

2022年度

日本健康医療専門学校

シラバス (講義概要)

ライフケア学科学科 パーソナルトレーナーコース

1年生

一般科目	人文科学Ⅰ	コミュニケーション論	
花里 美咲	社会人経験23年（広告系、製造系企業でのクリエイティブ職／AD、グラフィックデザイン等）。一般企業での新卒者採用面接および職員募集の広告経験5年以上。		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 社会人になって役立つコミュニケーション力および表現力を身につける／情報整理や伝達の手法を学ぶ			
〈到達目標〉 【前期】フライヤーの構造を学び、自分でレイアウトを施した一枚を完成させる。			
2 授業内容			
1回	伝えるコミュニケーション～フライヤー～	16回	データ化する
2回	構成要素を知ろう	17回	データ化する
3回	情報の優先順位を学ぼう	18回	フィニッシュワーク
4回	レイアウトとは何か	19回	フィニッシュワーク
5回	レイアウトしてみよう	20回	提出と講評、反省会
6回	要素①タイトルとコピーを考える		
7回	要素②文字デザイン		
8回	要素③基本となる情報〔本文〕		
9回	要素④細かい情報		
10回	要素⑤絵や写真の役割		
11回	要素⑥地図を書いてみる		
12回	要素⑦ロゴマークをデザインする		
13回	要素⑧カラーリングのポイント		
14回	撮影テクニック		
15回	調整作業		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・前回の授業をよく思い出す冒頭確認を毎回実施 ・日常的な広告物の収集と観察（自宅に届いたものなど）をし、定期的にスクラップして参考事例をためていく			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし（ポイント理解の為、ネットの引用や現物など適宜講師が用意して配布、解説する）			
6 成績評価の方法			
・出席率2/3以上　　・提出物の不備がないこと　　・その他平常点 (最終的には後期の評価とあわせ、通年の成績として総合判断する)			

一般科目	人文科学II	コミュニケーション論	
花里 美咲	社会人経験23年（広告系、製造系企業でのクリエイティブ職／AD、グラフィックデザイン等）。一般企業での新卒者採用面接および職員募集の広告経験5年以上。		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 社会人になって役立つコミュニケーション力および表現力を身につける／情報整理や伝達の手法を学ぶ			
〈到達目標〉 【後期】就職活動に使える名刺の作成を通して、就職への準備姿勢を整えていく。			
2 授業内容			
1回	就活で使うツールの理解	16回	フィニッシュワーク
2回	ツールごとの役割を知る	17回	提出と講評、反省会
3回	就活の流れをなぞる	18回	使ってみよう①
4回	社会人の使うコミュニケーションツールの基礎	19回	使ってみよう②～修正箇所の洗い出し～
5回	名刺とは何か	20回	完成品と名刺ケースの配布
6回	名刺交換してみよう		
7回	名刺の役割		
8回	名刺の情報量		
9回	下書きをしてみよう		
10回	構成要素を決めていこう①		
11回	構成要素を決めていこう②		
12回	デザインしてみよう（要素の配置）		
13回	デザインしてみよう（要素の強弱）		
14回	データ作成①		
15回	データ作成②		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・一回が45分と短いため、前回の授業をよく思い出す冒頭確認を毎回実施			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし（ポイント理解の為、ネットの引用や現物など適宜講師が用意して配布、解説する）			
6 成績評価の方法			
・出席率2/3以上　　・提出物の不備がないこと　　・その他平常点 (最終的には後期の評価とあわせ、通年の成績として総合判断する)			

