

2025年度

日本健康医療専門学校

シラバス (講義概要)

ライフケア学科パーソナルトレーナーコース

1年生

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー、ピラティススタジオ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
人文科学Ⅰ（健康科学）		1学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
町田 陸		2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
運動指導者として、身体的側面から健康作りをサポートできるよう姿勢や動作の評価と改善のためのエクササイズを提供できるようになるための評価方法、エクササイズの実施方法を学習していく。				
〈到達目標〉				
姿勢改善や慢性不調の予防、改善といった健康づくりにおける身体的側面の悩みに対する評価とエクササイズ指導ができるようになる。				
2 授業内容				
第1回	コレクティブエクササイズとは			
第2回	コレクティブエクササイズと解剖学			
第3回	コレクティブエクササイズと解剖学			
第4回	運動機能障害の評価			
第5回	静的姿勢評価			
第6回	動作評価			
第7回	関節可動域評価			
第8回	筋力評価			
第9回	改善のためのプログラム設計			
第10回	コレクティブエクササイズ「抑制」			
第11回	コレクティブエクササイズ「伸長」			
第12回	コレクティブエクササイズ「活性」			
第13回	コレクティブエクササイズ「統合」			
第14回	膝関節の障害とコレクティブエクササイズ			
第15回	腰椎骨盤帯の障害とコレクティブエクササイズ			
第16回	肩関節の障害とコレクティブエクササイズ			
第17回	評価方法のまとめ			
第18回	コレクティブエクササイズのまとめ			
第19回	試験			
第20回	総論			
3 履修上の注意				
解剖学の教科書を読み込むこと				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
授業やマッスルインバランス改善の為に機能的運動療法ガイドブックをもとにアライメント、動作評価に必要な機能解剖学の知識を予習を行う				
5 教科書				
マッスルインバランス改善の為に機能的運動療法ガイドブック				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
グループディスカッション50%、定期試験50%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
健康スポーツ学(学士)、JATI-ATI、NASM-CESスポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野				
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	人文科学Ⅱ（進路）	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	町田 陸	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
運動指導者として健康づくりに必要な身体的側面への評価、アプローチを学習し、実践していく。				
〈到達目標〉				
姿勢・動作改善、慢性不調改善、予防における適切な評価とエクササイズ指導ができるようになる。				
2 授業内容				
第1回	コレクティブエクササイズとは			
第2回	コレクティブエクササイズと解剖学①			
第3回	コレクティブエクササイズと解剖学②			
第4回	運動機能障害の評価			
第5回	静的姿勢評価			
第6回	動作評価			
第7回	関節可動域評価			
第8回	筋力評価			
第9回	改善のためのプログラム作成			
第10回	コレクティブエクササイズ「抑制」			
第11回	コレクティブエクササイズ「伸長」			
第12回	コレクティブエクササイズ「活性」			
第13回	コレクティブエクササイズ「統合」			
第14回	ケーススタディ「膝関節の障害」			
第15回	ケーススタディ「腰椎骨盤帯の障害」			
ケーススタディ「肩関節の障害」				
第17回	評価方法のまとめ			
第18回	エクササイズ指導のまとめ			
第19回	試験			
第20回	総論			
3 履修上の注意				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		アスレティックトレーナーとしての知見 スポーツ現場活動から得た実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
社会科学Ⅰ（アスレティックトレーナー）		1学年		必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
折笠 章太		2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
幅広い「トレーナー」という言葉ではなく、トレーナーの中でも様々な分類があることを理解し、自分に合った業種を模索していきましょう。 また、スポーツに一番近い場面からみたトレーナーにとって必要なことを学んでいく。 トレーナーに求められる多様な知識やスキルを学んでいく				
〈到達目標〉				
トレーナーとはどういったものなのか理解をする。自分の将来像を明確にする。 現場におけるトレーニングの考え方や指導方法を理解する。 幅広い分野のトレーニングを理解し、実施できるようにする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	トレーナーの分類①			
第3回	スポーツ実技演習①			
第4回	トレーナーの分類②			
第5回	トレーナーに必要な要素①			
第6回	トレーナーに必要な要素②			
第7回	スポーツ実技演習②			
第8回	W-upの効果			
第9回	W-upの実際			
第10回	前半まとめ			
第11回	スポーツ実技演習③			
第12回	コーディネーショントレーニング①			
第13回	コーディネーショントレーニング②			
第14回	アライメント評価①			
第15回	アライメント評価②			
第16回	スポーツ実技演習④			
第17回	アライメント評価③			
第18回	後半まとめ			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却・まとめ			
3 履修上の注意				
動きやすい服装を準備してください。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学的知識の予習をしてください				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
