現場で起きた怪我の発表							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コンディショニング演習2	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	片平 誠人
	Conditioning Seminar II					実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日3時限

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

コンディショニングには、「競技力の向上」、「スポーツ傷害の予防」といった大きな目的があります。したがって、その内容は多岐にわたり、身体的要因、環境的要因、心理的要因をはじめとする、様々な要因に対するアプローチが求められます。この授業では、解剖学、生理学、運動生理学、運動学といった基礎知識を基にしながら、スポーツ現場でのコンディショニングとは何かを理解するとともに、その実践方法について、演習、実技を通して学習します。

※実務者経験: 1998年から現在まで、大学陸上競技部でトレーニングの指導に携わっている。
2005年にJASA-AT(現JSPO-AT)の資格を取得し、それ以降は、大学陸上競技部のトレーニング指導と医科学サポートに携わっている。

【到達目標】

コンディショニングの意義や目的を理解するとともに、その実践方法について学習し、スポーツの現場で実践できる基礎的な技術を身につけることを目標とする。

<具体的な目標>

目標①コンディショニングの方法について理解することができる。
目標②各種コンディショニングについて、スポーツの現場で実践できる力を身につけることができる。
目標③各種コンディショニングの手法を、競技力向上や、スポーツ傷害の予防に応用できる力を身につけることができる。

授業計画・内容	
1回目	ストレッチングの実際Ⅰとして下肢のセルフストレッチングについて実技指導ができる
2回目	ストレッチングの実際Ⅱとして下肢のパートナーストレッチングについて実技指導ができる
3回目	ストレッチングの実際Ⅲとして上肢・体幹のセルフストレッチングについて実技指導ができる
4回目	ストレッチングの実際Ⅳとして上肢・体幹のパートナーストレッチングについて実技指導ができる
5回目	ストレッチングの実際Ⅴとして徒手抵抗ストレッチングについて実技指導ができる
6回目	ストレッチングの実際Ⅵとして各種動的ストレッチングの実技指導ができる
7回目	スポーツマッサージⅠとして下肢のスポーツマッサージのポイントについて説明ができる
8回目	スポーツマッサージⅡとして上肢・体幹のスポーツマッサージのポイントについて説明ができる
9回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際として筋力トレーニングについて実技指導ができる
10回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてコーディネーショントレーニングについて実技指導ができる
11回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてスタビリティトレーニングについて説明ができる
12回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてスタビリティトレーニングについて実技指導ができる
13回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてアジリティトレーニングについて説明ができる
14回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてアジリティトレーニングについて実技指導ができる
15回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際として模擬演習に対し適切に実技指導ができる
準備学習 時間外学習	(目標①)この授業を受けるには、1年次に学習したコンディショニング演習の予習が必要です。 (目標②)授業ではグループワークを多く取り入れるので、事前学習が必要です(学習課題は事前に提示します)。
評価方法	以下の3つの観点から評価を行う。 ●学びに取り組む姿勢(20%) ●授業への参加度(20%) ●期末レポート(60%) 割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	コンディショニング演習を通じて、学問とスポーツ現場を結ぶ一助となるよう、授業を展開していきます。授業で学んだことをしっかり理解し、スポーツ現場で実践し、アスレティックトレーナーとしての実践力を身につけてください。
【使用教科書・教材・参考書】	
日本スポーツ協会編:アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング, 文光堂	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	健康予防管理専門士受験対策講座2	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	荒川優子
	Exam Preparation for Health The Prevention Management					実務経験	○
コース	コース共通(資格選択希望者)	授業 形態	講義	総時間 (単位)	15 1	開講区分	前期
						曜日・時限	金曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 これまで病気の早期発見・早期治療、すなわち二次予防が中心でしたが、生活習慣病の増加によって一次予防の重要性が増えています。運動専門の知識や資格は数多く有することができるなか、生活習慣にあわせての健康管理や指導の基礎知識が得られる資格の1つです。生活習慣病の基礎知識および治療(特に食事療法)と予防について学ぶので、スポーツ栄養学・医学・心理学等に繋がりがあります。健康づくりの立場から、運動指導だけでなく栄養指導も行うことができます。
 ※実務経験:
 卒後12年間フィットネス施設にて運動・栄養指導を行う。栄養指導は栄養価計算や健康教室の開催等。管理栄養士保有。健康予防管理専門士は2014年取得。

【到達目標】
 健康予防管理専門士の資格を取得する
 【具体的目標】
 目標①健康づくりの基礎知識(各栄養素・食品との関連)が説明できる
 目標②健康づくりのための食事と栄養に関する各種表について説明できる
 目標③生活習慣病の種類と各疾病の概要が説明できる
 目標④健康予防管理専門士試験のための模擬問題を理解し解答できる

授業計画・内容	
1回目	①高齢者の身体的特徴と介護予防(第4章.1)のノート作成 目標:高齢者の健康づくりが説明できる
2回目	①嚥下障害の基礎知識と食事(第4章.2)のノート作成 目標:高齢者の健康づくりが説明できる
3回目	①認知症について(第4章.3)のノート作成 目標:高齢者の健康づくりが説明できる
4回目	①運動による健康づくり(第5章)ノート作成 目標:運動による健康づくりが説明できる
5回目	①第4章・第5章の小テスト、解答解説 目標:第4章・第5章が説明できる
6回目	①肥満症・脂肪肝・高血圧症の基礎知識および治療と予防(第6章.1)のノート作成 目標:肥満症・脂肪肝が説明できる
7回目	①第6章の小テスト、解答解説 ②脂質異常症・糖尿病の基礎知識および治療と予防(第6章.2)のノート作成 目標:肥満症・脂肪肝が説明できる
8回目	①(第6章.2)のノート解説 ②糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識および治療と予防(第6章.3)のノート作成 目標:脂質異常症の概要が説明できる
9回目	①(第6章.3)のノート解説 ②第6章の小テスト、解答解説 目標:高血圧症・糖尿病が説明できる
10回目	①動脈硬化・がんの基礎知識および治療と予防(第6章.4)のノート作成 目標:生活習慣病の種類と概要が説明できる
11回目	①骨粗鬆症・高尿酸血症の基礎知識および治療と予防(第6章.5)のノート作成
12回目	①第6章の小テスト、解答解説 ②第1章～6章までの要点確認と定期試験対策について(模擬テスト?)
13回目	定期試験(資格対策模擬テスト)
14回目	試験答案の返却と解答解説、資格対策模擬テスト(Part2)・解答
15回目	資格対策模擬テスト(Part3)、解答解説
準備学習 時間外学習	前週にノートした範囲を次週にテストする形式で進みます。 テストの範囲であるノートを復習して次週に臨む必要があります。 そのうえで、テストで間違った箇所を必ず解説で理解し、目標の説明ができるようになっていきます。
評価方法	定期試験(筆記)・・・70%、全授業態度(遅刻含む)・・・15%、資格対策模擬テスト(最終)・・・15% 資格対策模擬テストは、より理解の乏しかった箇所や過去問を重点的に出題します。更なる理解力をつけ資格取得に繋がります。
受講生への メッセージ	「健康予防管理専門士」は、地域や団体・企業の社員に対しては健康づくりのコーディネーターとして、また、病院や福祉施設などでは健康管理・指導のアドバイザーとして活躍ができます。生活習慣病の種類や診断基準・治療(特に食事療法)など、健康指導としての幅広い知識を身につけることができます。 まずは基礎となる栄養学を確実にすることで、よく理解できるようになります。毎回復習をしながら臨みましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
教科書:健康予防管理専門士試験 公式テキスト (監修:財団法人職業技能振興会、発行:一般社団法人総合ケア推進協議会、発売元:翰林伊国屋書店) ※資格対策講座として使用のため購入が必要	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	RF受験対策講座	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	勝田 寿徳
	Exam Preparation for Radical Fitness	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	コース共通、資格選択希望者					開講区分	前期
						曜日・時限	
<p>【授業の学習内容】</p> <p>ラディカルフィットネスはアレクゼン発祥のフィットネスプログラムである。この授業では【ラディカルパワー】のライセンスの取得を目標とする。筋力・筋持久力、巧緻性などの体力を向上させ、オフィシャルトレーナーとしての【フィジカル】面を向上させる。またトレーナーに必要な「効果的で安全」な【インストラクションテクニック】を取得し、卒業後には即戦力としてレッスンが出来る様にする。また、将来の進路がフィットネスクラブやフィットネス業界であるならば、このライセンスの取得に限らず、インストラクターやトレーナーを目指す人材にとってはインストラクションの基本を学ぶ事も出来る。</p> <p>※実務者経験 2018年10月～ラディカルフィットネスジャパンでマスタートレーナーとして各クラブのオフィシャルトレーナーに対して研修等を担当中</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>ラディカルパワーのレッスンをを行う為に必要な基本的な知識と方法論を修得する。授業内ではインストラクション方法、各トレーニング種目のテクニック(フィジカル面の向上)、プレゼンテーション方法について学び、通常の授業以外で一年生向けのRFの授業でも並行してデモレッスンをを行う。</p> <p><具体的な目標></p> <p>目標①コリオグラフィ(振り付け)の完全コピーが出来る 目標②プログラムの特徴及びトレーニング部位の理解と実践が出来る 目標③1レッスン60分(13曲)を実施する事が出来るフィジカル(主に筋力、筋持久力)面の向上 目標④1レッスン60分(13曲)を実施する事が出来るインストラクションの向上</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション 自己紹介、クラスプランニング、合格基準と検定内容やラディカルフィットネスの企業理念が理解できる (PO#60～スタート)
2回目	(目標①)ラディカルパワー概論、特徴を理解して説明ができる
3回目	(目標①)クラス構成、音楽についてIMFについて説明ができる
4回目	(目標①)フォーマット構成、ミュージック構成(IMF)について説明ができる
5回目	(目標①②)フォーム練習と確認、スタンス、グリップ、トランジション等の説明ができる
6回目	(目標①④)インストラクション概論① キューイングの種類とカウントキューに合わせてレッスンを進行できる
7回目	(目標①④)インストラクション概論② キューイングのバランスと優先順位を理解してレッスンを進行できる
8回目	(目標①②③)フィジカル面とテクニック① 各コンポーネント(フォーム練習) SS1で行う大筋群のテクニックをマスターできる
9回目	(目標①②③)フィジカル面とテクニック② 各コンポーネント(フォーム練習) SS2で行う小筋群のテクニックをマスターできる
10回目	(目標①②③)フィジカル面とテクニック③ 各コンポーネント(フォーム練習) その他のトラックで行うコンポーネントのテクニックをマスターできる
11回目	(目標①)仮検定① PO#66のトラックコピーが出来ているかチェック
12回目	(目標①②③④)指導テクニック① 提示された課題曲に対して強度変換を行い安全面を考慮したインストラクションができる ※骨格筋の理解
13回目	(目標①②③④)指導テクニック② 提示された課題曲に対してコントラストやメリハリをつけたインストラクションができる ※プレゼンテーション
14回目	(目標①②③④)指導テクニック③ トラックの特徴を理解してアナウンスやフィードバック、賞賛、盛り上げを行う事ができる ※パフォーマンス性
15回目	フィードバックと前半のまとめ 前期の総評と課題提示
準備学習 時間外学習	(目標①)前提:この授業を受けるにはプログラムのマニュアルを読み、プログラムの特徴を理解する (目標②)解剖学、運動生理学、運動学について予習が必要です。 (目標③)フィジカル面での基本的な筋力が必要です。毎日プッシュアップ10回以上(※女性は膝をついて出来ること) (目標④)インストラクションの向上には対策授業以外でも卒業して一年生の授業でもリードを振る機会を作るようする
評価方法	授業内で仮検定として行う。その他、授業の取り組み方で評価します。 ●授業内評価(70%)→インストラクション、体型、重量設定、テクニック(トレーニングフォーム)等 ●仮検定(30%)→メンバーバルでの実施、主にトラックコピー、テクニック等もチェック 上記の割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	魅 力:この対策授業を受講する事で1年後に即戦力として現場でレッスンをを行う事が出来る様になります。その為にまずは目標設定をしっかりと行い、一年後の自分がどんなトレーナーになりたいのか明確にするのも成功の鍵です。それが明確であればあるほど素晴らしい指導者に導く事が出来ます。授業計画:インストラクションの上達には現場での経験がものを言います。授業無欠席は当たり前ですが、聴講等で一年生の前でも出来るだけ多くインストラクションを取るようにスケジュール管理をするようにしましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
プログラムマニュアル、スマホアプリケーション	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーニング指導者基礎講座	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	古野 透
	Basic Seminar for JATI-ATI	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	スポーツビジネス(資格選択希望者)				2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>資格合格を大前提に、教科書の内容を中心に理解を深め身につける。小テストも定期的に行い授業の理解度を把握するとともに予習・復習の習慣をつけることも目標とする。また卒業後、即戦力で現場で使える知識を養っていく。</p> <p>※実務者経験 トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導。また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①教科書の内容を理解し、説明することができる 目標②模擬問題(10問)を行い、7問以上正解できる 目標③例年出席率が悪いので、きちんと出席し授業を受けることができる</p>							
<p>授業計画・内容</p>							
1回目	体力学総論、機能解剖(上肢)						
2回目	機能解剖(体幹・下肢)						
3回目	模擬問題を活用した演習						
4回目	バイオメカニクス①						
5回目	バイオメカニクス②						
6回目	模擬問題を活用した演習						
7回目	運動生理学						
8回目	模擬問題を活用した演習						
9回目	運動と栄養						
10回目	模擬問題を活用した演習						
11回目	運動と医学①						
12回目	運動と医学②、運動指導の科学						
13回目	テスト対策						
14回目	前期試験						
15回目	答案用紙返却、解説、反省						
準備学習 時間外学習	<p>目標①授業の内容を復習する 目標②教科書を読む頻度を増やす</p>						
評価方法	50問(1問2点)出題し合計100点とする。						
受講生への メッセージ	<p>JATIの資格は簡単に取得できるものではありません。日々、教科書を読み、授業の内容を復習するといった積み重ねが非常に大切となります。1年は長いようであるという間に経つので、早いうちに習慣づけるようにしましょう。</p>						
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>JATIトレーニング指導者テキスト「理論編」(株式会社 大修館書店)</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ADI実技試験対策講座 Class for ADI Test (Practice)	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	荒川優子
		授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経歴	○
コース	コース共通(資格選択希望者)					開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日5限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 運動の実施やその指導においては、体に安全かつ効果的であることが望まれます。フィットネス指導がその役割の1つです。
 フィットネスグループエクササイズの中のエアロビックダンスを指導できるインストラクターの資格が取得できます。ここでは実技試験の課題に取り組みます。
 フィットネス指導の基礎である機能的解剖学、スポーツ生理学、レジスタンス、フィットネスエクササイズ等の科目と関係があります。
 指導者としての知識を持つだけでなく、実技スキルや心構えを身につけることができます。
 ※実務経験:
 卒後12年間フィットネス施設において運動・栄養指導を行う。その中でエアロビックダンス等のスタジオレッスンも担当。ADI・健康運動指導士保有。

【到達目標】
 エアロビックダンスインストラクター(ADI)資格を取得する。
 (エアロビックダンスインストラクターとしてあるべき姿勢・行動は前提です)
 【具体的目標】
 目標①エアロビックダンスの正確な基本動作ができる
 目標②的確なキューイングができる
 評価③指導の循環ができる

授業計画・内容	
1回目	①授業目的の確認 ②エアロビックダンス動作の確認 目標:エアロビックダンスインストラクター(ADI)の役割が説明できる
2回目	①エアロビックダンスBasicインストラクター(ADBI)の試験動作 ②キューイングをしてみよう 目標:ADBI動作が正確である
3回目	①ADBIの試験動作 ②ADBIの試験指導演習 ④W-upプログラムの提示 目標:ADBI動作の指導ができる
4回目	①ADBIの試験動作 ②ADBIの試験指導演習 ③W-upプログラム演習 目標:正確なADBI動作で指導ができる
5回目	①ADBIの試験動作 ②W-upプログラム演習 目標:W-upプログラムを覚えて体現できる
6回目	①ADBIの試験動作 ②W-upプログラム演習 ③ADI実技プログラム作成(教科書第4章参照) 目標:分かりやすいキューイングができる
7回目	ADI実技プログラム作成 目標:流れを考えローインパクトの構成を仕上げる(32カウント) ※状況次第でW-upプログラム演習追加
8回目	ADI実技プログラム作成 目標:流れを考えローインパクトの構成を仕上げる(64カウント)
9回目	ADI実技プログラム作成 目標:スムーズな動作移行と強度変換ができる
10回目	ADI実技プログラム作成 目標:スムーズな動作移行と強度変換ができる
11回目	ADI実技演習 目標:正確な動作と分かりやすいキューイングができる
12回目	ADI実技演習 目標:指導の循環ができる
13回目	ADI実技演習 目標:指導の循環ができる
14回目	ADI実技演習(定期試験含む)
15回目	ADI実技プログラム最終チェック
準備学習 時間外学習	目標①正確な動作ができるように常に動作の練習が必要です。意識した動作を心がけましょう。可能であれば1年生の授業を聴講して動きま しょう。 目標②的確なキューイングができるように常に練習が必要です。可能であればスタジオが空いている時間を利用してください。 目標③複数での練習が必要です。可能であればスタジオが空いている時間を利用してください。 ※時間外での練習がかなり重要になります。健康管理に充分気をつけて行いましょう。
評価方法	実技試験(ADI実技検定と同内容)…50%、ADI仮検定…35%、全授業態度(遅刻含む)…15%
受講生への メッセージ	エアロビックダンス指導ができるインストラクターになるための資格取得講座です。ここでは実技検定の課題に取り組んでいきます。 検定では体で表現し評価を受けるため、日々の課題練習が必要となります。練習においては、怪我や体調管理に気をつけながら行ってください。 資格取得に向けて取り組む過程のなかで、指導者としての姿勢や行動を身につけていきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
教科書:ADBI・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ指導理論 (発行:公益財団法人 日本フィットネス協会) ※資格対策講座として使用のため購入が必要。ADI筆記試験対策講座で主に使用。	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ADI筆記試験対策講座 Class for ADI Test (Paper)	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	勝田 寿徳
						実務経験	○
コース	コース共通、資格選択希望者	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	火曜日4限目
<p>【授業の学習内容】</p> <p>エアロビックダンスインストラクターは、参加者の健康・体づくりの目的を達成する為に、音楽に合わせて動きを誘導するだけでなく、解剖学や生理学、トレーニング科学、心理学などの専門的な知識を存分に活かして、「安全で効果的で楽しい」指導が必要です。この授業では、教科書の内容に基づき、ADI筆記試験の合格を目指して進めていきます。また、実技指導に専門知識を交え指導ができるようになります。</p> <p>※実務者経験 10年以上、福岡市内の施設でスタジオインストラクターの経験を有し、本校のADI筆記対策の講義を7年間担当している。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>ADI筆記試験の合格を目指す <具体的な目標> 目標①グループエクササイズ指導理論試験の合格 目標②フィットネス基礎理論試験の合格 目標③エアロビックダンスエクササイズ指導理論試験の合格</p>							