一般科目	社会科学Ⅰ	キャリア	
布施 雅子	社会人経験31年（銀行/国内外為替、コンサルティング法人・個人。ビジネススクール/経営管理、大学企業新卒研修講師。大学/ビジネスマナー、就職活動指導、相談、採用。専門学校/管理運営、ビジネス系講師）		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 ビジネス現場における「ヒューマンスキル」を学修します。スポーツビジネスは勿論のこと、幅広い業種・職種で顧客満足度及びサービスの質を高めることが求められています。他者との良好な人間関係を築くために必要な対人関係能力、とりわけ本科目では「お客様への対応能力」の知識と技能の理解を深めます。			
〈到達目標〉 サービス業務に対する心構え、対人心理の理解、応対の技術、口のきき方、態度・振舞い等、サービスに対する考え方や行動の型等を学び、キャリア形成に必要なヒューマンスキルを養成します。			
2 授業内容			
1回	オリエン・学習の進め方	16回	採点・解説
2回	必要とされる資質（サービススタッフの資質）	17回	答練④
3回	必要とされる資質（従業要件）	18回	採点・解説
4回	専門知識（サービス知識）	19回	答練⑤
5回	専門知識（従業知識）	20回	採点・解説
6回	一般知識（社会常識）		
7回	対人技能（人間関係、接遇知識）		
8回	対人技能（話し方、服装）		
9回	実務技能（問題処理、環境整備）		
10回	実務技能（金品管理、社交業務）		
11回	答練①		
12回	採点・解説		
13回	答練②		
14回	採点・解説		
15回	答練③		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・自分がお客様（取引先）だったら、どのような担当だったら仕事を任せたいと思えるか。自分が採用する側だったら、どのような人を採用し、一緒に働きたいと思えるのか。常に相手の立場に立った視点で物事を考えていきましょう。 ・間違った箇所は、ただ答えを暗記するのではなく、なぜ間違ったのか理由を理解すること。 小テスト、過去問題の復習をし、理解度の定着を図るために反復練習をしてください。			
4 教科書			
サービス接遇検定3級公式テキスト 早稲田教育出版 1210円（税込）			
5 参考書			
サービス接遇検定2級3級テキスト&問題集 成美堂出版 1320円（税込）			
6 成績評価の方法			
小テスト、定期テスト、授業態度、課題提出、出欠の総合評価			

専門必修	解剖学 I	解剖学	
阿部 廉	担当者①実務経験		
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 形態機能学は人体を理解するための基本的な学問であり、形態（構造）を対象とする解剖学と、機能を対象とする生理学を統合したものである。本講義では、内臓系（消化器系、呼吸器系、泌尿器系、生殖器系、内分泌系）、神経系（中枢神経系、末梢神経系）、感覚器系（視覚器、聴覚器）の主要器官について、解剖学的な側面から解説する。各器官の構造的な特徴とその構造を示すための解剖学用語を説明するとともに、関係する生理機能や臨床応用の知識についても必要に応じて概説し、構造の全体的な理解を追求する。			
〈到達目標〉 パーソナルトレーナーとして身体の運動器を理解し、骨・筋肉・関節の説明ができることが目標である。			
2 授業内容			
1回	基本的な解剖学用語、内臓学概論	16回	男性生殖器系 2. 精管、前立腺、精囊、
2回	消化器系 1. 口腔	17回	女性生殖器系 1. 卵巣
3回	消化器系 2. 咽頭、食道	18回	女性生殖器系 2. 卵管、子宮、膣
4回	消化器系 3. 胃	19回	内分泌器
5回	消化器系 4. 小腸	20回	定期試験
6回	消化器系 5. 大腸		
7回	消化器系 6. 肝臓、脾臓		
8回	消化器系 7. 腹膜		
9回	中間試験		
10回	呼吸器系 1. 鼻腔		
11回	呼吸器系 2. 喉頭		
12回	呼吸器系 3. 気管、気管支、肺、胸膜		
13回	泌尿器系 1. 腎臓		
14回	泌尿器系 2. 尿管、膀胱、尿道		
15回	男性生殖器系 1. 精巢		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・毎授業開始時に先週の範囲から小テストを実施する。 ・先週の授業範囲の内容を復習し小テストに臨むこと。			
4 教科書			
5 参考書			
サブテキスト（柔整解剖運動器系・骨、柔整解剖運動器系・筋）			
6 成績評価の方法			
定期試験全2回の平均点を評価とし、授業内の小テストと受講態度も加点材料とする。			

専門必修	解剖学 II	解剖学	
阿部 廉	担当者①実務経験		
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 形態機能学は人体を理解するための基本的な学問であり、形態（構造）を対象とする解剖学と、機能を対象とする生理学を統合したものである。本講義では、内臓系（消化器系、呼吸器系、泌尿器系、生殖器系、内分泌系）、神経系（中枢神経系、末梢神経系）、感覚器系（視覚器、聴覚器）の主要器官について、解剖学的な側面から解説する。各器官の構造的な特徴とその構造を示すための解剖学用語を説明するとともに、関係する生理機能や臨床応用の知識についても必要に応じて概説し、構造の全体的な理解を追求する。			
〈到達目標〉 パーソナルトレーナーとして身体の運動器を理解し、骨・筋肉・関節の説明ができることが目標である。			
2 授業内容			
1回	神経系総論 1. 神経組織	16回	男性生殖器系 2. 精管、前立腺、精囊、
2回	神経系総論 2. 神経系発生	17回	女性生殖器系 1. 卵巣
3回	中枢神経系 1. 区分、脳室系、髄膜	18回	女性生殖器系 2. 卵管、子宮、膣
4回	中枢神経系 2. 大脳半球、間脳	19回	内分泌器
5回	中枢神経系 3. 脳幹、小脳	20回	定期試験
6回	中枢神経系 4. 脊髄		
7回	中枢神経系 5. 下行性伝導路		
8回	中枢神経系 6. 上行性伝導路		
9回	末梢神経系 1. 末梢神経系総論		
10回	中間試験		
11回	末梢神経系 2. 脳神経 (I~VI)		
12回	末梢神経系 3. 脳神経 (VII~XII)		
13回	末梢神経系 4. 脊髄神経後枝、頸神経叢		
14回	末梢神経系 5. 腕神経叢		
15回	末梢神経系 6. 腰神経叢、仙骨神経叢		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・毎授業開始時に先週の範囲から小テストを実施する。 ・先週の授業範囲の内容を復習し小テストに臨むこと。			
4 教科書			
5 参考書			
サブテキスト（柔整解剖運動器系・骨、柔整解剖運動器系・筋）			
6 成績評価の方法			
定期試験全2回の平均点を評価とし、授業内の小テストと受講態度も加点材料とする。			

