

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 パーソナルトレーナーコース

2年生

専門必修	社会科学Ⅱ	コミュニケーション論	
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	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 本科目では、知識習得を到達目的にしたものではなく、話す、聞くの機会を多く設け、コミュニケーションの体験を通じて、動く、話せる、聞ける能力の向上を目的とします。 就職活動、ビジネス現場、仕事で円滑な人間関係を作り、業務遂行していくこと、人と豊かにコミュニケーションできる人材を育成することを主眼においています。			
〈到達目標〉			
1. いろいろな場面で自らが主体的に相手に働きかけ、相手の言葉や感情を受けとめ良好な人間関係を築けることができる。 2. コミュニケーション検定初級を目指すことができる。			
2 授業内容			
1回	オリエン・学習の進め方	16回	総合演習 採用面接ケーススタディ
2回	コミュニケーションの基本（話すこと）	17回	総合実習 コンセンサス（集団合意）話す
3回	コミュニケーションの基本（発声、発音）	18回	総合実習 コンセンサス（集団合意）聞く
4回	コミュニケーションの基本（敬語）	19回	総合演習 プレゼンテーション 発表・評価
5回	実習 話すときの心構え	20回	総合演習 プレゼンテーション 振り返り
6回	実習 効果的な話し方		
7回	実習 効果的な表現力		
8回	コミュニケーションの基本（聞くこと）		
9回	コミュニケーションの基本（傾聴力の重要性）		
10回	実習 言葉を受け止める		
11回	実習 気持ちを受け止める		
12回	実習 価値観を受け止める		
13回	実習 伝えたいこと感じたこと 自己他者理解		
14回	実習 自己PRしたいこと 話す聞く		
15回	実習 順序立てて話すこと 話す聞く		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
・社会人基礎力のトップに上げられるのが、「コミュニケーション」です。 実習を充実させますので「習うより慣れろ」で円滑なコミュニケーションを習得していきましょう。 ・振り返りが重要です。授業で行ったコミュニケーションセンスチェック、プレゼンテーション実習評価シート等で改善点を確認し、話せる、聞ける能力の向上を図りましょう。			
4 教科書			
コミュニケーション検定初級公式テキスト&問題集 ウィネット出版 1320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（10%）、定期テスト（60%）、授業態度・出欠（30%）の総合評価			

専門必修	アスリートフード学1	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	2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〉 食生活アドバイザー3級資格取得、自身の食事管理能力の向上			
2 授業内容			
1回	食事の基本1	16回	食マーケット1
2回	食事の基本2	17回	食マーケット2
3回	食事の基本3、食生活アドバイザーとは	18回	物流システム1
4回	栄養と栄養素	19回	物流システム2
5回	3大栄養素の役割	20回	まとめ
6回	行事と料理		
7回	日本料理と各国の料理		
8回	食事のマナー		
9回	食品の種類と役割		
10回	加工食品		
11回	食品表示		
12回	食中毒の種類と原因		
13回	食品の保存		
14回	食品の安全1		
15回	食品の安全2		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・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			
食生活アドバイザー3級公式テキスト&問題集			
5 参考書			
食生活アドバイザー問題集			
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	ボディメイク基礎Ⅰ	Online Personal	
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	2単位（40時間）	講義	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 自分自身のボディメイクの時間をつくる。オンラインでの配信方法、動画編集ができるようにする。			
〈到達目標〉 自分自身が商品である限り、まずはボディメイクが必須。時代に沿ったフィットネスの提供方法をし、できるようになる。			
2 授業内容			
1回	テスト内容の説明	16回	編集講習・編集
2回	トレーニング	17回	編集講習・編集
3回	トレーニング	18回	編集講習・編集
4回	トレーニング	19回	編集講習・編集
5回	トレーニング	20回	提出
6回	オンライン体験		
7回	オンライン講習		
8回	オンライ練習		
9回	オンライン実践		
10回	オンライン実践		
11回	サブスク講習		
12回	素材決め		
13回	素材撮影		
14回	編集講習・編集		
15回	編集講習・編集		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
身体は資本です。たるんだ身体は自己管理能力の欠落とも言えます。まずは身体作りから。			
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			