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・国立スポーツ科学センター（JISS）非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師としての施術とコンディショニングトレーナーの経験から講義します。		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	解剖学Ⅰ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
(機能) 解剖学は、全身の骨格器(骨・関節・筋)の配置と作用を扱う分野です。これらの学習内容は、適切なトレーニングフォーム習得のための基礎となる知識であり、トレーニングを指導する上で避けては通れない分野です。この授業では、一見とつきにくい機能解剖学の内容を、講義とワークを併用しながら習得していきます。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・全身の骨、関節、筋について理解する。 ・関節の動きとトレーニングのフォームを関連付けられるようになる。 				
2 授業内容				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	体表解剖・運動の方向			
第3回	骨格：上肢：肩甲骨・鎖骨			
第4回	骨格：上肢：上腕骨			
第5回	骨格：関節：肩関節			
第6回	骨格：上腕骨・橈尺骨			
第7回	骨格：関節：肘関節			
第8回	骨格：手部			
第9回	骨格：上肢：復習：小テスト			
第10回	骨格：小テスト復習：下肢			
第11回	骨格：下肢：骨盤帯			
第12回	骨格：下肢：大腿骨・股関節			
第13回	骨格：下肢：大腿骨・脛骨腓骨・膝蓋骨			
第14回	骨格：関節：膝関節			
第15回	足部・足関節			
第16回	骨格：体幹：脊柱			
第17回	骨格：体幹：胸骨・肋骨			
第18回	骨格：頭部：頭蓋骨			
第19回	骨格：下肢・体幹・頭部：総復習			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
覚えることが多いので、復習をたくさん行うこと。				
4 準備学習(予習・復習等)の内容				
<ul style="list-style-type: none"> ・予習：余裕があれば該当箇所に関して調べてくるのが望ましい。 ・復習：授業中に行ったワークを繰り返し行うこと。 				
5 教科書				
6 参考書				
JATIテキスト、柔道整復科解剖学・運動学教科書				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率(小テストを含む)20%				
8 教員紹介(学位、資格、指導経歴等)				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師としての施術とコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	解剖学Ⅱ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
この授業では、前期で学習した機能解剖学を実際のトレーニング指導に結び付けるための内容について学習します。前期で学習した内容が定着していると、これらが有機的に結びついてトレーニングに関する新たな発見があるかもしれません。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・前期で学習した機能解剖の知識を、実際のトレーニングに結び付けて説明できるようになる。 ・機能解剖の知識から逆算して、トレーニングの妥当なフォームについて検討できるようになる。 				
2 授業内容				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	筋：上肢：上肢帯			
第3回	筋：上肢：上腕			
第4回	筋：上肢：前腕			
第5回	筋：上肢：手部			
第6回	筋：上肢：小テスト			
第7回	筋：下肢：寛骨筋			
第8回	筋：下肢：大腿部			
第9回	筋：下肢：大腿部			
第10回	筋：下肢：下腿部			
第11回	筋：下肢：足部			
第12回	筋：下肢：小テスト			
第13回	筋：体幹部：背筋			
第14回	筋：体幹部：腰部			
第15回	筋：体幹部：胸部			
第16回	筋：体幹部：腹部			
第17回	筋：体幹部：小テスト			
第18回	筋：総復習			
第19回	筋：総復習			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
前期の内容を押さえていることが前提になるので、しっかりと前期の復習をしてから履修すること。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
<ul style="list-style-type: none"> ・予習：関連する部位に関する前期の内容を見ておくこと。 ・復習：各トレーニングメニューについて解剖学的な見地から口頭で説明する 				
5 教科書				
6 参考書				
JATIテキスト、柔道整復科解剖学・運動学教科書				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率（小テストを含む）20%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師としての施術とコンディショニングトレーナーの経験から講義します。		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	生理学	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
運動指導者として必要になる、スポーツ生理学の基本的な知識について概説します。知識のインプットとアウトプットを両方行い、運動指導の現場で自ら説明することができる力を涵養します。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ生理学の基本的な概念について、簡単に説明ができるようになる。 ・生理学的な知識を、トレーニングに結び付けて説明できるようになる。 				
2 授業内容				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	細胞①			
第3回	細胞②			
第4回	組織・器官・器官系①			
第5回	体液：血液①			
第6回	消化器系①：口腔・食道・胃			
第7回	消化器系②：小腸・大腸・直腸			
第8回	消化器系③：肝臓・胆嚢・膵臓			
第9回	体液・消化器系（※細胞～器官系を含める）：小テスト			
第10回	呼吸器系①：鼻・咽頭喉頭・気管			