専門必修	生理学	生理学	
阿部 廉			
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 生理学は生命現象を物理化学的基礎と方法に基づいて究明する学問である。生理学について広い観点から生物に共通する現象や法則性を理解し、一般生理学の基礎に立って人体生理学を解説する。生理学1では、血液、循環、呼吸、消化吸收、栄養と代謝、体温とその調節、腎機能、内分泌機能に関する生理学の基本的知識を理解する。			
〈到達目標〉 JATI資格取得			
2 授業内容			
1回	生理学の基礎	16回	血液の生理学
2回	血液の生理学	17回	循環の生理学①
3回	循環の生理学①	18回	循環の生理学②
4回	循環の生理学②	19回	循環の生理学③
5回	循環の生理学③	20回	定期試験
6回	循環の生理学④		
7回	呼吸の生理学		
8回	消化と吸收①		
9回	消化と吸收②		
10回	栄養と代謝		
11回	体温とその調節		
12回	尿の生成と排泄①		
13回	尿の生成と排泄②		
14回	内分泌系の機能①		
15回	内分泌系の機能②		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・毎授業開始時に先週の範囲から小テストを実施する。 ・先週の授業範囲の内容を復習し小テストに臨むこと。			
4 教科書			
生理学 第3版 医歯薬出版株式会社			
5 参考書			
サブテキスト（柔整解剖運動器系・骨、柔整解剖運動器系・筋）			
6 成績評価の方法			
定期試験を評価とし、授業内の小テストと受講態度も加点材料とする。			

専門必修	運動生理学	生理学	
阿部 廉			
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 本教科においても国家試験水準をPrimary学修到達目標と位置づける。Secondary学修到達目標は臨床的転用として指導を行う。Primaryに必要な知識のために、教科書を基本に補助資料を用いてのイメージ学習を活用する。学習効果の状態に小テストを用いる。Secondaryに対しては、分化成長、発達、加齢に基づいた変化を細胞レベルから運動器へ網羅的に学ぶ事で理解する。 〈到達目標〉 JATI資格取得			
2 授業内容			
1回	股関節の運動	16回	運動学習① 運動学習の定義
2回	股関節の運動	17回	運動学習② 運動学習のメカニズム
3回	足関節と足部の運動	18回	関節の運動学まとめ
4回	体幹と脊柱の運動①	19回	関節のバイオメカニクス
5回	体幹と脊柱の運動②	20回	定期試験
6回	胸郭の運動		
7回	骨盤の運動		
8回	顔面・頭部の運動		
9回	中間試験		
10回	姿勢の定義と重心		
11回	立位姿勢の安定性条件		
12回	歩行運動① 歩行の定義と歩行周期		
13回	歩行運動② 歩行周期と運動器の関係		
14回	運動発達① 幼児期の運動特徴と発達		
15回	運動発達② 小児一成人の運動特徴		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・毎授業開始時に先週の範囲から小テストを実施する。 ・先週の授業範囲の内容を復習し小テストに臨むこと。			
4 教科書			
生理学 第3版 医歯薬出版株式会社			
5 参考書			
サブテキスト（柔整解剖運動器系・骨、柔整解剖運動器系・筋）			
6 成績評価の方法			
定期試験を評価とし、授業内の小テストと受講態度も加点材料とする。			

