

2026年度 シラバス

SYLLABUS

目 次

一般教育科目

話し方・マナー (I)	5
話し方・マナー (II)	6
サービス接客検定 (I)	7
キャリアデザイン	8
一般教養・国語表現法	9
文章力基礎演習	10
社会科学 (I)	11
自然科学 (I)	12
数的推理 (I)	13
人文科学 (I)	14
小論文対策 (I)	15
教養講座 (キャリア支援含む)	16
サービス接客検定 (II)	17
文章力応用演習	18
社会科学 (II)	19
自然科学 (II)	20
数的推理 (II)	21
人文科学 (II)	22
公務員講座	23
時事・教養講座	24
小論文対策 (II)	25
小論文講座	26
英語	27

専門教育科目・基礎理論 (講義)

スポーツ心理学	29
トレーニング論	30
スポーツ生理と解剖	31
発育発達論	32
スポーツ栄養学	33
測定評価法	34
スポーツ社会学	35
骨盤・下肢の解剖と機能	36
上肢・体幹の解剖と機能	37
アスレティックトレーナーの役割	38
リテールマーケティング資格講座 (I)	39
リテールマーケティング資格講座 (II)	40
運動と健康	41
スポーツ経営学	42
スポーツ医学	43
スポーツ医学 (内科)	44
スポーツ医学 (外科)	45
バイオメカニクス	46
指導者特論	47
レクリエーション論	48

専門教育科目・実践理論 (講義)

救急法	50
接客英語 (I)	51
コンディショニング論と実践 (I)	52
コンディショニング論と実践 (II)	53
AT試験対策	54
AT演習 (I)	55
フィットネス演習 (I)	56
野球トレーナー特論	57
サッカートレーナー特論	58
安全・健康管理および スポーツ外傷・障害の予防 (I)	59
安全・健康管理および スポーツ外傷・障害の予防 (II)	60
安全・健康管理および スポーツ外傷・障害の予防 (III)	61
コーチング論	62
イベントプランニング法	63
スポーツ解剖	64
救急対応 (I)	65
リコンディショニング (I)	66
リコンディショニング (I)	67
リコンディショニング (II)	68
コンディショニング論と実践 (III)	69
検査・測定と評価	70
AT試験対策	71
AT演習 (II)	72
フィットネス演習 (II)	73
テニス特論	74
水泳特論	75
コミュニケーションスキルとカウンセリング	76
パーソナルトレーナー特論	77
ジュニアスポーツ指導法	78
基礎ビジネス	79
ビジネス能力検定	80
プレゼンテーション	81
販売経営管理	82
接客英語 (II)	83
健康運動実践指導者試験対策講座	84
JATI	85

専門教育科目 (実技)

レクリエーション	88
水泳 (I)	89

トレーニング (I)	90
コンディショニング実技 (I)	91
コンディショニング実技 (II)	92
テーピング (I)	93
エアロビックエクササイズ	94
エアロビックダンス (I)	95
テニス (I)	96
テニス演習 (I)	97
水泳演習 (I)	98
ストリング実習 (I)	99
柔道	100
体操	101
コアコンディショニング	102
レベルアップ研修	103
AT教育プログラム実習	104
インターンシッププログラム.....	105
集中講座 (I) (公務員)	106
水上安全法講習	107
介護予防運動指導員養成講座	108
トレーニング (II)	109
ストレングストレーニング	110
ストレングストレーニング (公務員)	111
テーピング (II)	112
水泳 (II)	113
コンディショニング実技応用	114
ニュースポーツ	115
幼少児体育実技	116
体操補助法	117
エアロビックダンス (II)	118
フィットネスエクササイズ	119
リズム運動	120
コンディショニングトレーニング	121
スポーツマッサージ	122
スポーツマッサージ	123
水泳指導法	124
水泳演習 (II)	125
テニス指導法	126
テニス (II)	127
テニス演習 (II)	128
ストリング実習 (II)	129
野球トレーナー実践.....	130
サッカートレーナー実践.....	131
シナプソロジー	132
アクアウォーキング	133
アクアダンス	134
ADI養成講座	135
AT教育プログラム実習	136
集中講座 (II) (公務員)	137

〈専攻科〉

スポーツ科学・トレーニング科学	139
スポーツ科学・バイオメカニクス	140
スポーツ科学・運動生理学	141
動作・分析	142
救急対応(II)	143
AT試験対策	144
AT演習 (III)	145
AT特論	146
アスレティック・トレーニング	147
コーチング演習	148
フィットネス演習 (III)	149