授業計画・内容	
1回目	目標①グループエクササイズ指導の定義と指導の準備を理解し、説明ができる(第1章～2章)
2回目	目標①1回目の講義の確認テスト グループエクササイズ指導の実際と指導者の動きについて説明ができる(第3章～4章)
3回目	目標①2回目の講義の確認テスト グループエクササイズのクラス運営について説明ができる(第5章～6章)
4回目	目標①②3回目の講義の確認テスト フィットネス概論(日本の人口動態～特定健診・特定保健指導)について説明ができる(第1章)
5回目	目標②4回目の講義の確認テスト 運動器の基礎解剖学(身体部位の名称～関節の基本運動)について説明ができる(第2章前半)
6回目	目標②5回目の講義の確認テスト 運動器の基礎解剖学(骨格筋の構造～反射運動の仕組み)について説明ができる(第2章後半)
7回目	目標②6回目の講義の確認テスト 運動生理学(筋活動の仕組み～運動と呼吸循環系)について説明ができる(第3章)
8回目	目標②7回目の講義の確認テスト 体力学・トレーニング科学・運動処方(体力～運動処方)について説明ができる(第4章)
9回目	目標②8回目の講義の確認テスト 運動と栄養(食事と栄養～体重管理)について説明ができる(第5章)
10回目	目標②9回目の講義の確認テスト 心と運動・安全管理(事故・傷害の予防)について説明ができる(第6章～7章)
11回目	目標②③10回目の講義の確認テスト エアロビックダンスエクササイズの歴史(クーパーのエアロビクス理論～特徴)について説明ができる(第2章)
12回目	目標③11回目の講義の確認テスト エアロビックダンスエクササイズの基本の動き～プログラミングについて説明ができる(第3章～4章)
13回目	目標③12回目の講義の確認テスト エアロビックダンスエクササイズの指導法～環境の整備について説明ができる(第5章～6章)
14回目	目標③13回目の講義の確認テスト 模擬試験
15回目	目標①②③3科目の総まとめプリントを行い、(確認テストのポイントを抽出し、整理する)筆記試験の準備をする
準備学習 時間外学習	(目標①②③)毎回、1週間前の講義の確認テストを行いますので、復習が必要です。
評価方法	検定前に筆記の模擬試験を行います。 ●筆記模擬試験(80%) ●授業内評価(20%)→出欠・確認テストの訂正を提出 上記の割合で成績評価を行う
受講生への メッセージ	魅 力: 指導者として、「安全で効果的な」指導を行う為には、専門知識を身につけ、より分かりやすく説明ができるようになることが重要です。その為にも、実技だけでなく筆記対策もしっかりと取り組み、資格取得ができるように頑張りましょう。 授業計画: 資格対策の授業です。体調管理には十分に気をつけて欠席をしないようにしてください。
【使用教科書・教材・参考書】	
教科書: グループエクササイズ指導理論・フィットネス基礎理論・エアロビックダンスエクササイズ指導理論(公益社団法人 日本フィットネス協会発行)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツプログラミング	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	古野透
	Sports Programming	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー、スポーツトレーナー以外、コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
健康運動実践指導者の資格合格を目指して取り組む。
また、現場でも必要な考え方なので、その理論を身につけ活用できるようにする。

※実務者経験 トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導。
また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。

【到達目標】

目標①:各項目の理論を理解し、説明できる
目標②:現場での活用方法を身につける
目標③:健康運動実践指導者の資格合格

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、授業説明
2回目	健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)
3回目	健康づくりのためのトレーニングの原則
4回目	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイント
5回目	健康づくりと運動プログラム作成の基礎
6回目	ウォームアップとクールダウン
7回目	有酸素運動とその効果
8回目	レジスタンス運動
9回目	テーマ別プログラム作成①
10回目	テーマ別プログラム作成②
11回目	テーマ別プログラム作成③
12回目	テーマ別プログラム作成④
13回目	テスト対策
14回目	試験
15回目	回答用紙返却、解説
準備学習 時間外学習	・授業内容の復習 ・人とのコミュニケーション能力
評価方法	・筆記試験(100点分)
受講生への メッセージ	一般の方に運動指導するうえで必要な考え方となります。ぜひ、内容を理解して現場で活用できるようになりましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 健康運動実践指導者養成用テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トータルビューティ Total Beauty	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	倉本 寿子
コース	スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	実務経験	○
						開講区分	前期
						曜日・制限	火曜日1限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 「アロマテラピーの力でスポーツをもっと心地よく楽しく！」をテーマに演習と講義を学ぶ。アロマテラピーとは植物の香りで心身をトータルにサポートする自然療法である。ストレスを抱える現代人の心強い味方であり、美容と健康、サロンや化粧品、雑貨、施設などにもアロマテラピーが付加価値として注目されている。また、健康の増進や病気の予防のために医療や介護、スポーツにも取り入れられている。心身のバランスを整え、本来の身体能力を発揮するための香りや利用方法を学習する。前期では様々な活躍の場が広がるアロマテラピーの基礎知識を理解し、本授業終了時には各々の説明ができるようになる。
 ※実務経験：2008年12月 公益社団法人 日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクターを取得。九州各校にてアロマテラピー、ハーブ、リフレクソロジー関連の講師業務、エステサロンでのセミナーや接客、カウンセリング、施術等を行う。

【到達目標】
 公益社団法人 日本アロマ環境協会 アロマテラピー検定2級に準じる基礎知識、具体的な利用方法やセルフケアを取得する。演習では香りの奥深さや実践方法を体験できる。

〈具体的な目標〉
 ・安全かつ正しい知識でアロマテラピーを行うことができる。
 ・精油の香りや特徴、注意事項を理解し、アドバイスすることができる。

授業計画・内容	
1回目	ガイダンス(スポーツとアロマ) / アロマテラピーの定義について説明できる。
2回目	精油の定義、注意事項、安全性について説明できる。 / 精油のプロフィール①
3回目	アロマの利用法①、素材について説明できる。 / 精油のプロフィール②
4回目	アロマの利用法②、精油の抽出方法について説明できる。 / 精油のプロフィール③
5回目	アロマテラピーメカニズムについて説明できる。 / 精油のプロフィール④
6回目	アロマと環境問題について説明できる。 / 精油のプロフィール⑤
7回目	アロマの歴史について説明できる。 / 精油のプロフィール⑥
8回目	精油の希釈濃度について説明できる。 / トリートメント(マッサージ)オイルを作成する。 / 精油のプロフィール⑦
9回目	アロマ ハンドトリートメント(マッサージ)①を実演できる。 ※肘の上まで出せる服装
10回目	アロマ ハンドトリートメント(マッサージ)②を実演できる。 ※肘の上まで出せる服装
11回目	アロマ ハンドトリートメント(マッサージ)③を実演できる。 ※肘の上まで出せる服装
12回目	アロマテラピー関連法規について説明できる。 / 精油のプロフィール⑧
13回目	総まとめ / 定期試験対策
14回目	前期定期試験
15回目	前期定期試験 解説
準備学習 時間外学習	精油の香りばそれぞれ様々な特徴があり、正しく理解する必要があります。授業で学んだことは復習することを心がけて下さい。プリントを多く配布しますので、整理整頓・管理・確認できるようにしましょう。
評価方法	定期(筆記)試験100%
受講生への メッセージ	香りが苦手な方は無理に嗅がなくて大丈夫です。楽しみながら学びましょう。欠席がないよう、体調管理に気を付けて下さい。
【使用教科書・教材・参考書】 公益社団法人 日本アロマ環境協会 アロマテラピーテキスト / 各種プリント	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	グループレッスン Group Lessons	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員 実務経験	荒川優子 ○
コース	スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>運動の実施やその指導においては、体に安全かつ効果的であることが望まれます。指導法の1つにあるのがグループレッスンです。ここではグループレッスン参加者へ、様々な種目(エアロビックダンス・トレーニング・自律調整系など)の特徴が伝えられるようになります。グループ指導が安全かつ効果的になるための指導実践に取り組みます。フィットネス指導の基礎である機能的解剖学、スポーツ生理学、レジスタンス等の科目と関係があります。グループレッスンを体験しながら特徴が説明できる力、構成する力、指導力や指導者としての心構えを身につけます。</p> <p>※実務経験: 卒業後12年間フィットネス施設において運動・栄養指導を行う。その中でエアロビックダンス等のスタジオリッスンも担当。ADI・健康運動指導士保有。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>フィットネス指導・運動指導者としての姿勢や行動を身につける。様々なグループレッスンの特徴について説明できる。</p> <p>【具体的目標】</p> <p>目標①グループレッスンの種類を体験しながら、自らプログラムを構成する 目標②様々な種目の指導ができる</p>							

授業計画・内容	
1回目	①前期授業の内容・課題の確認 目標:授業終了までの到達点を決め、取り組み方を決める
2回目	①エアロビックダンス体験 ②エアロビックダンスの特性について 目標:音楽に合わせて動く
3回目	①エアロビックダンス体験 ②エアロビックダンスの効果(目的)について 目標:様々なステップ名を覚える
4回目	①エアロビックダンス体験 ②エアロビックダンスプログラムとは(流れ・強度・スピード含む) 目標:様々なステップ名を覚える
5回目	①エアロビックダンス体験(指導にチャレンジ) ②グループレッスンのW-UPとC-DOWNについて 目標:簡単なキューイングができる
6回目	①ストレッチプログラム体験 目標:ストレッチの種目と筋肉が説明できる
7回目	①ストレッチの流れ・種類・効果について(指導練習) 目標:正確なフォーム、分かりやすいキューイングができる
8回目	①グループレジスタンストレーニング体験 目標:レジスタンストレーニングの種目と筋肉が説明できる
9回目	①レジスタンストレーニングの種類・効果について(指導練習) 目標:正確なフォーム、分かりやすいキューイングができる
10回目	①ステップエクササイズ体験 目標:様々なグループエクササイズを知る
11回目	①ピラティス体験(指導にチャレンジ) 目標:分かりやすいキューイングと指導の循環を取り入れる
12回目	①後期試験対策(グループレッスンを考えよう) 目標:分かりやすいキューイングと指導の循環を取り入れる
13回目	①後期試験対策(グループレッスンの指導練習) ②模擬実技試験・フィードバック 目標:正確なフォーム、指導の循環ができる
14回目	後期試験(グループレッスン指導)
15回目	後期試験のフィードバック
準備学習 時間外学習	<p>目標①できるだけグループレッスンに使用できるような曲に触れましょう。そして機会があれば様々なグループレッスンを体験してみましょう。</p> <p>目標②指導では正確な動作ができるように、また分かりやすいキューイングができるように練習しましょう。</p> <p>※時間外の練習では怪我や健康管理に充分気をつけて行いましょう。</p>
評価方法	実技試験(指導)・・・75%、レポート提出・・・10%、授業取り組み・・・15%
受講生への メッセージ	動きや指導の練習をする際は、怪我や体調管理に気をつけながら行ってください。また、練習するなかで人の前に立つ者(指導者・インストラクター)としての姿勢や言動を身につけていきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ピラティス Pilates	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	荒川優子
						実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日4限目、金曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>ピラティスは、ジョセフヒューバータスピラティス氏が考案したエクササイズです。第一次世界大戦中、負傷した兵士達を元の状態に戻すためのリハビリテーション法として始まりました。身体の奥の筋肉(インナーマッスル)をコントロールしながら骨盤や脊柱を本来の正しいポジションにセットし、機能的に動ける方法を学びます。自身でコントロールし機能的に動かすことで、心と身体が調和された動きを習得することができるエクササイズです。フィットネス指導の基礎である機能的解剖学、レジスタンス等の科目と関係があります。</p> <p>※実務経験: 2004年4月よりピラティス指導を行い現在はインストラクターの育成や研修も担当。FTP BasicMatPilatesマスタートレーナー、STOTTPILATESマットワーク資格保有。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>ピラティスがどのようなものであるか、講義と実践で体感する。 また、運動指導の1つとしてピラティスに必要性を持つことができれば、指導者の資格取得へ進むステップに繋げる。</p> <p>【具体的目標】</p> <p>目標①ニュートラルポジションの理解と習得 目標②ピラティス呼吸法の理解と習得 目標③実際の指導で身体への気づきを与え、エクササイズ習得を検証することができる</p>							

授業計画・内容	
1回目	①オリエンテーション(自己紹介:既往症・怪我等含む) ②授業内容の確認(ピラティスとは) ③ストレッチ 目標:身体感覚を知る
2回目	①ストレッチ ②ピラティス体験 ③呼吸法 目標:身体感覚を知る
3回目	①自身の骨格チェック(ペア) ②ストレッチ&ピラティス ③呼吸法 目標:自分の骨格の課題と正しい骨格ポジションを知る
4回目	①ピラティスレッスン ②基本姿勢(ニュートラルポジション)を学ぶ ③ニュートラルポジションを指導する 目標:ニュートラルポジション指導ができる
5回目	①ピラティスレッスン ②W-upエクササイズを学ぶ ③ここまでピラティスの基礎についての復習 目標:ピラティスワークの導入部分を知る
6回目	①W-upエクササイズ ②ハンドレッド・ロールアップ(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
7回目	①W-up ②バランスを目的としたエクササイズ(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
8回目	①W-up ②腹筋強化を目的としたエクササイズ(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
9回目	①W-up ②腹筋強化を目的としたエクササイズ(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
10回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
11回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
12回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX(必要に応じてペアワーク:指導) 目標:エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
13回目	①後期試験について説明、エクササイズの選択 ②選択エクササイズの指導練習 目標:選択エクササイズの目的、エラーを理解し指導できる
14回目	後期試験Aグループ(実技:授業の中で行ったピラティスエクササイズを指導する)
15回目	後期試験Bグループ ※終了後、試験で行ったエクササイズ指導のフィードバック
準備学習 時間外学習	目標①ピラティスをするにあたり多少の柔軟性が要ります。授業を受けていくなかで、日常的にストレッチを行うことをお勧めします。 目標②授業エクササイズの復習や練習をすることは、ピラティスを正しく動くことの習得に繋がります。 ※授業に備えてのストレッチやトレーニングは怪我や健康管理に充分気をつけて行いましょう。
評価方法	実技試験(指導)75%、レポート(指導計画書)提出…10%、授業態度(遅刻含む)…15%
受講生への メッセージ	ピラティスを受講するにあたってのストレッチや練習においては、怪我や体調管理に気をつけながら行ってください。 トレーニング法の1つとして興味を持たれたなら、是非ピラティスインストラクター資格の取得にチャレンジしてみてください。
【使用教科書・教材・参考書】	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	レジスタンス	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	内田 真平
	Resistance Training					実務経験	○
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日2限目

【授業の学習内容】 (※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 1年を通じて運動指導者に必要なレジスタンストレーニングのフォーム修得、指導力アップを目指す。前期は主にBIG3(ベンチプレス、デッドリフト、スクワット)のフォーム修得を目指す。演習はただやり方を覚えるのではなく、機能解剖学や運動生理学に基づいた裏付けや身体の仕組みを理解した上で実施する。基本的に2~3人のグループワークやロールプレイングを行ない、運動指導者に必要な基礎も学んでいく。毎回の演習を通じて現場で生かせる様々な理論やテクニックも合わせて紹介するので、安全で効果的なフォームを身につけ、対象部位への確に負荷をかけられるようになって欲しい。
 実務経験: 2005年より福岡市内のフィットネスクラブ施設にて運動指導を開始。パーソナルトレーナーとして10年のフリーランス活動を経て、2018年に「Fitness Support arcs」をオープン。20代から80代の様々な目的を持ったクライアントにマンツーマンで運動指導を行っている。

【到達目標】
 レジスタンストレーニングの指導に必要な基礎種目、BIG3を中心としたフォーム修得、そして指導力の向上を目指す。
 <具体的な目標>
 ①機能解剖学に基づいた正しいトレーニングフォームでの実演ができるようになる
 ②エクササイズを機能解剖学的に説明できるようになる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション: 自己紹介、授業の進め方、マシンの使い方、評価方法
2回目	(目標)スクワットをやってみる/トレーニングの原理原則を理解する/下肢の筋肉を学ぶ①
3回目	(目標)デッドリフトをやってみる/トレーニングの原理原則を理解する/下肢の筋肉を学ぶ②
4回目	(目標)ベンチプレスをやってみる/プログラムの基礎を理解する
5回目	(目標)8RMを設定できる/種目の分類を理解できる
6回目	(目標)6RMを設定できる/筋活動様式の種類とその活用が理解できる/筋の作用を学ぶ
7回目	(目標)5RMを設定できる/動作速度の重要性が理解できる
8回目	(目標)4RMを設定できる/代償動作に伴う危険について理解できる/上肢の筋肉を学ぶ①
9回目	(目標)3RMを設定できる/相手に合わせた補助ができる/上肢の筋肉を学ぶ②
10回目	(目標)基礎種目の演習
11回目	試験対策: (目標)BIG3がバーベルでデモンストレーションできる
12回目	基礎種目の演習、3RM測定 (目標)換算表が活用できる
13回目	前期試験
14回目	前期試験
15回目	総評
準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> ・自主トレーニング ・機能解剖学の予習・復習
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業参加率 10% ・中間試験 30% ・期末試験(BIG3のデモンストレーション) 60%
受講生への メッセージ	レジスタンストレーニングの指導は運動指導者にとって必須です。競技スポーツの現場だけでなく、リハビリなどの医療の現場やフィットネス・セルフコンディショニングなど、様々な場面で必要になってきます。知識・指導力を身につけることで身近な人の役に立てる機会もあるでしょう。実践し理解が深まることで可能性は無限に広がり、様々な職域で「付加価値」になります。演習を通じて身体の変化を体感し、指導に必要な基礎を身につけましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 教科書:「ぜんぶわかる 筋肉の名前としくみ辞典」:成美堂出版 「JATIトレーニング指導者テキスト 実践編」:大修館書店	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	フィットネスエクササイズ	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	平塚 泉
	fitness exercise	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	スポーツトレーナー、スポーツインストラクター以外コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日3・4限、金曜日4限
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>このクラスでは、スポーツクラブ(民間)で行われているエアロビックダンスエクササイズを中心に「健康・体力づくり」の為に必要な運動の基本を体験してもらう。音楽に合わせて身体を動かし純粋に楽しんでもらう事により、グループ指導や将来インストラクターとしての職種に興味を持ってもらえる様な内容で行う。「エアロビックダンスエクササイズ」「レジスタンストレーニング」「ストレッチ」で指導者として必要なフィジカル面の強化・維持も図る。</p> <p>1998年5月～現在(株)スポーツクラブNASでインストラクターとしてレギュラーレッスンを担当、現在はフリーランスとして活動中。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>グループレッスンの特徴を感じてもらい、集団指導の楽しさを感じてもらおう。</p> <p>＜具体的な目標＞</p> <p>目標①エクササイズの目的(健康・体力づくり)を理解し、自らが効果を出せる身体づくりができる。</p> <p>目標②自らが体験した運動の効果(行動体力である柔軟性や巧緻性など)を自己判断出来るようになる。</p> <p>目標③グループレッスンの特徴や特異性を自ら感じる事ができる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	(目標①)オリエンテーション(自己紹介) リズム・音楽について
2回目	(目標①)フィットネスEXの目的(健康・体力づくりの運動)を理解し、他のメンバーと共有できる。□
3回目	(目標①)健康づくりの運動について説明ができる (実技:ベーシックビギナー ストレッチ2)□
4回目	(目標①)体力について理解とその運動の目的を確認 (実技:ビギナー① 50分 コンディショニング1)□
5回目	(目標②)エアロビックダンスの特徴の確認 (実技:ビギナー② 50分 コンディショニング2)□
6回目	(目標②)運動強度と変換方法を理解し実施する事が出来る (実技:ビギナー③ 50分 コンディショニング3)□
7回目	(目標②)運動強度の変換方法を自らがレッスン中に行い調整できる事ができる。(実技:ロー 50分 コンディショニング4)□
8回目	(目標②)骨格筋についての理解とストレッチの重要性について説明できる (実技:ロー 50分 コンディショニング5)□
9回目	(目標③)実技:エアロビックダンスエクササイズ60分
10回目	(目標③)実技:エアロビックダンスエクササイズ60分
11回目	(目標③)実技:エアロビックダンスエクササイズ60分
12回目	(目標③)実技:エアロビックダンスエクササイズ60分
13回目	テスト準備(基本ステップ4種目の説明と実技テスト内容説明)
14回目	実技試験
15回目	レッスン
準備学習 時間外学習	(目標①)前提:運動生理学や体力学について予習があると効果的な運動になります。 (目標②)骨格筋や解剖学等の講義の復習があると安全に授業を行う事ができます。
評価方法	ストレッチ、エアロビックダンスエクササイズ、コンディショニングの何れかの実技試験 ●実技テスト(80%) ●レポート試験(フィットネスエクササイズについて)(10%) ●授業内評価(10%) 割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	魅 力:この授業では民間のフィットネスクラブではもっともニーズの高い「スタジオレッスン」を体験出来ます。先ず自身の体力づくりを図り、集団で運動を音楽に合わせて行う楽しさを感じてください。週に一度一緒に汗をかいて元気に身体を動かしていきましょう。 授業計画:この授業で身に付ける「実践力」は「経験値」が物を言います。その必要な技術は毎回の授業で少しずつ養う事が出来ます。体調管理に充分気をつけて欠席のない様にしましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
実習着着用(ジャージ可)、室内シューズ必須	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コンディショニング Conditioning	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	古野 透
コース	パーソナルトレーナー、スポーツビジネス	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	実務経験	○
						開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) スタティックストレッチやダイナミックストレッチなど基本的な理論や実技を中心に、チームなどの団体指導やパーソナル、高齢者など幅広い年齢層に対応できるスキルを身につけていく。</p> <p>※実務者経験 トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導。 また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①各ストレッチの内容を理解し、説明することができる 目標②覚えた内容を指導することができる 目標③プログラムを組むことができる</p>							
<p>授業計画・内容</p>							
1回目	オリエンテーション						
2回目	スタティックストレッチの理論						
3回目	スタティックストレッチの演習①						
4回目	スタティックストレッチの演習②						
5回目	ダイナミックストレッチの理論						
6回目	ダイナミックストレッチの演習①						
7回目	ダイナミックストレッチの演習②						
8回目	ペアストレッチの理論・演習						
9回目	プログラミング作成の理論・演習①						
10回目	プログラミング作成の理論・演習②						
11回目	指導の理論・演習①						
12回目	指導の理論・演習②						
13回目	テスト対策						
14回目	前期試験						
15回目	答案用紙返却、解説、反省						
準備学習 時間外学習	目標①授業の内容を復習する 目標②教科書を読む頻度を増やす						
評価方法	50問(1問2点)出題し合計100点とする。						
受講生への メッセージ	JATIの資格は簡単に取得できるものではありません。日々、教科書を読み、授業の内容を復習するといった積み重ねが非常に大切となります。1年は長いようであっという間に経つので、早いうちに習慣づけるようにしましょう。						
<p>【使用教科書・教材・参考書】 JATIトレーニング指導者テキスト「理論編」(株式会社 大修館書店)</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	谷口 貴隆
	Conditioning	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	○
コース	アスレチックトレーナー、スポーツトレーナー、スポーツインストラクター				2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日3・4限目、金曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