専門必修	スポーツ栄養学 I	栄養学	
田澤 梓	委託給食会社13年、国立スポーツ科学センター非常勤4年、現在：帝京平成大学非常勤講師3年目、日本健康医療専門学校非常勤講師4年目		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 パーソナルトレーナーとしての基本知識となる「スポーツ栄養学」をテキストと過去問を使用し授業を展開していく。 JATI資格試験対策講座。			
〈到達目標〉 JATI資格取得			
2 授業内容			
1回	アスリートの栄養摂取 1 基本的考え方	16回	熱中症の予防と水分補給 1
2回	アスリートの栄養摂取 2 糖質・脂質	17回	熱中症の予防と水分補給 2
3回	アスリートの栄養摂取 3 たんぱく質・ビタミン	18回	目的別栄養管理 1 増量・エネルギー不足
4回	エネルギー補給と消費 1 エネルギー補給	19回	目的別栄養管理 2 貧血・疲労骨折
5回	エネルギー補給と消費 2 エネルギー消費	20回	コンディショニング
6回	エネルギー補給と消費 3 エネルギー代謝		
7回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 1		
8回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 2		
9回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 3		
10回	アスリートの食事・サプリメント 1		
11回	アスリートの食事・サプリメント 2		
12回	アスリートの食事・サプリメント 3		
13回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 1		
14回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 2		
15回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 3		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・過去問題を中心に実践形式で回答・解説をおこなっていく ・一つの過去問題を3回は解くよう復習をしてもらいたい			
4 教科書			
スポーツ栄養学 日本文芸社			
5 参考書			
エッセンシャルスポーツ栄養学			
6 成績評価の方法			
出席率・検定試験結果・定期試験結果			

専門必修	運動学Ⅰ	運動学	
八角 卓克	体育科学修士、柔道整復師、アスレティックトレーナー、NSCA-CSCS、大学教員として指導3年		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 学習内容は解剖学と生理学を基礎に、分化・成長および老化の段階を運動器にフォーカスした諸器官の構造・機能と役割である。運動学の各領域における科学的根拠とその理解力を促す。前期は主に運動器系の解剖生理学をまとめ、後期において歩行や反射を含めた動的な運動学の基礎を学修する。			
〈到達目標〉 JATI資格取得			
2 授業内容			
1回	運動学における面と軸	16回	胸郭の運動
2回	身体運動に関与する力	17回	骨盤の運動
3回	運動学のてこ	18回	顔面・頭部の運動
4回	運動の法則	19回	姿勢の定義と重心
5回	骨の構造、関節の運動	20回	最終評価試験
6回	骨格筋の構造と特徴		
7回	上肢帯の運動		
8回	肩関節の運動		
9回	肘関節/前腕の運動		
10回	手関節・手の運動		
11回	股関節の運動		
12回	膝関節の運動		
13回	足関節と足部の運動		
14回	体幹と脊柱の運動①		
15回	体幹と脊柱の運動②		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・解剖学が基本となるので復習をしっかり行う。			
4 教科書			
・全国柔道整復学校協会監修教科書 運動学 第3版 ・トレーニング指導者テキスト 理論編 改訂版			
5 参考書			
特になし			
6 成績評価の方法			
出席率・定期試験結果			

専門必修	施設管理・法規	施設管理・法規			
白根 良昭					
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次		
1 授業科目の概要・到達目標					
〈概要〉 ジム・プール・スタジオを備えた総合業態のフィットネスクラブの運営ノウハウを持つことは、依然として大変重要と考えられる。このような総合フィットネスクラブの施設を開発し、経営・運営・していくには、多岐にわたる幅広い分野の知識と実務能力が必要になるため、プロフェッショナルのマネジメント能力が求められる。					
〈到達目標〉 フィットネスクラブマネジメントの基礎を学び、中級・上級へと段階的かつ効果的に必要な知識を身に着けられるように学んで欲しい。					
2 授業内容					
1回	フィットネス産業の現状・歴史・特徴	16回	コミュニケーションの重要性		
2回	健康施策の概要と動向	17回	リーダーシップとフォロワーシップ		
3回	生活習慣病とその予防【栄養・運動・休養】	18回	総合クラブの施設内容		
4回	運動生理学とトレーニング [*] の基礎	19回	管理の概念と基本・職場の安全衛生		
5回	フロント業務	20回	前期試験【筆記】		
6回	ジム運営業務				
7回	スタジオ運営業務				
8回	プール運営業務				
9回	イベントの企画運営・付帯事業など				
10回	クラブ内での緊急対応				
11回	顧客対応と接客の心構え				
12回	見学者対応				
13回	顧客対応と課題解決				
14回	組織と業務分担の考え方				
15回	仕事の進め方				
3 履修上の注意・予習復習の内容					
・フィットネスクラブの社員になった気持ちで学んで欲しい。 ・予習は特に必要ないが、復習としてテキストを読むこと、また用語を自主的に調べることを習慣化してもらいたい。					
4 教科書					
FITNESS CLUB MANAGEMENT 公式テキスト《ベーシック》		ISBN-978-4-909327-05-5 定価3,500円+税			
5 参考書					
なし					
6 成績評価の方法					
試験 80%、出席状況・課題提出状況 20%					

