

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

2年生

| 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Ⅱ                                                                                                                                       |                               | 2                  | 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〉                                                                                                                                        |                               |                    |                             |      |
| 今後、トレーナーとして活動していくためのスキルや知識を学んでいく。クライアント個々によって様々な原因で正常な動作が実行できないことがあります。慢性的な疾患に対してのトレーニングやトレーニング動作の修正を考え、なぜエラーが起きているのか、どう改善していくかを理解する。       |                               |                    |                             |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                                      |                               |                    |                             |      |
| 個人の症状、状態にあったトレーニングを処方できるようにする。筋膜に対する理解を深める。                                                                                                 |                               |                    |                             |      |
| 2 授業内容                                                                                                                                      |                               |                    |                             |      |
| 1回                                                                                                                                          | ガイダンス、総論                      | 11回                | Spiral Line(SPL)2           |      |
| 2回                                                                                                                                          | トレーナーの役割1                     | 12回                | Arm Line (ALs)1             |      |
| 3回                                                                                                                                          | トレーナーの役割2                     | 13回                | Functional Line             |      |
| 4回                                                                                                                                          | 測定と評価                         | 14回                | Deep Front Line (DFL)1      |      |
| 5回                                                                                                                                          | パフォーマンス測定と評価                  | 15回                | Anatomy trains in movement1 |      |
| 6回                                                                                                                                          | Superficial Back Line (SBL)1  | 16回                | Anatomy trains in movement2 |      |
| 7回                                                                                                                                          | Superficial Back Line (SBL)2  | 17回                | ケーススタディ1                    |      |
| 8回                                                                                                                                          | Superficial Front Line (SFL)1 | 18回                | ケーススタディ2                    |      |
| 9回                                                                                                                                          | Lateral Line(LTL)1            | 19回                | ケーススタディ3                    |      |
| 10回                                                                                                                                         | Spiral Line(SPL)1             | 20回                | 定期試験                        |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                                                    |                               |                    |                             |      |
| エクササイズを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。                                                                                                      |                               |                    |                             |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                                                                                           |                               |                    |                             |      |
| 解剖、運動学の予習をして理解を深めておく。                                                                                                                       |                               |                    |                             |      |
| 5 教科書                                                                                                                                       |                               |                    |                             |      |
| なし                                                                                                                                          |                               |                    |                             |      |
| 6 参考書                                                                                                                                       |                               |                    |                             |      |
| アナトミー・トレイン -徒手運動療法のための筋膜経線,公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6                                                                                          |                               |                    |                             |      |
| 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<br>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-)<br>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、<br>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   |
| アスリートフード学Ⅰ                                                                                                                           |                        | 2                                     | 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〉                                                                                                                                 |                        |                                       |                     |      |
| スポーツに取り組む人々からプロのアスリートまで、それぞれに適した食事面でのサポートや指導ができる人材として、種目や性別毎の食事の知識を修得。スポーツ栄養学はトップアスリートのためだけのものではなく、幼児期～高齢期まで、身体を動かすすべての方を対象とした栄養学です。 |                        |                                       |                     |      |
| 栄養学と示されると、栄養素にばかり注目しがちですが、人間は栄養素を摂取して生活しているわけではありません。栄養素中心でない、日常の食生活を大切とした「スポーツ栄養学」の授業を行います。                                         |                        |                                       |                     |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                               |                        |                                       |                     |      |
| JATI、NSCAの栄養学の単元が理解できるレベルに到達する。                                                                                                      |                        |                                       |                     |      |
| 2 授業内容                                                                                                                               |                        |                                       |                     |      |
| 1回                                                                                                                                   | アスリートの栄養摂取1 基本的考え方     | 11回                                   | アスリートの食事・サプリメント2    |      |
| 2回                                                                                                                                   | アスリートの栄養摂取2 糖質・脂質      | 12回                                   | アスリートの食事・サプリメント3    |      |
| 3回                                                                                                                                   | アスリートの栄養摂取3 たんぱく質・ビタミン | 13回                                   | 試合期・遠征中の栄養管理・食生活1   |      |
| 4回                                                                                                                                   | エネルギー補給と消費1 エネルギー補給    | 14回                                   | 試合期・遠征中の栄養管理・食生活2   |      |
| 5回                                                                                                                                   | エネルギー補給と消費2 エネルギー消費    | 15回                                   | 試合期・遠征中の栄養管理・食生活3   |      |
| 6回                                                                                                                                   | エネルギー補給と消費3 エネルギー代謝    | 16回                                   | 熱中症の予防と水分補給1        |      |
| 7回                                                                                                                                   | 栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎1     | 17回                                   | 熱中症の予防と水分補給2        |      |
| 8回                                                                                                                                   | 栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎2     | 18回                                   | 目的別栄養管理1 増量・エネルギー不足 |      |
| 9回                                                                                                                                   | 栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎3     | 19回                                   | 目的別栄養管理2 貧血・疲労骨折    |      |
| 10回                                                                                                                                  | アスリートの食事・サプリメント1       | 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                                                                                                                    |                        |                                       |                     |      |
| 新聞、雑誌、SNSなど“スポーツ栄養”に関する“様々な情報”を収集しておくこと。                                                                                             |                        |                                       |                     |      |
| また、授業での配布プリントは、各自授業外の時間にキーワードを整理するなど学修（復習確認）したうえで、必ずファイルしておくこと。                                                                      |                        |                                       |                     |      |