第11回	呼吸器系②：気管支・肺胞			
第12回	呼吸器系③：肺			
第13回	泌尿器系①：腎臓・尿管・膀胱			
第14回	呼吸器系・泌尿器系：小テスト			
第15回	脈管系①：動脈			
第16回	脈管系②：静脈・リンパ			
第17回	内分泌系①			
第18回	神経系①			
第19回	総復習			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
難解な用語が多いので、概念をしっかり押さえること。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
・復習：授業後に内容とキーとなる用語の復習をしっかりとする。				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率（小テストを含む）20%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師としての施術とコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	運動生理学	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
前期で学習したスポーツ生理学の基本的な知識を前提として、筋力トレーニングの目的である筋肥大と筋力向上について、その生理学的な側面を学習していきます。クライアントのライフスタイルや状況に応じた適切なプログラムのデザインができるような知識のインプットとアウトプットの練習をします。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> 筋力向上、筋肥大を最大化するプログラムについて自分で説明できるようになる。 ジムに通う方を対象に筋生理学的な側面から、カウンセリングを実施することができるようになる。 				
2 授業内容				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	呼吸循環系①			
第3回	呼吸循環系②			
第4回	呼吸循環系③			
第5回	エネルギー代謝と運動①			
第6回	エネルギー代謝と運動②			
第7回	エネルギー代謝と運動③			
第8回	小テスト・復習			
第9回	骨格筋系と運動①			
第10回	骨格筋系と運動②			
第11回	骨格筋系と運動③			
第12回	神経系と運動①			
第13回	神経系と運動②			
第14回	神経系と運動③			
第15回	骨格系・神経系：小テスト			
第16回	内分泌系と運動①			
第17回	内分泌系と運動②			
第18回	内分泌系と運動③			
第19回	総復習			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
<ul style="list-style-type: none"> 予習：前期の内容を予習しておくこと。 復習：授業内容をしっかり復習する。 				
5 教科書				
6 参考書				
JATI トレーニング 指導者テキスト〔理論編〕				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率（小テストを含む）20%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門	スポーツ栄養学	国立スポーツ科学センター勤務（非常勤）の実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
スポーツ栄養学Ⅰ		1学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
田澤 梓		2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
栄養学の基礎力を養う。普段の食事と関連付けて栄養の知識を身につける。				
〈到達目標〉				
栄養素が体に吸収され、代謝されるしくみを理解し、機能性成分、ライフステージ別の栄養の考え方、病気と栄養の概略などについて理解を深めることができる。				
2 授業内容				
第1回	食生活と健康			
第2回	バランスのよい食べ方			
第3回	栄養素の種類と働き			
第4回	消化と吸収			
第5回	エネルギー			
第6回	エネルギー代謝			
第7回	たんぱく質			
第8回	脂質			
第9回	ビタミン			
第10回	ミネラル			
第11回	機能性成分			
第12回	食品の成分と表示			
第13回	食の安全			
第14回	遺伝子と栄養			
第15回	水と電解質の代謝			
第16回	食品添加物			
第17回	ライフステージ別の栄養 乳児～思春期			
第18回	高齢期、スポーツ			
第19回	病気と栄養			
第20回	まとめ			
3 履修上の注意				
授業に積極的に参加し、実践力を身につける				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
『栄養学』は自然科学の一分野です。高等学校までの『保健体育』や『家庭一般』だけでなく、『化学』や『生物』で習った内容も必要				
5 教科書				
理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著				
6 参考書				
日本人の食事摂取基準（2025年版）				
7 成績評価の方法				
授業態度10％・検定試験30％・定期試験60％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
修士（栄養学） 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		
専門分野		アスリートへのトレーニング指導の実務経験		
授業科目	配当年次	配当学期	区分	
運動学Ⅰ	1学年		必修	
担当者名	単位	時間数	授業形態	
折笠 章太	2単位	40時間	講義	
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
ヒトが運動する際に必ず起こすものは関節運動。まずはどのような関節運動によってヒトの動きが成り立っているのかを理解する。またトレーニングの基本的な考え方は、人体の関節運動に沿って負荷を掛けるというもの。人体の構造からみた各関節の運動やその関節運動に関わる筋肉や骨を理解し、正しい関節運動からみたトレーニングを実施できるようにする。				
〈到達目標〉				
身体の動きを理解し、トレーニング指導に繋げる				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	運動学における面と軸			
第3回	キネティクスとキネマティクス			
第4回	物理法則—力やベクトル			
第5回	ニュートンの運動法則			
第6回	仕事とエネルギー、てこの原理			