専門必修	スポーツ外傷 I	スポーツ外傷	
八角 卓克	体育科学修士、柔道整復師、アスレティックトレーナー、NSCA-CSCS、大学教員として指導3年		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 効果的かつ安全に行うためにスポーツによって起こる骨や関節、筋や腱、靭帯などの外傷や障害に関する知識は不可欠である。安全なスポーツ環境を作るために身体構造を学びながら、特にスポーツ現場や学校現場で発生頻度の高い急性外傷に対してその発生機序、対処法、予防法を学び、スポーツ傷害からの競技復帰、競技力の向上への活用方法を学ぶ。			
〈到達目標〉 JATI資格取得			
2 授業内容			
1回	スポーツの知識および身体運動組織	16回	下腿・足関節のスポーツ外傷(2)アキレス腱断裂
2回	スポーツ外傷総論と初期対応	17回	アスレティックリハビリテーションの知識(1)
3回	多発するスポーツ外傷(1)捻挫 骨折・疲労骨折肉離れ	18回	アスレティックリハビリテーションの知識(2)
4回	多発するスポーツ外傷(2)捻挫 骨折・疲労骨折肉離れ	19回	遠征・大会救護、安全対策について
5回	肩・肘・手関節のスポーツ外傷(1)肩関節脱臼、肘関節脱臼	20回	定期試験
6回	肩・肘・手関節のスポーツ外傷(2)手関節骨折、TFCC損傷		
7回	頭部のスポーツ外傷 頭部外傷、脳振とう		
8回	頸部・顔面のスポーツ外傷 頸髄損傷、顔面骨折、顔面外傷		
9回	股関節のスポーツ外傷(1)骨盤裂離骨折		
10回	股関節のスポーツ外傷(2)大腿部肉離れ		
11回	膝関節のスポーツ外傷(1)前十字靱帯損傷、後十字靱帯損傷		
12回	膝関節のスポーツ外傷(2)半月板損傷、内側側副靱帯損傷		
13回	膝関節のスポーツ外傷(3)外側側副靱帯損傷		
14回	膝関節のスポーツ外傷(4)成長期疾患		
15回	下腿・足関節のスポーツ外傷(1)足関節捻挫		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
解剖学と生理学が基礎となるので、事前復習をしっかり行う。			
4 教科書			
・トレーニング指導者テキスト 理論編 改訂版			
5 参考書			
臨床スポーツ医学			
6 成績評価の方法			
出席率・定期試験結果			

専門必修	NSCAパーソナルトレーニング論Ⅰ	パーソナルトレーニング論	
三矢 紘駆	スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 パーソナルトレーニングという概念を理解し、トレーニングを提供するものとしての基礎を学ぶ。どのような現場でも基礎知識が定着していれば対応できる。本授業ではどんな場面に出くわしても対応できるように、トレーニングの原理・原則を理解し、トレーニング指導の土台を構築するための内容となっている。			
〈到達目標〉 トレーナーとしてトレーニングを提供するための基礎の理論を身につける。それと同時に様々なトレーニング方法を実践、習得、し質の高いパーソナルトレーナーとして自立できるようにする。			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	脚のトレーニング種目
2回	パーソナルトレーニングの概要と現状	17回	全身のコーディネーション
3回	トレーニングの原理・原則	18回	トレーニングアイテムの使い方
4回	トレーニングの生理的反応（1）	19回	種目の選択について
5回	トレーニングの生理的反応（2）	20回	定期試験
6回	トレーニングの形態的分類		
7回	瞬発的パワーと持久力		
8回	ピリオダイゼーション		
9回	年齢と性差		
10回	食事指導に基づくウエイトコントロール		
11回	カウンセリング・ヒアリング		
12回	胸・腹のトレーニング種目		
13回	背中にトレーニング種目		
14回	肩のトレーニング種目		
15回	腕のトレーニング種目		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・実技を行うため怪我のある者は申し出るように。 ・解剖学、運動学を復習しておくと本授業の内容は理解しやすい。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
20回目の定期試験と、定期的に行う実技の小テストの両方をもって単位の認定の有無を判定する。			