運動指導を実施する際に、『ウォーミングアップ』は怪我の予防や運動パフォーマンスの向上のために、『クーリングダウン』はトレーニングや試合で蓄積した疲労を速やかに回復させるためにとても重要です。このコンディショニングの授業は実技を中心にストレッチングや器具を使わない体幹エクササイズ、神経系のトレーニングなどを学び、繰り返し実践することで基本的な動作を修得できることを目的とします。

※実務経験: フィットネスクラブで10年以上勤務、小学生から高校生を中心に身体作り、トレーニング指導を20年。また、小学生から高校生のサッカー選手の身体づくりに携る。指導歴は20年。

【到達目標】

ウォーミングアップやクーリングダウンの理論を学び、トレーニングを繰り返し実践して修得する。

(具体的目標)

目標① ストレッチングの種類を区別して、部位別に正しいストレッチングができる

目標② 体幹エクササイズが部位別、目的別に正しい姿勢でできる

目標③ 運動を実践することで、体を動かすことに興味を持つ

授業計画・内容

1回目	コンディショニングの広義的な意味や方法を説明できる
2回目	動的ストレッチングができる 【上半身①】
3回目	動的ストレッチングができる 【上半身②】
4回目	動的ストレッチングができる 【下半身①】
5回目	動的ストレッチングができる 【下半身②】
6回目	静的ストレッチングができる 【上半身】
7回目	静的ストレッチングができる 【下半身】
8回目	中間テスト(筆記) テストの振り返り
9回目	自体重トレーニングができる 【器具を使わない筋カトレーニング①】
10回目	自体重トレーニングができる 【器具を使わない筋カトレーニング②】
11回目	自体重トレーニングができる 【SAQトレーニング】
12回目	自体重トレーニングができる 【プライオメトリクストレーニング】
13回目	テスト対策
14回目	期末テスト(実技)
15回目	総合演習
準備学習 時間外学習	自分自身がトレーニングを実践して、そのトレーニングを理解し、体にどのような変化が起こるのかを知ることが重要です。授業以外でもトレーニングをする習慣を作ると、授業内容も理解しやすくなります。
評価方法	中間テスト(実技)40%+期末テスト(実技)50%+授業態度・授業準備(服装や室内シューズなど)10% 合計100%
受講生への メッセージ	ウォーミングアップとクーリングダウンは、運動を効果的に続けるためにとても大切です。授業では一緒に体を動かしながら楽しみましょう!! 普段の生活では、睡眠をしっかりとり、朝食も必ず摂るようにして体調には気を配りましょう。これもコンディショニングの一環です。
【使用教科書・教材・参考書】	
トレーニング指導者テキスト「実技編」(大修館書店)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	機能的解剖学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	福田 智
	Functional Anatomy					実務経験	○
コース	アスレティックトレーナー除く、コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日2・3限目

【授業の学習内容】 ※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する
 機能的解剖学は解剖学と運動学を中心とした授業となる。
 運動指導をするうえで解剖学と運動学は基本となる教科となる。
 解剖学では筋肉・腱・骨・関節を把握し、運動学では日常生活・スポーツ場面での動作・姿勢の説明ができるようになる。

*実務者経験: 医療の臨床現場で27年間、理学療法をする。
 手術見学、医師とのカンファレンスにて機能的解剖学を学ぶ。

【到達目標】
 目標①全身の筋肉、腱、骨、関節などの名称や部位を説明できる。
 目標②筋肉の働きを日常生活・スポーツ場面で説明ができる。

授業計画・内容	
1回目	筋肉と骨との役割が説明できる
2回目	(目標①②) 足周囲の解剖と運動について説明できる
3回目	(目標①②) 膝周囲の解剖と運動について説明できる
4回目	(目標①②) 股周囲の解剖と運動について説明できる
5回目	(目標①②) 骨盤帯の解剖と運動について説明できる
6回目	(目標①②) 肩甲帯の解剖と運動について説明できる
7回目	(目標①②) 肩周囲の解剖と運動について説明できる
8回目	(目標①②) 肘周囲の解剖と運動について説明できる
9回目	(目標①②) 手周囲の解剖と運動について説明できる
10回目	(目標①②) 体幹前面の解剖と運動について説明できる
11回目	(目標①②) 体幹後面の解剖と運動について説明できる
12回目	(目標①②) 頭部の解剖と運動について説明できる
13回目	まとめ 全身の解剖と運動について説明できる
14回目	筆記試験
15回目	試験解説
準備学習 時間外学習	主な骨・筋肉の解剖学と、動作・姿勢に繋がる運動学について予習が必要です。
評価方法	各部位にて運動指導に繋がるように、筋肉・腱の名称と働きを把握する。骨・関節・靭帯などの名称・部位を把握する。 テスト評価100%
受講生への メッセージ	運動指導をするうえで基本となる機能的解剖学は、1つ1つ地道に覚える事が大切です。

【使用教科書・教材・参考書】

教科書: ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ辞典・ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典(成美堂出版)
 参考書: 教科書で分かりにくい部位を参考資料として、毎回配布

2024 年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	英会話 English Conversation	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	ホフ・ウィルソン 他
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	実務経験	
						開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日3限目・火曜日3限目・木曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

国際舞台で活躍するためには、英語でコミュニケーションを取るための基礎力は必須である。本授業では、中学校・高等学校で学んだ基礎を再学習し、英語によるコミュニケーションに必要な基礎的スキルを修得する。

【到達目標】

国際社会で活躍できる語学力とコミュニケーション能力を身に付ける。

授業計画・内容

1回目	L. 1 授業計画の説明、初対面のあいさつ～お別れまでの会話が出来る。 Can greet people and take leave 初対面の相手に対し、適切な挨拶ができるようになる
2回目	L. 2 & 3 自己紹介、友人の紹介、パーソナルインフォメーションに関する一般的な質問に対する受け答えが出来る。 Can introduce oneself and others, ask for personal information
3回目	L. 5 & 6 好き・嫌い等の好みについての会話が出来る。 Can express likes and dislikes
4回目	L. 8 意見を尋ねる/意見を述べる。お誘いを受けた際の返答が出来る。 Can ask for and give opinions
5回目	L. 11 & 12 人を褒める&褒められた際の会話表現。(衣服など)着ているものに関して述べる事が出来る。 Can ask about, describe and offer compliments about outfits
6回目	L. 7, 13, & 14 時間について表現する。日々の習慣について話す&質問できる。 Can ask about and describe routines
7回目	L. 19 & 20 道案内をする・場所を尋ねることが出来る。 Can ask about and describe locations, Can give directions and ask for clarification.
8回目	L. 21 & 23 数やお金の数え方・価格や頻度についての質問や受け答えが出来る。 Can ask about and give prices.
9回目	L. 28 料理の味や材料について&レストランでのオーダーが出来るようになる。 Can ask about a describe food.
10回目	L. 29 & 30 過去の出来事について話す&質問できる。 Can ask and talk about past event
11回目	L. 32 週末や未来の予定について話す事が出来る。 Can ask about and describe future plans.
12回目	L. 31 自分の体験について話す&それに対するリアクションや返答が出来るようになる。 Can react to news.
13回目	総復習 Review
14回目	本試験 TEST
15回目	試験返却、解説 Review of the TEST
準備学習 時間外学習	必要に応じて、事前にテキストに目を通して単語を確認しておく、授業後に分からなかった箇所を再確認しておいて下さい。
評価方法	定期試験にて知識・技能の到達評価を行う。 ●定期試験(100%) 上記にて成績評価を行う。
受講生への メッセージ	グローバル化している現代社会において、英会話はコミュニケーションスキルとして必要となってきています。 授業で扱う基本的な英会話は、実際のシチュエーションにおいてよく使う内容となっています。 自分の思っていることを伝えたい、相手のことを知りたい、という気持ちを表す英語表現を、さまざまなアクティビティを通して楽しみながら学習してもらえればと思います。 体調管理には気を付けて、欠席をしないようにしてください。
【使用教科書・教材・参考書】	
Speak Now 1	

2024年度 授業概要

学 科：スポーツ科学科

科目名 (英)	コミュニケーションスキル	必修 選択	必須	年次	1	担当教員	最上源・クスターズ妙子・白石直子
	communication skill	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日1限目・水曜日2限目・木曜日3限目
【授業の学習内容】							
コミュニケーションの基礎を身につけるために、コミュニケーションスキルアップ検定の内容を勉強し、ご横隔を目指す。過去問題や練習問題を使い授業を進める。							
【到達目標】							
コミュニケーションスキルアップ検定の合格を目指す。							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション・コミュニケーションの定義と領域
2回目	コミュニケーションの種類・正しい挨拶の基本
3回目	基本的対話スキル ①プロセス。聞くの基本、質問の仕方
4回目	” ②話す基本、気持ちや考え方の交換
5回目	自己表現スキル ①挨拶、自己紹介、相手との関係を深める
6回目	” ②上手な頼み方、断り方、自己主張の仕方
7回目	” ③仕事の基本、話をわかりやすく伝える方法、交渉、説得
8回目	” ④プレゼンテーション、アンガーマネジメント
9回目	社会的スキル ①敬語
10回目	社会的スキル ②電話応対、接客マナー
11回目	社会的スキル ③訪問、謝罪 ④文書 過去問題
12回目	過去問題
13回目	過去問題
14回目	テスト
15回目	まとめ
準備学習 時間外学習	日頃からビジネススキルを意識しましょう
評価方法	筆記テスト100%
受講生への メッセージ	全員合格目指して頑張りましょう
【使用教科書・教材・参考書】	
コミュニケーションスキルアップ検定(滋慶教育科学研究所)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	機能的解剖学 Functional Anatomy	必修 選択	必須	年次	1	担当教員 実務経験	榎谷 勝
コース	アスレティックトレーナー	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 金曜日3・4限目
【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 機能解剖学は、これから学ぶスポーツ障害・外傷やテーピング、測定評価、トレーニング実技などの基礎となる教科であるため、必ず身につけるべき必要がある。機能解剖学を身につけたうえで、関連教科を学ぶ事でより理解度が深まるようになってもらいたい。また実習で選手の怪我等を観る際に正確に骨や靭帯や筋肉を触診出来るようになってもらいたい。授業では、骨模型や動画を使い骨の形や関節の動き、筋肉の起始・停止、場所を理解し実際にペアになって触診しながら正確に触れるようにしていく。 実際に簡単なストレッチやトレーニング、スペシャルテストなども行いながら、関連教科とのつながりをイメージ出来るようにしていく。							
【到達目標】 骨・関節・靭帯・筋肉・神経の場所や各部位の名称・起始と停止・機能が説明出来るように知識を修得する。 また骨・靭帯・筋肉などを正確に触診出来る技術も修得する。 骨の名前と場所、さらに骨の各部位の名称を理解し触診出来るようになる。関節の形状や特徴、動きを理解し説明出来るようになる。 靭帯の場所や機能を理解し、怪我等との関連も説明出来るようになる。							
授業計画・内容							
1回目	オリエンテーション (解剖学と他の教科との関連・解剖学がわかると何が出来るのか)						
2回目	解剖学の基礎知識①(関節の動き・面と軸・筋収縮と関節運動の関係)について説明が出来る。						
3回目	解剖学の基礎知識②(関節の分類・関節の構造)について説明が出来る。						
4回目	足関節の解剖①(骨・靭帯の名前と場所・関節の機能と構造)触診と説明ができる。骨の名前 足の骨P122~126・足の靭帯P164~166						
5回目	足関節の解剖②(筋肉の起始と停止・機能)触診と説明ができる。筋肉の名前 下腿部P190~203						
6回目	足関節の解剖③(アライメントとスポーツ障害)について説明ができる。筋肉の名前 下肢(足部)204~217						
7回目	膝関節の解剖①(骨・靭帯の名前と場所・関節の機能と構造)触診と説明ができる。骨の名前 大腿骨・脛骨・腓骨・膝蓋骨P118~121						
8回目	膝関節の解剖②(靭帯の機能とアライメント)触診と説明が出来る。骨の名前 膝関節P158~163						
9回目	膝関節の解剖③(筋肉の起始と停止・機能)触診と説明が出来る。筋肉の名前 下肢(大腿部)174~189						
10回目	股関節の解剖①(骨の名前と場所・関節の機能と構造)触診と説明が出来る。骨の名前 下肢・骨盤・寛骨P108~117						
11回目	股関節の解剖②(靭帯の名前・場所・機能・股関節の疾患について)説明が出来る。筋肉の名前 下肢(寛骨部)P160~173						
12回目	股関節の解剖③(筋肉の起始と停止・機能・インナーマッスルとアウターマッスル)触診と説明が出来る。						
13回目	下肢の総復習						
14回目	試験						
15回目	試験解答						
準備学習 時間外学習	毎回、前回の授業で行なった部位の小テストを行うので授業前に復習が必要 次回行う部位の教科書をまとめて予習しておく必要がある(まとめたレポートは提出させる) <input type="checkbox"/>						
評価方法	①定期テスト(60%) ②毎回行う小テスト(20%)③レポート提出(20%) <input type="checkbox"/>						
受講生への メッセージ	機能解剖学はトレーナーとしての基礎となる教科なので、1年生の間に身につけてもらいたい教科である。また機能解剖学を他の関連教科と連動させながら学んでもらいたいと思います。教科書やプリントだけでなく、実際の人体で触診や動きを確認しながらイメージを持って勉強していくと身につけやすいと思います。 <input type="checkbox"/>						
【使用教科書・教材・参考書】 公認アスレティックトレーナー専門テキスト2運動器の解剖と機能(公益財団法人日本スポーツ協会) 骨の名前のしくい事典・筋肉の名前としくい事典(成美堂出版)							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツ生理学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	古賀五月
	Exercise Physiology					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	火曜日1限目、木曜日1・2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

スポーツ生理学は運動を行うことで身体にどのような変化が生ずるのか、その現象としくみを理解する学問である。他のスポーツ系の授業の基礎とも言える。この授業を理解することによって、運動指導者としてクライアントへなぜヒトは運動をしなければならないのか、運動を行うことでどのようなことが身体の中で起こり、様々な変化を遂げていくのか科学的根拠に基づいて指導ができるようになる。

【到達目標】

運動指導者に必要なスポーツ生理学の基本的な知識を修得、科学的根拠に基づいて説明が出来る。

目標①骨格筋についての詳しい説明(構造・特徴・収縮様式など)が出来る。

目標②エネルギー供給系についての説明が出来る。

目標③骨格筋と神経系の関わりについて説明が出来る。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	(目標①)骨格筋の構造についての説明が出来る。
3回目	(目標①)筋収縮の仕組みについての説明が出来る。
4回目	(目標①)筋線維の種類とその特徴について説明が出来る。
5回目	(目標①)筋の収縮様式についての説明が出来る。
6回目	(目標①)筋力を決める要因についての説明が出来る。
7回目	中間試験
8回目	(目標②)アデノシン三リン酸についての説明が出来る。
9回目	(目標②)無酸素性機構についての説明が出来る。
10回目	(目標②)有酸素性機構についての説明が出来る。
11回目	(目標③)神経系の構造について説明が出来る。
12回目	(目標③)自律神経系について説明が出来る。
13回目	(目標③)神経系の働きと役割、および運動との関連について説明が出来る。
14回目	期末試験
15回目	返却・回答解説
準備学習 時間外学習	各目標毎、およそ2~4回にわたっての関連した授業になるため予習と復習が必要です。また骨格筋やトレーニングについての話がありますので個人でトレーニングを行うことでより授業の理解度が深まります。
評価方法	2回の定期試験によって知識の到達評価を行う。(中間試験50% 期末試験50%)
受講生への メッセージ	現場で運動指導者として働いていくために知識と技術が必要となります。特に知識は科学的根拠に基づく説明が出来るクライアントへの説得力が上がります。ぜひ苦手意識を持たず、積極的に取り組んでほしいと思っております。そのためにも、どの授業もそうですが体調管理に気をつけ、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

リファレンスブック(公益財団法人 日本スポーツ協会)
健康生活と運動(SISビジョン株式会社)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	フィットネスエクササイズ	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	古賀 五月
	Fitness Exercise					実務経験	
コース	スポーツトレーナー・スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) フィットネスエクササイズはグループ指導の基本となるものであり、多くの人々を健康に導くための手段である。フィットネスエクササイズ1では動くことの楽しさを知り、運動指導者になるための心構えを持つこと、実技指導ができるために解剖学や生理学を理解し、後期に受講するフィットネスエクササイズ2に繋げていく。</p>							
<p>【到達目標】 <具体的な目標> ①グループエクササイズの楽しさを知る。 ②健康運動実践指導者の実技に登場する種目を正しく動くことができる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	エアロビクスのレッスンの受講(エアロビクスの基本動作を習得する)
3回目	エアロビクスのレッスンの受講(エアロビクスの基本動作を習得する)
4回目	エアロビクスのレッスンの受講(エアロビクスの基本動作を習得する)
5回目	エアロビクスのレッスンの受講(エアロビクスの基本動作を習得する)
6回目	エアロビクスのレッスンの受講(大きくしっかり動くことを目標に)
7回目	エアロビクスのレッスンの受講(重心の移動を意識する)
8回目	エアロビクスのレッスンの受講(上肢・下肢を運動して動かす)
9回目	エアロビクスのレッスンの受講(大きくしっかり動くことを目標に)
10回目	エアロビクスのレッスンの受講(重心の移動を意識する)
11回目	エアロビクスのレッスンの受講(関節の可動域を意識して動かす)
12回目	健康運動実践指導者で登場する動きを知る
13回目	試験対策
14回目	期末試験①
15回目	期末試験②
準備学習 時間外学習	60分程度の有酸素運動ができるレベルの全身持久力・筋持久力の維持向上に努める。
評価方法	実技試験 80% レポート 20% (靴・服装忘れは10点減点)
受講生へのメッセージ	運動指導者として、きちんとした指導ができるようにまずは正しい動きを修得していきましょう。また、座学の授業で学習していく解剖学や生理学を実技指導に活かしていくように取り組めるとなおいでしょう。とはいえ、まずはフィットネスエクササイズの授業を楽しむことが大切なので、体調管理に気をつけ、自分の中にあるポジティブなスイッチをonにして取り組んでください。
<p>【使用教科書・教材・参考書】 実習着(ジャージ)、室内シューズ、タオル、飲料水を準備</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	レジスタンス	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	堀尾 祐史
	Resistance Training	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	アスレティックトレーナー				2	開講区分	前期
						曜日・時間	金曜日3限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 年間目標は個体差に応じたプログラム作成力や実技指導ができる伝達力とする。そのため前期では、実技を通して基本種目の習得/トレーニング理論(トレーニング指導者の役割・業務、トレーニングの原理原則、筋カトレーニングの効果、プログラムの基礎、筋活動様式の種類とその活用、動作速度の重要性、補助の仕方、代償動作に伴う危険等)を学び、体現できることに重点を置くものとする。