専門必修	ボディメイク基礎Ⅱ	ボディメイク	
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	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 減量・増量を通し身体のコントロールを行う方法やそのメカニズムや具体的な手法について説明をする。 また、トレーニングを行う際の注意点を把握し、ボディメイクという彫刻を刻むような技術を実践する。 目的を見据えたボディメイクに取り組めるように理論と実践力を高めよう。			
〈到達目標〉 減量、増量時の食事コントロールについて理論を理解する。また、目的と一致した正しいトレーニング方法、 またその先にある微細な筋肉のコントロール技術を習得する。			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	腹圧について
2回	解剖学の復讐	17回	Position of Flexion
3回	骨格筋の生理反応	18回	鍛え分けと筋制御
4回	減量・除脂肪について（1）	19回	Muscle Mind Connection
5回	減量・除脂肪について（2）	20回	定期試験
6回	増量について（1）		
7回	増量について（2）		
8回	トレーニングの強度・量・頻度（1）		
9回	トレーニングの強度・量・頻度（2）		
10回	種目選択の方法と順序		
11回	有酸素運動について（1）		
12回	有酸素運動について（2）		
13回	様々なトレーニング種目の理論と実践（1）		
14回	様々なトレーニング種目の理論と実践（2）		
15回	様々なトレーニング種目の理論と実践（3）		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・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お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	スポーツ外傷Ⅱ	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	2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	頭部・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)前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷		
12回	膝関節のスポーツ外傷(2)半月板損傷、内側側副靭帯損傷		
13回	膝関節のスポーツ外傷(3)外側側副靭帯損傷		
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と行う。			
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			
・アスレティックトレーナー専門科目テキスト③ スポーツ外傷・障害の基礎知識			
6 成績評価の方法			
出席率・定期試験結果			

専門必修	スポーツ栄養学Ⅱ	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	2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			
<ul style="list-style-type: none"> ・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	コンディショニング論Ⅰ	コンディショニング論	
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	2単位（40時間）	講義	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 解剖学や作用を学びながらストレッチやコアトレーニング、FMS、などのコンディショニングを整えていく授業をスライドと実技を交えて展開していく			
〈到達目標〉 姿勢や動きの評価、それに対するアプローチができるようになる			
2 授業内容			
1回	授業概要説明	16回	FMS
2回	ストレッチ体験	17回	試験対策
3回	解剖学	18回	試験対策
4回	解剖学	19回	試験
5回	解剖学	20回	試験
6回	指導方法		
7回	指導方法		
8回	ペアストレッチ		
9回	ペアストレッチ		
10回	コアトレーニング		
11回	コアトレーニング		
12回	姿勢評価		
13回	姿勢評価		
14回	FMS		
15回	FMS		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・あくまでも参考なので、この授業が全てだと頭を固くしないでほしい ・基礎的な解剖学は覚えてもらいたい 			
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			

専門必修	コンディショニング論Ⅱ	コンディショニング論	
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	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 様々なスポーツでどのようなコンディショニング方法が用いられているかを実践的に学び、またパフォーマンス向上、傷害予防などの目的に特化したコンディショニング技術について説明する。現場で用いられている手技やデバイスの扱いに長けることで、即戦力に成り得る技術を身につける。			
〈到達目標〉 コンディショニングの理論について理解をする。また、現場での実践を想定し、様々なケースに対応できるように手技やデバイスの扱いに長けることを目標とする。			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	コンディショニング手技の実践と習得（1）
2回	コンディショニングの概要	17回	コンディショニング手技の実践と習得（2）
3回	コンディショニングのメカニズム（1）	18回	コンディショニング手技の実践と習得（3）
4回	コンディショニングのメカニズム（2）	19回	実技総括
5回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・基礎	20回	定期試験
6回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・応用		
7回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践（1）		
8回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践（2）		
9回	セルフケアのすすめ		
10回	ウォームアップとクールダウン		
11回	食事によるコンディショニング		
12回	コレクティブエクササイズ		
13回	ストレッチの理論と実践（1）		
14回	ストレッチの理論と実践（2）		
15回	ストレッチの理論と実践（3）		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・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お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	ヨガ・ピラティス理論Ⅰ	ヨガ・ピラティス理論	
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（30時間）	講義	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 ピラティスという運動療法を通して、運動指導者として現場で活躍するために必要となる基礎的な解剖学や運動学を学び、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す			
〈到達目標〉 運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得			
2 授業内容			
1回	ガイダンスとピラティス概論		
2回	解剖学用語学習		
3回	理想姿勢とアライメント		
4回	プレピラティス		
5回	呼吸		
6回	プレピラティス		
7回	スウェイバック姿勢		
8回	頭部前方変異一円背		
9回	腰椎前弯		
10回	フラットバック		
11回	側弯		
12回	姿勢まとめ		
13回	日常生活動作と運動療法①		
14回	日常生活動作と運動療法②		
15回	理論試験		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
解剖学や運動学と現場での評価や運動指導がしっかり繋がっていることを生徒に感じてもらえるように努めること。 出席数が全体の3分の2以上あり、且つ成績評価が可以上あること			
4 教科書			
運動療法としてのピラティスメソッド 文光堂、スポーツトレーナーによるピラティス実践 株CODE7			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業内容を総合して理解できているかを問う…筆記試験 50%（100点満点） ・ 授業に積極的に参加し、内容を把握できているかを問う…小テスト 35%（全10回100点満点） ・ 授業態度や授業への積極性などを総合した評価…授業態度 15%（15点満点） 			