第7回	前半まとめ			
第8回	脊柱の運動			
第9回	脊柱の運動評価①			
第10回	脊柱の運動評価②			
第11回	上肢帯の運動・評価①			
第12回	上肢帯の運動・評価②			
第13回	脊柱・上肢帯の運動まとめ			
第14回	下肢の運動・評価①			
第15回	下肢の運動・評価②			
第16回	下肢の歩行動作			
第17回	下肢の走行動作			
第18回	下肢の運動まとめ			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却・まとめ			
3 履修上の注意				
身体を動きを確認しながら学習するので、演習時は運動のできる服装で来てください。毎週授業時に復習を兼ねた小テストを行います。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学の知識が基礎となるので、予習をしておいてください。				
5 教科書				
6 参考書				
運動学とバイオメカニクスの基礎				
7 成績評価の方法				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
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 国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツ現場の実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	スポーツ外傷Ⅰ	1学年		必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2単位	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				
第1回	スポーツ外傷・障害総論			
第2回	肩関節前方脱臼			
第3回	肩腱板損傷			
第4回	肩鎖関節腱板損傷			
第5回	肘関節の外傷・障害			
第6回	手関節の外傷・障害			
第7回	上肢まとめ			
第8回	大腿部の肉離れ			
第9回	大腿部の打撲			
第10回	膝関節の外傷①			
第11回	膝関節の外傷②			
第12回	膝関節の外傷③			
第13回	下肢のまとめ①			
第14回	下腿の外傷・障害①			
第15回	下腿の外傷・障害②			
第16回	足関節の外傷・障害①			
第17回	足関節の外傷・障害②			
第18回	下肢のまとめ②			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却、まとめ			
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				
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				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
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 国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーニングセンターにおけるトレーニング指導、スポーツチームでのトレーニング指導の実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング論Ⅰ	1学年		必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
パーソナルトレーニングという概念を理解し、トレーニングを提供するものとしての基礎を学ぶ。どのような現場でも基礎知識が定着していれば対応できる。本授業では、どんな場面に出くわしても対応できるように、トレーニングの原理・原則を理解し、トレーニング指導の土台を構築するための内容となっている。				
〈到達目標〉				
トレーナーとしてトレーニングを提供するための基礎の理論を身につける。それと同時に様々なトレーニング方法を実践、習得し質の高いパーソナルトレーナーとして自立できるようにする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス・総論			
第2回	トレーニングの原理・原則			
第3回	トレーニングの生理的反応①			
第4回	トレーニングの生理的反応②			
第5回	トレーニングの形態的分類①			
第6回	トレーニングの形態的分類②			
第7回	トレーニングツールの使用法			
第8回	前半まとめ			
第9回	腹部安定性とトレーニング①			
第10回	腹部安定性とトレーニング②			
第11回	胸部のトレーニング			
第12回	背部のトレーニング			
第13回	肩部のトレーニング			
第14回	腕部のトレーニング			
第15回	下肢のトレーニング①			
第16回	下肢のトレーニング②			
第17回	下肢のトレーニング③			
第18回	後半まとめ			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却・まとめ			
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。実技演習を行うことが多いので、トレーニングウェアとトレーニングシューズを準備してくだ				
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				
JATIテキスト理論編/実践編				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、定期試験50%、定期的に行う実技の小テスト40%をもって単位認定の総合評価とする。				
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 国立スポーツ科学センター（JISS）非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーニングセンターでのトレーニング指導、 スポーツチームでのトレーニング指導の実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング論Ⅱ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
指導現場での様々なケースに対応できるよう、実践的な知識、指導技術を学ぶ。発展的な実践指導を中心に、講義・実技を合わせた形式で授業展開をする。実際に模擬的な指導現場を体験し、想定演習を行うことでトレーニング指導者としての経験を積んでゆく。				
〈到達目標〉				
典型的なパターンからイレギュラーな場面まで、幅広く対応できるような応用力を身につけることで、現場での即戦力になることを目標とする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス・前期の復習			