| 5 教科書                                                                                                                                |                        |                                       |                     |      |
| 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 文芸社                                                                                                             |                        |                                       |                     |      |
| 6 参考書                                                                                                                                |                        |                                       |                     |      |
| エッセンシャルスポーツ栄養学 日本スポーツ栄養学会監修 市村出版                                                                                                     |                        |                                       |                     |      |
| 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                                                                                                                                       |                   | パーソナルトレーナー経験、ボディビル |                        |      |
| 授業科目                                                                                                                                     |                   | 配当年次               | 配当学期                   | 区分   |
| ボディメイク基礎Ⅱ                                                                                                                                |                   | 2                  | 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〉                                                                                                                                     |                   |                    |                        |      |
| 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。<br>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。<br>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             | 11回                | 有酸素運動について（1）           |      |
| 2回                                                                                                                                       | 解剖学の復習            | 12回                | 有酸素運動について（2）           |      |
| 3回                                                                                                                                       | 骨格筋の生理反応          | 13回                | 様々なトレーニング 種目の理論と実践（1）  |      |
| 4回                                                                                                                                       | 減量・除脂肪について（1）     | 14回                | 様々なトレーニング 種目の理論と実践（2）  |      |
| 5回                                                                                                                                       | 減量・除脂肪について（2）     | 15回                | 様々なトレーニング 種目の理論と実践（3）  |      |
| 6回                                                                                                                                       | 増量について（1）         | 16回                | 腹圧について                 |      |
| 7回                                                                                                                                       | 増量について（2）         | 17回                | Position of Flexion    |      |
| 8回                                                                                                                                       | トレーニングの強度・量・頻度（1） | 18回                | 鍛え分けと筋制御               |      |
| 9回                                                                                                                                       | トレーニングの強度・量・頻度（2） | 19回                | Muscle Mind Connection |      |
| 10回                                                                                                                                      | 種目選択の方法と順序        | 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                                                                                                                                               |                   | 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Ⅱ                                                                                                                                          |                   | 2              | 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〉                                                                                                                                             |                   |                |                            |      |
| 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-確認テスト | 11回            | 膝関節の靱帯損傷(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                                                                                                                                               | 肘関節靱帯損傷、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                                                                                                                                              | 膝関節の靱帯損傷(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<br>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-)<br>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、<br>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Ⅱ                                        |               | 2                                     | 後期                  | 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〉                                            |               |                                       |                     |      |
| 栄養学と日常的に食べる食品の特徴を理解の上、栄養価計算、PFCバランス計算、栄養指導方法を学ぶ |               |                                       |                     |      |
| 〈到達目標〉                                          |               |                                       |                     |      |
| 健康的でバランスよく食べる方法やレシピの提案ができる。                     |               |                                       |                     |      |
| 栄養検定3級受験レベル。                                    |               |                                       |                     |      |
| 2 授業内容                                          |               |                                       |                     |      |
| 1回                                              | 食生活と健康 応用     | 11回                                   | 機能性成分 応用            |      |
| 2回                                              | バランスのよい食べ方 応用 | 12回                                   | 食品の成分と表示 応用         |      |
| 3回                                              | 栄養素の種類と働き 応用  | 13回                                   | 食の安全 応用             |      |
| 4回                                              | 消化と吸収 応用      | 14回                                   | 遺伝子と栄養 応用           |      |
| 5回                                              | エネルギー 応用      | 15回                                   | 水と電解質の代謝 応用         |      |
| 6回                                              | エネルギー代謝 応用    | 16回                                   | 食品添加物 応用            |      |
| 7回                                              | たんぱく質 応用      | 17回                                   | ライフステージ別の栄養乳児～思春期応用 |      |
| 8回                                              | 脂質 応用         | 18回                                   | 高齢期、スポーツ 応用         |      |
| 9回                                              | ビタミン 応用       | 19回                                   | 病気と栄養 応用            |      |
| 10回                                             | ミネラル 応用       | 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                               |               |                                       |                     |      |
| テーマごとの過去問で予習復習をしてもらいたい                          |               |                                       |                     |      |
| 5 教科書                                           |               |                                       |                     |      |
| 栄養検定公式テキスト3級・4級                                 |               |                                       |                     |      |
| 6 参考書                                           |               |                                       |                     |      |
| 適宜、授業資料を用意                                      |               |                                       |                     |      |
| 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                                                                                                                                                 |                         | トレーナー実務経験    |                     |      |
| 授業科目                                                                                                                                               |                         | 配当年次         | 配当学期                | 区分   |
| アスレティックリハビリテーションⅠ                                                                                                                                  |                         | 2            | 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〉                                                                                                                                               |                         |              |                     |      |
| 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や使命について理解を深める。 |                         |              |                     |      |
| 〈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                   | 11回          | アスレティック・リハビリテーション上肢 |      |
| 2回                                                                                                                                                 | アスレティック・リハビリテーションの概要と役割 | 12回          | アスレティック・リハビリテーション下肢 |      |
| 3回                                                                                                                                                 | 解剖学とスポーツ外傷の復習           | 13回          | テーピングについて           |      |
| 4回                                                                                                                                                 | 運動療法の基礎                 | 14回          | ストレッチの理論と実践（1）      |      |
| 5回                                                                                                                                                 | 物理療法の基礎                 | 15回          | ストレッチの理論と実践（2）      |      |