専門必修	現場実習Ⅰ（インターンシップ）	インターンシップ	
宮崎 研三			
白根 良昭			
必修	2単位（90時間）	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉			
<p>実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことを実際の指導へ活かす楽しさを実感しましょう。また、実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに素直な気持ちで取り組むことが大切です。週1回の実習が授業に該当し、その他、必要に応じてガイダンス等を実施予定です。</p>			
〈到達目標〉			
<ul style="list-style-type: none"> ・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。 			
2 授業内容			
1回	事前学習 前期オリエンテーション	16回	実習先研修 イベント運営について
2回	事前学習 インターンシップの意義	17回	実習先研修 イベント実施（現場実習）
3回	事前学習 インターンシップの目的	18回	実習先研修 イベント実施後の振り返り
4回	事前学習 インターンシップに期待すること	19回	実習先研修の振り返り
5回	事前学習 実習先訪問の目的	20回	成果発表（プレゼン報告）
6回	事前学習 実習先でのマナー、注意点		
7回	実習先研修 オリエンテーション		
8回	実習先研修 パーソナルトレーナーの役割		
9回	実習先研修 接客マナー コミュニケーション		
10回	実習先研修 セールス基礎（体験者対応）		
11回	実習先研修 セールス基礎（第一印象）		
12回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ作成のポイント）		
13回	実習先研修 セールス基礎（SNS等活用した集客方法）		
14回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ配り）		
15回	実習先研修 イベント企画について		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。また、日常生活の中で“考える”習慣を身に付けましょう。 			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
ガイダンス等への参加度、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で総合評価			

専門必修	現場実習Ⅱ（インターンシップ）	インターンシップ	
宮崎 研三			
白根 良昭			
必修	2単位（90時間）	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
<p>〈概要〉</p> <p>実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことを実際の指導へ活かす楽しさを実感しましょう。また、実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに素直な気持ちで取り組むことが大切です。週1回の実習が授業に該当し、その他、必要に応じてガイダンス等を実施予定です。</p> <p>〈到達目標〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。 			
2 授業内容			
1回	事前学習 後期オリエンテーション	16回	食事の管理指導
2回	事前学習 後期インターンシップの目的	17回	コンディショニング管理
3回	事前学習 実習から働き方をイメージする	18回	コンディショニング管理
4回	事前学習 実習先でのマナー、注意点	19回	実習先研修の振り返り
5回	実習先研修 パーソナルトレーナーの仕事内容	20回	成果発表（プレゼン報告）
6回	実習先研修 パーソナルトレーナーの働き方		
7回	実習先研修 ジムの運営・管理について		
8回	実習先研修 ジムの管理（人材育成、教育）		
9回	実習先研修 エリアマーケティング（出店）		
10回	実習先研修 エリアマーケティング（バルナ）		
11回	実習先研修 ジム経営（事業計画）		
12回	実習先研修 ジム経営（売上・営業）		
13回	実習先研修 セッションでのトレーニング指導		
14回	実習先研修 セッションでのトレーニング指導		
15回	実習先研修 食事の管理指導		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。また、日常生活の中で“考える”習慣を身に付けましょう。 			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
ガイダンス等への参加度、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で総合評価			