第2回	性別・年齢別のトレーニング			
第3回	プログラムデザイン①			
第4回	プログラムデザイン②			
第5回	スポットの実施法			
第6回	ウォームアップ,クールダウンの実践			
第7回	エンデュランストレーニング①			
第8回	エンデュランストレーニング②			
第9回	前半まとめ			
第10回	胸部トレーニングの実践指導			
第11回	背部トレーニングの実践指導			
第12回	肩部トレーニングの実践指導			
第13回	腕部トレーニングの実践指導			
第14回	体幹部トレーニングの実践指導①			
第15回	体幹部トレーニングの実践指導②			
第16回	下肢トレーニングの実践指導①			
第17回	下肢トレーニングの実践指導②			
第18回	下肢トレーニングの実践指導③後半まとめ			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却・まとめ			
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。トレーニングウェアやトレーニングシューズを用意すること				
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				
JATIテキスト理論編/実践編				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、定期試験50%、定期的に行う実技の小テスト40%をもって単位認定の総合評価とする。				
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-国立スポーツ科学センター（JISS）非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーニングセンターでのトレーニング指導、 スポーツチームでのトレーニング指導の実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング基礎	1学年	前期後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章太	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
パーソナルトレーニングの概念やパーソナルジムの現状など、この業界の概要を理解する。また、パーソナルトレーナーとして活動するための基礎的な知識を習得し、クライアントの希望を聞き取りそれに対応できるような能力を身に着ける。				
〈到達目標〉				
パーソナルトレーナーとして現場に立てる能力が身に着くことを最終的な目標とする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス			
第2回	パーソナルトレーニングの実際			
第3回	PDCAサイクル			
第4回	クライアントへの問診			
第5回	胸部のストレッチ種目			
第6回	胸部のトレーニング種目			
第7回	背部のストレッチ種目			
第8回	背部のトレーニング種目			
第9回	肩部のストレッチ種目とトレーニング種目			
第10回	前半まとめ			
第11回	腕部のストレッチ種目とトレーニング種目			
第12回	下肢のストレッチ種目			
第13回	下肢のトレーニング種目			
第14回	パワー系トレーニング①			
第15回	パワー系トレーニング②			
第16回	フィールドトレーニング①			
第17回	フィールドトレーニング②			
第18回	後半まとめ			
第19回	定期試験			
第20回	テスト返却・まとめ			
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。トレーニングウェアとトレーニングシューズを準備してください。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学・運動学の予習しておくようにしてください				
5 教科書				
JATIテキスト理論編/実践編				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
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-国立スポーツ科学センター（JISS）非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等で日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導の実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
技術と指導テクニックⅠ		1学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
永友 憲治		2	40	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレンクス及びコンディショニング系トレーニングの応用的理論と実践のつながりを講義+演習で展開する。				
〈到達目標〉				
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クス及びコンディショニング系トレーニングの応用的理論と実践のつながりを講義+演習で展開する。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	レジスタンストレーニング 上半身1			
第3回	レジスタンストレーニング 上半身2			
第4回	レジスタンストレーニング 上半身3			
第5回	レジスタンストレーニング 下半身1			
第6回	レジスタンストレーニング 下半身2			
第7回	レジスタンストレーニング 下半身3			
第8回	レジスタンストレーニング 体幹1			
第9回	レジスタンストレーニング 体幹2			
第10回	レジスタンストレーニング 上半身3			
第11回	レジスタンストレーニング 自体重EX			
第12回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト1			
第13回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト2			
第14回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト3			
第15回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト4			
第16回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト5			