| 6回                                                                                                                                                 | テストと評価                  | 16回          | 加圧トレーニングについて        |      |
| 7回                                                                                                                                                 | スポーツ動作エクササイズ            | 17回          | 手技療法（1）             |      |
| 8回                                                                                                                                                 | 予防とコンディショニング（1）         | 18回          | 手技療法（2）             |      |
| 9回                                                                                                                                                 | 予防とコンディショニング（2）         | 19回          | 総合演習                |      |
| 10回                                                                                                                                                | アスレティック・リハビリテーション体幹     | 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                                                                                                                                  |                         |              |                     |      |
| 実技を行うため怪我のある者は申し出るように。                                                                                                                             |                         |              |                     |      |
| 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                                                                                                                                           |                              | トレーナー実務経験    |                 |      |
| 授業科目                                                                                                                                         |                              | 配当年次         | 配当学期            | 区分   |
| アスレティックリハビリテーションⅡ                                                                                                                            |                              | 2            | 後期              | 必修   |
| 担当者名                                                                                                                                         |                              | 単位           | 時間数             | 授業形態 |
| 三矢 紘駆                                                                                                                                        |                              | 1            | 30時間            | 実技   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                                                                                               |                              |              |                 |      |
| 〈概要〉                                                                                                                                         |                              |              |                 |      |
| 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想定して術技授業を展開していく。 |                              |              |                 |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                                       |                              |              |                 |      |
| 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。                                                                       |                              |              |                 |      |
| 2 授業内容                                                                                                                                       |                              |              |                 |      |
| 1回                                                                                                                                           | ガイダンス                        | 11回          | リハビリテーションの実践（2） |      |
| 2回                                                                                                                                           | アスレティックリハビリテーション概要と復習        | 12回          | コレクティブエクササイズ（1） |      |
| 3回                                                                                                                                           | リハビリテーションプログラム 体幹            | 13回          | コレクティブエクササイズ（2） |      |
| 4回                                                                                                                                           | リハビリテーションプログラム 上半肢           | 14回          | 総合演習            |      |
| 5回                                                                                                                                           | リハビリテーションプログラム 下半肢           | 15回          | 定期試験            |      |
| 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ム（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ム（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）              |              |                 |      |
| 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                                                                                                                            |                              |              |                 |      |
| スポーツ外傷、アスレティックリハビリテーションⅠの復習をするように。                                                                                                           |                              |              |                 |      |
| 5 教科書                                                                                                                                        |                              |              |                 |      |
| なし                                                                                                                                           |                              |              |                 |      |
| 6 参考書                                                                                                                                        |                              |              |                 |      |
| なし                                                                                                                                           |                              |              |                 |      |
| 7 成績評価の方法                                                                                                                                    |                              |              |                 |      |
| 15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                                                                                                                                   |                                 | トレーナーとしてコンディショニング実技経験 |                      |      |
| 授業科目                                                                                                                                 |                                 | 配当年次                  | 配当学期                 | 区分   |
| コンディショニング論Ⅱ                                                                                                                          |                                 | 2                     | 前期                   | 必修   |
| 担当者名                                                                                                                                 |                                 | 単位                    | 時間数                  | 授業形態 |
| 三矢 紘駆                                                                                                                                |                                 | 2                     | 4 0 時間               | 講義   |
| 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                           | 11回                   | 食事によるコンディショニング       |      |
| 2回                                                                                                                                   | コンディショニングの概要                    | 12回                   | コレクティブエクササイズ         |      |
| 3回                                                                                                                                   | コンディショニングのメカニズム（1）              | 13回                   | ストレッチの理論と実践（1）       |      |
| 4回                                                                                                                                   | コンディショニングのメカニズム（2）              | 14回                   | ストレッチの理論と実践（2）       |      |
| 5回                                                                                                                                   | コンディショニングに伴う姿勢評価法・基礎            | 15回                   | ストレッチの理論と実践（3）       |      |
| 6回                                                                                                                                   | コンディショニングに伴う姿勢評価法・応用            | 16回                   | コンディショニング手技の実践と習得（1） |      |
| 7回                                                                                                                                   | 各種デバイスをを用いたコンディショニング手法の理解と実践（1） | 17回                   | コンディショニング手技の実践と習得（2） |      |
| 8回                                                                                                                                   | 各種デバイスをを用いたコンディショニング手法の理解と実践（2） | 18回                   | コンディショニング手技の実践と習得（3） |      |
| 9回                                                                                                                                   | セルフケアのすすめ                       | 19回                   | 実技総括                 |      |
| 10回                                                                                                                                  | ウォームアップとクールダウン                  | 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                                                                                                                    |                                 |                       |                      |      |
| 解剖学を復習しておくの良い。                                                                                                                       |                                 |                       |                      |      |