【到達目標】
 レジスタンストレーニングを安全かつ効果的に実技指導するために必要知識と技術を修得する。代表的なトレーニング種目をBIG3(ベンチプレス、デッドリフト、スクワット)を演習し、体現(デモンストレーション)と漸増的負荷をかけることが前期の目標である。
 <具体的な目標>
 目標①動作を理解し、実技で体現(デモンストレーション)できる
 目標②安全面に配慮し、漸増負荷をかけることができる
 目標③最適な補助が出来るようになる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション(自己紹介、授業内容・評価方法・清掃などについて説明)
2回目	ベンチプレス(BP)、スクワット(SQ)の基本(起始と停止、マシン、ラックの構造、使い方) 【BP:10RM・SQ:10RM】
3回目	レジスタンストレーニングのバリエーション、筋の収縮形態 【BP:10RM・SQ:10RM】
4回目	小テスト(レジスタンスとは、主動筋、補助の注意点) 【BP:10RM・SQ:10RM】
5回目	脊柱と骨盤帯について、ヒップヒンジについて、RDL&ベントオーバーロウの実践 【BP:10RM・SQ:10RM】
6回目	デッドリフトについて(起始と停止、運動学) 【BP:6RM・DL:6RM】
7回目	機能解剖学(3平面における言語化)、スーパーセットの実践 【BP:6RM・DL:6RM】
8回目	小テスト(BIG3における運動学) 【BP:6RM・DL:6RM】
9回目	トレーニングのタイプ分け(OKCとCKC)、フリーウエイトTRとマシンTRの共通点と相違点 【BP:6RM・SQ:6RM】
10回目	トレーニングのバリエーション、コンパウンドセットの実践 【BP:6RM・SQ:6RM】
11回目	プログラムの基礎、トレーニングの優先順位 【BP:6RM・SQ:6RM】
12回目	BP・SQの3RM測定(換算表より推定1RMを算出する)
13回目	夏季休業中のトレーニング計画づくり 【夏季休業で実施するメインセット強度でBP・SQを実施】
14回目	実技試験
15回目	総評
準備学習 時間外学習	①部位ごとに解剖学の予習をする(レジスタンストレーニングでの動作を理解するため) ②授業内容の復習をする(小テストで解剖学や授業内容の習熟度を確認するため) ③日頃から自己鍛錬を行う(学んだ知識や技術を習熟させるため)
評価方法	①必要出席日数(全出席者は本試験+10%加点) ②小テスト 20% ③本試験 70% ※前期本試験では、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実技テストを実施する。
受講生への メッセージ	近年、運動することの社会的な位置づけが高まっています。スポーツ分野でのパフォーマンス向上/体力強化、フィットネス分野での健康増進/美容手段/発育発達、さらに介護・医療分野でのロコモティブシンドローム/サルコペニア・フレイル予防、生活習慣病予防/重症科予防などが挙げられます。レジスタンストレーニングは身体の動かしかた、運動の組み立て方、強度の変換等多くの要素が詰まっているため運動プログラムの基礎になります。授業では、バーベルやダンベルを扱います。扱い慣れた方は基礎を見直すつもりで、初めて扱う方はきっかけ作りとして受講してください。先ず自分の身体で変化を感じみましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 教科書:JATIトレーニング指導者テキスト「実践編」大修館書店、「動作でわかる筋肉の基本としくみ」マイナビ	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	レジスタンス	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	竹村 昌紘
	Resistance Training					実務経験	
コース	アスレティックトレーナー/パーソナルトレーナー スポーツインストラクター、スポーツビジネス	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	金曜日3・4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 目標として、個体差に応じたプログラム作成力や実技指導できる伝達力とする。そのため前期では、実技を通して基本種目の修得/トレーニング理論(トレーニング指導者の役割・業務、トレーニングの原理原則、筋カトレーニングの効果、プログラムの基礎、筋活動様式の種類とその活用、動作速度の重要性、補助の仕方、代償動作に伴う危険等)を学び、体現できることに重点を置くものとする。
 その他、現代社会における運動の必要性や位置づけ、運動指導者に必要な資質なども交えながら授業を進行する。なお、本講義では実技を中心に進行するため部位ごとの解剖学(起始、停止、作用)は予習して授業に臨むことを願う。

【到達目標】
 レジスタンストレーニングを安全かつ効果的な実技指導をするために必要知識と技術を修得する。代表的なトレーニング種目をBIG3(ベンチプレス、デッドリフト、スクワット)を演習し、体現(デモンストレーション)と漸増的負荷をかけることが前期の目標である。
 <具体的な目標>
 目標①動作を理解し、実技で体現(デモンストレーション)できる
 目標②安全面に配慮し、漸増負荷をかけることができる
 目標③最適な補助が出来るようになる

授業計画・内容	
1回目	ORT(清掃、自己紹介、授業内容、評価方法、マシンの使い方など)
2回目	(目標)スクワットをやってみる /トレーニングの原理を理解する/下肢の筋肉を学ぶ①
3回目	(目標)デッドリフトをやってみる /トレーニングの原則を理解する
4回目	(目標)ベンチプレスをやってみる /プログラムの基礎を理解する/下肢の筋肉を学ぶ②
5回目	(目標)8RMを設定できる /種目の分類を理解できる
6回目	(目標)6RMを設定できる /筋活動様式の種類とその活用が理解できる/筋の作用を学ぶ
7回目	(目標)5RMを設定できる /動作速度の重要性が理解できる
8回目	(目標)4RMを設定できる /代償動作に伴う危険について理解できる/上肢の筋肉を学ぶ①
9回目	(目標)3RMを設定できる /相手に合わせた補助が出来る
10回目	(目標)基本種目の演習 /上肢の筋肉を学ぶ②
11回目	試験対策 (目標)Big3がバーベルでデモンストレーションできる
12回目	基本種目の演習、3RM測定 (目標)換算表が活用できる
13回目	前期試験
14回目	前期試験
15回目	評価
準備学習 時間外学習	1)部位ごとに解剖学の予習をする。(レジスタンストレーニングでの動作を理解するため) 2)授業内容の復習をする。(小テストで解剖学や授業内容の習熟度を確認するため) 3)日頃から自己鍛錬を行う。(学んだ知識や技術を習熟させるため)
評価方法	①必要出席日数(全出席者は本試験+10%加点) ②小テスト20% ③本試験70% 前期試験では、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実技テストを実施する。その他、忘れ物や出席率、小テストの点数を加味するものとする。
受講生への メッセージ	近年、運動することの社会的な位置づけが高まっています。スポーツ分野でのパフォーマンス向上/体力強化、フィットネス分野での健康増進/美容手段/発育発達、さらに介護・医療分野でのロコモティブシンドローム/サルコペニア・フレイル予防、生活習慣病予防/重症化予防などが挙げられます。レジスタンストレーニングは身体の動かし方、運動の組み立て方、強度の変換等多くの要素が詰まっているため運動プログラムの基礎になります。授業では、主にバーベルやダンベルを扱います。扱いたない方は基礎を見直すつもりで、初めて扱う方はきっかけ作りとして受講してください。まず、自分の身体で変化を感じてみましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 教科書:「JATトレーニング指導者テキスト(実践編)」大修館書店、「動作でわかる筋肉の基本としくみ」マイナビ	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	水中運動指導法	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	勝田 寿徳・池形 成信
	Teaching Method of Aquabics	授業 形態	演習	総時間 (単位)	15	実務経験	
コース	コース共通				1	開講区分	前期
						曜日・時限	

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
有酸素運動の1つである、水泳・水中運動で幅広い年齢層に対応できる運動指導の実践方法を知るために、水の特性、運動の種類、効果、安全性を学習していきます。また、健康運動実践指導者を取得するための必修科目としても学習します。

【到達目標】

- ・水泳、水中運動とはどんな種類のものがあるのかを知り、理解する
- ・水泳、水中運動にはどんな特性・リスクがあるのかを知り、説明が出来る
- ・水泳、水中運動にはどんな効果があるのかを知り、説明が出来る
- ・(泳法)姿勢の作り方や脱力のスキルを身につける
- ・(水中運動)水中ウォーキングの種類を実践し、指導の幅を増やす
- ・(水中運動)音楽に合わせたアクアビクスを実践し、指導の幅を増やす

授業計画・内容

1回目	プールの利用方法(取り決められたルールなど)について理解することができる
2回目	水の特性、効果について理解し、説明することができる(小テストの実施)
3回目	水泳、水中運動の種類と強度設定、傷害リスクを理解し、説明することができる(小テストの実施)
4回目	(水泳)各泳法の姿勢の作り方、脱力方法を実践し、身につけることができる①
5回目	(水泳)各泳法の姿勢の作り方、脱力方法を実践し、身につけることができる②
6回目	(水泳)心拍数の測定、強度のコントロールを身につけ長距離の泳法を身につけることができる
7回目	(水中運動)水中ウォーキングでの強度の設定や効果を体感し、指導内容をまとめ説明することができる
8回目	(水中運動)音楽に合わせたアクアビクスでの強度の設定や効果を体感し、指導内容をまとめ説明することができる
9回目	
10回目	
11回目	
12回目	
13回目	
14回目	
15回目	

準備学習 時間外学習	健康運動実践指導者テキスト内にある、水泳・水中エクササイズについて予習しておくこと
---------------	---

評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・小テスト(20%) ・レポート【3枚】(70%) ・授業内評価(10%):出欠等
------	---

受講生への メッセージ	<p>魅力:指導者として、安全で効果的で楽しく継続できるような運動指導を行う為には、専門領域を広げ、幅広い年齢層へ指導が出来ることが重要です。その為には、偏ったトレーニングに目を向けるのではなく、環境設定・強度設定にも目を向けお客様に提案できる幅を広げていきましょう。資格取得にも必要な科目となるためしっかりと受講しましょう。</p> <p>授業計画:プールに入って演習を行います。体調管理には十分に気をつけて欠席をしないようにしてください。</p>
----------------	---

【使用教科書・教材・参考書】

健康運動実践指導者養成用テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	進路指導	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	各担任
	Career Guidance					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日4限目、水曜日4限目、金曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>2年間の学校生活について時系列で考え、1年生の前期ではクラス内で目標を立て、主体性と協調性を身につけるために学校・学科イベントに積極的に参加します。また、就職活動・資格取得に向けての準備を行うために、自らの進路について企業研究などを考える時間をつくります。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門学校生活がスタートし、ルールを守り責任感を身につけることができる ・学園祭のブースを出店し、主体性と協調性を身につけることができる ・職業をイメージするために自分で働く場所の情報を調べるなど、就職に対して興味関心をもつ ・考える、聞く、発信することができるような安全な環境づくりを一人ひとりが取り組むことができる 							

授業計画・内容	
1回目	学校のルールを知り、2年間の学校生活をイメージすることが出来る(学生便覧)
2回目	個人の目標、クラスの目標を明確にし、前期の到達目標に対して行動指針を立てることが出来る
3回目	キャリアサポートアンケートの実施(個別面談に活用)、ITリテラシーについて学び正しいインターネットの活用ができる
4回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知ることが出来る
5回目	学園祭の準備(主体性と協調性を身につける)
6回目	学園祭の準備②(主体性と協調性を身につける)
7回目	学園祭の準備③(主体性と協調性を身につける)
8回目	学園祭の振り返り、学生生活アンケート、スポーツ業界について知る①フィットネスクラブについて理解することが出来る
9回目	スポーツ業界について知る②パーソナルトレーニングジムについて理解することが出来る
10回目	スポーツ業界について知る③チーム・ビジネスについて理解することが出来る
11回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知り、評価し、行動指針のフィードバックが出来る①
12回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知り、評価し、行動指針のフィードバックが出来る②
13回目	企業研究①(自分の働きたい業種に絞って、企業理念や業務内容を知ることが出来る)
14回目	企業研究②(自分の働きたい業種に絞って、企業理念や業務内容を知ることが出来る)
15回目	前期の目標に対して、自己評価を行い、後期に向けての目標設定を立てることが出来る
準備学習 時間外学習	スポーツ業界のホームページやSNSサイトを見て、予習を行う
評価方法	・授業内評価(100%) ⇒出欠、授業態度、提出物で評価を行う
受講生への メッセージ	スポーツ業界で働いていく上で、主体性・協調性を身につけ、考えることや傾聴すること、自ら発信することが出来るようにならないといけません。そのためにクラス内で力を合わせて取り組む必要があります。 遅刻、欠席がないように受講してください
【使用教科書・教材・参考書】	
適宜授業内で資料配布	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ピラティス Pilates	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員 実務経験	福本 恵子
コース	アスレティックトレーナー、スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日2・3限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

ピラティスは、ドイツ出身のピラティス氏が考案したエクササイズです。歴史は深く第一次世界大戦時に戦地の看護士として寝たきりの患者をベッドの上で自身が考案したエクササイズで回復させたり、色々な場所でこのエクササイズを広め、アメリカにわたり、世界へと広まりました。現在は、スポーツ選手が取り入れられたり、ボディシェイプだったり、リハビリなど幅広い方に愛されているエクササイズです。その方にあつたプログラムを組むこともでき、パーソナル指導にも取り入れられます。なのでグループ指導とパーソナル指導の両面での活動が期待できます。授業では、どのようないきさつで誕生したかを深く理解してもらい、エクササイズをとにかく繰り返しながら、自分自身の身体の変化や気づきを増やし、ピラティスの効果を体感していきましょう。ビューティコースなので、体の変化を追求していく授業の実施を目標に進めていきます。目標設定をし、姿勢の改善に取り組み、意識を高めて美を追求します。

運動指導の1つとして、ピラティスがどのようなものであるかを講義・実技を通して体感してもらおう。その後ピラティスに必要性を持つことができれば資格取得へのステップに繋げる

<具体的な目標>

目標① ニュートラルポジションの理解と習得

目標② ピラティス呼吸法の理解と習得

目標③ ピラティスのレッスンで身体への気づきを与え、エクササイズ習得を検証することができる

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション(自己紹介)+体験レッスン
2回目	(目標①)ピラティスの歴史、ピラティス前に必要なストレッチ、呼吸法を習得する
3回目	(目標②)骨格チェック(骨盤、姿勢、肩甲骨などを確認)、仰臥位のニュートラルポジション、テーブルトップポジションを習得する
4回目	(目標②)ピラティス前に必要なストレッチ、呼吸法、w-upEXを習得する
5回目	(目標②) W-upEX、Half roll Back → Roll Up を習得する
6回目	(目標②) W-upEX、The Hundred(スロー)を習得する
7回目	(目標②)W-upEX、The Hundred、Half roll Back → Roll Upを習得する
8回目	(目標②)W-upEX、Rolling Like a Ball、Open Leg Rocker、Seal 他 を習得する
9回目	(目標②)W-upEX、Single・Double Leg Stretch 他 を習得する
10回目	(目標②)W-upEX、Single・Double Leg Straight Stretch 他 を習得する
11回目	(目標②)W-upEX、Swan、Swimming、Side Leg 他 を習得する
12回目	(目標③)テスト対策(指導案作りを行う、できたら実践して、流れがスムーズかを確認する)
13回目	(目標③)テスト対策(グループでの指導を繰り返す)
14回目	実技テスト①(エクササイズ1種目を前で指導する)
15回目	実技テスト②

準備学習
時間外学習

評価方法

実技テスト70%+レポート20%+授業態度10%

受講生への
メッセージ

現在ピラティスは色々な現場で使われており、ニーズの高いエクササイズになりつつあります。エクササイズを繰り返し、身体を変化させていきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	アスレティックトレーナー論	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	玉城 拓
	Athletic Trainer Theory	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	アスレティックトレーナー				2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日2・3限目

【授業の学習内容】

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(AT)の役割・業務と専門性や、業務を遂行するうえで必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の修得をねらいとする。

【到達目標】

- ・アスレティックトレーナーを説明できる。
- ・スポーツ医/科学チームを構成する関連資格の特徴を理解し、ATに求められる役割を説明できる。
- ・AT及び国内外の関連資格の役割、業務、制度を説明できる。
- ・法的観点からみたATの役割を理解し、求められる倫理と責任について説明できる。
- ・自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる。
- ・科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる。

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション
2回目	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(AT)の歴史・制度(1)(確認テスト①)
3回目	ATの歴史・制度(2)と役割(確認テスト②)
4回目	主要競技におけるATの関わり(確認テスト③)
5回目	ATと倫理、教育的指導、エビデンスに基づいた活動(確認テスト④)
6回目	スポーツ現場における安全管理、緊急時の対応(EAP作成)
7回目	スポーツ現場におけるリスク管理: 応急処置
8回目	実技テスト①応急処置
9回目	スポーツ現場におけるリスク管理: 心肺蘇生
10回目	実技テスト②心肺蘇生
11回目	医・科学スタッフとの連携、健康管理と組織運営(確認テスト⑤)
12回目	チーム・選手のコンディショニングのためのデータ収集と管理(確認テスト⑥)
13回目	総復習
14回目	期末筆記テスト
15回目	テスト返却・解説

準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> ・復習し学びを深める ・学んだことを常に意識して行動する。 ・学んだことを身近な人に説明する。 ・不明点があればAT教員に尋ねる。
---------------	--

評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・確認テスト(全6回):30% ・実技テスト(全2回):20% ・期末筆記テスト:50%
------	--

受講生への メッセージ	この授業はATに限らず、スポーツにかかわる全ての方々に必要な考え方です。多くを吸収し頼られるATを目指しましょう。積極的なディスカッションを歓迎していますので、自身の考えを声に出していきましょう。
----------------	--

【使用教科書・教材・参考書】

- ・公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①「アスレティックトレーナーの役割」(公益財団法人 日本スポーツ協会)
- ・リファレンスブック(公益財団法人 日本スポーツ協会)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーニング演習	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	堀尾 祐史
	Training Exercise					実務経験	
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	金曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

トレーナーとして現場に必要なスキルを学びます。授業は、下記(1)~(4)の段階で進めます。(2)以降では、コンディショニング(W-up)とメインで実施するトレーニング(SAQやレジスタンス)の二部構成にしています。より現場をイメージし、トレーナーの役割がスポーツ現場のどの領域にあるのか?考えられるような視点を身につけられるように指導します。

(1)第1~5回:姿勢分析とコアエクササイズ(パフォーマンスのための姿勢)

(2)第6~7回:SAQトレーニングの実践,SAQ動作に基づいたウエイトトレーニング

(3)第8~11回:レジスタンストレーニングのためのコンディショニング(W-up)

(4)第12~15回:さまざまな目的へのW-upプログラムの検討

【到達目標】

- ・トレーナーとして、現場でサポートできることを1つでも多く見つける
- ・対象に合わせた、トレーニング計画を作成することが出来る

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション、トレーナーの動き(現場やセッション中に考えること)における理論や分析の位置づけ
2回目	指導現場におけるトレーニングの原理原則の位置づけ【実技:SQ・パワーポジションの定義】
3回目	姿勢分析とコアエクササイズの実践①股関節のコンディショニング&エクササイズ
4回目	姿勢分析とコアエクササイズの実践②肩関節のコンディショニング&エクササイズ
5回目	joint by joint theory(安定性&可動性)について①上肢と下肢を運動させたコンディショニング&エクササイズ
6回目	SAQトレーニングとレジスタンストレーニング①(スタジオ)両側でのジャンプ動作、片足でのジャンプ動作、シンアングル
7回目	SAQトレーニングとレジスタンストレーニング②(スタジオ)コーディネーショントレーニング(リアクション/情報認知)
8回目	下肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的過負荷(ヒップヒンジ、背部のエクササイズ)
9回目	下肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的過負荷(ヒップヒンジ、背部のエクササイズ)
10回目	上肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的過負荷(ベンチプレス、ラットプルダウン)
11回目	上肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的過負荷(ベンチプレス、ラットプルダウン)
12回目	コア~下肢~上肢の動きづくりと連動性(ウォームアップの構成について)□
13回目	各自でのウォームアッププログラム作成:3パターン
14回目	グループでのプログラム作成(打ち合わせ)※レポート内容の提示
15回目	実技試験:グループ指導評価(スタジオ)※レポート締め切り

自主トレーニング(レジスタンストレーニング)

準備学習
時間外学習

評価方法

- ・授業態度(出席率:欠席1回につき2点減点)10%
- ・小テスト・レポート計3回)30%
- ・後期試験(レポート提出)60%

受講生への
メッセージ

安全かつ効果的にトレーニング指導ができ、動いて見せる事ができるトレーナーを目指しましょう!