専門必修	救急法Ⅰ	救急法	
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	1単位 (30時間)	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
<p>〈概要〉</p> <p>心肺蘇生法、AEDの使用法、出血・骨折・火傷・熱中症などに対する応急処置法、さらにメディカルチェックなどについて、具体的に学び、演習する。</p> <p>〈到達目標〉</p> <p>心肺蘇生法、AEDの使用、出血・骨折・火傷・熱中症などに対する応急処置法が、緊急時にも自ら行えるようになることを目標とする。またスポーツ現場などにおいて熱中症の発生を防いだり、メディカルチェックを受けることにより、スポーツ中の突然死を防いだり、そうしたことが実践できるようになることを目標とする。</p>			
2 授業内容			
1回	オリエンテーション		
2回	気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED1		
3回	気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED2		
4回	救急蘇生法、ファーストエイド1		
5回	救急蘇生法、ファーストエイド2		
6回	熱中症と対応・処置		
7回	気管支喘息、過換気症候群、運動誘発アナフィラキシー		
8回	貧血、オーバートレーニング症候群		
9回	内科的急性障害と対応・処置		
10回	出血時、創傷・骨折と対応・処置1		
11回	出血時、創傷・骨折と対応・処置2		
12回	火傷・窒息時と対応・処置		
13回	脳卒中など意識消失と対応・処置		
14回	整形外科的障害		
15回	外科的救急処置		
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			
・アスレティックトレーナー専門教科テキスト8 応急処置			
6 成績評価の方法			
出席率・定期試験結果			

専門必修	ボディメイク応用Ⅰ	ボディメイク応用	
濱村啓志			
必修	2単位（90時間）	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 ボディメイクの基礎、筋肉の起始・停止・作用、理想体型に近づく為に何が必要か考えクライアントに指導できるようにする。			
〈到達目標〉 基礎知識を踏まえた上で、運動処方が出来るようにする。			
2 授業内容			
1回	筋トレについて 理論	16回	下半身 小テスト
2回	筋トレについて 理論	17回	起始停止・上半身後面
3回	筋トレについて 実践	18回	起始停止・上半身後面
4回	起始停止・上半身前面	19回	起始停止・上半身後面
5回	起始停止・上半身前面	20回	上半身後面 実技
6回	起始停止・上半身前面	21回	上半身後面 実技
7回	上半身前面 実技	22回	上半身後面 実技
8回	上半身前面 実技	23回	上半身後面 小テスト
9回	上半身前面 実技	24回	全身 理論 復習1
10回	上半身前面 小テスト	25回	全身 理論 復習2
11回	下半身起始停止	26回	全身 実技 復習1
12回	下半身起始停止	27回	全身 実技 復習2
13回	下半身 実技	28回	ロールプレイング1
14回	下半身 実技	29回	ロールプレイング2
15回	下半身 実技	30回	まとめ
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。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
出席率60%以上、筆記試験60点以上			

専門必修	ボディメイク応用II	ボディメイク応用	
濱村啓志			
必修	2単位 (90時間)	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 ボディメイクの基礎、筋肉の起始・停止・作用、理想体型に近づく為に何が必要か考えクライアントに指導できるようにする。			
〈到達目標〉 基礎知識を踏まえた上で、運動処方が出来るようにする。			
2 授業内容			
1回	セット法の組み方 理論	16回	基本的な食事の考え方 栄養摂取4
2回	セット法の組み方 理論	17回	クライアントに指導するときの考え方 理想のスタイル
3回	セット法 実技	18回	クライアントに指導するときの考え方 理想のスタイル
4回	セット法 実技	19回	クライアントに指導するときの考え方 効果的なエクササイズ
5回	セット法 実技	20回	クライアントに指導するときの考え方 効果的なエクササイズ
6回	セット法テスト	21回	クライアントに指導するときの考え方 データ分析
7回	トレーニング処方	22回	クライアントに指導するときの考え方 データ分析
8回	トレーニング処方	23回	クライアントに対するトレーニング指導
9回	トレーニング処方 実技	24回	クライアントに対するトレーニング指導
10回	トレーニング処方 実技	25回	クライアントに対するトレーニング指導
11回	トレーニング処方 実技	26回	最終評価
12回	トレーニング処方 小テスト	27回	フィードバック
13回	基本的な食事の考え方 栄養摂取1	28回	フィードバック
14回	基本的な食事の考え方 栄養摂取2	29回	フィードバック
15回	基本的な食事の考え方 栄養摂取3	30回	まとめ
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。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
出席率60%以上、筆記試験60点以上			

