

2023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ニングコース

1年生

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導担当		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	技術と指導テクニックⅠ	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレングス及びコンディショニング系トレーニングの応用的理論と実践のつながりを講義＋演習で展開する。				
〈到達目標〉				
概要に基づく理論と実践の応用を安全かつ効果的な実技で師範出来るようにする。				
2 授業内容				
1回	オリエンテーション（授業概要説明）	11回	レジスタンストレーニング 自体重EX	
2回	レジスタンストレーニング 上半身1	12回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト1	
3回	レジスタンストレーニング 上半身2	13回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト2	
4回	レジスタンストレーニング 上半身3	14回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト3	
5回	レジスタンストレーニング 下半身1	15回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト4	
6回	レジスタンストレーニング 下半身2	16回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト5	
7回	レジスタンストレーニング 下半身3	17回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト6	
8回	レジスタンストレーニング 体幹1	18回	筆記試験	
9回	レジスタンストレーニング 体幹2	19回	実技試験	
10回	レジスタンストレーニング 上半身3	20回	補講、再試験、確認	
3 履修上の注意				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 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				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
出席率、筆記試験、実技試験の総合評価で判定する。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、各競技日本代表選手及び団体サポート				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導担当		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	技術と指導テクニックⅡ	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレングス及びコンディショニング系トレーニングの基礎的理論と実践のつながりを講義＋演習で展開する。				
〈到達目標〉				
概要に基づく理論と実践の基礎を安全かつ効果的な実技で師範出来るようにする。				
1回	オリエンテーション（授業概要説明）	11回	ピリオダイゼーションとトレーニング5（パワー期）	
2回	ウォーミングアップとクーリングダウン	12回	ピリオダイゼーションとトレーニング6（パワー期）	
3回	マシントレーニング1	13回	ピリオダイゼーションとトレーニング7（ピーキング、維持期）	
4回	マシントレーニング2	14回	コンディショニング系トレーニング	
5回	トレーニングとプログラム作成1	15回	代謝系トレーニング	
6回	トレーニングとプログラム作成2	16回	全体復習総括1	
7回	ピリオダイゼーションとトレーニング1（筋肥大期）	17回	全体復習総括2	
8回	ピリオダイゼーションとトレーニング2（筋肥大期）	18回	筆記試験	
9回	ピリオダイゼーションとトレーニング3（最大筋力期）	19回	実技試験	
10回	ピリオダイゼーションとトレーニング4（最大筋力期）	20回	補講、再試験、確認	
3 履修上の注意				
不明点や問題は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 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				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
出席率、筆記試験、実技試験の総合評価で判定する。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、各競技日本代表選手及び団体サポート				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導担当		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	体力評価Ⅰ	1	前期 後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	1	40時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレングス及びコンディショニング系トレーニングによってもたらされる変化について、その測定や評価方法を確認する。				
〈到達目標〉				
概要に基づき、自らが測定者及び実践者となり双方において安全かつ効果的に実施出来ることを目指す。				
2 授業内容				
1回	オリエンテーション（授業概要説明）	11回	柔軟性の測定とその実際	
2回	セルフチェック	12回	競技力向上における測定評価	
3回	体力測定の構成と成り立ち	13回	健康づくりにおける測定評価	
4回	身体組成、形態の測定とその実際	14回	測定データの評価と活用	
5回	最大筋力の測定とその実際	15回	測定評価とトレーニング指導の実際1	
6回	最大パワーの測定とその実際	16回	測定評価とトレーニング指導の実際2	
7回	無酸素生能力の測定とその実際	17回	セルフチェック2	
8回	局所的筋持久力の測定とその実際	18回	筆記試験	
9回	有酸素生能力の測定とその実際	19回	実技試験	