【使用教科書・教材・参考書】

参考書:特定非営利活動法人NSCAジャパン協会「ストレングス&コンディショニングⅡエクササイズ編」、株式会社大修館書店

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コーディネーショントレーニング	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	坂本 修一
	Coordination Training	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	実務経験	
コース	スポーツトレーナー			開講区分	前期		
				曜日・時限	金曜日2限目		
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 正しいコーディネーショントレーニング、SAQトレーニングの知識、考え方を身に付け、集団指導スキルを学習する。ストレングストレーニングを動きに移行するための方法を学ぶ。</p>							
<p>【到達目標】 コーディネーショントレーニングを自らプログラムして人前で指導できるようになる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション・W-upについて
2回目	コーディネーション(バランス)トレーニング(操る力の高め方)
3回目	スピードトレーニング①
4回目	スピードトレーニング②
5回目	アジリティトレーニング①
6回目	アジリティトレーニング②
7回目	クイックネストトレーニング①
8回目	クイックネストトレーニング②
9回目	プライオメトリクス
10回目	コアトレーニング
11回目	現場で使える自重トレーニングプログラム
12回目	トレーニング演習(補足内容・テスト対策)
13回目	前期実技テスト対策
14回目	前期実技テスト
15回目	評価フィードバック 質疑応答 1年後期の過ごし方 等
準備学習 時間外学習	やる気がある希望者に関しては現場でどのように指導しているか帯同の機会をつくる。
評価方法	レポート試験40%・実技試験50%・授業態度10%
受講生への メッセージ	チームトレーナー、集団指導でどのように生きていくのかイメージがつきにくいとおもいます。この授業で道筋が少しでも見えると幸いです。
【使用教科書・教材・参考書】	
<ul style="list-style-type: none"> ・すべてのアスリートのためのファンクショナルトレーニング(NAP Limited)・コアパフォーマンストレーニング(大修館書店) ・プライオメトリクス(NAP Limited)・SAQトレーニング(ベースボール・マガジン社)・サッカーコーディネーショントレーニングバイブル(大修館書店) 	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	実践術 Practical Training Training	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	原武 章博
コース	パーソナルトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	実務経験	前期
						開講区分	木曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
実際のフィットネスクラブの現場で必要とされる様々なトレーニング種目を部位毎に実践形式で体得する。

【到達目標】

- ①各部位に対しての基本レベル以上の指導が出来る。
- ②クライアントの性別・年齢や体力に応じた種目選択・フォーム指導が出来る。
- ③初心者～中級者へのトレーニングテクニック案内が出来る。
- ④フリーウェイトとマシントレーニングの特色を活かしたメニュー作成が出来る。

授業計画・内容

1回目	授業方針説明・各自目標設定・BIG3フォームチェック(トレーニング熟練度確認)
2回目	BIG3実技(指導・説明が出来る)
3回目	胸トレーニング実技(指導・説明が出来る)
4回目	背中トレーニング実技(指導・説明が出来る)
5回目	肩トレーニング実技(指導・説明が出来る)
6回目	腕トレーニング実技(指導・説明が出来る)
7回目	脚トレーニング実技(指導・説明が出来る)
8回目	胸トレーニング実技(指導・説明が出来る)
9回目	背中トレーニング実技(指導・説明が出来る)
10回目	肩トレーニング実技(指導・説明が出来る)
11回目	腕トレーニング実技(指導・説明が出来る)
12回目	脚トレーニング実技(指導・説明が出来る)
13回目	胸・背中トレーニング実技(指導・説明が出来る) ◆試験対策週
14回目	試験週 実技テスト
15回目	試験週 実技テスト
準備学習 時間外学習	・授業内容を自身のトレーニングで復習し理解を深める。 ・日頃のトレーニングで疑問を見つけ、授業で質問して解決していく。
評価方法	実技テスト ・各部位への実践形式の指導力測定
受講生への メッセージ	トレーニングを通してジム・フィットネスクラブでの指導力を上げる授業になります。 多様なジムが展開される中で信頼されるトレーナーへ成長しましょう。 ご自身のトレーニングでの疑問解消にも役立てて下さい。

【使用教科書・教材・参考書】

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	コンピュータ Literacy for Information	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	井口 恵美里
コース	スポーツビジネス	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期 月曜日4限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>社会人として、また、企業において必要とされる人材となる為にはコンピュータの基本操作や実践に役立つ書類作成能力・データ処理能力・プレゼンテーション能力が求められます。この授業ではコンピュータの基本的な操作やWordの基本文書の作成・PowerPointのスライドの作成や効果的なプレゼンテーションスキルを習得していきます。また、SNS等のインターネットの世界において予期せず犯罪被害者及び加害者になることの無いようにITリテラシーを習得し、かつ基本的なビジネスメールの受信スキルを習得していきます。</p> <p>※1996年4月～2024年現在まで企業及び専門学校等にてIT関連の講義を行う。 指導ソフト:Word・Excel・Power Point・Illustrator・Photoshop 他</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①コンピュータの基本操作ができる。 目標②Wordで基本文書作成ができる。 目標③PowerPointでスライド作成や効果的なプレゼンテーションができる。 目標④インターネットやSNSについての知識やマナーを理解し、実践できる。</p>							
授業計画・内容							
1回目	Windowsの基本操作・フォルダ作成・USBの名前変更・データのコピー&削除ができる。						
2回目	Wordの基本操作・日本語入力の変換修正・記号変換・手書き入力等ができる。						
3回目	Wordの基本操作・文書の入力及び編集ができる。						
4回目	定型文書の作成及び編集ができる。基礎編 ①						
5回目	定型文書の作成及び編集ができる。実践編 ①						
6回目	定型文書の作成及び編集ができる。基礎編 ②						
7回目	定型文書の作成及び編集ができる。実践編 ②						
8回目	表現力のある文書作成ができる。基礎編						
9回目	表現力のある文書作成ができる。実践編						
10回目	簡単な表作成ができる。基礎編						
11回目	複雑な表作成ができる。実践編						
12回目	表を含む定型文書作成ができる。①						
13回目	表を含む定型文書作成ができる。②						
14回目	前期評価試験						
15回目	試験解説						
準備学習 時間外学習	授業進度は初心者でも理解できるように進めていきますので特に準備学習は必要ありませんが、テキスト・USBメモリ等を忘れると授業進度に遅れが生じますので忘れ物が無いようにしてください。						
評価方法	実技試験による評価 80% 授業内評価(理解度・授業内作成課題・授業態度等) 20% 割合で成績評価を行う。						
受講生への メッセージ	卒業後、どのような業界に進んでも社会人としてPCスキルは必要とされます。 在学中にPCスキルを身に付け、将来皆さんが望む業界へ進んだ時に身に付けた技能を役立ててください。 演習の授業形式になりますので、欠席をしないようにしてください。						
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>滋慶文化学園指定テキスト使用 【COMPUTER BASIC Word】</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツビジネス	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	黒田 次郎
	Sports Business					実務経験	
コース	スポーツビジネス	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	木曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

現代社会においてオリンピック、サッカーワールドカップ、プロ野球・Jリーグ、Bリーグなどスポーツは多くの人々の中で広く親しまれ、また市場規模においても、スポーツ産業は世界各国で成長産業として進化が期待されています。
東京オリンピック・パラリンピック開催後、スポーツが大きな産業として経済活性化への期待が高まる中、スポーツマネジメントとはどのような概念・定義を持ち、スポーツの場面でどのような機能と役割を果たすことができるのか。
本科目ではスポーツ産業界で活躍するために必須となる基礎知識や能力を修得します。

【到達目標】

- ・スポーツマネジメントの基礎的な概略を知る
- ・スポーツ産業の歴史、動向、市場規模を知る
- ・スポーツマーケティング、スポンサーシップ、スポーツブランドの定義とその特性を知る
- ・スポーツイベントのプロデュース方法を知る
- ・プロスポーツビジネスの概略とスポーツの経済効果を知る

授業計画・内容

1回目	授業全体の構成、進め方、評価についての説明 オリエンテーション
2回目	スポーツマネジメントの概念、定義、スポーツ産業の概念と市場規模について
3回目	スポーツ産業の過去・現在・未来について
4回目	スポーツマーケティングの構造について
5回目	スポーツイベントのマネジメント:オリンピック、サッカーW杯、地域活性化イベント等の事例紹介
6回目	スポーツ組織のマネジメント:各競技団体の組織の概略及び意思決定プロセス
7回目	スポーツクラブのマネジメント:総合型地域クラブ、民間スポーツクラブに関する課題
8回目	第1回目から7回目までの復習
9回目	スポーツブランドについて:各メーカーのプロモーション戦略、事例紹介
10回目	スポンサーシップについて:歴史的変遷と現状、オリンピックスポンサー等の事例紹介
11回目	日本のプロスポーツについて:プロスポーツの分類、スポーツ選手の社会貢献活動、CSRについて
12回目	日本のプロスポーツについて:ドラフト制度、プロスポーツ選手の生涯賃金とセカンドキャリアについて
13回目	アメリカ、ヨーロッパのプロスポーツビジネスについて:4大スポーツと欧州の比較
14回目	期末テスト
15回目	テストの解説と総復習

日頃のスポーツ情報に対して注視すること。配布された資料は復習の参考とすること。

準備学習
時間外学習

期末テスト80%、演習20%

評価方法

受講生への
メッセージ

本科目を受講する学生は、スポーツ産業にかかわる様々な事柄に問題意識を持ち、積極的に自ら学ぶ習慣を身につけてほしい。また、昨今、スポーツ界を見渡すと国境ボーダレスになっています。このような状況下、国際感覚を磨き、スポーツ産業界でリーダーになりたいという学生を希望する。

【使用教科書・教材・参考書】

黒田次郎、石塚大輔、萩原悟一、秋山大輔編:スポーツビジネス概論5、叢文社

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	健康管理概論 Health Care Theory	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	市丸 直人
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日2・3・4限目
<p>【授業の学習内容】 (※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 中高年者や高齢者を対象とした運動指導の場合、生活習慣病の理解は不可欠である。生活習慣病の病態とその予防法に関する知識を系統立てて理解し、個々の健康状態に応じて対処できる運動指導者となれるよう質の向上を図る。健康確認票などを通して、自身の生活習慣についての関心を高めるとともに、一方通行にならないようにできるだけ運動指導現場での実例をもとに解説する。</p>							
<p>【到達目標】 生活習慣と疾患との関連を理解し、生活習慣病患者やその予備群に対してその危険性を回避した適切な運動指導ができる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、健康管理ノートの付け方、健康・体力の定義や高齢化社会について説明できるようにする。
2回目	生活習慣病1、高血圧症、高血圧 血圧の意味、正常値と異常値、高血圧のタイプについて説明できるようにする。
3回目	生活習慣病2、糖尿病、2種類の糖尿病について説明できるようにする。
4回目	生活習慣病3、メタボリック・シンドロームについて説明できるようにする。
5回目	メンタルヘルスと心の病気について説明できるようにする。
6回目	生活習慣病などの運動療法1、健康・体力についての復習と総括、運動との関連について説明できるようにする。
7回目	生活習慣病などの運動療法2、有酸素運動との関連について説明できるようにする。
8回目	生活習慣病などの運動療法3、ウォーキングなどの軽い有酸素運動との関連について説明できるようにする。
9回目	生活習慣病などの運動療法4、筋力トレーニングなど比較的強い強度の運動との関連について説明できるようにする。
10回目	生活習慣病などの運動療法5、SAQトレーニングなどの俊敏な運動との関連について説明できるようにする。
11回目	生活習慣病などの運動療法6、1RMなど最大筋力に近い運動との関連について説明できるようにする。
12回目	生活習慣病などの運動療法7、柔軟性などの運動との関連について説明できるようにする。
13回目	これまでの復習を行なう。
14回目	試験を行なう。
15回目	試験を返却し、答え合わせを行う。授業のまとめを行なう。
準備学習 時間外学習	健康管理ノートへの記録を通して自身の生活習慣に対する関心を深める。
評価方法	筆記試験(70%)、授業内演習評価(15%)、健康ノート(15%)
受講生への メッセージ	毎週欠かさず健康ノートの記入、自分自身の日常生活を見直しましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
健康運動実践指導者養成用テキスト、健康生活と運動他、授業担当者(市丸)が作成した資料等	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツバイオメカニクス	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	市丸 直人
	Sport Biomechanics					実務経験	
コース	スポーツトレーナー以外、コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	後期
						曜日・時限	火曜日3限、水曜日1限
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) スポーツや運動の場面で現れる現象を生理学的に理解し、力学的に数量化、図表などに示すなどして、その現象を論理的に説明できる能力を養う学習内容とする。</p>							
<p>【到達目標】 本授業は、日本体育協会公認アスレチックトレーナー専門科目カリキュラムに属する科目である。このため、アスレチックトレーナーに必要不可欠な知識や技能を修得するとともに、その立場から指導できる能力を養うことを目標とする。</p>							

授業計画・内容	
1回目	スポーツバイオメカニクスとは何か、について理解する能力を養う
2回目	スポーツバイオメカニクスの基礎、について理解する
3回目	重力と慣性力、について理解し、説明できるようにする
4回目	重心、について理解し、説明できるようにする
5回目	力の合成・分解と力の効果、について理解し、説明できるようにする
6回目	内力と外力、について理解し、説明できるようにする
7回目	摩擦力、について理解し、説明できるようにする
8回目	運動量と力積、について理解し、説明できるようにする
9回目	反動動作と振込動作、について理解し、説明できるようにする
10回目	回転と慣性モーメント、について理解し、説明できるようにする
11回目	角運動量の保存、について理解し、説明できるようにする
12回目	運動の力学的仕事とパワー、について理解し、説明できるようにする
13回目	これまでの復習を行う
14回目	試験を行なう。
15回目	試験を返却し、答え合わせを行う。授業のまとめを行なう。
準備学習 時間外学習	各時間のテーマは講義と演習によって行い、各時間ごとの理解度を深めるために小テストを実施しますので、予習・復習各1時間程度の励行に努めてください。
評価方法	筆記試験(70%)、演習試験(15%)、授業中の意欲・態度(15%)として、総合的に評価します。
受講生への メッセージ	上記の内容と形態で授業を進めます。各時間のテーマは講義と演習によって行いますので、関連する類似科目と共に予習・復習をするなどして、効果的な授業の理解に役立ててください。
【使用教科書・教材・参考書】	
リファレンスブック、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ(公益財団法人 日本スポーツ協会) スポーツ・バイオメカニクス入門第3版 絵で見る講義ノート 金子公有著他、授業担当者(市丸)が作成した資料等	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツバイオメカニクス Sports Biomechanics	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	土橋恵秀
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 水曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 身体運動の仕組みについて、力学的な観点から学修していく。力学、と言われてしまうと自信のない生徒も多いと思われる。その点を考慮し、なるべく平易でわかりやすい授業を心がけるつもりではある。ただし、基礎的なことは覚えてもらうしかない、ということもあるので学生自身の努力もまた必要である。
 単に力学的な観点だけでなく、身体運動という点から新たな知識を取り入れてもらうことも予定している。

【到達目標】

1. 力学の基礎概念を理解し、並進運動と回転運動のメカニズムを説明することができるようになる。
2. 人体に作用する力とモーメントを算出し、そのはたらきを説明することができるようになる。
3. 力学原理に基づき、身体運動を説明できるようになる。また、動作改善や障害予防と関連づけ、説明できるようになる。

授業計画・内容	
1回目	バイオメカニクスとは(イントロダクション)
2回目	ニュートンの法則 1
3回目	ニュートンの法則 2
4回目	ニュートンの法則 3
5回目	微分・積分
6回目	運動量の保存
7回目	前半の復習
8回目	回転運動の運動学 1
9回目	回転運動の運動学 2
10回目	回転運動のメカニズム 1
11回目	回転運動のメカニズム 2
12回目	後半復習
13回目	実験1
14回目	実験2
15回目	データ分析
準備学習 時間外学習	解剖に関する基礎知識の復習、原理原則についての理解をする必要があるので、予習・復習をしっかりと行ってください。
評価方法	レポート30% 出席50% 授業態度20%
受講生への メッセージ	バイオメカニクスと聞くだけで苦手、と思う学生もいると思います。現代のスポーツ科学はどんどん発展していく中、この知識を持たずしてスポーツ界に関わることはもはやできる環境にはありません。 なるべく平易に、興味を持ってもらう様に授業を展開します。大事なことは、興味を持つこと、積極的に関わろうとすること。自分で考えることをあきらめないで、粘り強く取り組んでいくうちに、様々な発見があると思います。実験を経験することにより、最先端の研究がどのようなものなのか、実感をしていただけることを望んでいます。ディスカッションを多くし、相互的に理解できるような授業を展開します。
【使用教科書・教材・参考書】	
授業毎、資料配布	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スポーツプログラミング Sports Programming	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	谷口 貴隆
コース	アスレティックトレーナー、スポーツトレーナー	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	水曜日2・3限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 スポーツプログラミングは、個人に合わせた運動処方を提供できることが目的です。クライアントの目的、性別、体力、既往歴などを考慮し、最適なプログラムを作成し、安全に指導できることが必要です。一般成人から高齢者の健康づくりを支援できるように身体の評価に基づいた安全で最適なストレッチやウォーミングアップの選択、心拍数の計算、カロリーの計算などを含めた運動プログラムを作成できるようになることが目的となります。

※実務経験: フィットネスクラブで10年以上勤務、小学生から高校生を中心に身体作り、トレーニング指導を20年。また、小学生から高校生のサッカー選手の身体づくりに携る。指導歴は20年。

【到達目標】
 安全で効果的な運動プログラムの作成ができるようになる。

目標①運動生理学の基礎を身につけ、運動時の身体の反応を説明できるようになる
 目標②最大心拍数やカロリーの計算ができるようになる
 目標③身体を評価し、目的に応じたプログラムを作成できるようになる