第17回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト6			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
3 履修上の注意				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 教科書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
6 参考書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、筆記試験50%、実技試験40%をもって単位認定の総合評価とする。				
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		
		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等で日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導の実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
技術と指導テクニックⅡ		1学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
永友 憲治		2	40	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クス及びコンディショニング系トレーニングの基礎的理論と実践のつながりを講義+演習で展開する。				
〈到達目標〉				
概要に基づく理論と実践の基礎を安全かつ効果的な実技で師範出来るようにする。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	ウォーミングアップとクーリングダウン			
第3回	マシントレーニング1			
第4回	マシントレーニング2			
第5回	トレーニングとプログラム作成1			
第6回	トレーニングとプログラム作成2			
第7回	ピリオダイゼーションとトレーニング1（筋肥大期）			
第8回	ピリオダイゼーションとトレーニング2（筋肥大期）			
第9回	ピリオダイゼーションとトレーニング3（最大筋力期）			
第10回	ピリオダイゼーションとトレーニング4（最大筋力期）			
第11回	ピリオダイゼーションとトレーニング5（パワー期）			
第12回	ピリオダイゼーションとトレーニング6（パワー期）			
第13回	ピリオダイゼーションとトレーニング7（ピーキング、維持期）			
第14回	コンディショニング系トレーニング			
第15回	代謝系トレーニング			
第16回	全体復習総括1			
第17回	全体復習総括2			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
3 履修上の注意				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 教科書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
6 参考書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、筆記試験40%、実技試験50%をもって単位認定の総合評価とする。				
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		
		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等で日本代表選手及び団体の国際競技力向上指導の実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
体力評価Ⅰ		1学年	前後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
永友 憲治		1	40	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クス及びコンディショニング系トレーニングによってもたらされる変化について、その測定や評価方法を確認する。				
〈到達目標〉				
概要に基づき、自らが測定者及び実践者となり双方において安全かつ効果的に実施出来ることを目指す。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	セルフチェック			
第3回	体力測定の構成と成り立ち			
第4回	身体組成、形態の測定とその実際			
第5回	最大筋力の測定とその実際			
第6回	最大パワーの測定とその実際			
第7回	無酸素生能力の測定とその実際			
第8回	局所的筋持久力の測定とその実際			
第9回	有酸素生能力の測定とその実際			
第10回	スピード、アジリティの測定とその実際			
第11回	柔軟性の測定とその実際			
第12回	競技力向上における測定評価			
第13回	健康づくりにおける測定評価			
第14回	測定データの評価と活用			
第15回	測定評価とトレーニング指導の実際1			
第16回	測定評価とトレーニング指導の実際2			
第17回	セルフチェック2			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
3 履修上の注意				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
5 教科書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
6 参考書				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
7 成績評価の方法				
定期試験60%以上、出席率を総合評価とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、元JOC医科学委員				

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

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野				
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	ボディメイク基礎Ⅰ	1学年		必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	2単位	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				
第1回	授業概要の説明			
第2回	トレーニング			
第3回	トレーニング			
第4回	トレーニング			
第5回	トレーニング			
第6回	トレーニング			
第7回	トレーニング			
第8回	トレーニング			
第9回	トレーニング			
第10回	オンラインレッスン体験			