10回	スピード、アジリティの測定とその実際	20回	補講、再試験、確認	
3 履修上の注意				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 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				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
出席率、筆記試験、実技試験の総合評価で判定する。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、元JOC医科学委員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		ナショナルトレーニングセンター トレーナー		
授業科目	配当年次	配当学期	区分	
解剖学Ⅰ	1	前期	必修	
担当者名	単位	時間数	授業形態	
三井 悠輔	2	40時間	講義	
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
(機能) 解剖学は、全身の骨格器(骨・関節・筋)の配置と作用を扱う分野です。これらの学習内容は、適切なトレーニングフォーム習得のための基礎となる知識であり、トレーニングを指導する上で避けては通れない分野です。この授業では、一見とっつきにくい機能解剖学の内容を、講義とワークを併用しながら習得していきます。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・全身の骨、関節、筋について理解する。 ・関節の動きとトレーニングのフォームを関連付けられるようになる。 				
2 授業内容				
1回	イントロダクション・オリエンテーション	11回	膝関節(講義)	
2回	肩甲帯(講義)	12回	膝関節(ワーク)	
3回	肩甲帯(ワーク)	13回	足関節と足(講義)	
4回	肩関節(講義)	14回	足関節と足(ワーク)	
5回	肩関節(ワーク)	15回	体幹と脊柱(講義)	
6回	肘関節と橈尺関節(講義)	16回	体幹と脊柱(ワーク)	
7回	肘関節と橈尺関節(ワーク)	17回	体幹と下肢の動きの分析	
8回	上肢の動きの分析	18回	グループワーク	
9回	股関節と骨盤帯(講義)	19回	グループワーク	
10回	股関節と骨盤帯(ワーク)	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
覚えることが多いので、復習をたくさん行うこと。				
4 準備学習(予習・復習等)の内容				
<ul style="list-style-type: none"> ・予習: 余裕があれば該当箇所に関して調べてくるのが望ましい。 ・復習: 授業中に行ったワークを繰り返し行うこと。 				
5 教科書				
Thompson Floyd, 中村千秋, 竹内真希『身体運動の機能解剖』医道の日本社				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
授業態度、期末試験				
8 教員紹介(学位、資格、指導経歴等)				
学士(教育学) JATI-ATI ナショナルトレーニングセンタートレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		ナショナルトレーニングセンター トレーナー		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	解剖学Ⅱ	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三井 悠輔	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
この授業では、前期で学習した機能解剖学を実際のトレーニング指導に結び付けるための内容について学習します。前期で学習した内容が定着していると、これらが有機的に結びついてトレーニングに関する新たな発見があるかもしれません。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・前期で学習した機能解剖の知識を、実際のトレーニングに結び付けて説明できるようになる。 ・機能解剖の知識から逆算して、トレーニングの妥当なフォームについて検討できるようになる。 				
2 授業内容				
1回	イントロダクション・オリエンテーション	11回	上腕三頭筋②	
2回	上背の筋①	12回	前腕の筋	
3回	上背の筋②	13回	大腿の筋①	
4回	肩の筋①	14回	大腿の筋②	
5回	肩の筋②	15回	下腿の筋	
6回	胸の筋①	16回	腹筋	
7回	胸の筋②	17回	下背の筋	
8回	上腕二頭筋①	18回	首の筋	
9回	上腕二頭筋②	19回	グループワーク	
10回	上腕三頭筋①	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
前期の内容を押さえていることが前提になるので、しっかりと前期の復習をしてから履修すること。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
<ul style="list-style-type: none"> ・予習：関連する部位に関する前期の内容を見ておくこと。 ・復習：各トレーニングメニューについて解剖学的な見地から口頭で説明すること。 				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
山口典孝『オールカラー写真とCGイラスト対比で学ぶ筋力トレーニング解剖学』ベースボールマガジン社				
7 成績評価の方法				
授業態度、期末試験				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
学士（教育学） JATI-ATI ナショナルトレーニングセンタートレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		ナショナルトレーニングセンター トレーナー		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	生理学	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三井 悠輔	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