授業計画・内容	
1回目	スポーツプログラミングとは。一年間の流れ説明
2回目	健康と体力について
3回目	トレーニングの原則について
4回目	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイントと作成の基礎
5回目	ウォームアップとクールダウン
6回目	心拍数の計算
7回目	酸素摂取量の計算
8回目	METSの計算
9回目	有酸素性運動の運動処方
10回目	レジスタンス運動の運動処方 負荷設定法
11回目	運動障害と予防・救急処置①
12回目	運動障害と予防・救急処置②
13回目	テスト前のまとめ・レクチャー
14回目	後期試験
15回目	解答・解説 振り返り
準備学習 時間外学習	①数字に慣れるために算数や数学の計算問題を予習・復習しましょう。 ②運動時の身体の反応を理解するために基本的な生理学の予習・復習が必要です。 ③期末テストでは個人に合わせた運動処方を作成するので、目的とする生理学的反応に合わせた数値の計算の復習が大切です。
評価方法	中間テスト30%、期末テスト40%、平常点30%(出席、授業への取組み授業、授業の準備など) 合計100点
受講生への メッセージ	プログラムを作成するために簡単な計算式を用いることがあります。数学が苦手な人は、計算の練習をしましょう! また、基本的な生理学の知識が必要になるため、予習と復習して授業に臨みましょう!
【使用教科書・教材・参考書】	
<ul style="list-style-type: none"> 健康運動実践指導者養成用テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) 入門運動生理学(株式会社 杏林書院) 	

2024年度 授業概要

学 科：スポーツ科学科

科目名 (英)	進路指導3	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	各担任
	Career Guidance III					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	月曜日1限目、木曜日4限目、金曜日1限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 就職活動、業界研修、資格取得に向けての準備を行い、自らの進路について考える。業界の特性に応じた能力および社会人としての基盤能力を学び、身につけていく。
 また社会に向けて必要な能力を学び、身につけていきます。

- 【到達目標】
- ・校外での活動を通して、社会人として自覚を持った行動ができる
 - ・進路について明確にする
 - ・社会人として求められる能力を身につけ、社会に向けた準備をする

授業計画・内容

1回目	オリエンテーションを行う。最終学年としての取り組み、進路活動に向けた準備について
2回目	活動スケジュール作成 未内定者に向けた企業情報の開示と提供、また企業研究を行い、内定者においては、内定企業に向けた準備を行う
3回目	求人について、学校求人・大手求人サイト・企業HPなどに記載されている求人票の見方、項目内容について改めて知る
4回目	社会人に向けた準備①社会人基礎力について
5回目	社会人に向けた準備②前を踏み出す力Action1について考える、グループディスカッション
6回目	社会人に向けた準備③考え抜くカシキングについて考える、グループディスカッション
7回目	社会人に向けた準備④チームで働くカチームワークについて考える、グループディスカッション
8回目	社会人に向けた準備⑤自分たちが考える社会人基礎力についてまとめ・グループ発表
9回目	SNSについて① 各種SNSにおいてビジネスでの活用方法と利用するにあたっての注意点を知る
10回目	SNSについて② 各種SNSにおいてアプリを活用とした、スポーツ業界のトレンドと活動について学ぶ
11回目	ビジネスマナーについて、社会人として必要なスキルを学び、「実践できるようになる(メール、電話対応、名刺交換など)
12回目	社会人に向けた準備⑥給与明細の見方、保険・税金、生涯年収などについて知る
13回目	社会人に向けた準備⑦社会人として遵守すべき規範について
14回目	業界研修の最終ガイダンスを行う。
15回目	まとめ、レポート作成
準備学習 時間外学習	日頃の生活から社会人に向けた行動・言動を心がけて行動する
評価方法	出席状況、授業態度、提出物による総合100%で評価を行う
受講生への メッセージ	自身の将来、社会人に向けての準備、先を見据えて意識高く取り組んでください。

【使用教科書・教材・参考書】
 参考:新社会人の基礎力109(株式会社 教育企画センター)
 適宜、授業内で資料を配布

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ゼミ	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	ゼミ担当講師
	Seminar					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日5限目、水曜日4限目、金曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討論する。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現場で実習を積み、経験を重ねるとともに課題を発見する ・課題の解決策を見つけ、実行し、評価を行う ・プレゼンテーション力を高める 							

授業計画・内容	
1回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
2回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
3回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
4回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
5回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
6回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
7回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
8回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
9回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
10回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
11回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
12回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
13回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
14回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
15回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
準備学習 時間外学習	現場での活動、学校内での活動問わず、目的意識を持って臨んでいきましょう
評価方法	授業内評価 出席状況、授業内態度、提出物による100%総合評価
受講生への メッセージ	ゼミでの活動は、1年後社会に出た時に必ず役に立ちます。ぜひ、積極的に参加して多くのことを学んでください。
【使用教科書・教材・参考書】	
適宜、資料など配布	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	進級制作	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	各講師(各担任)
	Promotion Work					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	実習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日5限目、水曜日4限目、金曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) ゼミ活動を通して研究した成果についてまとめ、発表を行う。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゼミ活動を通して学んだことが分かりやすくまとめられている ・研究の内容を今後につながるものにする ・聴衆者にしっかりと伝わるように発表の練習を行う 							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
3回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
4回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
5回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
6回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
7回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
8回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
9回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
10回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
11回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
12回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
13回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
14回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
15回目	研究した成果について、発表を行う。
準備学習 時間外学習	発表に向けて準備をしていきましょう。
評価方法	発表のレポート提出により評価を行う。
受講生への メッセージ	1年間のゼミ活動の成果を発表します。1年生がゼミを決める要素にも関わってきますので、全員で取り組みましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
特になし	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	健康運動実践指導者基礎講座	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	勝田 寿徳
	Training for Fitness Instructor Basic Lecture	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	資格選択希望者、コース共通					開講区分	前期(後期)
						曜日・時限	

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
教科書に基づき、健実筆記試験の合格を目標に進めていきます。また、グループ指導の実演能力と指導能力を身につけるだけでなく、解剖学や生理学、トレーニング科学、心理学、現在の健康づくりの実際などの専門的な基礎知識も学び、「安全で効果的で楽しい」指導に活かせるように授業を進めていきます。

※実務者経験: 15年間、健康運動実践指導者の資格を所有し、フィットネスクラブ・公共施設の運動指導に携わる

【到達目標】

健康運動実践指導者筆記試験の合格

授業計画・内容

1回目	1章 健康づくり施策概論の内容を押さえ、日本の健康づくりに対しての取り組みについて理解することが出来る テキストp.3~15
2回目	2章 運動生理学の内容を復習し、問題に対して必要な用語・説明を理解することができる テキストp.19~38
3回目	3章 機能解剖とバイオメカニクスの内容を復習し、問題に対して必要な用語・説明を理解することができる テキストp.41~53
4回目	4章 栄養摂取と運動の内容を復習し、問題に対して必要な用語・説明を理解することができる テキストp.57~67
5回目	5章 体力の測定と評価を復習し、問題に対して必要な用語・説明を理解することができる テキストp.71~96
6回目	6章 健康づくりと運動プログラム 健康体づくりに対してのプログラムの考え方について学び、理解することが出来る p.99~116
7回目	7章 運動指導の心理学・社会学的基礎 心理学的用語を復習し、説明することが出来る p.119~126
8回目	8章 健康づくり運動の実際 ウォームアップ・クールダウン・ストレッチの指導ポイントを掴み、説明することが出来る p.128~150
9回目	8章 健康づくり運動の実際 ウォーキング・ジョギング・エアロビックダンスエクササイズ・水泳、水中運動・レジスタンスの指導ポイントを掴み、説明することが出来る p.151~201
10回目	9章 運動障害と予防・応急処置 運動中止の判断基準、各種障害、救急処置について復習し、説明することが出来る p.205~226
11回目	1章~3章の復習
12回目	4章~6章の復習
13回目	7章~9章の復習
14回目	試験
15回目	筆記検定試験対策
準備学習 時間外学習	・筆記試験対策講座(荒川先生)の際、問題に対してのポイントマークをマークすると思います。 すべての書き込みなどはテキストにするようにしましょう!
評価方法	・健実筆記対策の際に行う筆記模擬試験にて評価する(90%) ・授業内評価→出欠(10%) 上記の内容で成績評価を行います。
受講生への メッセージ	魅力: 指導者として、安全で効果的で楽しく継続できるような運動指導を行う為には、専門知識を身につけ、より分かりやすく説明ができるようになることが重要です。その為にも、実技だけでなく筆記対策もしっかりと取り組み、資格取得ができるように基礎知識から学びましょう。 授業計画: 資格対策の授業です。体調管理には十分に気をつけて欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

教科書: 健康運動実践指導者養成用テキスト(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	スキルアップ	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	荒木 春美
	Skill Up	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
コース	コース共通、資格選択希望者				2	曜日・時限	火曜日5限目

【授業の学習内容】

グループ指導をするにあたり、安全で効果的な指導、そして正しい動作を行えることが不可欠です。スキルアップでは特に【手本となる明確な動作】を学び、筋持久力や柔軟性、巧緻性などの体力要素ポイントもおさえながら、インストラクターの資質向上を目指します。ADI対策の授業と平行し、ADI資格取得を目標とするのとともに、より安全で効果的、そして楽しいエクササイズを提供する動作スキルや基礎を学びます。

【到達目標】

ADI資格取得を目指します。

【目標①】正しいアライメントで、手本となる動作を行うことができる。

【目標②】各動作の動きの説明や注意点などの指導をしながら、それに伴う動きができる。

【目標③】自分で作成したプログラムの指導を正しい動作で行うことができる。

授業計画・内容

1回目	エアロビックダンスとは？の説明が出来る。グループエクササイズの利点とインストラクターの役割を理解する。
2回目	目標① アライメントチェックを行い、各自の留意点を意識しながら動くことができる。
3回目	目標① ADBI規定動作の各動きに対して、上肢・下肢ともに正しい動き方を理解し実践できる。
4回目	目標② ADBI規定動作の各動きに対して、アライメントを保ったまま伝えることができる。
5回目	目標①② ADBI規定動作を正しいアライメントで、手本となる動作を行いながら指導することができる。
6回目	目標① ローインパクトの基本ステップを学び、各ステップを正しいアライメントを保ったまま実践できる。
7回目	目標①② ローインパクトの基本ステップの指示や指導を学び、正しい動作で実践できる。
8回目	目標①②③ ローインパクトの基本ステップを自分で組み合わせて、正しい姿勢を保ちながら指導が出来る。
9回目	目標① ハイインパクトの基本ステップを学び、各ステップを正しいアライメントを保ったまま実践できる。
10回目	目標①② ハイインパクトの基本ステップの指示や指導を学び、正しい動作で実践できる。
11回目	目標①②③ ハイインパクトの基本ステップを自分で組み合わせて、正しい姿勢を保ちながら指導が出来る。
12回目	目標③ 指導の循環を確認し、ADIの内容で実践できる。
13回目	目標③ 参加者の様子を見ながら指導し、安全で効果的な見せ方が出来る。
14回目	目標③ 自分自身で作成した実技試験プログラムを正しい動作で指導できる(前半)
15回目	目標③ 自分自身で作成した実技試験プログラムを正しい動作で指導できる(後半)
準備学習 時間外学習	課題があるときや授業で学んだことは、妥協せず反復練習をしましょう。筋持久力や柔軟性が必要です。積極的にトレーニングやストレッチを行いましょう。
評価方法	実技模擬試験70%、授業内評価20%、レポート評価10%
受講生への メッセージ	グループ指導のスキルアップ(能力向上)を学び、学習することにより、より手本となる指導者に近づきます。どうしたら安全で効果的、そして楽しい指導が出来るかを一緒に考え、基礎を学び、実践していきましょう。演習がメインですので、体調管理やトレーニングをしっかり行い、欠席のないようにしましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

教科書:エアロビックダンスエクササイズ指導理論・グループエクササイズ指導理論(公益社団法人 日本フィットネス協会 発行)

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーニング指導者基礎講座 Basic Seminar for JATI-ATI	必修 選択	選択	年次	2	担当教員 実務経験	田中 快治
コース	スポーツビジネス以外、資格選択希望者	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日1・2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>日本トレーニング指導者協会認定のトレーニング指導者資格取得を目指した授業を行なっていく。知識を身につけるだけでなく、専門用語が多いテスト問題を解けるレベルになるようにテストとテキストを使用した学習を繰り返し行なっていく。また、昨年度は基礎科目を落とす者が多かったため、より深い専門科目を学びながら基礎科目の復習の時間を確保し、より理解を深めていく。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者の試験が解けるレベル 							
授業計画・内容							
1回目	①トレーニング計画の立案ができるP26～						
2回目	②トレーニング計画について説明できる						
3回目	【確認テスト】トレーニング計画の立案についてテスト問題が解ける						
4回目	①筋カトレーニングのプログラム作成ができるP38～						
5回目	②筋カトレーニングの効果について説明できる						
6回目	【確認テスト】筋カトレーニングについてテスト問題が解ける						
7回目	①パワーの基本概念がわかるP54～						
8回目	②パワー向上トレーニングのプログラム戦略が立てられる						
9回目	【確認テスト】パワー向上トレーニングについてテスト問題が解ける						
10回目	①有酸素性持久力向上トレーニングの身体の適応について理解するP68～						
11回目	②無酸素性持久力向上トレーニングの身体の適応について理解する						
12回目	【確認テスト】持久力向上トレーニングについてテスト問題が解ける						
13回目	テストまとめ						
14回目	テスト						
15回目	テスト振り返り						
準備学習 時間外学習	日本トレーニング指導者協会のテキストを読んでおく 生理学、解剖学については1年次の復習						
評価方法	小テスト・筆記テスト70%、授業態度30%での総合評価とする						
受講生への メッセージ	基礎的なトレーニング科学を学ぶことができます。理論的な背景を理解することで、効果的なトレーニングを指導することができます。流行っているとか、有名人が行っているトレーニングではなく、理論的な効果を理解してプログラムを作成・処方できるようになりましょう。						
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>大塚館書店・JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト トレーニング指導者テキスト「実践編」</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	AT受験対策講座2 Exam Preparation for At II	必修 選択	選択	年次	2	担当教員 実務経験	榊田 崇
コース	アスレティックトレーナー	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 水曜日1限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 在学中での日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格合格を目標とし、座学を中心に知識の理解、試験問題対策を進めていく。 基本的には過去問題を活用しながら進めていくが、学生達が扱う科目を限定することで同じ問題を扱う事を義務付ける。そうする事で各科目への理解度を高め、試験問題の点数アップにつなげる。 さらに授業以外の時間(空きコマでの自主勉強)を活用し、常勤の先生方にも協力してもらいながら学生達が問題に慣れる時間を作る。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>①在学中でのアスレティックトレーナーの合格(筆記試験合格率:前年度比アップを目指す) ②トレーナーとしてあるべき姿、所作を目指す ③対象別に運動指導ができる</p>							

授業計画・内容	
1回目	筆記試験対策(解剖学・測定評価の過去問題について理解、説明ができる)
2回目	筆記試験対策(解剖学・測定評価の過去問題について理解、説明ができる)
3回目	筆記試験対策(整形外科・アスリハの過去問題について理解、説明ができる)
4回目	筆記試験対策(整形外科・アスリハの過去問題について理解、説明ができる)
5回目	筆記試験対策(栄養学・コンディショニングの過去問題について理解、説明ができる)
6回目	筆記試験対策(栄養学・コンディショニングの過去問題について理解、説明ができる)
7回目	筆記試験対策(AT論・応急処置の過去問題について理解、説明ができる)
8回目	筆記試験対策(AT論・応急処置の過去問題について理解、説明ができる)
9回目	筆記試験対策(内科学・トレーニング科学の過去問題について理解、説明ができる)
10回目	筆記試験対策(内科学・トレーニング科学の過去問題について理解、説明ができる)
11回目	筆記試験対策(苦手分野を理解する)
12回目	筆記試験対策(苦手分野を理解する)
13回目	前期試験対策
14回目	前期試験
15回目	試験フィードバック
準備学習 時間外学習	月、火、木、金の空きコマでの自主学習
評価方法	試験8割+授業内評価2割=100点
受講生への メッセージ	目標とする資格取得に向けて頑張りましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
アスレティックトレーナー専門書(公益財団法人 日本スポーツ協会)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	NSCA資格対策講座	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	堀尾 祐史
	Exam Preparation for NSCA	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	資格選択希望者、コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日3限目・金曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 NSCA-CPTの資格合格を目標に授業を進めていく。NSCA-CPTの内容では、トレーナーの基礎知識(解剖学、運動生理学、バイオメカニクス)とさまざまなクライアントへの指導を想定した実践テクニック(エクササイズテクニック、プログラムデザイン)が大半を占める。本授業では、実践経験の少ない学生に対して、エクササイズテクニックやプログラムデザインの内容を軸に構成していく。毎回の授業で試験内容を想定した問題を解き、学生たちの学習状況を把握する。問題を解く中で読解力を磨き、NSCAのエッセンスに慣れることでトレーナーとしての基礎知識を養う。

【到達目標】
 ①NSCA-CPTの資格取得
 ②NSCA-CPTのテキストをベースにトレーナーとしての基礎知識を身につける。

授業計画・内容	
1回目	資格試験について(教科書の内容、試験内容の確認)、エクササイズサイエンスの理解度調査
2回目	エクササイズサイエンス①(テキスト第1-3章の内容)筋の構造、心肺系とガス交換、生体エネルギー機構
3回目	エクササイズサイエンス②(テキスト第4-6章の内容)バイオメカニクス、レジスタンストレーニング、有酸素性持久カトレーニングへの適応
4回目	エクササイズサイエンス理解度テスト、初回面談と評価①(テキスト第9章の内容)クライアントの面談と健康評価
5回目	初回面談と評価②(テキスト第10-11章の内容)体力評価の選択と管理、体力テスト法と評価基準
6回目	コンディショニング①(テキスト第12章の内容)柔軟性とストレッチ
7回目	コンディショニング②(テキスト第7-8章の内容)栄養学と心理学
8回目	エクササイズテクニック①(テキスト第12章の内容)自体重、バランスボールでのエクササイズ
9回目	エクササイズテクニック②(テキスト第13章の内容)パーベル、ダンベルでのエクササイズテクニック、補助のテクニック
10回目	エクササイズテクニック③(テキスト第17章)プライオメトリクスとスピードトレーニング
11回目	心臓血管系のトレーニング(テキスト第14章)心臓血管系のトレーニングバリエーション
12回目	プログラムデザイン①(テキスト第15章)レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
13回目	プログラムデザイン②(テキスト第16章)有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン
14回目	特定のクライアント向けの指導①(テキスト第18章)前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアント
15回目	特定のクライアント向けの指導②(テキスト第19章)栄養と代謝に問題を抱えるクライアント
準備学習 時間外学習	受験対策問題を配布
評価方法	①(小テスト)エクササイズサイエンス理解度テスト(2回目の点数が前期評価30%) ②各章毎のレポート提出(70%)
受講生への メッセージ	資格取得がトレーナーとしてのゴールではありません。 一方で、NSCA-CPTの資格内容は、将来トレーナーとして活躍する上で必要な知識が幅広く詰まった内容です。まずは目先の目標として、資格取得を目指して勉強していきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 ・NSCA/パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版(特定非営利法人 NSCAジャパン)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	MOSスペシャリスト受験講座	必修 選択	選択	年次	2	担当教員	井口 恵美里
	Microsoft Office Specialist Certification Course	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	実務経験	
コース	スポーツビジネス、コース共通				2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>社会人として、また、企業において必要とされる人材となる為にはコンピュータの基本操作や実践に役立つ書類作成能力・データ処理能力・プレゼンテーション能力が求められます。この授業ではコンピュータの基本的な操作やWord・PowerPoint・Excelの基本的な文書作成及び編集・データ処理ができるスキルを習得していきます。</p> <p>※実務者経験: 1996年4月～2024年現在まで企業及び専門学校等にてIT関連の講義を行う。 指導ソフト: Word・Excel・Power Point・Illustrator・Photoshop 他</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>目標①Microsoft Office Specialist PowerPointの試験についての概要が理解できる。 目標②Microsoft Office Specialist PowerPointの資格試験に合格する為の基本操作ができる。</p>							
授業計画・内容							
1回目	MOSの検定及びテキストの進め方について理解し、実践できる。プレゼンテーションの管理が実践できる。①						
2回目	プレゼンテーションの管理が実践できる。②						
3回目	スライドの管理が実践できる。						
4回目	テキスト、図形、画像の挿入ができる。						
5回目	テキスト、図形、画像の挿入と書式設定ができる。						
6回目	表、グラフ、SmartArtの挿入ができる。						
7回目	3Dモデル、メディアの挿入ができる。						
8回目	画面切り替えやアニメーションの適用ができる。						
9回目	模擬テスト①ができる。						
10回目	模擬テスト②ができる。						
11回目	模擬テスト③ができる。						
12回目	模擬テスト④ができる。						
13回目	模擬テスト⑤ができる。						
14回目	前期評価試験						
15回目	試験解説						
準備学習 時間外学習	授業進度は初心者でも理解できるように進めていきますので特に準備学習は必要ありませんが、テキストを忘れると授業進度に遅れが生じますので忘れ物が無い様にしてください。						
評価方法	実技試験による評価 80% 授業内評価(理解度・授業内作成課題・授業態度等) 20% 割合で成績評価を行う。						
受講生への メッセージ	MOSの資格はPCの技能を図る検定として一般に広く認められている資格です。 卒業後、どのような業界に進んでも社会人としてPCスキルは必要とされます。 在学中にPCスキルを身に付け、将来皆さんが望む業界へ進んだ時に身に付けた技能を役立ててください。 演習の授業形式になりますので、欠席をしないようにしてください。						
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>日経BP 【MOS攻略問題集 Power Point 365 & 2019】</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : アスレティックトレーナー科