健康スポーツ科

一般教育科目

科目名	話し方・マナー(I)			担当	高島 典子	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>初対面でも自らコミュニケーションを図る積極性と自己表現力を養います。 「自分の考えを分かりやすく伝える」と「他者の意見をしっかり聞く」演習を重ねることで、相手の立場に立ったスピーチ力アップを図ります。また、人前で話す上で印象アップに繋がる基本的なマナーも身に付けます。 ボイスゲームやコミュニケーショントレーニングを取り入れることで、緊張感を和らげ、人前で発言することが楽しくなる実践力の向上を目指します。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 オリエンテーションと自己紹介 第2週 ボイストレーニング 第3週 「話し方」「聞き方」 講義とワーク 第4週 人前で話す上でのマナー 講義とワーク 第5週 } 第6週 } スピーチワーク・発表と検討 第7週 } 第8週 小テスト(マナー・話し方・聞き方) 第9週 } 第10週 } スピーチワーク・発表と学生同士による評価 第11週 } 第12週 } 第13週 } スピーチテスト 第14週 } 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト・スピーチテスト等:80% 総合的に評価						

科目名	話し方・マナー(Ⅱ)			担当	木村 幸世	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	話し方・マナー(Ⅰ)で習得した、「話し方」「聞き方」に続き「書き方」を学びます。 ビジネス文書とビジネスメールでのマナー、エチケットを習得します。さらに、PowerPoint操作を習得し、プレゼンテーション技法を身に付けます。						
授 業 計 画	半 期	第1週 ビジネス文書基礎1 第2週 ビジネス文書基礎2 第3週 メール送信・受信(マナー・同報・転送・添付) 第4週 メール書式1(マナー・エチケット) 第5週 メール書式2(マナー・エチケット) 第6週 PowerPoint基礎1 第7週 PowerPoint基礎2 第8週 PowerPoint基礎3 第9週 PowerPoint利用のプレゼンテーション方法 第10週 プレゼンテーションシート作成 第11週 プレゼンテーションシート作成 第12週 プレゼンテーションシート作成 第13週 } 発表 第14週 } 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト・プレゼンテーションシート作成等:80% 総合的に評価						

科目名	サービス接客検定(I)			担当	秋庭 京子	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	サービススタッフとしての基本的な知識・対応の仕方を学習し、サービス接客検定3級の合格を目指す。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 サービス接客検定の概要、ミニ問題</p> <p>第2週 一般知識に関する問題、解答解説、敬語の知識(基本)</p> <p>第3週 サービススタッフに必要な知識と考え方、口頭での敬語練習</p> <p>第4週 サービススタッフの資質に関する問題、解答解説、口頭での敬語練習</p> <p>第5週 敬語練習問題</p> <p>第6週 専門知識に関する問題、敬語小テスト</p> <p>第7週 専門知識に関する問題、解答解説</p> <p>第8週 対人技能に関する問題(選択問題)、解答解説、敬語小テスト</p> <p>第9週 対人技能に関する問題(記述問題)、解答解説</p> <p>第10週 実務技能に関する問題(選択問題)、解答解説</p> <p>第11週 実務技能に関する問題(記述問題)、解答解説</p> <p>第12週 実務技能に関する問題(記述問題)、解答解説</p> <p>第13週 総合演習問題</p> <p>第14週 模擬問題</p> <p>第15週 まとめと総理解度確認テスト</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 総理解度確認テスト点:50% 小テスト・授業態度点:20% 検定合否点:10% 総合的に評価する。						