専門必修	NSCAパーソナルトレーニング論Ⅱ	パーソナルトレーニング論	
三矢 紘駆	スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 指導現場での様々なケースに対応できるよう、実践的な知識、指導技術を学ぶ。発展的な実践指導を中心に、講義・実技を合わせた形式で授業展開をする。実際に模擬的な指導現場を体験し、想定演習を行うことでトレーニング指導者としての経験を積んでゆく。			
〈到達目標〉 典型的なパターンからイレギュラーな場面まで、幅広く対応できるような応用力を身につけることで、現場での即戦力になることを目標とする。			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	想定演習（1）
2回	パーソナルトレーニングの概要・復習	17回	想定演習（2）
3回	指導方法（1）	18回	想定演習（3）
4回	指導方法（2）	19回	実技総括
5回	プログラムデザイン（1）	20回	定期試験
6回	プログラムデザイン（2）		
7回	胸・腹のトレーニングの実践指導		
8回	背中のトレーニングの実践指導		
9回	肩のトレーニングの実践指導		
10回	腕のトレーニングの実践指導		
11回	脚のトレーニングの実践指導		
12回	全身のトレーニングの実践指導		
13回	スポットの理論と実践		
14回	ケーススタディ（1）		
15回	ケーススタディ（2）		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・実技を行うため怪我のある者は申し出るよう。 ・解剖学、運動学を復習しておくと本授業の内容は理解しやすい。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
20回目の定期試験と、定期的に行う実技の小テストの両方をもって単位の認定の有無を判定する。			

専門必修	スポーツ心理	心理	
八角 卓克	体育科学修士、柔道整復師、アスレティックトレーナー、NSCA-CSCS、大学教員として指導3年		
必修	2単位（40時間）	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 運動・スポーツと心の関係を実例を交えて学ぶ。			
〈到達目標〉 スポーツへの動機づけ、コーチング、メンタルトレーニング、チームマネジメントなどについて理解し、実際にトレーニングの現場で活かせるようになりますことを目指します。			
2 授業内容			
1回	スポーツと心 ①	16回	指導者のメンタルマネジメント②
2回	スポーツと心 ②	17回	ケーススタディ
3回	スポーツと心 ③	18回	ケーススタディ
4回	スポーツにおける動機づけ①	19回	ケーススタディ
5回	スポーツにおける動機づけ②	20回	まとめ
6回	スポーツにおける動機づけ③		
7回	コーチングの心理①		
8回	コーチングの心理②		
9回	コーチングの心理③		
10回	メンタルマネジメント①		
11回	メンタルマネジメント②		
12回	メンタルマネジメント③		
13回	メンタルマネジメント④		
14回	メンタルマネジメント⑤		
15回	指導者のメンタルマネジメント①		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
グループでのワークや、ペアでのワークを行いますので、協力的な姿勢で授業に参加してください。 現場での指導経験を踏まえ、本講義では事例を交えながら具体的に指導します。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
6 成績評価の方法			
授業中に実施する課題、プレゼンテーション、グループワーク、意見交換への参加状況により評価 欠席・遅刻をした場合は評価が低下します。出席回数が授業実施回数の2/3に満たない場合は、単位取得となりません。			

専門必修	パーソナルトレーニング基礎	運動指導	
小林 辰也	森ビルHILLS SPA勤務 3年（公財）神奈川予防医学協会勤務 17年 日本健康医療専門学校非常勤 2年		
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 個人特性にあわせた運動指導や肥満症をはじめとする生活習慣病の予防や対策について学習する。			
〈到達目標〉 安全を配慮し個人特性にあった運動指導を提供できるようにする。			
2 授業内容			
1回	トレーニング指導者の役割	16回	ロールプレイング(1)各クライアントを想定した
2回	特定のクライアント向けのトレーニング(1)子供	17回	ロールプレイング(2)各クライアントを想定した
3回	特定のクライアント向けのトレーニング(2)高齢者	18回	ロールプレイング(3)各クライアントを想定した
4回	特定のクライアント向けのトレーニング(3)妊娠	19回	ロールプレイング(4)各クライアントを想定した
5回	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント(1)体重過多、肥満	20回	定期試験
6回	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント(2)糖尿病		
7回	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント(3)脂質異常症		
8回	心臓血管系疾患に問題を抱えるクライアント(1)高血圧		
9回	心臓血管系疾患に問題を抱えるクライアント(2)脳卒中		
10回	心臓血管系疾患に問題を抱えるクライアント(3)不整脈		
11回	脊髄損傷、多発性硬化症を抱えるクライアント		
12回	呼吸器系疾患に問題を抱えるクライアント		
13回	軽度認知症（MCI）を抱えるクライアント		
14回	特定のクライアント向けのプログラムデザイン(1)		
15回	ロールプレイング(0)各クライアントを想定した		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
復習：JATIワークノートを使い自己学習			
4 教科書			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 理論編 改訂版 JATI認定トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			
5 参考書			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を疑え 日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を超える NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 公認アスレチックトレーナー 専門科目テキスト3～6 アメリカスポーツ医学会 運動処方の方針 原著第6版 プロメテウス 解剖学総論 運動器系 第2版 HUMAN ANATOMY 3rd edition TAKASHI ITO			
6 成績評価の方法			
定期試験 80% 出席 20% 平常点（設けません）			