運動指導者として必要になる、スポーツ生理学の基本的な知識について概説します。知識のインプットとアウトプットを両方行い、運動指導の現場で自ら説明することができる力を涵養します。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ生理学の基本的な概念について、簡単に説明ができるようになる。 ・生理学的な知識を、トレーニングに結び付けて説明できるようになる。 				
2 授業内容				
1回	イントロダクション・オリエンテーション	11回	内分泌系とスポーツ	
2回	スポーツ生理学の化学的基礎1—炭水化物、脂質、タンパク質	12回	体液・血液とスポーツ	
3回	スポーツ生理学の化学的基礎2—ATP合成—	13回	グループワーク④	
4回	グループワーク①	14回	スポーツとウエイトコントロール	
5回	骨格筋の構造と働き	15回	外的要因とスポーツ	
6回	神経組織とスポーツ	16回	グループワーク⑤	
7回	グループワーク②	17回	内的要因とスポーツ	
8回	呼吸器系とスポーツ	18回	女性とスポーツ	
9回	循環器系とスポーツ	19回	グループワーク⑥	
10回	グループワーク③	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
難解な用語が多いので、概念をしっかり押さえること。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
<ul style="list-style-type: none"> ・予習：該当箇所について興味のある場所を調べておくとよい。 ・復習：授業後に行う復習問題を完璧になるまで行う。 				
5 教科書				
中里浩一・岡本孝信・須永美歌子 『1から学ぶスポーツ生理学第3版』 ナップ				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
授業態度、グループワークの内容、定期試験				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
学士（教育学） JATI-ATI ナショナルトレーニングセンタートレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		ナショナルトレーニングセンター トレーナー		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	運動生理学Ⅱ	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三井 悠輔	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
前期で学習したスポーツ生理学の基本的な知識を前提として、筋力トレーニングの目的である筋肥大と筋力向上について、その生理学的な側面を学習していきます。クライアントのライフスタイルや状況に応じた適切なプログラムのデザインができるような知識のインプットとアウトプットの練習をします。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> 筋力向上、筋肥大を最大化するプログラムについて自分で説明できるようになる。 ジムに通う方を対象に筋生理学的な側面から、カウンセリングを実施することができるようになる。 				
2 授業内容				
1回	イントロダクション・オリエンテーション	11回	先進的レジスタンストレーニングの実践②	
2回	運動に対する筋肥大応答と適応①	12回	骨格筋肥大における有酸素トレーニングの役割①	
3回	運動に対する筋肥大応答と適応②	13回	骨格筋肥大における有酸素トレーニングの役割②	
4回	筋肥大のメカニズム①	14回	筋肥大の最大化に関与する因子①	
5回	筋肥大のメカニズム②	15回	筋肥大の最大化に関与する因子②	
6回	筋肥大の測定①	16回	筋肥大を最大化するプログラムのデザイン①	
7回	筋肥大の測定②	17回	筋肥大を最大化するプログラムのデザイン②	
8回	筋肥大におけるレジスタンストレーニング変数の役割①	18回	筋肥大のための栄養①	
9回	筋肥大におけるレジスタンストレーニング変数の役割②	19回	筋肥大のための栄養②	
10回	先進的レジスタンストレーニングの実践①	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
スポーツジムやパーソナルジムで働きたい人には指導に直結する内容なので、よく内容を押さえておくことが望ましい。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
<ul style="list-style-type: none"> 予習：該当箇所に関して参考書を読むことが望ましい 復習：授業中に解説した概念について自分でも説明できるようにする 				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
Eric Helms, Andy Morgan, Andrea Valdez 『肉体改造のヒプミット トレーニング編』AthleteBody株式会社 Brad Schoenfeld, 後藤勝正 『骨格筋肥大のサイエンスとトレーニングへの応用』ナッブ				
7 成績評価の方法				
授業態度、授業中の課題、期末試験				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
学士（教育学） JATI-ATI ナショナルトレーニングセンタートレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		パーソナルトレーナー経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	NCSAパーソナルトレーニング論Ⅰ	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2	40時間	講義
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	11回	カウンセリング・ヒアリング	
2回	パーソナルトレーニングの概要と現状	12回	胸・腹のトレーニング種目	
3回	トレーニングの原理・原則	13回	背中のトレーニング種目	
4回	トレーニングの生理的反応(1)	14回	肩のトレーニング種目	
5回	トレーニングの生理的反応(2)	15回	腕のトレーニング種目	
6回	トレーニングの形態的分類	16回	脚のトレーニング種目	
