

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

2年生

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 スポーツ指導現場での実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
社会科学Ⅱ（アスレティックトレーナー）		2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〉				
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				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	トレーナーの役割1			
第3回	トレーナーの役割2			
第4回	身体測定と評価1			
第5回	身体測定と評価2			
第6回	身体測定と評価3			
第7回	身体測定と評価 まとめ			
第8回	パフォーマンス測定と評価1			
第9回	パフォーマンス測定と評価2			
第10回	パフォーマンス測定と評価3			
第11回	パフォーマンス測定と評価1 まとめ			
第12回	身体評価とトレーニングによる介入1			
第13回	身体評価とトレーニングによる介入2			
第14回	身体評価とトレーニングによる介入3			
第15回	身体評価とトレーニングによる介入4			
第16回	身体評価とトレーニングによる介入 まとめ			
第17回	ケーススタディ1			
第18回	ケーススタディ2			
第19回	ケーススタディ3			
第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				
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,トレーニング指導者テキスト 理論編/実践編				
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		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学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
芦田 天文子		2単位	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				
第1回	【フィットネス産業概論】フィットネス産業の現状			
第2回	【フィットネス産業概論】フィットネス産業の歴史・特徴			
第3回	【フィットネス産業概論】健康産業の概要と動向			
第4回	【健康づくり】生活習慣病とその予防／運動・休養			
第5回	【健康づくり】スポーツ栄養とは／高齢者の健康づくり			
第6回	【運動・トレーニングの基礎】運動生理学の基礎			
第7回	【運動・トレーニングの基礎】トレーニングの基礎			
第8回	【運動・トレーニングの基礎】事故・障害予防の基礎			
第9回	【店舗運営】フロント業務			
第10回	【店舗運営】ジム運営業務			
第11回	【店舗運営】スタジオ運営業務			
第12回	【店舗運営】プール運営業務			
第13回	【店舗運営】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			
第14回	【顧客マネジメント】顧客対応と接客の心構え			
第15回	【顧客マネジメント】入会問い合わせ・見学者への対応／顧客対応と課題解決			
第16回	【チームワークとコミュニケーション】組織と業務分担の考え方／仕事の進め方			
第17回	【チームワークとコミュニケーション】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			
第18回	【施設・設備管理の意義と重要性】総合クラブの施設内容／管理の概念と基本			
第19回	【労働・安全衛生】労働者の保護／職場の安全衛生の基本／感染症対策			
第20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				
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後の10分で行います。次回の授業までに小テストの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 ベーシック／フィットネスクラブ・マネジメント技能検定3級 学科・実技過去問集				
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				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		ナショナルトレーニングセンター トレーナーの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
スポーツ心理学		2学年		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〉				
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。 ・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				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	運動と心理に関する基礎理論（１）			
第3回	運動と心理に関する基礎理論（２）			
第4回	運動と心理に関する基礎理論（３）			
第5回	競技力向上への応用（１）			
第6回	競技力向上への応用（２）			
第7回	競技力向上への応用（３）			
第8回	健康増進への応用（１）			
第9回	健康増進への応用（２）			
第10回	運動指導の科学（１）			
第11回	運動指導の科学（２）			
第12回	運動指導の心理学的基礎（１）			
第13回	運動指導の心理学的基礎（１）			
第14回	運動指導の心理学的基礎（１）			
第15回	運動指導の心理学的基礎（１）			
第16回	現場への応用（１）			
第17回	現場への応用（２）			
第18回	現場への応用（３）			
第19回	現場への応用（４）			
第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 ・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				
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）				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーナーの実務経験		
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学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
松本 悠希		2単位	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				
第1回	ガイダンス			
第2回	アスレティック・リハビリテーションの概要と役割			
第3回	解剖学とスポーツ外傷の復習			
第4回	運動療法の基礎			
第5回	物理療法の基礎			
第6回	テストと評価			
第7回	スポーツ動作エクササイズ			
第8回	予防とコンディショニング（1）			
第9回	予防とコンディショニング（2）			
第10回	アスレティック・リハビリテーション体幹			
第11回	アスレティック・リハビリテーション上肢			
第12回	アスレティック・リハビリテーション下肢			
第13回	テーピングについて			
第14回	ストレッチの理論と実践（1）			
第15回	ストレッチの理論と実践（2）			
第16回	加圧トレーニングについて			
第17回	手技療法（1）			
第18回	手技療法（2）			
第19回	総合演習			