| 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      |                                                      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|------|
| 専門必修                                                                                             |                                | 総合型フィットネスクラブの実務経験 |                                                      |      |
| 授業科目                                                                                             |                                | 配当年次              | 配当学期                                                 | 区分   |
| 施設管理・法規                                                                                          |                                | 2                 | 前期                                                   | 必修   |
| 担当者名                                                                                             |                                | 単位                | 時間数                                                  | 授業形態 |
| 芦田 天文子                                                                                           |                                | 2                 | 40時間                                                 | 講義   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                                                   |                                |                   |                                                      |      |
| <概 要>                                                                                            |                                |                   |                                                      |      |
| 多様化するフィットネスサービスの従事において普遍的知識である、フィットネス産業の理解、健康やトレーニングの基礎、店舗運営や顧客マネジメント、施設管理や労働安全衛生などの基本的な資質を養う。   |                                |                   |                                                      |      |
| <到達目標>                                                                                           |                                |                   |                                                      |      |
| マーケティングや接客、施設管理、健康やトレーニングなどフィットネス施設運営に必要な基本的な知識を身に付けることができる。フィットネスクラブ・マネジメント（FCM）検定３級を目指すことができる。 |                                |                   |                                                      |      |
| 2 授業内容                                                                                           |                                |                   |                                                      |      |
| 1 回                                                                                              | 【フィットネス産業概論】<br>フィットネス産業の現状    | 1 1 回             | 【店舗運営】<br>スタジオ運営業務                                   |      |
| 2回                                                                                               | 【フィットネス産業概論】<br>フィットネス産業の歴史・特徴 | 1 2 回             | 【店舗運営】<br>プール運営業務                                    |      |
| 3 回                                                                                              | 【フィットネス産業概論】<br>健康産業の概要と動向     | 1 3 回             | 【店舗運営】<br>イベントの企画・運営・付帯事業など／クラブ内での緊急対応               |      |
| 4回                                                                                               | 【健康づくり】<br>生活習慣病とその予防／運動・休養    | 1 4 回             | 【顧客マネジメント】<br>顧客対応と接客の心構え                            |      |
| 5回                                                                                               | 【健康づくり】<br>スポーツ栄養とは／高齢者の健康づくり  | 1 5 回             | 【顧客マネジメント】<br>入会問い合わせ・見学者への対応／顧客対応と課題解決              |      |
| 6回                                                                                               | 【運動・トレーニングの基礎】<br>運動生理学の基礎     | 1 6 回             | 【チームワークとコミュニケーション】<br>組織と業務分担の考え方／仕事の進め方             |      |
| 7回                                                                                               | 【運動・トレーニングの基礎】<br>トレーニングの基礎    | 1 7 回             | 【チームワークとコミュニケーション】<br>コミュニケーションの重要性／リーダーの役割とフォロワーの役割 |      |
| 8回                                                                                               | 【運動・トレーニングの基礎】<br>事故・障害予防の基礎   | 1 8 回             | 【施設・設備管理の意義と重要性】<br>総合クラブの施設内容／管理の概念と基本              |      |
| 9回                                                                                               | 【店舗運営】<br>フロント業務               | 1 9 回             | 【労働・安全衛生】<br>労働者の保護／職場の安全衛生の基本／感染症対策                 |      |
| 10回                                                                                              | 【店舗運営】<br>ジム運営業務               | 2 0 回             | 定期テスト                                                |      |
| 3 履修上の注意                                                                                         |                                |                   |                                                      |      |
|                                                                                                  |                                |                   |                                                      |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                                                |                                |                   |                                                      |      |
| 前回の授業中の重要ポイントを振り返る小テストを毎回授業の最初の10分で行います。授業内容を復習しておきましょう。                                         |                                |                   |                                                      |      |
| 5 教科書                                                                                            |                                |                   |                                                      |      |
| フィットネスクラブ・マネジメント公式テキスト Vol.3 ベーシック                                                               |                                |                   |                                                      |      |
| 6 参考書                                                                                            |                                |                   |                                                      |      |
|                                                                                                  |                                |                   |                                                      |      |
| 7 成績評価の方法                                                                                        |                                |                   |                                                      |      |
| 小テスト２０％ 定期テスト６０％ 平常点２０％                                                                          |                                |                   |                                                      |      |

|                                          |
|------------------------------------------|
| 8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）                      |
| 健康運動指導士／健康運動実践指導者、FCM検定 1 級、フィットネス指導歴30年 |

| 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   |
| ボディメイク応用Ⅰ                                                                                               |                            | 2                                                      | 前期                 | 必修   |
| 担当者名                                                                                                    |                            | 単位                                                     | 時間数                | 授業形態 |
| 永友 憲治                                                                                                   |                            | 2                                                      | 60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を状況に応じて取捨選択し対応するために必要な能力の基礎を確認する。 |                            |                                                        |                    |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                  |                            |                                                        |                    |      |
| 自己実践能力及びケーススタディに基づくプログラミングや指導能力を指導者資格取得に十分に値するレベルまで向上させ、卒業後の確実な即戦力を発揮するための基礎的総合力の獲得を目指す。                |                            |                                                        |                    |      |
| 2 授業内容                                                                                                  |                            |                                                        |                    |      |
| 1回                                                                                                      | オリエンテーション（授業概要説明）          | 16回                                                    | 特別な対象のトレーニングの考察2   |      |
| 2回                                                                                                      | レジスタンス及びパワートレーニングの確認1      | 17回                                                    | 生活習慣病とトレーニングの考察1   |      |
| 3回                                                                                                      | レジスタンス及びパワートレーニングの確認2      | 18回                                                    | 生活習慣病とトレーニングの考察2   |      |
| 4回                                                                                                      | レジスタンス及びパワートレーニングの確認3      | 19回                                                    | ケーススタディとトレーニングの考察1 |      |
| 5回                                                                                                      | コンディショニング系、その他トレーニングの確認1   | 20回                                                    | ケーススタディとトレーニングの考察2 |      |
| 6回                                                                                                      | コンディショニング系、その他トレーニングの確認2   | 21回                                                    | ケーススタディとトレーニングの考察3 |      |
| 7回                                                                                                      | コンディショニング系、その他トレーニングの確認3   | 22回                                                    | ケーススタディとトレーニングの考察4 |      |
| 8回                                                                                                      | ピリオダイゼーショントレーニングの確認1       | 23回                                                    | プログラム作成と指導の実際1     |      |
| 9回                                                                                                      | ピリオダイゼーショントレーニングの確認2       | 24回                                                    | プログラム作成と指導の実際2     |      |