科目名 (英)	アスレティックリハビリテーション2 Athletic Rehabilitation II	必修 選択	必須	年次	2	担当教員 実務経験	樹谷 勝
コース	アスレティックトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 金曜日2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>アスレティックトレーナーは、怪我した選手をADLから競技復帰に向けたトレーニングを行うことが仕事の1つである。そのため各外傷・障害の知識やトレーニング時のリスク管理が求められる。アスレティックリハビリテーションでは、リスクを管理しながら段階的にトレーニングを行い、各スポーツ種目に合わせて競技特異性も考慮しながら選手を完全復帰させる知識と技術を身につけていく。科目の連携は、機能解剖学、運動生理学、スポーツ外傷・障害、トレーニング科学を基礎としてアスレティックリハビリテーションの授業を行う。この授業を通して病院やフィールドに出ても選手に対して段階的にリスクを管理しながらトレーニングメニューを組むことが出来、さらにトレーニングの目的ややり方を実技を見せながら説明出来るようになってもらいたいと思います。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>アスレティックリハビリテーションでは、基本的なリハビリテーションの進め方、リスク管理の仕方、競技動作を含めた正しい体の使い方を修得する。また実技では、見本を見せながらトレーニングの目的や正しいやり方を説明で出来るようにしていく。各外傷・障害のリスクを理解し管理できるようになる。トレーニングを段階的に強度、難易度をあげながらトレーニングメニューを組むことが出来るようになる。トレーニングの見本を見せられるようになる。競技特異性を考慮したトレーニングメニューが組めるようになる。</p>							
授業計画・内容							
1回目	頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーションの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
2回目	投球障害肩へのアスレティックリハビリテーションの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
3回目	アスレティックリハビリテーションにおける目的・筋力回復増強エクササイズの基本・ROM回復拡大のエクササイズの基本知識を理解する						
4回目	神経筋協調性回復、向上エクササイズ・全身持久力回復向上エクササイズ、身体組成の管理・再発予防、外傷予防のための動作エクササイズを理解する						
5回目	陸上競技へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
6回目	水泳へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
7回目	サッカーへのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
8回目	バスケットボールへのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
9回目	バレーボールへのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
10回目	ハンドボールへのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
11回目	野球へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
12回目	ラグビー競技へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
13回目	格闘技(柔道・レスリング)のリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。						
14回目	試験						
15回目	試験解答						
準備学習 時間外学習	アスレティックリハビリテーションでは、解剖学、スポーツ外傷・傷害、測定評価、トレーニング科学の理解が不可欠であるため、これらの予習が必要である。 ①各外傷・傷害のアスレティックリハビリテーションでは、その部位の解剖学、傷害の発生機序やリスク、ROMやMMTの測り方などの予習が必要 ②競技別のアスレティックリハビリテーションでは、競技特異性や競技動作のバイオメカニクスなどの予習が必要						
評価方法	①定期テスト(80%) ②毎回行うアスリハメニュー作成のレポート(20%)						
受講生への メッセージ	アスレティックリハビリテーションは、ATとして重要な仕事の1つである。競技選手をADLから競技復帰につなげていくためのメニュー作成やリスク管理の仕方、実際の指導実技を学ぶことができるので、現場活動に直結してくると思うので、知識と実技を身につけてもらいたいと思います。						
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>公認アスレティックトレーナー専門テキスト7アスレティックリハビリテーション(公益財団法人日本スポーツ協会) ナショナルチームドクター・トレーナーが書いた種目別スポーツ障害の診療(南江堂)</p>							

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	機能解剖学演習 Functional Anatomy and Exercise	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	奥村 麻希
コース	アスレティックトレーナー、スポーツビジネス以外、コース共通	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日1・2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 現場での指導において、トレーニングやストレッチでのアプローチが基本になります。その二つのアプローチを「正しく、安全にかつ効果的に」提供するためには機能解剖学の知識があることが前提です。座学で学んだ解剖学の知識を運動指導に落とし込み理解力を高めていき、本授業終了時には関節の動きや筋肉の働きを理解してトレーニングやストレッチを実践できるようになる。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>【目標①】関節の動きや筋肉の働きを理解する 【目標②】関節可動域の種類を理解しストレッチをかけることができる 【目標③】筋肉の起始と停止を理解しトレーニングを行うことができる 【目標④】ストレッチをトレーニングを対象者に合わせて指導・説明ができる</p>							

授業計画・内容	
1回目	【目標①】運動学と運動力学の違いについて説明ができる
2回目	【目標①】解剖学用語と運動の繋がり①矢状面について説明ができる
3回目	【目標①】解剖学用語と運動の繋がり②前額面について説明ができる
4回目	【目標①】解剖学用語と運動の繋がり③水平面について説明ができる
5回目	【目標①】筋収縮形態とトレーニングについて説明ができる
6回目	【目標①】促進-抑制を理解しストレッチの説明ができる
7回目	【目標②】関節可動の種類を理解し上肢のストレッチができる
8回目	【目標②】関節可動の種類を理解し下肢のストレッチができる
9回目	【目標②】関節可動の種類を理解し上肢と下肢の複合のストレッチができる
10回目	【目標③】筋肉の起始停止を把握し上肢のトレーニングができる
11回目	【目標③】筋肉の起始停止を把握し下肢のトレーニングができる
12回目	【目標④】対象者に合わせたストレッチとトレーニングの指導・説明ができる
13回目	筆記試験
14回目	実技試験
15回目	フィードバック
準備学習 時間外学習	<p>【目標①】機能解剖学がベースになるので、前期に学んだ関節や筋肉の働きなどを復習・予習をする。 【目標②③】授業内で学んだストレッチやトレーニングを自身の鍛錬の中で実践する。 【目標④】インプットしたものをアウトプットする練習を行う。</p>
評価方法	<p>機能解剖学の基礎を筆記試験にて、解剖学に基づいたストレッチ・トレーニングを実技にて評価を行う。 ・筆記テスト50% ・実技テスト50%</p>
受講生への メッセージ	<p>【目標①】機能解剖学がベースになるので、前期に学んだ関節や筋肉の働きなどを復習・予習をする。 【目標②③】授業内で学んだストレッチやトレーニングを自身の鍛錬の中で実践する。 【目標④】インプットしたものをアウトプットする練習を行う。</p>
<p>【使用教科書・教材・参考書】 参考書: 身体運動の機能解剖学 改訂版: Clem W.Thompson,R.T.Floyd、 筋骨格系のキネシオロジー: Donald A.Neumann</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	対象者別運動指導 Individual Exercise Guidance	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	福本 恵子
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>幅広い年齢層に応じた運動プログラムを「安全で、効果的で継続できる(楽しい)」要にプログラムの作成から補助の方法、指導の方法まで学んでいきます。 対象者によって必要な運動は変わっていきます。例えば、小学校までの子供を対象とする場合、多くの運動・スポーツを楽しみながら経験し、身体の調整力を(コーディネーション)高めていきます。成年であればそれぞれの目的に応じた運動の継続も必要です。近年では筋カトレーニングも流行しつつあります。さらに高齢者は、フレイル(加齢による筋力低下や心身機能の低下した状態)の予防を行う為に、安全に配慮した筋カトレーニングや健康体操が必要になってきます。臨機応変に対応ができるように、プログラムの組み方、強度設定、環境設定、指導法を学んでいきます。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>子供から高齢者までの対象者に応じて、「安全で効果的で継続できる」をテーマに、環境設定や強度設定を行い、プログラムを作成し、指導することができる</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション(目標設定、授業の進め方の説明など)、対象別の運動指導の大きなイメージができる(定期開催型、1回開催型などにおける指導の進め方)
2回目	子供向けの指導対策小学生編①(準備体操、マットワーク、フットワーク、マット運動、側転チャレンジ、リズム体操、クールダウン)教室を体験する
3回目	子供向けの指導対策小学生編②(準備体操、マットワーク、フットワーク、マット運動、リズム体操、クールダウン)フットワークの引き出しを増やそう(生み出す力を養う)2人組発表
4回目	子供向けの指導対策小学生編③(準備体操、マットワーク、フットワーク、マット運動、リズム体操、クールダウン)マットワークの引き出しを増やそう(生み出す力を養う)2人組発表
5回目	子供向けの指導対策乳幼児～6歳編(0～3歳親子体操、4～6歳未就学児の運動教室)親子のコミュニケーションの取り方、安全に取り組む方法、成長過程を学ぶ
6回目	高齢者向けの指導対策①(神経系トレーニング、ストレッチ、自重トレーニング、健康体操、クールダウン)教室を体験する
7回目	高齢者向けの指導対策②(神経系トレーニング、ストレッチ、自重トレーニング、健康体操、クールダウン)神経系のトレーニングを考える、引き出しを増やす、発表
8回目	高齢者向けの指導対策③(神経系トレーニング、ストレッチ、自重トレーニング、健康体操、クールダウン)自重トレーニングを2人組になり、指導練習の実践、安全面の配慮の確認
9回目	高齢者向けの指導対策④(神経系トレーニング、ストレッチ、自重トレーニング、健康体操、クールダウン)椅子の置き方変えて考える運動(コミュニケーションを高める)
10回目	対象者を絞り、プログラムを作成することができる(1人ずつ1プログラム作成する)
11回目	対象者を絞り、プログラムを作成することができる(グループを作る)(役割分担する)(テーマを決める)(内容を考える)
12回目	プログラムの指導練習(フィードバック)
13回目	プログラムの指導練習(フィードバック)*メイン、サポートの役割を学ぶ
14回目	グループで作ったプログラム指導(1組40分のプログラムを回す)×2
15回目	グループで作ったプログラム指導(1組40分のプログラムを回す)×2

準備学習 時間外学習	
評価方法	①実技テスト50%②レポート40%(授業で感じた事、プログラム作成提出計2枚)③授業内評価10%(出欠、課題取り組み等)
受講生への メッセージ	一緒に楽しみながら、15回の授業をやりあるものにしていきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】
体の動き しきみとトレーニング ナツメ社、3、4、5歳児の運動あそび256 池田書店

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	パーソナル指導法 TeachingMethod of Personaltraining	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	井手 宏法
	コース	スポーツトレーナー、トータルビューティー スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>レジスタンスエクササイズにおけるプレパレーションエクササイズの基礎と実践を学ぶ。 レジスタンスエクササイズを実施する際の準備として、十分な筋の柔軟性や関節可動性、調整能力が要求される為、エクササイズの実施前に獲得しておくことが大切です。しかし、各要素不足によりエラーが見られた場合にその動作の見極めと修正が重要となります。本授業ではレジスタンスエクササイズで主に見られるエラーを考えながら、それらのエラーを起こさないエクササイズ、また修正エクササイズを学び、自身が実践できること、個人(グループにも)に指導できる知識を身につけていきます。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく見られるエラーを把握し、その起因となる解剖学的・力学的要因を理解する ・クライアントに合わせたエラーを修正する為の、プログレッションとリグレーションを理解する ・レジスタンスエクササイズ導入前の適切な動作の理解と習得 							

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション/プレパレーションエクササイズの前提種目について理解する
2回目	前提種目(足手のトライポッドとグラウンディング・グラビング・プレーシング)を実践する
3回目	腰部・背部のエクササイズを実践、指導できる
4回目	足部・下腿部のエクササイズを実践、指導できる
5回目	大腿部・股関節のエクササイズを実践、指導できる
6回目	胸椎・肩甲帯のエクササイズを実践、指導できる
7回目	上肢のエクササイズを実践、指導できる
8回目	ケーススタディ実践①(SQにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる)
9回目	ケーススタディ実践②(DL/RDLにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる)
10回目	ケーススタディ実践③(LLにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる)
11回目	ケーススタディ実践④(BP/PUIにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる)
12回目	ケーススタディ実践⑤(RWIにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる)
13回目	総復習
14回目	テスト
15回目	振り返り/解説
準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの授業内容の復習(特に機能解剖学や生理学などの基礎教科) ・本授業内容の復習 ・学んだエクササイズを実践する
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・テスト ・授業態度(確認テストなども含む) ・出席状況
受講生への メッセージ	<p>並行して学ぶ他の授業やこれまで学んできた内容とも上手くリンクさせながら進められたらと思っていますので、復習を忘れずに日々成長する態度で授業に臨んでほしいと思います。実技は自体重でのエクササイズが中心となりますが、相手に伝えられるようになる為に、それらのエクササイズを自ら実践できるよう身体を使って学んでください。</p>
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>・NSCAジャパン レジスタンスエクササイズ(プレパレーション)</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	パーソナルセッション	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	西村 拓巨
	personal session					実務経験	
コース	スポーツトレーナー、ボディメイキング、授業選択希望者	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日1限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

マンツーマンでの運動指導を行う上で必要な知識・技術・コミュニケーションスキルなどを高め、現場での実践力を身に付ける。

1. クライアントに対してパーソナルトレーニングを実施する
2. ベースのトレーニングフォームを指導する力を身に付ける
3. ペアストレッチの理論背景と技術を学び実践する
4. クライアントのコンディションと目標を考慮し適切なプログラムを作成し実施する

【到達目標】

<パーソナルトレーニングのベースの確立>

- ①ベースとなるトレーニングフォームを理解し指導できるようになる
- ②主な筋肉のペアストレッチを適切に実施できるようになる
- ③クライアントのコンディションチェックができるようになる
- ④運動指導者として適切な態度、言葉遣いで立ち振る舞うことができるようになる

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション・主旨説明・スケジュール確認
2回目	パーソナルトレーニングの流れを理解する(チェック・コンディショニング・メイントレーニング)
3回目	トレーニング・ストレッチ・コンディショニングの基礎知識
4回目	パーソナルセッションの進め方を学ぶ
5回目	パーソナルセッション①
6回目	パーソナルセッション②
7回目	パーソナルセッション③
8回目	セッションの反省と修正
9回目	パーソナルセッション④
10回目	パーソナルセッション⑤
11回目	パーソナルセッション⑥
12回目	パーソナルセッション⑦
13回目	セッションの反省と修正
14回目	パーソナルセッション⑧
15回目	パーソナルセッション⑨
準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> *トレーニングやストレッチに必要な機能解剖学を復習をする *クライアントに対しての指導を想定し、授業時間外で練習することで形だけではなく効果を出せるスキルを身につける
評価方法	実際のクライアントに対する指導レベルと、前期終了後のレポートで評価を行う。 ・授業内評価(50%) ・レポート(50%)
受講生への メッセージ	効果を出せるパーソナルトレーニングを行うための準備の回と、学科外からクライアントに入ってもらい、実際にパーソナルセッションを回があります。実際にクライアントに指導させて頂ける環境に感謝し、クライアントに毎回の授業を楽しみに来てもらえるような指導をする。それが現場でもっとも必要なことです。その為には授業外での準備(予習・復習・練習、体調管理)を怠らないこと。社会人として運動指導者として必要な要素を学びましょう。(無断欠席は社会人としてありえないことです。注意してください。)
【使用教科書・教材・参考書】	
特になし	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ファンクショナルトレーニング Functional Training	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	井手 宏法
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	水曜日1時限
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 筋肉や部位に着目しがちなトレーニングですが、人の動きを考えたトレーニングを理解・実践していきます。身体の機能評価から、機能向上を目的としたトレーニングの見方や評価の仕方を学びます。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの動きから身体の機能評価ができるようになる ・機能評価から、問題のある箇所の改善の指導ができる 							

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション/ファンクショナルトレーニングの概要について理解できる
2回目	ファンクショナルアセスメントの技術を身につける
3回目	①上半身のストレングストレーニングについて実践する
4回目	②上半身のスタビリティについて実践する
5回目	③上半身とコアのスタビリティについて実践する
6回目	④上半身のモビリティについて実践する
7回目	上半身のファンクショナルトレーニングの評価・指導ができる
8回目	①下半身のストレングストレーニングについて実践する
9回目	②下半身のスタビリティについて実践する
10回目	③下半身とコアのスタビリティについて実践する
11回目	④下半身のモビリティについて実践する
12回目	下半身のファンクショナルトレーニングの評価・指導ができる
13回目	総復習
14回目	テスト
15回目	振り返り/解説
準備学習 時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの授業内容の復習(特に機能解剖学や生理学などの基礎教科) ・本授業内容の復習 ・学んだエクササイズを実践する
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・テスト ・授業態度 ・出席状況
受講生への メッセージ	並行して学ぶ他の授業やこれまで学んできた内容とも上手くリンクさせながら進められたらと思っていますので、復習を忘れずに日々成長する態度で授業に臨んでほしいと思います。実技は自体重でのエクササイズが中心となりますが、相手に伝えられるようになる為に、それらのエクササイズを自ら実践できるよう身体を使って学んでください。
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファンクショナルトレーニング(文光堂) ・トレーニングとリハビリの科学的基礎 	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	実践術3 Practical Training Training III	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	原武 章博
						実務経験	
コース	ボディメイキングトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 実際のフィットネスクラブの現場で必要とされる様々なトレーニング種目を部位毎に実践形式で体得する。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>①各部位に対しての基本レベル以上の指導が出来る。 ②クライアントの性別・年齢や体力に応じた種目選択・フォーム指導が出来る。 ③初心者～中級者へのトレーニングテクニック案内が出来る。 ④フリーウェイトとマシントレーニングの特色を活かしたメニュー作成が出来る。</p>							

授業計画・内容	
1回目	授業方針説明・各自目標設定・BIG3フォームチェック
2回目	胸トレーニング実技(指導・説明が出来る)
3回目	背中トレーニング実技(指導・説明が出来る)
4回目	肩トレーニング実技(指導・説明が出来る)
5回目	腕トレーニング実技(指導・説明が出来る)
6回目	脚トレーニング実技(指導・説明が出来る)
7回目	胸・背中トレーニング実技(指導・説明が出来る)
8回目	肩・腕トレーニング実技(指導・説明が出来る)
9回目	脚トレーニング実技(指導・説明が出来る)
10回目	胸・背中トレーニング実技(指導・説明が出来る)
11回目	肩・腕トレーニング実技(指導・説明が出来る)
12回目	脚トレーニング実技(指導・説明が出来る)
13回目	腹部・カーフトレーニング実技(指導・説明が出来る) ・メニュー作成 ◆試験対策週
14回目	試験週 実技テスト
15回目	試験週 実技テスト
準備学習 時間外学習	・授業内容を自身のトレーニングで復習し理解を深める。 ・日頃のトレーニングで疑問を見つけ、授業で質問して解決していく。
評価方法	実技テスト ・各部位への実践形式の指導力測定 ・筆記によるメニュー作成
受講生への メッセージ	トレーニングを通してジム・フィットネスクラブでの指導力を上げる授業になります。 多様なジムが展開される中で信頼されるトレーナーへ成長しましょう。 ご自身のトレーニングでの疑問解消にも役立てて下さい。
【使用教科書・教材・参考書】	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	テクニク	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	溝口 剛志
	Chiropractic Technique					実務経験	
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	木曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 座学による、講義を行い検査を行い関節(骨・関節・靭帯・神経)の特徴や注意点など特徴を理解してもらった後、実技に移行する。実技では、四肢のモーション・パルペーションを行い、患者のポジション、術者のポジション、力の入れ方、力を加える方向を理解し正確で安全な検査を行っていく。