第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				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験60％、定期的に行う実技の小テスト20％、授業態度出席20％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツジム、大学駅伝チーム、 国立スポーツ科学センターでの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
アスリートフード学Ⅰ		2学年		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〉				
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				
〈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				
第1回	アスリートの栄養摂取 1 基本的考え方			
第2回	アスリートの栄養摂取 2 糖質・脂質			
第3回	アスリートの栄養摂取 3 たんぱく質・ビタミン			
第4回	エネルギー補給と消費 1 エネルギー補給			
第5回	エネルギー補給と消費 2 エネルギー消費			
第6回	エネルギー補給と消費 3 エネルギー代謝			
第7回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 1			
第8回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 2			
第9回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎 3			
第10回	アスリートの食事・サプリメント 1			
第11回	アスリートの食事・サプリメント 2			
第12回	アスリートの食事・サプリメント 3			
第13回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 1			
第14回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 2			
第15回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活 3			
第16回	熱中症の予防と水分補給 1			
第17回	熱中症の予防と水分補給 2			
第18回	目的別栄養管理 1 増量・エネルギー不足			
第19回	目的別栄養管理 2 貧血・疲労骨折			
第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				
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				
公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト スポーツと栄養				
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				
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）				
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		パーソナルトレーナーの実務経験、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学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
三矢 紘駆		2単位	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。 また、トレーニングを行う際の注意点を把握し、ボディメイクという彫刻を刻むような技術を実践する。 目的を見据えたボディメイクに取り組めるように理論と実践力を高めよう。				
〈到達目標〉				
減量、増量時の食事コントロールについて理論を理解する。また、目的と一致した正しいトレーニング方法、またその先にある微細な筋肉のコントロール技術を習得する。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス			
第2回	解剖学の復習			
第3回	骨格筋の生理反応			
第4回	減量・除脂肪について（1）			
第5回	減量・除脂肪について（2）			
第6回	増量について（1）			
第7回	増量について（2）			
第8回	トレーニングの強度・量・頻度（1）			
第9回	トレーニングの強度・量・頻度（2）			
第10回	種目選択の方法と順序			
第11回	有酸素運動について（1）			
第12回	有酸素運動について（2）			
第13回	様々なトレーニング 種目の理論と実践（1）			
第14回	様々なトレーニング 種目の理論と実践（2）			
第15回	様々なトレーニング 種目の理論と実践（3）			
第16回	腹圧について			
第17回	Position of Flexion			
第18回	鍛え分けと筋制御			
第19回	Muscle Mind Connection			
第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				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験60％、定期的に行う実技の小テスト20％、授業態度出席20％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツ現場での怪我への対応 リハビリから復帰ま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
スポーツ外傷Ⅱ		2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-確認テスト			
第2回	足部の慢性障害			
第3回	体幹部の外傷障害1			
第4回	体幹部の外傷障害2			
第5回	頭頸部の外傷障害1			
第6回	頭頸部の外傷障害2			
第7回	体幹部、頭頸部まとめ			
第8回	肩関節の慢性障害1			
第9回	肩関節の慢性障害2			
第10回	股関節の外傷障害1			
第11回	肩関節、股関節のまとめ			
第12回	膝関節周囲の障害1			
第13回	膝関節周囲の障害2			
第14回	下腿部の障害1			
第15回	下腿部の障害2			
第16回	膝関節周囲、下腿部のまとめ			
第17回	ケーススタディ1			
第18回	ケーススタディ2			
第19回	ケーススタディ3			
第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				
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		トレーナーとしてコンディショニングの実技経験		
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学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
三矢 紘駆		2単位	40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				
第1回	ガイダンス			
第2回	コンディショニングの概要			
第3回	コンディショニングのメカニズム（1）			
第4回	コンディショニングのメカニズム（2）			
第5回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・基礎			
第6回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・応用			
第7回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践（1）			
第8回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践（2）			
第9回	セルフケアのすすめ			
第10回	ウォームアップとクールダウン			
第11回	食事によるコンディショニング			
第12回	コレクティブエクササイズ			