7回	瞬発的パワーと持久力	17回	全身のコーディネーション	
8回	ピリオダイゼーション	18回	トレーニングアイテムの使い方	
9回	年齢と性差	19回	種目の選択について	
10回	食事指導に基づくウエイトコントロール	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習(予習・復習等)の内容				
解剖学、運動学を復習しておくこと本授業の内容は理解しやすい。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 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。				
8 教員紹介(学位、資格、指導経歴等)				
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、体育科学修士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		パーソナルトレーナー経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	NCSAパーソナルトレーニング論Ⅱ	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2	40時間	講義
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	11回	脚のトレーニングの実践指導	
2回	パーソナルトレーニングの概要・復習	12回	全身のトレーニングの実践指導	
3回	指導方法 (1)	13回	スポットの理論と実践	
4回	指導方法 (2)	14回	ケーススタディ (1)	
5回	プログラムデザイン (1)	15回	ケーススタディ (2)	
6回	プログラムデザイン (2)	16回	想定演習 (1)	
7回	胸・腹のトレーニングの実践指導	17回	想定演習 (2)	
8回	背中でのトレーニングの実践指導	18回	想定演習 (3)	
9回	肩のトレーニングの実践指導	19回	実技総括	
10回	腕のトレーニングの実践指導	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習 (予習・復習等) の内容				
解剖学、運動学を復習しておくこと本授業の内容は理解しやすい。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 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。				
8 教員紹介 (学位、資格、指導経歴等)				
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、体育科学修士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		アスリートへのトレーニング指導		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
運動学Ⅰ		1	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
折笠 章太		2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
ヒトが運動する際に必ず起こすものは関節運動。まずはどのような関節運動によってヒトの動きが成り立っているのか理解する。またトレーニングの基本的な考え方は、人体の関節運動に沿って負荷を掛けるというもの。人体の構造からみた各関節の運動やその関節運動に関わる筋肉や骨を理解し、正しい関節運動からみたトレーニングを実施できるようにする。				
〈到達目標〉				
身体の動きを理解し、トレーニング指導に繋げる				
2 授業内容				
1回	ガイダンス、総論	11回	上肢の運動総論	
2回	運動学における面と軸	12回	股関節複合体の構造と機能 -演習	
3回	運動にかかわる物理法則	13回	膝関節複合体の構造と機能 -演習	
4回	関節の構造と機能	14回	足関節複合体の構造と機能 -演習	
5回	筋、神経の構造と機能	15回	下肢の運動総論	
6回	脊柱の構造と機能 -演習	16回	歩行の運動学 -演習	
7回	胸郭の構造と呼吸機能 -演習	17回	複合関節運動(1) -演習	
8回	肩関節複合体の構造と機能 -演習	18回	複合関節運動(2) -演習	
9回	肘関節複合体の構造と機能 -演習	19回	複合関節運動(3) -演習	
10回	手関節複合体の構造と機能 -演習	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
身体を動きを確認しながら学習するので、演習時は運動のできる服装で来てください。 毎週授業時に復習を兼ねた小テストを行います。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学の知識が基礎となるので、予習をしておいてください。				
5 教科書				
トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版				
6 参考書				
運動学とバイオメカニクスの基礎				
7 成績評価の方法				
出席率/定期試験結果				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会 トレーニング指導者 女子ラグビーチーム S&Cコーチ(2019-2022)、フィールドホッケー女子日本代表 S&Cコーチ(2022-) 国立スポーツ科学センター非常勤(2023 5月より)				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		アスレティックトレーナーとしての知見		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	社会科学Ⅰ	1	通年	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
現在、トレーナーといった職業の認知は広がってきています。ただ、一括りに「トレーナー」の中でも様々な役割やスタイルがあり、それが業界の中で混在している状態です。本授業は自分がどういった役割のトレーナーになりたいのか将来像を共に考えていく講義になります。				
〈到達目標〉				
トレーナーとはどのようなものなのか理解をする。自分の将来像を明確にする。				
2 授業内容				