【到達目標】
 関節遊び運動を理解し、モーション・パルペーションを行いたい関節に正確な力加減、方向に行うことが出来るようになる。また何のためにモーションパルペーションをするのか、重要性を理解し説明することが出来るようになる。前期では基礎となる腹臥位での検査を行います。

授業計画・内容	
1回目	カイロプラクティクとは？ 概論
2回目	仙腸関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
3回目	仙骨モーション・パルペーション、モービリゼーション
4回目	腰椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
5回目	股関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
6回目	膝関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
7回目	足関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
8回目	胸椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
9回目	頸椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
10回目	肩関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
11回目	肘関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
12回目	総復習
13回目	試験前講義
14回目	試験
15回目	解答
準備学習 時間外学習	準備・時間外学習・習った技術を毎週1時間練習する。
評価方法	出席点・授業態度・実技による総合評価
受講生への メッセージ	簡単な技術ではありませんが、自分の為、今後自分に関わる選手やクライアントなどの為に頑張って覚え、練習していきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ事典(成美堂出版) ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典(成美堂出版)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	パーソナル指導法	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	片井 志
	Teaching Method of Personal Training					実務経験	
コース	ボディメイキングトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	水曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) パーソナルトレーナーとして活動していく為の技術と知識を身に付ける。</p>							
<p>【到達目標】 クライアントのニーズに応じたトレーニング指導が出来る様になる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	上肢のパッシブストレッチ実演①
2回目	上肢のパッシブストレッチ実演②
3回目	下肢のパッシブストレッチ実演①
4回目	下肢のパッシブストレッチ実演②
5回目	プラトーに陥る原因と脱却する方法について理解出来る
6回目	POFについて
7回目	フォーストレプス
8回目	マルチパウンデッジ ストリクトプラスチーティングについて
9回目	スーパーセット コンパウンドセット トライセット ジャイアントセットについて
10回目	アイソメトリクス スタティックホールドについて
11回目	パーシャルレンジプリンシプルについて
12回目	ネガティブワークについて
13回目	レストポーズについて
14回目	実技テスト
15回目	返却週
準備学習 時間外学習	授業で行う内容を普段のトレーニングに取り入れ指導出来る様にしてください。
評価方法	実技テスト100%(授業態度・出欠席も鑑みて評価に含みます。)
受講生への メッセージ	実技を行いながら、楽しく学びましょう。
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>参考: パーソナル・トレーニングの基礎知識 (NSCA Certification Commission)</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	ヨガ Yoga	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	福本 恵子
コース	トータルビューティー・スポーツインストラクター	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)</p> <p>ヨガとはどういうものかを深く知ってもらう為に、授業の前半はヨガの歴史や哲学などを講義にて理解してもらい、後半にヨガのレッスンをを行い、身体で効果を感じてもらおう。心と体の両面からアプローチできるヨガの本質に触れてもらう。ヨガを通して、今おかれている現状に向き合ったり、自分自身を知る、目標を見つけるなど2年間の学生生活の中で気づきというものも深まればと思います。気づきが深まれば、やりたいことが明確になり、目標ができます。ヨガはただエクササイズだけでなく、心の状態を観察したり、自分自身の身体と向き合いながらポーズをとったりと自己判断力も高まります。15回の中で少しずつヨガの多方面からの効果を感じられるような授業にしていきたいです。そして前に立ち指導ができる要素も身に着け、レッスンであればクールダウンのような指導にもつなげていけるようにしたいです。</p>							
<p>【到達目標】</p> <p>①ヨガとは何かが説明できる ②前に立ちグループ指導ができる ③ヨガ哲学を通して、今のおかれている現状に向き合う、自分自身を知る、目標を見つける ④ヨガの効果を感じてもらう</p>							

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション+lesson1
2回目	ヨガの歴史+lesson2
3回目	ヨガの呼吸法について+lesson3
4回目	ヨガの効果+lesson4
5回目	ヨガの八四則を学ぶ①
6回目	ヨガの八四則を学ぶ②
7回目	瞑想について+lesson5
8回目	ヨガニードラ+lesson6
9回目	ヨガにおけるチャクラの話+lesson7
10回目	テストに向けての実技テスト指導内容の作成+練習
11回目	実技発表練習(指導しフィードバックする)+lesson8
12回目	実技発表練習(全員に指導しフィードバックする)+lesson9
13回目	実技発表練習(全員に指導しフィードバックする)+lesson10
14回目	実技テスト①
15回目	実技テスト② 総評+lesson11
準備学習 時間外学習	
評価方法	①実技テスト60%(ヨガのポーズを2~3種目のグループ指導)②レポート40%(授業で感じた事、ヨガ哲学を学んで自分自身を振り返るをまとめてもらい
受講生への メッセージ	ヨガを通して、心や体を癒し、一緒に素敵な時間を共有しましょう。
【使用教科書・教材・参考書】	
特になし	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	イベント企画 Event Planning	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	森田 康裕
コース	スポーツビジネス	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分 曜日・時限	前期 金曜日3限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) イベントを実行するための基礎的な知識(企画、準備、実施の流れなど)や管理方法を学びます。 また業界で求められるその他の知識、人材に関しても学びつつ、ビジネスへ活かすための適応力を鍛え、 絶えず変化する環境、雇用、多様化するグローバル社会に適応し、成功するために必要な能力の育成に取り組みます。</p>							
<p>【到達目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資格を取得する ・イベントの基本的な構成の把握、提案力、実行力を身に付ける ・イベントで必要となる機材の知識及び基本操作を身に付ける ・マーケティングやビジネス環境について自分なりに分析、評価、提案ができる 							

授業計画・内容	
1回目	本講義の目的と概要説明、現状理解度の確認
2回目	イベントに関する知識と技術、求められる役割を説明できる
3回目	イベントを構成する組織と開催意義、ターゲット分析と集客を説明できる
4回目	企画運営の流れ、イベント資料制作について説明できる
5回目	現場で働く上で必要な知識と行動、実際に使用する機材を説明できる
6回目	企画運営の流れ、イベント資料制作について説明できる
7回目	企画書制作実習
8回目	放映権ビジネスと観戦者の理解について説明できる
9回目	マーケティングと顧客ロイヤルティを説明できる
10回目	現状と今後の願望(ディスカッション)
11回目	プレゼン用企画書制作実習
12回目	企画書プレゼン
13回目	イベント開催へ向けた課題制作のアドバイス及び実習
14回目	イベント開催へ向けた課題制作のアドバイス及び実習
15回目	課題プレゼン発表共有、討議
準備学習 時間外学習	準備: イベントスキームの大まかな把握 時間外学習: 授業内容の復習及び業界調査、資格試験勉強
評価方法	①取組姿勢 出席20% ②企画書内容 40% ③プレゼン内容(期末テスト) 40%
受講生への メッセージ	基礎やアイデアの発想法を学びイベント分野の理解度を上げる講義です。 ディスカッションなどで自身の考えを言語化し、実習で実践力を鍛える内容を予定しています。
【使用教科書・教材・参考書】	
イベント検定 公式テキスト(一般社団法人 日本イベント産業振興会)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	デザイン2 Desing II	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	島村紀博
コース	スポーツビジネス	授業 形態	演習	総時間 (単位)	60 4	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日1・2限目
<p>【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 広報活動等に必要、宣材の制作等をイラストレーター、フォトショップで基礎的なパーツの作り方や、応用としてイラストレーター、フォトショップを使用して広告や名刺の制作、写真の補正等の応用も学習する。</p>							
<p>【到達目標】 イラストレーター、フォトショップを使用して広告や名刺のデータを制作して印刷物として入稿できるまでになる。</p>							

授業計画・内容	
1回目	photoshopのツールの紹介と、photoshopの基本的な使い方の説明、自分の写真を加工してphotoshopの機能を知る。
2回目	Photoshopの初歩の使い方をサンプル画像を使用して、ツールボックスの説明も兼ねて使用してみる。
3回目	Photoshopの合成課題、画像解像度の理解とペンツールを使用するの基礎を覚える、野菜のパーツを切り抜いて組み合わせサンプル通りに合成する。
4回目	photoshopの合成課題レイヤーを理解する、レイヤーの描画モード、レイヤースタイル等レイヤーの機能を使用して合成を行う、グラデーションの作り方を覚える。
5回目	photoshopの色塗り、ブラシの使い方やレイヤーの描画モード、選択範囲を使用して下絵を元に乗算を使用して着色していく、カスタムブラシの作り方も覚える。
6回目	photoshopのスタンプツール、スタンプツールを使用して画像の画像の修正作業を行う。修正の際に必要な歪みツールや変形ツールを覚える。
7回目	photoshopの影付け、用意した写真に影をつける、パスを引いて選択範囲を読み込み変形ツールを使用して、リアルなガウスのぼかしを使用して影付けを覚える。
8回目	photoshop合成と色合わせ、見本に合わせて、今までの技術を総合的に使用して合成と色合わせを行う、色合わせは調整レイヤーを使用して行う。
9回目	photoshopの合成課題、前回の課題に引き続き色合わせと合成課題、今回は更に複雑な合成に挑戦する。その際に効率のよい合成技術を身に付ける。
10回目	前回の続きと作品のチェック、修正作業があれば修正を行う。
11回目	photoshop商品にロゴマークを入れる、変形ツールや選択範囲を上手く使い商品写真にロゴマークを入れ、商品の色を色相と彩度を利用して変更する。
12回目	前回の続きと作品のチェック、修正作業があれば修正を行う。
13回目	広告、ポスターの制作、印刷に入校時に必要なトリムマークや製作時に必要なガイドライン等を作成する。
14回目	広告、ポスターの制作、デザインを考えて文字の配置の基礎を学ぶ。
15回目	完成した名刺のプリントアウトを校正して提出
準備学習 時間外学習	PCを用いての授業になりますので、基礎はもちろん応用できる知識と技術を身につけられるよう予習・復習をしっかりと行いましょう。
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ■出席率 20% ■受講態度 30% ■各課題事に点数を付けた平均で評価いたします。50%
受講生への メッセージ	広告やポスター、名刺など色々なもの制作に使用するソフトです。基礎をしっかりと学び活用していけるように努力をしてください。また制作する際にはショートカットを使用して作業効率上げるために忘れないようにしっかりとノートを取るようにしましょう。
<p>【使用教科書・教材・参考書】</p> <p>PC教室での授業(PC内にソフトが内蔵されています)</p>	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	トレーニング演習2 Training Exercise II	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	堀尾 祐史
コース	スポーツトレーナー	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
						曜日・時限	月曜日4限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)

S&Cコーチ、フィジカルコーチ、パフォーマンスコーチに求められる身体能力の向上を目的としたトレーニングへの考え方について学習する。授業では、ストレングストレーニング、スピードトレーニング、プライオメトリクスを中心に実技を踏まえてトレーニングの計画、評価、指導方法について学ぶ。パフォーマンスという観点での測定(1RM/BP・SQ、局所的筋持久力、反復横跳び、立ち幅跳び)を実施し、それに基づいた運動学、プログラム構成について実践を通して展開していく。

【到達目標】

- ①各測定項目の記録向上(フィジカルアップ)
- ②トレーニングの原理原則、トレーニング理論を理解して、クライアントへ適切な分析、最適な方法を指導できるようになる

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション
2回目	測定(1RM/BP・SQ、局所的筋持久力、反復横跳び、立ち幅跳び)、各測定項目の要素について
3回目	ウエイトトレーニングにおけるトレーニングの原理原則(漸進性過負荷と特異性)
4回目	トレーニングのバリエーションとフォーム習得へのロードマップ(1)～ランニング動作に基づいたBPとSQ～
5回目	トレーニングのバリエーションとフォーム習得へのロードマップ(2)～ランニング動作に基づいた一側性の上肢&下肢EX～
6回目	トレーニングのバリエーションとフォーム習得へのロードマップ(3)～上肢&下肢のプライオメトリクス～
7回目	レジスタンストレーニングのタイプ分け(3平面における言語化、運動制御、主働筋)
8回目	スポーツ動作の言語化(ヒンジ、ヒップロック、荷重・抜重)実技:ハイプル(ハングクリーン)
9回目	力積と加速動作の関係性について実技:ハイプル(ハングクリーン)
10回目	スポーツ動作とレジスタンストレーニング～特異性の原理について考える～ 実技:MB種目
11回目	小テスト
12回目	実技試験のシナリオ作成(各自)、小テストの解説
13回目	測定(1RM/BP・SQ、局所的筋持久力、反復横跳び、立ち幅跳び)/シナリオ締切
14回目	実技試験(ロールプレイ形式)
15回目	総評
準備学習 時間外学習	自主トレーニング(レジスタンストレーニング)
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度(出席率:欠席1回につき2点減点)10% ・小テスト・レポート計3回)30% ・後期試験(レポート提出)60%
受講生への メッセージ	安全かつ効果的にトレーニング指導ができ、動いて見せる事ができるトレーナーを目指しましょう!

【使用教科書・教材・参考書】

参考書:特定非営利活動法人NSCAジャパン協会「ストレングス&コンディショニングⅡエクササイズ編」、株式会社大修館書店

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	測定評価2	必修 選択	必修	年次	2	担当教員 実務経験	高司 譲
	Measurement Evaluation II	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30	開講区分	後期(前期)
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	火曜日2限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 アスレティックトレーナーの業務遂行に必要な検査・測定評価のスキルを学習する。中でもスポーツ活動への安全な復帰、継続、良質のパフォーマンスを発揮するコンディショニングを実践するためにスポーツ動作を観察、分析するスキルを学習する。競技に関する基礎的な知識、競技の動作を観察・分析するスキル、競技者に対して個別に応用活用する能力を確保するためにスポーツパフォーマンスを構成する基本となる6つの動作、歩行動作、走動作、ストップ・方向転換動作、跳動作、投動作、あたり動作の基礎的知識を学習する。特にアスレティックトレーナーに必要とされる基礎的バイオメカニクス、これらの動作に影響を与える機能的体力的要素要因、またこれらの動作において外傷障害の発生機転となる特徴とメカニズムについて学習する。

【到達目標】
 スポーツ動作を観察、分析する基礎的能力を修得し、スポーツ外傷障害の発生の予防、外傷障害発生時のメカニズムの解釈、その後の治療やアスレティックリハビリテーションへの活用、競技者個別の競技特性に対してのウィークポイントの明確化と対策、コンディショニングができるようになるスキルを段階的に身につけていくことが目標である。
 目標①歩行動作の観察・分析ができる ・ 目標②走動作の観察・分析ができる ・ 目標③ストップ・方向転換動作の観察・分析ができる
 目標④跳動作の観察・分析ができる ・ 目標⑤投動作の観察・分析ができる ・ 目標⑥あたり動作の観察・分析ができる

授業計画・内容	
1回目	目標①歩行動作のバイオメカニクス
2回目	目標①歩行動作に影響する要因
3回目	目標②走動作のバイオメカニクス
4回目	目標②走動作に影響を与える機能的、体力的要因
5回目	目標③ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス
6回目	目標③ストップ・方向転換動作に影響を与える機能的、体力的要因
7回目	目標④跳動作のバイオメカニクス
8回目	目標④跳動作に影響を与える機能的、体力的要因
9回目	目標⑤投動作のバイオメカニクス
10回目	目標⑤投動作に影響を与える機能的、体力的要因
11回目	目標⑥あたり動作のバイオメカニクス
12回目	目標⑥あたり動作に影響を与える機能的、体力的要因
13回目	目標①～⑥までの振り返り、まとめ①
14回目	目標①～⑥までの振り返り、まとめ②
15回目	定期試験
準備学習 時間外学習	目標①前提: バイオメカニクスについての基礎知識、競技動作を分析・表現できるための機能解剖や競技特有動作についての予習が必要です。 目標②歩行・走動作・ストップ・方向転換・跳・投・あたり動作の6つの基本動作のバイオメカニクスについて予習が必要です。 目標③6つの基本動作と競技特性を踏まえて、競技者の観察・分析が必要なので、多様な競技の動きをみておく予習が必要です。 例えば実習での選手のプレー動作、各種プロスポーツの試合の動画視聴など
評価方法	・各授業の中でのミニテストやプリントでの理解度合、出席率、授業態度、試験を総合して評価。
受講生への メッセージ	検査・測定と評価は、アスレティックトレーナーが現場で行う活動そのものです。競技者の評価を行い、仮説を立て、コンディショニングを実行し、ケガからの復帰、パフォーマンス向上、維持につなげていく土台の教科となります。どの内容も現場でそのまま行う内容となりますので、体調管理をしっかり行い、欠席のないように取り組んでくれることを期待します。
【使用教科書・教材・参考書】	
アスレティックトレーナー専門科目テキスト5 検査・測定と評価(株式会社 光文堂) スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド(株式会社 光文堂)	

2024年度 授業概要

学 科 : スポーツ科学科

科目名 (英)	就職試験対策講座	必修 選択	必修	年次	2	担当教員	中村里佳
	InterviewTestPreparationCourse					実務経験	
コース	コース共通	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30	開講区分	前期
					2	曜日・時限	木曜日1・2・3限目

【授業の学習内容】(※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する)
 就職活動を進めるにあたり、今後の流れや必要な準備の仕方を学びます。
 面接で自信をもって伝えるよう、実践的な面接指導及び自己分析。
 また、インターンシップに向けての電話対応・訪問のマナー修得。
 実務経験:公務員として勤務経験があり、その後専門学校の講師として9年目である。コミュニケーション、就職対策、SPIなどを担当している。

【到達目標】
 面接でブレないための自己分析、自己PR作成。インターンシップ、就職面接の準備。

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション 授業の目的 社会人・就職・仕事に対するイメージと理想 理想の就職活動に近づけるためにできること
2回目	キャリアプランを立てる 働くとは 動機づけ 履歴書作成
3回目	キャリアプランを叶えるための やることリスト作成と優先順位決め
4回目	就活の進め方、就活サイトの使い方、求人情報の見方 履歴書作成
5回目	自己分析①マインドマップを作る 返答の引き出し作り・自分のことを伝えてみよう 履歴書作成
6回目	自己分析②・自己PR・履歴書作成・企業研究のやり方
7回目	面接対策実践 企業研究・志望動機・履歴書作成
8回目	面接対策実践 基本の手順、言葉づかい、身だしなみ(服装)
9回目	面接対策実践 集団面接・個人面接など
10回目	面接対策実践 オンライン面接指導 スマホでの対応・パソコンでの対応、画面越しの表情ポイント
11回目	面接対策実践 電話のかけ方・訪問時のマナー・お礼状の書き方等
12回目	面接対策実践 相手への気遣い方・ホスピタリティ
13回目	まとめ 試験前の実践の確認
14回目	試験・面接
15回目	試験・面接・振り返り

準備学習
時間外学習
インターンシップ先や就職したい業界について調べる
履歴書のブラッシュアップ、自分の言葉で伝える練習を日頃から意識しましょう

評価方法
試験(模擬面接)60%・授業態度(提出物など)20%・出席評価 20%

受講生への
メッセージ
皆さんのスキル、能力、人柄、想いを待っている人たちがいます
思う存分発揮できる準備を一緒に頑張りましょう

【使用教科書・教材・参考書】
 授業内で資料配布