第13回	ストレッチの理論と実践（1）			
第14回	ストレッチの理論と実践（2）			
第15回	ストレッチの理論と実践（3）			
第16回	コンディショニング手技の実践と習得（1）			
第17回	コンディショニング手技の実践と習得（2）			
第18回	コンディショニング手技の実践と習得（3）			
第19回	実技総括			
第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和良好的。				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験60%、定期的に行う実技の小テスト20%、授業態度出席20%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野	現場実習Ⅰ（インターンシップ）			
授業科目		配当年次	配当学期	区分
インターンシップ		2学年		必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
高橋 正樹		2単位	90時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことを実際の指導へ活かす楽しさを実感しましょう。また、実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに				
〈到達目標〉				
・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。				
2 授業内容				
第1回	事前学習 前期オリエンテーション			
第2回	事前学習 インターンシップの意義			
第3回	事前学習 インターンシップの目的			
第4回	事前学習 インターンシップに期待すること			
第5回	事前学習 実習先訪問の目的			
第6回	事前学習 実習先でのマナー、注意点			
第7回	実習先研修 オリエンテーション			
第8回	実習先研修 パーソナルトレーナーの役割			
第9回	実習先研修 接客マナー コミュニケーション			
第10回	実習先研修 セールス基礎（体験者対応）			
第11回	実習先研修 セールス基礎（第一印象）			
第12回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ作成のポイント）			
第13回	実習先研修 セールス基礎（SNS等活用した集客方法）			
第14回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ配り）			
第15回	実習先研修 イベント企画について			
第16回	実習先研修 イベント運営について			
第17回	実習先研修 イベント実施（現場実習）			
第18回	実習先研修 イベント実施後の振り返り			
第19回	実習先研修の振り返り			
第20回	成果発表（プレゼン報告）			
3 履修上の注意				
・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。				
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				
ガイダンス等への出席、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で60%以上を単位認定とする。				
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	現場実習Ⅱ（インターンシップ）			
授業科目		配当年次	配当学期	区分
インターンシップ		2学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
高橋 正樹		2単位	90時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことの理解度を深めることを目的としています。 実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに素直な気持ちで取り組むことが大切です。				
〈到達目標〉				
・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。				
2 授業内容				
第1回	レジスタンストレーニング理論①トレーニング基本用語とマナー			
第2回	レジスタンストレーニング理論①トレーニング基本用語とマナー			
第3回	レジスタンストレーニング理論②トレーニングマシーン・器具			
第4回	レジスタンストレーニング理論②トレーニングマシーン・器具			
第5回	レジスタンストレーニング理論③目的別トレーニング			
第6回	レジスタンストレーニング理論③目的別トレーニング			
第7回	レジスタンストレーニング理論④部位別トレーニング前半			
第8回	レジスタンストレーニング理論④部位別トレーニング前半			
第9回	レジスタンストレーニング理論⑤部位別トレーニング後半			
第10回	レジスタンストレーニング理論⑤部位別トレーニング後半			
第11回	レジスタンストレーニング理論⑥分割トレーニング前半			
第12回	レジスタンストレーニング理論⑥分割トレーニング前半			
第13回	レジスタンストレーニング理論⑦分割トレーニング後半			
第14回	レジスタンストレーニング理論⑦分割トレーニング後半			
第15回	パーソナルトレーニング理論①トレーニングの進め方前半			
第16回	パーソナルトレーニング理論①トレーニングの進め方前半			
第17回	パーソナルトレーニング理論②トレーニングの進め方後半			
第18回	パーソナルトレーニング理論②トレーニングの進め方後半			
第19回	パーソナルトレーニング理論③ジム経営・クライアントのニーズ			
第20回	パーソナルトレーニング理論③ジム経営・クライアントのニーズ			
3 履修上の注意				
・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。				
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				
ガイダンス等への出席、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で60%以上を単位認定とする。				
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		スポーツ現場での怪我への対応の実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
救急法		2学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
折笠 章太		1単位	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処置を学び、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し、未然に防ぐ。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	傷のないけがの処置1			
第3回	傷のないけがの処置2			
第4回	出血のあるけがの処置(止血法)			
第5回	脱臼、骨折などの患部固定法			
第6回	救急時に用いる運搬法			
第7回	心肺蘇生法1			
第8回	心肺蘇生法2			
第9回	頭頸部外傷の救急処置			
第10回	脳震盪の評価			
第11回	環境の伴う内科的疾患			
第12回	スポーツでよくみられる内科的疾患			
第13回	現場における救急体制1			
第14回	現場における救急体制2			
第15回	定期試験			
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				
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				
定期試験80％、授業態度出席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		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学年		必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