1回	ガイダンス、総論	11回	柔道整復師の役割	
2回	Fitness現場でのトレーナーの役割1	12回	鍼灸師の役割	
3回	Fitness現場でのトレーナーの役割2	13回	栄養士の役割	
4回	スポーツ現場でのトレーナーの役割1	14回	自己分析1	
5回	スポーツ現場でのトレーナーの役割2	15回	自己分析2	
6回	パーソナルトレーナーの役割	16回	自己分析3	
7回	フィットネストレーナーの役割	17回	自己分析4	
8回	S&Cコーチに役割	18回	自己分析5	
9回	アスレティックトレーナーの役割	19回	それぞれが目指すトレーナー像	
10回	理学療法士の役割	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
ディスカッションをしながら講義を行うため、積極的な姿勢で取り組んでください。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
自分の将来について考えてください。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
出席率/定期試験結果				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会 トレーニング指導者 女子ラグビーチーム S&Cコーチ(2019-2022)、フィールドホッケー女子日本代表 S&Cコーチ(2022-) 国立スポーツ科学センター非常勤(2023 5月より)				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		スポーツ現場での怪我への対応		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	スポーツ外傷Ⅰ	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
安全で効果的なトレーニングを考えるにあたって、スポーツで起こりうる外傷や障害に関する知識、それに付随する骨、関節、筋肉や腱に関する知識は必要不可欠です。安全な運動を提供するために身体の構造を理解しながら、特にスポーツ時に起こりうる外傷障害の発生機序、対処、予防を学び、指導に活用していく。				
〈到達目標〉				
スポーツ、トレーニング現場で発生する怪我に対して、発生機序、予防法を理解する。				
2 授業内容				
1回	スポーツ外傷・障害総論	11回	膝関節の靭帯損傷(2)	
2回	肩関節前方脱臼、関節唇損傷	12回	膝関節の障害(Anterior knee pain)	
3回	肩鎖関節腱板損傷、肩鎖関節脱臼	13回	下腿部の外傷・障害(肉離れ、疲労骨折)	
4回	インピンジメント症候群、投球障害肩	14回	足関節の捻挫(内返し、外返し)	
5回	肘関節靭帯損傷、内外側上顆炎	15回	足関節の障害(偏平足、疲労骨折)	
6回	手関節捻挫、TFCC、障害	16回	椎間板ヘルニア(頸椎、腰椎)	
7回	大腿部の肉離れ(前面後面)	17回	筋・筋膜性腰痛、分離症	
8回	大腿部の打撲、骨折	18回	重篤な外傷障害(頭部、脊椎、出血)	
9回	股関節周辺の外傷障害	19回	成長期、女性、高齢者特有の外傷障害	
10回	膝関節の靭帯損傷(1)	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
触診しながら講義をすることがありますので、動きやすい服装が好ましい				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学の知識が基礎となるので、予習をしておいてください。毎週授業時に復習を兼ねた小テストを行います。				
5 教科書				
トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版				
6 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3				
7 成績評価の方法				
出席率/定期試験結果				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、日本トレーニング指導者協会 トレーニング指導者 女子ラグビーチーム S&Cコーチ(2019-2022)、フィールドホッケー女子日本代表 S&Cコーチ(2022-) 国立スポーツ科学センター非常勤(2023 5月より)				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		スポーツジム、大学駅伝チーム、 国立スポーツ科学センターでの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
スポーツ栄養学Ⅰ		1	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
田澤 梓		2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
栄養学の基礎力を養う。普段の食事と関連付けて栄養の知識を身につける。				
〈到達目標〉				
栄養素が体に吸収され、代謝されるしくみを理解し、機能性成分、ライフステージ別の栄養の考え方、病気と栄養の概略などについて理解を深めることができる。				
2 授業内容				
1回	食生活と健康	11回	機能性成分	
2回	バランスのよい食べ方	12回	食品の成分と表示	
3回	栄養素の種類と働き	13回	食の安全	
4回	消化と吸収	14回	遺伝子と栄養	
5回	エネルギー	15回	水と電解質の代謝	
6回	エネルギー代謝	16回	食品添加物	
7回	たんぱく質	17回	ライフステージ別の栄養乳児～思春期	
8回	脂質	18回	高齢期、スポーツ	
9回	ビタミン	19回	病気と栄養	
10回	ミネラル	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
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				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
『栄養学』は自然科学の一分野です。よって、高等学校までの『保健体育』や『家庭一般』だけでなく、『化学』や『生物』で習った内容も必要になります。また、四則計算も必要になりますので、中学校までの数学も復習しておいてください。資格取得のための専門科目との関連ももちろん大事になります。				
5 教科書				