第11回	メニュー作成（色々なお客様の設定で）			
第12回	発表			
第13回	動画編集説明			
第14回	素材決め			
第15回	素材撮影			
第16回	編集講習・編集			
第17回	編集講習・編集			
第18回	編集講習・編集			
第19回	編集講習・編集			
第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ペーシックIR ViPR®ライセンス				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門	スポーツ栄養学	国立スポーツ科学センター勤務（非常勤）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		1学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
田澤 梓		2単位	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。 スポーツ栄養の基礎を身につけ指導に活かせる				
2 授業内容				
第1回	食生活と健康 応用			
第2回	バランスのよい食べ方 応用			
第3回	栄養素の種類と働き 応用			
第4回	消化と吸収 応用			
第5回	エネルギー 応用			
第6回	エネルギー代謝 応用			
第7回	たんぱく質 応用			
第8回	脂質 応用			
第9回	ビタミン 応用			
第10回	ミネラル 応用			
第11回	機能性成分 応用			
第12回	食品の成分と表示 応用			
第13回	食の安全 応用			
第14回	遺伝子と栄養 応用			
第15回	水と電解質の代謝 応用			
第16回	食品添加物 応用			
第17回	ライフステージ別の栄養 乳児～思春期 応用			
第18回	高齢期、スポーツ 応用			
第19回	病気と栄養 応用			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
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。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
テーマごとに予習復習をしてもらいたい				
5 教科書				
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				
7 成績評価の方法				
授業30点 試験70点				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
修士（栄養学） 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		
専門分野		コンディショニングのグループレッスンの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	コンディショニング論Ⅰ	1学年		必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	1単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
解剖学や筋肉の作用を学びながら、コンディショニングを整えるためのストレッチや姿勢評価、コアトレーニングなどをスライドと実技で学んでいきます。				
〈到達目標〉				
解剖学などの基礎的知識を学ぶとともに、ペアでの実技を行う事で、より実践で使えるようになる。				
2 授業内容				
第1回	授業概要説明			
第2回	ストレッチ体操			
第3回	解剖学			
第4回	解剖学			
第5回	解剖学			
第6回	指導方法			
第7回	指導方法			
第8回	ペアストレッチ			
第9回	ペアストレッチ			
第10回	コアトレーニング			
第11回	コアトレーニング			
第12回	姿勢評価			
第13回	姿勢評価			
第14回	FMS			
第15回	FMS			
第16回	FMS			
第17回	試験対策			
第18回	試験対策			
第19回	試験			
第20回	復習			
3 履修上の注意				
知識だけではなく、実践をする事でお客様への対応力を高める事。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
PHPilates 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 ViPR®ライセンス				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー。ピラティススタジオパーソナルトレーナー		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
キャリアデザイン		1学年	前期後期	選択
担当者名		単位	時間数	授業形態
町田 陸		2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
運動指導者としての職種や勤務業態を理解し、将来の働き方について学ぶ				
〈到達目標〉				
運動指導者として卒業後の働き方を主体的に考えインターンシップ、就職活動を実践する				
2 授業内容				
第1回	キャリアデザインとは			
第2回	お金の知識			
第3回	キャリアの選択肢①(会社員、フリーランス、企業)			
第4回	キャリアの選択肢②(会社員、フリーランス、企業)			
第5回	自分を知る (やりたいことの見つけ方)			
第6回	自分を知る (価値観・興味・強みの整理)			
第7回	能力とキャリアデザインの関係			
第8回	基礎力を身につける①全ての仕事に共通する力			
第9回	基礎力を身につける②対人能力			
第10回	基礎力を身につける③對自己能力			
第11回	基礎力を身につける④対課題能力			
第12回	基礎力を身につける⑤処理力・思考力			
第13回	インターンシップとは①			
第14回	インターンシップとは②			
第15回	開業と確定申告①			
第16回	開業と確定申告②			
第17回	まとめ①			
第18回	まとめ②			
第19回	試験			
第20回	総論			
3 履修上の注意				
2年間を有意義なものとするよう常に卒業後の自分をイメージする				
4 準備学習 (予習・復習等) の内容				
5 教科書				
6 参考書				
キャリアデザイン入門I、II キャリアデザインの教科書				
7 成績評価の方法				
グループディスカッション50%、定期試験50%				
8 教員紹介 (学位、資格、指導経歴等)				
健康スポーツ学(学士)、JATI-ATI、NASM-CESスポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー				