| 10回                                                                                                     | ピリオダイゼーショントレーニングの確認3       | 25回                                                    | プログラム作成と指導の実際3     |      |
| 11回                                                                                                     | ピリオダイゼーショントレーニングの確認4       | 26回                                                    | プログラム作成と指導の実際4     |      |
| 12回                                                                                                     | フリーウエイトにおける1RM及び最大下テストの確認1 | 27回                                                    | プログラム作成と指導の実際5     |      |
| 13回                                                                                                     | フリーウエイトにおける1RM及び最大下テストの確認2 | 28回                                                    | 筆記試験               |      |
| 14回                                                                                                     | トレーニングと環境安全管理の確認           | 29回                                                    | 実技試験               |      |
| 15回                                                                                                     | 特別な対象のトレーニングの考察1           | 30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                                                                      |        | パーソナルトレーナーの実務経験 |         |      |
| 授業科目                                                                    |        | 配当年次            | 配当学期    | 区分   |
| ボディメイク応用Ⅰ                                                               |        | 2               | 前期      | 必修   |
| 担当者名                                                                    |        | 単位              | 時間数     | 授業形態 |
| 濱村 啓志                                                                   |        | 2               | 30時間    | 実技   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                          |        |                 |         |      |
| 〈概要〉                                                                    |        |                 |         |      |
| ・ウエイトトレーニングの基本的なフォームを覚える。<br>・クライアントの要望する部位について、トレーニングを実施出来るようになる。      |        |                 |         |      |
| 〈到達目標〉                                                                  |        |                 |         |      |
| ・ウエイトトレーニングの基本的なフォームが出来るようになる。<br>・クライアントの要望する部位について、トレーニングを実施出来るようになる。 |        |                 |         |      |
| 2 授業内容                                                                  |        |                 |         |      |
| 1回                                                                      | ベンチプレス | 11回             | 胸トレーニング |      |
| 2回                                                                      | ベンチプレス | 12回             | 胸トレーニング |      |
| 3回                                                                      | ベンチプレス | 13回             | 胸トレーニング |      |
| 4回                                                                      | スクワット  | 14回             | 腕トレーニング |      |
| 5回                                                                      | スクワット  | 15回             | 腕トレーニング |      |
| 6回                                                                      | スクワット  | 16回             | 腕トレーニング |      |
| 7回                                                                      | デットリフト | 17回             | 腕トレーニング |      |
| 8回                                                                      | デットリフト | 18回             | 肩トレーニング |      |
| 9回                                                                      | デットリフト | 19回             | 肩トレーニング |      |
| 10回                                                                     | 予備     | 20回             | 肩トレーニング |      |
| 3 履修上の注意                                                                |        |                 |         |      |
| 動きやすい服装、室内履き、タオル、水分                                                     |        |                 |         |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                       |        |                 |         |      |
| 前回やったところの復習                                                             |        |                 |         |      |
| 5 教科書                                                                   |        |                 |         |      |
| 無し                                                                      |        |                 |         |      |
| 6 参考書                                                                   |        |                 |         |      |
| 無し                                                                      |        |                 |         |      |
| 7 成績評価の方法                                                               |        |                 |         |      |
| 実技試験、各種目の正しいフォーム、基礎筋力到達                                                 |        |                 |         |      |
| 8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）                                                     |        |                 |         |      |
| 柔道整復師、鍼灸師、トレーナー歴１０年                                                     |        |                 |         |      |

| 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   |
| ボディメイク応用Ⅱ                                                                                               |                          |  | 2                                                      | 後期                    | 必修   |
| 担当者名                                                                                                    |                          |  | 単位                                                     | 時間数                   | 授業形態 |
| 永友 憲治                                                                                                   |                          |  | 2                                                      | 60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を状況に応じて取捨選択し対応するために必要な能力の応用を確認する。 |                          |  |                                                        |                       |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                  |                          |  |                                                        |                       |      |
| 自己実践能力及びケーススタディに基づくプログラミングや指導能力を指導者資格取得に十分に値するレベルまで向上させ、卒業後の確実な即戦力を発揮するための応用的総合力の獲得を目指す。                |                          |  |                                                        |                       |      |
| 2 授業内容                                                                                                  |                          |  |                                                        |                       |      |
| 1回                                                                                                      | オリエンテーション（授業概要説明）        |  | 16回                                                    | 個人課題に基づく選択的トレーニングの実践2 |      |
| 2回                                                                                                      | 競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例1 |  | 17回                                                    | 個人課題に基づく選択的トレーニングの実践3 |      |
| 3回                                                                                                      | 競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例2 |  | 18回                                                    | 個人課題に基づく選択的トレーニングの実践4 |      |
| 4回                                                                                                      | 競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例3 |  | 19回                                                    | 個人課題に基づく選択的トレーニングの実践5 |      |
| 5回                                                                                                      | 競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例4 |  | 20回                                                    | ボディメイク総合トレーニング、復習と確認1 |      |
| 6回                                                                                                      | 競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例5 |  | 21回                                                    | ボディメイク総合トレーニング、復習と確認2 |      |
| 7回                                                                                                      | 健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例1  |  | 22回                                                    | ボディメイク総合トレーニング、復習と確認3 |      |
| 8回                                                                                                      | 健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例2  |  | 23回                                                    | ボディメイク総合トレーニング、復習と確認4 |      |
| 9回                                                                                                      | 健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例3  |  | 24回                                                    | ボディメイク総合トレーニング、復習と確認5 |      |
| 10回                                                                                                     | トレーニング指導者資格とその実際に関する検討1  |  | 25回                                                    | 相互指導確認1               |      |
| 11回                                                                                                     | トレーニング指導者資格とその実際に関する検討2  |  | 26回                                                    | 相互指導確認2               |      |
| 12回                                                                                                     | トレーニング指導者資格とその実際に関する検討3  |  | 27回                                                    | 相互指導確認3               |      |
| 13回                                                                                                     | トレーニング指導者資格とその実際に関する検討4  |  | 28回                                                    | 筆記試験                  |      |
| 14回                                                                                                     | トレーニング指導者資格とその実際に関する検討5  |  | 29回                                                    | 実技試験                  |      |
| 15回                                                                                                     | 個人課題に基づく選択的トレーニングの実践1    |  | 30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                                                             |          | パーソナルトレーナーの実務経験 |             |      |