栄養検定公式テキスト3級・4級				
6 参考書				
食事摂取基準2020				
7 成績評価の方法				
出席率・検定試験結果・定期試験結果				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
管理栄養士・公認スポーツ栄養士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門				
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	人文科学Ⅰ（健康科学）	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	白根 良昭	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
「体内時計」の働きを知り、体内時計に合った規則正しい生活をする事で、病気の予防や、健康維持が期待できることを理解すること。				
〈到達目標〉				
日常生活の中で自分の体内時計の働きを知り、その知識が美と健康、そして病気予防にも繋がることを学ぶ。そして健康で美しくなるための生活リズムについて他の人にアドバイスすることができるようになること。				
2 授業内容				
1回	時計遺伝子、体内時計、生活リズム	11回	身体のリズムと東洋医学の関係	
2回	社会的時差ボケ、病気になりやすい時間帯	12回	春から始める自然なくらし方	
3回	自律神経、内分泌器官とホルモン	13回	夏の暑さを乗り切るくらし方	
4回	朝の時間の過ごし方①	14回	秋に合わせて自然を楽しむくらし方	
5回	朝の時間の過ごし方②	15回	冬の寒さを乗り切るくらし方	
6回	朝の時間の過ごし方③	16回	乳幼児期の身体のリズム	
7回	昼の時間の過ごし方①	17回	学童期・青年期の身体のリズム	
8回	昼の時間の過ごし方②	18回	成人期の身体のリズム	
9回	夜の時間の過ごし方①	19回	定期試験	
10回	夜の時間の過ごし方②	20回	振り返り・高齢者の身体のリズム	
3 履修上の注意				
言葉（専門用語）の意味を自主的に調べ、文章を読んで意味が分かるようにすること				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
学んだことは自分の生活においても実践してみる				
5 教科書				
健康管理能力検定3級 全国健康管理検定協会				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
・受講態度 - 30% ・定期試験 - 40% ・検定試験 30%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
日本健康医療専門学校 専任教員14年				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門				
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	人文科学Ⅱ（進路）	1	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	白根 良昭	2	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
実社会での仕事は自分自身と、社内・お客様・取引先といった周囲の人々との関わりの中で過ごすようになる。そのためには社会人としてふさわしい心構えとビジネスマナーを身につけておくことが欠かせない。				
〈到達目標〉				
学習した内容をロールプレイングしてみるだけでなく、日常生活でも実践する必要がある。「知っている」では実践していないことと同じなので、「いつも実践している」ことを目指す。				
2 授業内容				
1回	仕事に取り組む心構え	11回	接遇とは・来客対応	
2回	指示の受け方・報告の仕方・人間関係	12回	接遇・来客対応 ロールプレイング	
3回	基本動作 立つ姿勢・お辞儀の仕方	13回	取り次ぎ方 ロールプレイング	
4回	椅子の立ち座り・歩き方	14回	電話対応の注意点	
5回	話しの仕方・話の聞き方	15回	電話の受け方の基本 ロールプレイング	
6回	敬語の基本 尊敬語	16回	伝言メモの作成	
7回	謙譲語	17回	いろいろなケース	
8回	丁寧語	18回	電話のかけ方	
9回	間違えやすい敬語 練習問題①	19回	後期試験	
10回	間違えやすい敬語 練習問題②	20回	答え合わせ・振り返り	
3 履修上の注意				
普段の生活で実践できることが必須				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
学んだことは自分の生活においても実践してみること				
5 教科書				
実践ビジネスマナー（ウイネット）				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
・受講態度－50％ ・定期試験－50％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
日本健康医療専門学校 専任教員14年				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門必修		コンディショニングのグループレッスン		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	エクササイズ指導実習	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	1	40時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
<p>〈概要〉</p> <p>解剖学や筋肉の作用を学びながら、コンディショニングを整えるためのストレッチや姿勢評価、コアトレーニングなどをスライドと実技で学んでいきます。</p> <p>〈到達目標〉</p> <p>解剖学などの基礎的知識を学ぶとともに、ペアでの実技を行う事で、より実践で使えるようになる。</p>				
2 授業内容				
1回	授業概要説明	11回	コアトレーニング	
2回	ストレッチ体験	12回	姿勢評価	
3回	解剖学	13回	姿勢評価	
4回	解剖学	14回	FMS	
5回	解剖学	15回	FMS	
6回	指導方法	16回	FMS	
7回	指導方法	17回	試験対策	
8回	ペアストレッチ	18回	試験対策	
9回	ペアストレッチ	19回	試験	
10回	コアトレーニング	20回	復習	