濱村 啓志		1 単位	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。 ・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。 ・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				
第1回	ベンチプレス			
第2回	ベンチプレス			
第3回	ベンチプレス			
第4回	スクワット			
第5回	スクワット			
第6回	スクワット			
第7回	デットリフト			
第8回	デットリフト			
第9回	デットリフト			
第10回	予備			
第11回	胸トレーニング			
第12回	胸トレーニング			
第13回	胸トレーニング			
第14回	腕トレーニング			
第15回	腕トレーニング			
第16回	腕トレーニング			
第17回	腕トレーニング			
第18回	肩トレーニング			
第19回	肩トレーニング			
第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				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、定期試験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）				
柔道整復師、鍼灸師、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		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競技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
ボディメイク応用Ⅰ		2学年		必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
永友 憲治		1単位	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				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）	第16回	特別な対象のトレーニングの考察 2	
第2回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 1	第17回	生活習慣病とトレーニングの考察 1	
第3回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 2	第18回	生活習慣病とトレーニングの考察 2	
第4回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 3	第19回	ケーススタディとトレーニングの考察 1	
第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	第20回	ケーススタディとトレーニングの考察 2	
第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	第21回	ケーススタディとトレーニングの考察 3	
第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	第22回	ケーススタディとトレーニングの考察 4	
第8回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 1	第23回	プログラム作成と指導の実際 1	
第9回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 2	第24回	プログラム作成と指導の実際 2	
第10回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 3	第25回	プログラム作成と指導の実際 3	
第11回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 4	第26回	プログラム作成と指導の実際 4	
第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	第27回	プログラム作成と指導の実際 5	
第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	第28回	筆記試験	
第14回	トレーニングと環境安全管理の確認	第29回	実技試験	
第15回	特別な対象のトレーニングの考察 1	第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				
授業態度10%、定期試験50%、実技試験（基礎筋力到達も含む）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発起人メンバー及び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	
専門分野				
授業科目		配当年次	配当学期	区分
ボディメイク応用Ⅱ		2学年		必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
濱村 啓志		2単位	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				
第1回	背中トレーニング	第16回	模擬パーソナル指導	
第2回	背中トレーニング	第17回	模擬パーソナル指導	
第3回	背中トレーニング	第18回	模擬パーソナル指導	
第4回	脚トレーニング	第19回	模擬パーソナル指導	
第5回	脚トレーニング	第20回	予備	
第6回	脚トレーニング			
第7回	復習			
第8回	復習			
第9回	復習			
第10回	復習			
第11回	カウンセリングのやり方			
第12回	カウンセリングのやり方			
第13回	カウンセリングのやり方			
第14回	カウンセリングのやり方			
第15回	模擬パーソナル指導			
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				
6 参考書				
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）				
柔道整復師、鍼灸師、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			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競技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
ボディメイク応用Ⅱ			2学年		必修
担当者名			単位	時間数	授業形態
永友 憲治			1単位	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					
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）		第21回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認 2	
第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		第22回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認 3	
第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		第23回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認 4	
第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		第24回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認 5	
第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		第25回	相互指導確認 1	