| 授業科目                                                           |          | 配当年次            | 配当学期        | 区分   |
| ボディメイク応用Ⅱ                                                      |          | 2               | 後期          | 必修   |
| 担当者名                                                           |          | 単位              | 時間数         | 授業形態 |
| 濱村 啓志                                                          |          | 2               | 30時間        | 実技   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                 |          |                 |             |      |
| 〈概要〉                                                           |          |                 |             |      |
| クライアントからヒヤリングを行いその上で、 トレーニング内容等をプログラムを組みトレーニングを実施出来るようになる。     |          |                 |             |      |
| 〈到達目標〉                                                         |          |                 |             |      |
| クライアントからヒヤリングを行いその上で、 トレーニング内容等を提案してプログラムを組みトレーニングを実施出来るようになる。 |          |                 |             |      |
| 2 授業内容                                                         |          |                 |             |      |
| 1回                                                             | 背中トレーニング | 11回             | カウンセリングのやり方 |      |
| 2回                                                             | 背中トレーニング | 12回             | カウンセリングのやり方 |      |
| 3回                                                             | 背中トレーニング | 13回             | カウンセリングのやり方 |      |
| 4回                                                             | 脚トレーニング  | 14回             | カウンセリングのやり方 |      |
| 5回                                                             | 脚トレーニング  | 15回             | 模擬パーソナル指導   |      |
| 6回                                                             | 脚トレーニング  | 16回             | 模擬パーソナル指導   |      |
| 7回                                                             | 復習       | 17回             | 模擬パーソナル指導   |      |
| 8回                                                             | 復習       | 18回             | 模擬パーソナル指導   |      |
| 9回                                                             | 復習       | 19回             | 模擬パーソナル指導   |      |
| 10回                                                            | 復習       | 20回             | 予備          |      |
| 3 履修上の注意                                                       |          |                 |             |      |
| 動きやすい服装、室内履き、タオル、水分                                            |          |                 |             |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                              |          |                 |             |      |
| 前回やったところの復習                                                    |          |                 |             |      |
| 5 教科書                                                          |          |                 |             |      |
| 無し                                                             |          |                 |             |      |
| 6 参考書                                                          |          |                 |             |      |
| 無し                                                             |          |                 |             |      |
| 7 成績評価の方法                                                      |          |                 |             |      |
| 実技試験、パーソナルトレーニングを行えるようになる。                                     |          |                 |             |      |
| 8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）                                            |          |                 |             |      |
| 柔道整復師、鍼灸師、トレーナー歴１０年                                            |          |                 |             |      |

| 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   |
| スポーツ心理学                                                                                                                                  |                     | 2                     | 通年             | 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〉                                                                                                                                     |                     |                       |                |      |
| スポーツ心理学では、競技スポーツにおける心理的な側面から、健康スポーツとメンタルヘルスの関連に至るまで、スポーツと心理のかかわりについて広く学習します。この授業ではスポーツ心理学における代表的なトピックを取り上げながら、スポーツとメンタルの深いかかわりについて解説します。 |                     |                       |                |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                                   |                     |                       |                |      |
| ・スポーツ心理学における基本的なトピックについて、説明できるようになる。<br>・授業で学んだ知識を、指導現場に生かせるようになる。                                                                       |                     |                       |                |      |
| 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                   | 運動指導の科学（2）     |      |
| 2回                                                                                                                                       | 運動と心理に関する基礎理論（1）    | 12回                   | 運動指導の心理学的基礎（1） |      |
| 3回                                                                                                                                       | 運動と心理に関する基礎理論（2）    | 13回                   | 運動指導の心理学的基礎（1） |      |
| 4回                                                                                                                                       | 運動と心理に関する基礎理論（3）    | 14回                   | 運動指導の心理学的基礎（1） |      |
| 5回                                                                                                                                       | 競技力向上への応用（1）        | 15回                   | 運動指導の心理学的基礎（1） |      |
| 6回                                                                                                                                       | 競技力向上への応用（2）        | 16回                   | 現場への応用（1）      |      |
| 7回                                                                                                                                       | 競技力向上への応用（3）        | 17回                   | 現場への応用（2）      |      |
| 8回                                                                                                                                       | 健康増進への応用（1）         | 18回                   | 現場への応用（3）      |      |
| 9回                                                                                                                                       | 健康増進への応用（2）         | 19回                   | 現場への応用（4）      |      |
| 10回                                                                                                                                      | 運動指導の科学（1）          | 20回                   | 定期試験           |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                                                 |                     |                       |                |      |
| 用語をただ覚えるだけではなく、指導現場に当てはめたときにどうなるかを考えながら学習できるとよいでしょう。                                                                                     |                     |                       |                |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                                                                                        |                     |                       |                |      |
| ・予習：該当するトピックについて調べたり考えたりするとよい<br>・復習：授業中に扱ったトピックについて、口頭で説明できるようにする                                                                       |                     |                       |                |      |
| 5 教科書                                                                                                                                    |                     |                       |                |      |
| なし                                                                                                                                       |                     |                       |                |      |
| 6 参考書                                                                                                                                    |                     |                       |                |      |
| トレーニング指導者テキスト理論編 大修館書店、健康運動実践指導者養成用テキスト 健康・体力づくり事業財団                                                                                     |                     |                       |                |      |
| 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                                                                                                                                    |                       | 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   |
| コーチング論Ⅰ                                                                                                                               |                       | 2            | 後期                  | 選択   |
| 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〉                                                                                                                                  |                       |              |                     |      |
| コーチングの基礎となる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心理、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。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。 |                       |              |                     |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                                |                       |              |                     |      |
| 心理面、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。                                           |                       |              |                     |      |
| 2 授業内容                                                                                                                                |                       |              |                     |      |
| 1回                                                                                                                                    | ガイダンス                 | 11回          | プログラミングデザインテクニック（1） |      |
| 2回                                                                                                                                    | コーチングの概要              | 12回          | プログラミングデザインテクニック（2） |      |
| 3回                                                                                                                                    | 運動と心理に関する基礎理論（1）      | 13回          | トレーニングのプログラミング（1）   |      |