専門必修	技術と指導テクニックⅠ	技術指導法	
小林 辰也	森ビルHILLS SPA勤務 3年（公財）神奈川予防医学協会勤務 17年 日本健康医療専門学校非常勤 2年		
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉			
クライアントへ基礎的トレーニング動作のインストラクションができるよう実践的学習をする。			
〈到達目標〉			
レジスタンストレーニングの基礎的な動作を習得し模範となる動きができるようにする。			
2 授業内容			
1回	授業ガイダンス	16回	レジスタンストレーニングの実践(12筋持久力)
2回	レジスタンストレーニングの実践(1)自体重の種目	17回	実技総括
3回	トレーニング計画の立案（総論）	18回	実技総括
4回	筋力トレーニングのプログラム作成(1)	19回	実技総括
5回	筋力トレーニングのプログラム作成(2)	20回	定期試験
6回	レジスタンストレーニングの実践(2)自体重の種目		
7回	レジスタンストレーニングの実践(3)ベンチプレス		
8回	レジスタンストレーニングの実践(4)上肢の種目		
9回	レジスタンストレーニングの実践(5)デッドリフト		
10回	レジstanストレーニングの実践(6)背部の種目		
11回	レジstanストレーニングの実践(7)スクワット		
12回	レジstanストレーニングの実践(8)下肢の種目		
13回	レジstanストレーニングの実践(9)肩の種目		
14回	レジstanストレーニングの実践(10)体幹部の種目		
15回	レジstanストレーニングの実践(11)最大筋力		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
復習：JATIワークノートを使い自己学習			
4 教科書			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 実技編			
5 参考書			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を疑え			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を超える			
NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識			
公認アスレチックトレーナー 専門科目テキスト 3～6			
アメリカスポーツ医学会 運動処方の方針 原著第6版			
プロメテウス 解剖学総論 運動器系 第2版			
HUMAN ANATOMY 3rd edition TAKASHI ITO			
6 成績評価の方法			
定期試験 80% 出席 20% 平常点（設けません）			

専門必修	アスレティックリハビリテーション I リハビリテーション		
三矢 紘駆	スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS		
必修	2単位 (40時間)	講義	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 リハビリテーションおよびリコンディショニングの責務を理解し、特に競技復帰に向けた最終段階となるエクササイズを提供、作成するための講義を展開する。 また、傷害からの復帰に伴うスポーツ医学チームの一連の流れ、役割について理解し、アスレティックリハビリテーションの立ち位置 〈到達目標〉 アスレティックリハビリテーションの役割、そして競技復帰に向けた様々なエクササイズを理解、習得することを目的とする。また、様々なスポーツ医学関係者の立ち位置について把握をする。			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	加圧トレーニングについて
2回	アスレティックリハビリテーションの概要と役割	17回	手技療法 (1)
3回	解剖学とスポーツ外傷の復習	18回	手技療法 (2)
4回	運動療法の基礎	19回	総合演習
5回	物理療法の基礎	20回	定期試験
6回	テストと評価		
7回	スポーツ動作エクササイズ		
8回	予防とコンディショニング (1)		
9回	予防とコンディショニング (2)		
10回	アスレティック・リハビリテーション体幹		
11回	アスレティック・リハビリテーション上肢		
12回	アスレティック・リハビリテーション下肢		
13回	テーピングについて		
14回	ストレッチの理論と実践 (1)		
15回	ストレッチの理論と実践 (2)		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・怪我のある者は申し出るように。 ・スポーツ外傷の復習をするように。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
20回目の定期試験と、定期的に行う実技の小テストの両方をもって単位認定の有無を判定する。			