専門必修	アスレティックリハビリテーションII	アスレティック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	1単位（30時間）	実技	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
<p>〈概要〉</p> <p>競技復帰に向けた最終段階となる様々なリハビリテーション方法や、その時々のパターンに臨機応変に対応できるように実践的な演習を行う。アスレティックリハビリテーションの役割について理解した上で、さらにその実際について学習する。実際のスポーツ現場での処方をも想定して術技授業を展開していく。</p> <p>〈到達目標〉</p> <p>傷害の評価を判断した上で適切なリハビリテーションプログラミングを組むことができ、またリハビリテーションエクササイズの指導ができるようになる。</p>			
2 授業内容			
1回	ガイダンス		
2回	アスレティックリハビリテーション概要と復習		
3回	リハビリテーションプログラミング体幹		
4回	リハビリテーションプログラミング上肢		
5回	リハビリテーションプログラミング下肢		
6回	競技種目特性に基づいたリハビリテーションプログラミング（1）		
7回	競技種目特性に基づいたリハビリテーションプログラミング（2）		
8回	ウォームアップとクールダウン（1）		
9回	ウォームアップとクールダウン（2）		
10回	リハビリテーションの実践（1）		
11回	リハビリテーションの実践（2）		
12回	コーチング実践（1）		
13回	コーチング実践（2）		
14回	総合演習		
15回	定期試験		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・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	総合演習Ⅰ	試験対策Ⅰ	
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	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 JATI-ATI取得のため、試験対策を中心に試験範囲の復習を行う。 また、JATI関連資格のグレードを把握すると同時に、国内外様々なトレーニング指導資格についても説明する。 学期の前半は復習を兼ねての講義での開設が中心となるが、後半は実際に模擬問題を解き、受験合格に向けて準備を進める。			
〈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	ガイダンス	16回	実戦問題演習（2）
2回	様々なトレーナー資格について	17回	実践問題演習（3）
3回	理論編解説（1）	18回	実践問題演習（4）
4回	理論編解説（2）	19回	試験対策
5回	理論編解説（3）	20回	総括
6回	理論編解説（4）		
7回	実技編解説（1）		
8回	実技編解説（2）		
9回	実技編解説（3）		
10回	実技編解説（4）		
11回	実践編解説（1）		
12回	実践編解説（2）		
13回	実践編解説（3）		
14回	実践編解説（4）		
15回	実戦問題演習（1）		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
解剖学、生理学、運動生理学、運動学、スポーツ外傷、スポーツ栄養学、体力評価のおさらい、復習			
4 教科書			
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編・実践編			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
JATI-ATIの受験、結果をもって成績を評価する。			

専門必修	キャリアデザイン	Foresight design	
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	2単位（40時間）	講義	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉 自己分析をすることで自分自身の強みや傾向、特徴を見つけたり、将来設計をすることで逆算しながら目標達成をする未来を描く。			
〈到達目標〉 就活も含め、将来の自己実現に一步でも近づけるような考え方を身に着ける。			
2 授業内容			
1回	授業やテスト内容の説明	16回	試験対策
2回	自己分析	17回	試験対策
3回	自己分析	18回	試験対策
4回	自己分析	19回	試験
5回	自己分析	20回	試験
6回	講習		
7回	講習		
8回	練習		
9回	練習		
10回	プレゼンテーション		
11回	講習		
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			
自分主体になりやすいが、人の話を聞くところもしっかり考えてほしい。			
4 教科書			
なし			
5 参考書			
なし			
6 成績評価の方法			
出席率・授業内平常点・定期試験結果			

専門必修	コーチング論Ⅰ	コーチング	
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	2年次
1 授業科目の概要・到達目標			
〈概要〉			
<p>コーチングの概念や注意点について説明する。選手やクライアントに対して精神、身体面ともにアプローチできるように、様々な対応パターンを想定して実践的な授業を展開する。</p> <p>コーチング技術の基礎から実践を学ぶことで、現場指導に直結するような指導テクニックを身につける。</p>			
〈到達目標〉			
<p>精神面、技術面などのサポートをするにあたり、様々なケース、状況を想定して臨機応変に対策を練ることができるようにする。相手に寄り添い、共に歩んでいけるような人材になることを目標とする。</p>			
2 授業内容			
1回	ガイダンス	16回	コーチング実践（1）
2回	コーチングの概要	17回	コーチング実践（2）
3回	運動と心理に関する基礎理論（1）	18回	コーチング実践（3）
4回	運動と心理に関する基礎理論（2）	19回	総合演習
5回	競技への準備とパフォーマンスの心理学（1）	20回	定期試験
6回	競技への準備とパフォーマンスの心理学（2）		
7回	エクササイズテクニック指導基礎		
8回	エクササイズテクニック指導実践		
9回	年齢差と性差		
10回	ピリオダイゼーション基礎		
11回	ピリオダイゼーション実践		
12回	プログラミングデザインテクニック（1）		
13回	プログラミングデザインテクニック（2）		
14回	トレーニングのプログラミング（1）		
15回	トレーニングのプログラミング（2）		
3 履修上の注意・予習復習の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・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。			