| 4回                                                                                                                                    | 運動と心理に関する基礎理論（2）      | 14回          | トレーニングのプログラミング（2）   |      |
| 5回                                                                                                                                    | 競技への準備とパフォーマンスの心理学(1) | 15回          | エクササイズテクニック指導基礎     |      |
| 6回                                                                                                                                    | 競技への準備とパフォーマンスの心理学(2) | 16回          | エクササイズテクニック指導実践     |      |
| 7回                                                                                                                                    | 一般対象者への心理面を考慮した指導法(1) | 17回          | コーチング実践（1）          |      |
| 8回                                                                                                                                    | 一般対象者への心理面を考慮した指導法(2) | 18回          | コーチング実践（2）          |      |
| 9回                                                                                                                                    | 特別な対象のための指導法(1)       | 19回          | 総合演習                |      |
| 10回                                                                                                                                   | 特別な対象のための指導法(2)       | 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                                                                                      |                       |              |                     |      |

|                                                                                                                                               |                     |              |                          |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------------------|------|
| 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   |
| 総合演習Ⅰ                                                                                                                                         |                     | 2            | 通年                       | 選択   |
| 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〉                                                                                                                                          |                     |              |                          |      |
| 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〉                                                                                                                                        |                     |              |                          |      |
| JATI-ATIの受験、合格を目標とする。また、JATI関連資格にとどまらずNSCAをはじめ、他の資格の受験も想定できるような知識を構築することを目標とする。                                                               |                     |              |                          |      |
| 2 授業内容                                                                                                                                        |                     |              |                          |      |
| 1回                                                                                                                                            | 様々なトレーナー資格について      | 11回          | 救急処置法                    |      |
| 2回                                                                                                                                            | 機能解剖 上肢・下肢・脊柱と胸郭    | 12回          | スポーツ選手の整形外科的傷害と予防        |      |
| 3回                                                                                                                                            | バイオメカニクス            | 13回          | トレーニング計画の立案              |      |
| 4回                                                                                                                                            | 呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動   | 14回          | 筋力・パワー向上トレーニングの実際        |      |
| 5回                                                                                                                                            | 骨格筋系、神経系、内分泌系と運動    | 15回          | 持久力向上トレーニングについて          |      |
| 6回                                                                                                                                            | 運動と栄養に関する基礎理論       | 16回          | スピード向上トレーニングについて         |      |
| 7回                                                                                                                                            | スポーツ選手の競技力向上と栄養     | 17回          | 柔軟性向上およびアップとダウン          |      |
| 8回                                                                                                                                            | 運動と心理に関する基礎理論       | 18回          | 特別な対象のためのトレーニング          |      |
| 9回                                                                                                                                            | スポーツ選手の競技力向上への心理的活用 | 19回          | 傷害の受傷から復帰までのトレーニング       |      |
| 10回                                                                                                                                           | 一般人の健康増進への心理的活用     | 20回          | トレーニング効果の測定と評価および運営と情報活用 |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                                                      |                     |              |                          |      |
| 特になし                                                                                                                                          |                     |              |                          |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                                                                                             |                     |              |                          |      |
| 解剖学、生理学、運動生理学、運動学、バイオメカニクス、スポーツ外傷、スポーツ栄養学、体力評価のおさらい、復習をすること。                                                                                  |                     |              |                          |      |
| 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                                                                                                                                     |                     |              |                          |      |
| JATI-ATIの受験および結果、また日々の演習の理解度をもって成績を評価する                                                                                                       |                     |              |                          |      |
| 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                                                                                                                                            |                 | 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   |
| 救急法Ⅰ                                                                                                                                          |                 | 2              | 後期               | 必修   |
| 担当者名                                                                                                                                          |                 | 単位             | 時間数              | 授業形態 |
| 折笠 章太                                                                                                                                         |                 | 1              | 30時間             | 実技   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                                                                                                |                 |                |                  |      |
| 〈概要〉                                                                                                                                          |                 |                |                  |      |
| 心肺蘇生法、AEDの使用法、頸部の怪我などに対する救急法や、出血、骨折、やけど、熱中症などに対する応急救置を学び、実施できるようにする。また、メディカルチェックなどを学び、理解をする                                                   |                 |                |                  |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                                                        |                 |                |                  |      |
| 実際に起きた緊急時に適切な対処ができるように自信をつける。また、メディカルチェックなどで起こりうる重篤症状を理解すし、未然に防ぐ。                                                                             |                 |                |                  |      |
| 2 授業内容                                                                                                                                        |                 |                |                  |      |
| 1回                                                                                                                                            | ガイダンス、総論        | 11回            | 環境の伴う内科的疾患       |      |
| 2回                                                                                                                                            | 傷のないけがの処置1      | 12回            | スポーツでよくみられる内科的疾患 |      |
| 3回                                                                                                                                            | 傷のないけがの処置2      | 13回            | 現場における救急体制1      |      |
| 4回                                                                                                                                            | 出血のあるけがの処置(止血法) | 14回            | 現場における救急体制2      |      |
| 5回                                                                                                                                            | 脱臼、骨折などの患部固定法   | 15回            | 定期試験             |      |
| 6回                                                                                                                                            | 救急時に用いる運搬法      |                |                  |      |
| 7回                                                                                                                                            | 心肺蘇生法1          |                |                  |      |
| 8回                                                                                                                                            | 心肺蘇生法2          |                |                  |      |
| 9回                                                                                                                                            | 頭頸部外傷の救急救置      |                |                  |      |