3 履修上の注意				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
PHI pilates Mat I & II 健康運動実践指導士 日本コアコンディショニング協会ベーシックIR ViPR®ライセンス LesMills BODYCOMBAT LesMillsCORE YOGA MOVE®				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門必修		スタジオエクササイズの実践、 フィットネスクラブにてレッスン経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	エクササイズ指導実習	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	1	40時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
1対1ではなく、グループで指導する事の大変さ、楽しさを知る。筋トレだけではなく、 様々なジャンルを知る。				
〈到達目標〉				
指導力の向上。人前で発表、指導できるようになる。				
2 授業内容				
1回	自己紹介、授業の概要説明	11回	レッスン体験 格闘技	
2回	レッスン体験 筋コン	12回	講習	
3回	レッスン体験 HIIT	13回	講習	
4回	レッスン体験 エアロビックダンス	14回	講習	
5回	レッスン体験 ヨガ	15回	講習	
6回	レッスン体験 格闘技	16回	試験対策	
7回	レッスン体験 筋コン	17回	試験対策	
8回	レッスン体験 HIIT	18回	試験対策	
9回	レッスン体験 エアロビックダンス	19回	試験	
10回	レッスン体験 ヨガ	20回	試験	
3 履修上の注意				
レッスン体験は、同じことを2週行いますが、1週目はお客様の気持ちになって受講すること。 2週目は指導者になった気持ちで受講する事。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%（提出シート等も含まれる）				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
PHI pilates Mat I & II 健康運動実践指導士 日本コアコンディショニング協会ベーシックIR ViPR®ライセンス LesMills BODYCOMBAT LesMillsCORE YOGA MOVE®				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門必修		スタジオエクササイズの実践、 フィットネスクラブにてレッスン経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	ヨガピラティス理論Ⅰ	1	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	1	30時間	実技
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じて、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 運動療法としてのピラティスをクライアントに指導できる技術の習得				
2 授業内容				
1回	ガイダンスとピラティス概要	11回	腰椎前彎①	機能バランスの改善法
2回	解剖学用語学習	12回	腰椎前彎②	指導法
3回	理想姿勢とアライメント	13回	フラットバック①	機能バランスの改善法
4回	プレピラティス① 筋バランスの理解	14回	フラットバック②	指導法
5回	呼吸法	15回	理論試験	
6回	プレピラティス② 仕上げ			
7回	スエイバック姿勢①			
8回	スエイバック姿勢②			
9回	頭部前方変位 円骨①			
10回	頭部前方変位 円骨②			
3 履修上の注意				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
筆記・実技試験50%、小テスト35%、授業態度15%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
PHI pilates Mat I & II 健康運動実践指導士 日本コアコンディショニング協会ベーシックIR ViPR®ライセンス LesMills BODYCOMBAT LesMillsCORE YOGA MOVE®				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		STUDIO BAZOOKA トレーナー、日体大ボディビル部コーチ		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
パーソナルトレーニング基礎		1	通年	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
三矢 紘駆		2	40時間	講義
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の概念やパーソナルジムの現状など、この業界の概要を理解する。また、パーソナルトレーナーとして活動するための基礎的な知識を習得し、クライアントの希望を聞き取りそれに対応できるような能力を身に着ける。				
〈到達目標〉				
パーソナルトレーナーとして現場に立てる能力が身に着くことを最終的な目標とする。				
2 授業内容				
1回	ガイダンス	11回	フィジカルトレーニングについて	
2回	パーソナルトレーニングの概要と現状	12回	ファンクショナルムーブメント	
3回	体型のコントロールについて	13回	パワートレーニング	
4回	ボディメイクトレーニング	14回	プライオメトリック	
5回	胸の解剖学とトレーニング種目	15回	スピード・アジリティ	
6回	背中の解剖学とトレーニング種目	16回	全身のコーディネーション	
7回	肩の解剖学とトレーニング種目	17回	トレーニング実践(1)	
8回	腕の解剖学とトレーニング種目	18回	トレーニング実践(2)	
9回	腹の解剖学とトレーニング種目	19回	総合演習	
10回	脚の解剖学とトレーニング種目	20回	定期試験	
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
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、体育科学修士				