第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		第26回	相互指導確認 2	
第7回	健康づくりトレーニング指導の実際 1、各種事例 1		第27回	相互指導確認 3	
第8回	健康づくりトレーニング指導の実際 1、各種事例 2		第28回	筆記試験	
第9回	健康づくりトレーニング指導の実際 1、各種事例 3		第29回	実技試験	
第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		第30回	補講、再試験、確認	
第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				
第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				
第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				
第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				
第15回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践 1				
第16回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践 2				
第17回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践 3				
第18回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践 4				
第19回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践 5				
第20回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認 1				
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%、実技試験90%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発起人メンバー及び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		
専門分野		トレーナーの実務経験		
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学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
松本 悠希		1単位	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				
第1回	ガイダンス			
第2回	アスレティックリハビリテーション概要と復習			
第3回	リハビリテーションプログラム 体幹			
第4回	リハビリテーションプログラム 上肢			
第5回	リハビリテーションプログラム 下肢			
第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)			
第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)			
第8回	ウォームアップとクールダウン (1)			
第9回	ウォームアップとクールダウン (2)			
第10回	リハビリテーションの実践 (1)			
第11回	リハビリテーションの実践 (2)			
第12回	コレクティブエクササイズ (1)			
第13回	コレクティブエクササイズ (2)			
第14回	総合演習			
第15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				
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				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
定期試験60％、定期的に行う実技の小テスト20％、授業態度出席20％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		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
総合演習Ⅰ		2学年	後期	選択
担当者名		単位	時間数	授業形態
三矢 紘駆		2単位	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に知識を構築することを目標とする。				
2 授業内容				
第1回	様々なトレーナー資格について			
第2回	機能解剖 上肢・下肢・脊柱と胸郭			
第3回	バイオメカニクス			
第4回	呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動			
第5回	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動			
第6回	運動と栄養に関する基礎理論			
第7回	スポーツ選手の競技力向上と栄養			
第8回	運動と心理に関する基礎理論			
第9回	スポーツ選手の競技力向上への心理的活用			
第10回	一般人の健康増進への心理的活用			
第11回	救急処置法			
第12回	スポーツ選手の整形外科的傷害と予防			
第13回	トレーニング計画の立案			
第14回	筋力・パワー向上トレーニングの実践			
第15回	持久力向上トレーニングについて			
第16回	スピード向上トレーニングについて			
第17回	柔軟性向上およびアップとダウン			
第18回	特別な対象のためのトレーニング			
第19回	傷害の受傷から復帰までのトレーニング			
第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				
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50%および結果、また日々の演習の理解度50%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）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		日体大ボディビル部コーチの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
コーチング論Ⅰ		2学年	後期	選択
担当者名		単位	時間数	授業形態
三矢 紘駆		2単位	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				
第1回	ガイダンス			
第2回	コーチングの概論			
第3回	運動と心理に関する基礎理論（1）			
第4回	運動と心理に関する基礎理論（2）			
第5回	競技への準備とパフォーマンスの心理学(1)			
第6回	競技への準備とパフォーマンスの心理学(2)			
第7回	一般対象者への心理面を考慮した指導法(1)			
第8回	一般対象者への心理面を考慮した指導法(2)			
第9回	特別な対象のための指導法(1)			
第10回	特別な対象のための指導法(2)			
第11回	プログラミングデザインテクニック（1）			
第12回	プログラミングデザインテクニック（2）			
第13回	トレーニングのプログラミング（1）			
第14回	トレーニングのプログラミング（2）			
第15回	エクササイズテクニック指導基礎			
第16回	エクササイズテクニック指導実践			
第17回	コーチング実践（1）			
第18回	コーチング実践（2）			
第19回	総合演習			
第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				
5 教科書				
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）				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				