| 10回                                                                                                                                           | 脳震盪の評価          |                |                  |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                                                      |                 |                |                  |      |
| 講義と実技を混合した講義を行います。動きやすい服装で受講してください。                                                                                                           |                 |                |                  |      |
| 4 準備学習（予習・復習等）の内容                                                                                                                             |                 |                |                  |      |
| 基礎は、解剖学と外傷になるので予習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                                                                                                                                         |                 |                |                  |      |
| 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト8                                                                                                                       |                 |                |                  |      |
| 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<br>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-現在)<br>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                                                                                                            |          | スタジオエクササイズ実践の経験 |      |      |
| 授業科目                                                                                                          |          | 配当年次            | 配当学期 | 区分   |
| キャリアデザイン                                                                                                      |          | 2               | 後期   | 選択   |
| 担当者名                                                                                                          |          | 単位              | 時間数  | 授業形態 |
| 窪 桃乃                                                                                                          |          | 2               | 40時間 | 講義   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                                                                |          |                 |      |      |
| 〈概要〉                                                                                                          |          |                 |      |      |
| PTは常に自己プロデュースの連続です。自己分析、目標設定、将来設計を行い、発表スキルを高めていきます。                                                           |          |                 |      |      |
|                                                                                                               |          |                 |      |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                        |          |                 |      |      |
| 就活の時期に入るのも踏まえ、自分の強みを知り、プロデュースできるようにする。将来像を描く。                                                                 |          |                 |      |      |
|                                                                                                               |          |                 |      |      |
| 2 授業内容                                                                                                        |          |                 |      |      |
| 1回                                                                                                            | 授業の概要説明  | 11回             | プレゼン |      |
| 2回                                                                                                            | 自己分析     | 12回             | 講習   |      |
| 3回                                                                                                            | 自己分析     | 13回             | 講習   |      |
| 4回                                                                                                            | 自己分析     | 14回             | 講習   |      |
| 5回                                                                                                            | 自己分析     | 15回             | 講習   |      |
| 6回                                                                                                            | 自分史を作成   | 16回             | 試験対策 |      |
| 7回                                                                                                            | スケジュール管理 | 17回             | 試験対策 |      |
| 8回                                                                                                            | 目標設定     | 18回             | 試験対策 |      |
| 9回                                                                                                            | 目標設定     | 19回             | 試験   |      |
| 10回                                                                                                           | プレゼン資料作成 | 20回             | 試験   |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                      |          |                 |      |      |
| 自分と向き合う事になります。自分主体ではありますが、人の話を聞く事も忘れないで欲しい                                                                    |          |                 |      |      |
|                                                                                                               |          |                 |      |      |
| 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 MatⅠ＆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<br>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                                                                                                           |             |              |                    |      |
| 授業科目                                                                                                         |             | 配当年次         | 配当学期               | 区分   |
| ボディメイク基礎（オンラインパーソナル）                                                                                         |             | 2            | 後期                 | 必修   |
| 担当者名                                                                                                         |             | 単位           | 時間数                | 授業形態 |
| 窪 桃乃                                                                                                         |             | 2            | 40時間               | 講義   |
| 1 授業科目の概要・到達目標                                                                                               |             |              |                    |      |
| 〈概要〉                                                                                                         |             |              |                    |      |
| トレーナーとして、説得力のあるスタイルは必須。たるんだ身体は自己管理能力の欠落です。まずはボディメイクを行います。オンラインの配信方法や動画撮影、編集を行います。                            |             |              |                    |      |
|                                                                                                              |             |              |                    |      |
| 〈到達目標〉                                                                                                       |             |              |                    |      |
| オンラインがまだ流行るこの時代。自分自身で発信できるようにする。                                                                             |             |              |                    |      |
| 2 授業内容                                                                                                       |             |              |                    |      |
| 1回                                                                                                           | 授業概要の説明     | 11回          | メニュー作成（色々なお客様の設定で） |      |
| 2回                                                                                                           | トレーニング      | 12回          | 発表                 |      |
| 3回                                                                                                           | トレーニング      | 13回          | 動画編集説明             |      |
| 4回                                                                                                           | トレーニング      | 14回          | 素材決め               |      |
| 5回                                                                                                           | トレーニング      | 15回          | 素材撮影               |      |
| 6回                                                                                                           | トレーニング      | 16回          | 編集講習・編集            |      |
| 7回                                                                                                           | トレーニング      | 17回          | 編集講習・編集            |      |
| 8回                                                                                                           | トレーニング      | 18回          | 編集講習・編集            |      |
| 9回                                                                                                           | トレーニング      | 19回          | 編集講習・編集            |      |
| 10回                                                                                                          | オンラインレッスン体験 | 20回          | 提出                 |      |
| 3 履修上の注意                                                                                                     |             |              |                    |      |
| スマートフォンの充電をお忘れなく                                                                                             |             |              |                    |      |
| 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                                                                                                    |             |              |                    |      |
| 動画提出 50％ 出席20％ 授業態度30％                                                                                       |             |              |                    |      |
| 8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）                                                                                          |             |              |                    |      |
| PHipilates MatⅠ＆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<br>ViPR®ライセンス LesMills BODYCOMBAT LesMillsCORE YOGA MOVE® |             |              |                    |      |