専門必修	技術と指導テクニックⅡ	指導テクニック	
小林 辰也	森ビルHILLS SPA勤務 3年（公財）神奈川予防医学協会勤務 17年 日本健康医療専門学校非常勤 2年		
必修	1単位（40時間）	実技	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉			
クライアントへパワー系トレーニング動作のインストラクションできるように実践的学習をする。			
〈到達目標〉			
パワー系トレーニングの動作を習得し模範となる動きができるようになることを目指す。			
2 授業内容			
1回	パワー向上トレーニングの理論	16回	持久力向上トレーニングの理論・実際
2回	パワー向上トレーニングの実際	17回	実技総括
3回	スタティックストレッチング（パートナー）	18回	実技総括
4回	プライオメトリクスの実際(1)自体重の種目	19回	実技総括
5回	プライオメトリクスの実際(2)器具・バーベル種目	20回	定期試験
6回	レジスタンストレーニングの実践(1)デッドリフト		
7回	レジスタンストレーニングの実践(2)ワイドスタンスデッドリフト		
8回	レジスタンストレーニングの実践(3)ロープル		
9回	レジスタンストレーニングの実践(4)ハイプル		
10回	レジスタンストレーニングの実践(5)ハングクリーン		
11回	レジスタンストレーニングの実践(6)パワークリーン		
12回	レジスタンストレーニングの実践(7)プッシュプレス		
13回	レジスタンストレーニングの実践(8)プッシュジャーカ		
14回	レジスタンストレーニングの実践(9)スクワットジャンプ		
15回	スピード向上トレーニングの理論・実際		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
復習：JATIワークノートを使い自己学習			
4 教科書			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 実技編			
5 参考書			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を疑え			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を超える			
NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識			
公認アスレチックトレーナー 専門科目テキスト 3～6			
アメリカスポーツ医学会 運動処方の方針 原著第6版			
プロメテウス 解剖学総論 運動器系 第2版			
HUMAN ANATOMY 3rd edition TAKASHI ITO			
6 成績評価の方法			
定期試験 80% 出席 20% 平常点（設けません）			

専門必修	体力評価 I	体力評価方法	
小林 辰也	森ビルHILLS SPA勤務 3年（公財）神奈川予防医学協会勤務 17年 日本健康医療専門学校非常勤 2年		
必修	1単位 (40時間)	実技	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 身体的機能の測定方法やその評価方法を学び運動指導の現場で活用できるノウハウを学ぶ。			
〈到達目標〉 身体機能測定の基礎技術の習得とその評価ができるようにする。資格取得			
2 授業内容			
1回	運動指針「身体活動と運動」	16回	敏捷性・協調性の測定法
2回	フィールドテスト	17回	持久力・跳躍力の測定法
3回	身体活動量の定量	18回	筋力、筋パワーおよび筋持久力の検査測定法
4回	情報の聴取、姿勢・アライメントの評価	19回	筋萎縮・関節弛緩性の評価
5回	フレイル・サルコペニアの評価	20回	定期試験
6回	介護予防に関する体力測定とその評価		
7回	身体組成の測定		
8回	体力と運動能力の測定法		
9回	体力と運動能力の測定法		
10回	スポーツ動作解析 I		
11回	関節可動域測定		
12回	筋タイトネス評価		
13回	心機能と医学的検査		
14回	徒手筋力検査		
15回	エネルギー消費の測定法		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
復習：JATIワークノートを使い自己学習			
4 教科書			
JATI認定トレーニング指導者テキスト 実践編 改訂版			
5 参考書			
日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を疑え 日本トレーニング指導者協会スポーツトレーニングの常識を超える NSCA パーソナルトレーナーのための基礎知識 公認アスレチックトレーナー 専門科目テキスト3～6 アメリカスポーツ医学会 運動処方の方針 原著第6版 プロメテウス 解剖学総論 運動器系 第2版 HUMAN ANATOMY 3rd edition TAKASHI ITO			
6 成績評価の方法			
定期試験 80% 出席 20% 平常点（設けません）			

専門必修	エクササイズ指導実習	指導実習	
窪 桃乃	履正社医療スポーツ専門学校（2年） スタジオエクササイズ実践Ⅰ、スタジオエクササイズ実践Ⅱ、スタジオゼミ		
必修	1単位（40時間）	実技	1年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 ひとりではなく、グループでレッスンを受けることや動くことの楽しさ、いろんなジャンルのレッスンがある事を知る。 テストでは、人前で何かを伝えることの難しさ、達成感を学んでもらう。			
〈到達目標〉 音楽に合わせてレッスンができるようになる。指導力の向上。			
2 授業内容			
1回	自己紹介と授業やテスト内容の説明	16回	試験対策
2回	レッスン体験 筋コン	17回	試験対策
3回	レッスン体験 HIIT	18回	試験対策
4回	レッスン体験 エアロ	19回	試験
5回	レッスン体験 ヨガ	20回	試験
6回	レッスン体験 格闘技		
7回	レッスン体験 筋コン		
8回	レッスン体験 HIIT		
9回	レッスン体験 エアロ		
10回	レッスン体験 ヨガ		
11回	レッスン体験 格闘技		
12回	講習		
13回	講習		
14回	練習		
15回	練習		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
レッスン体験は一週目は楽しむことを感じ、2週目はただ受けるだけではなく、テストや実際にお客様の前に立ったことを想像しながら受講してほしい。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
出席 授業態度 実技テスト 提出シート			