科目名	キャリアデザイン			担当	比嘉 修 青木 俊也	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	就職戦線を勝ち抜くためのノウハウを習得することが本講座の目標である。就職活動の主体は自分自身であるという自覚を持つと同時に各企業と向かい合う自分自身のチャレンジ精神を養うこと。この二つをベースに本講座ではスムーズに就職活動が出来るように基本的な心構えから実践的な知識・技能の習得する講座である。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 全般にわたっての概要説明</p> <p>第2週 情報収集・業界研究</p> <p>第3週 就職状況・就活スケジュール、就職ネットについて</p> <p>第4週 就職ネット活用・登録方法について</p> <p>第5週 自己分析・エントリーシートについて</p> <p>第6週 履歴書の書き方(1)</p> <p>第7週 履歴書の書き方(2)</p> <p>第8週 求人票の見方</p> <p>第9週 就職活動準備(服装等)</p> <p>第10週 訪問・説明会について</p> <p>第11週 入社試験・面接について</p> <p>第12週 模擬面接(個人面接)</p> <p>第13週 模擬面接(グループ面接)</p> <p>第14週 内定について、まとめ</p> <p>第15週 総合テスト</p>					
教科書・参考書	キャリアデザイン						
成績評価方法・評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	一般教養・国語表現法			担当	各コース担当	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>わたしたちの生活に欠かすことのできないコミュニケーションスキルの一つである文章表現に関する知識と方法を学ぶとともに、実際に書くことを通じて具体的な表現力を習得することを目標とする。また、言語感覚を磨き、的確に話す・聞く能力を身につけ、積極的に自らの意見や考えを表現する力を伸ばす。</p> <p>また、社会人として必要な基礎能力と教養を身につける事を目標とする。</p>						
授 業 計 画	前 期	<p>第1週 国語表記の実際 1 (部首名・漢字の音訓・筆順の間違えやすい漢字)</p> <p>第2週 国語表記の実際 2 (読みの間違えやすい漢字など)</p> <p>第3週 ことわざの意味・由来</p> <p>第4週 敬語の使い方①</p> <p>第5週 敬語の使い方②</p> <p>第6週 慣用句の意味</p> <p>第7週 四字熟語の意味</p> <p>第8週 一般常識(日本史・地理)</p> <p>第9週 一般常識(世界史・地理)</p> <p>第10週 一般常識(芸術・スポーツ)</p> <p>第11週 一般常識(自然地理)</p> <p>第12週 一般常識(時事問題①)</p> <p>第13週 一般常識(時事問題②)</p> <p>第14週 まとめ</p> <p>第15週 テスト</p>					
		後 期	<p>第1週 一般常識(英語)</p> <p>第2週 出されたテーマについて授業内で、辞書やその他を利用して情報収集し、まとめる力とスピーチ力と聞く力をつける(グループワークも含む)</p> <p>第3週 現代仮名遣い</p> <p>第4週 送り仮名・同音異義語</p> <p>第5週 尊敬語・謙譲語・丁寧語・美化語の適切な使用</p> <p>第6週 四字熟語・ことわざ</p> <p>第7週 自己分析</p> <p>第8週 「自分」のことについて話す</p> <p>第9週 要約文の書き方</p> <p>第10週 要約文の作成</p> <p>第11週 要約文の発表</p> <p>第12週 研究課題</p> <p>第13週 研究課題</p> <p>第14週 研究課題・発表</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	文章力基礎演習			担当	各コース担当	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	1 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	他人の文章を読み取る能力や自分の文章を作成する能力は、日常生活において大切なコミュニケーション能力と一致する。この授業では「基礎力」「読解力」「作成力」の三つの領域を順に学習していき、総合的な力を身に付けていくことをねらいとする。						
授 業 計 画	半 期	第1週 概論、「基礎力」第1章 ～語彙・文法～ 第2週 文章作成・レポート課題① フレッシュマン研修 第3週 「基礎力」第2章 ～資料分析～ 第4週 文章添削演習 話し言葉・書き言葉の理解 第5週 「作成力」第5章 ～意見文～ ブレインストーミングの方法 第6週 文章作成・レポート課題② 意見文作成 第7週 文章添削演習 「事実」・「意見」の使い分け 第8週 「読解力」第3章 ～文章読解～ 第9週 文章作成・レポート課題③ スポーツ大会 第10週 「読解力」第4章 ～手紙文～ 頭語・結語 時候の挨拶 第11週 文章作成・レポート課題④ 手紙文「恩師への近況報告」 第12週 文章作成・レポート課題⑤ メール文作成 第13週 「総合力」～4級まとめ問題～ 第14週 文章作成・レポート課題⑤ 1年を振り返って 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価方法・評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	社会科学(I)			担当	比嘉 修	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	60 回	時間数	120 時間
授業のねらいと概要	公務員試験の合格基準の達成が目的である。 政治、経済、社会を対象としている。						
授 業 計 画	前 期	第1週 政治と国家・民主政治の基本原理 第2週 民主政治の思想・主要国の政治制度 第3週 憲法の役割と種類・大日本帝国憲法と日本国憲法 第4週 自由権的基本権・平等権・参政権・請求権 第5週 社会権・新しい人権・国民の義務 第6週 日本の三権分立・国会 第7週 内閣・裁判所 第8週 地方自治・憲法改正 第9週 政治と圧力団体・選挙制度 第10週 国際政治の基本・国際連合 第11週 確認テスト(政治) 第12週 市場経済・国民経済の流れ 第13週 日本経済の発展・国際経済の動向と国際協力 第14週 確認テスト(経済) 第15週 まとめ					
	後 期	第1週 労働関係の改善 第2週 労働事情・消費者問題 第3週 社会保障制度の歴史・日本の社会保障制度 第4週 人口問題 第5週 地球環境問題 第6週 現代社会と人間の特質 第7週 確認テスト(社会) 第8週 } 第9週 } 実力テスト・解説(政治) 第10週 } 第11週 } 実力テスト・解説(経済) 第12週 } 第13週 } 実力テスト・解説(社会) 第14週 } 第15週 まとめ					
教科書・ 参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ①政治・経済・社会(七賢出版)						
成績評価 評価基準 方法	出席点:20% 授業態度・課題レポート・ノート点・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	自然科学(I)			担当	黒川 吉則	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	3 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	45 回	時間数	90 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、自然科学(および判断推理)分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 } 自然科学・判断推理 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 } 確認テスト					
	後 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 } 自然科学・判断推理 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 } 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価基準・評価方法	出席点:20% 授業態度・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	数的推理(I)			担当	黒川 吉則	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、数的推理および判断推理分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価基準・方法	出席点:20% 授業態度・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	人文科学(I)			担当	谷 哲史	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	3 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	45 回	時間数	90 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、人文科学(および文章理解)分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 文章理解(現代文)総合傾向と文章読解の基礎 第2週 趣旨把握・内容合致 例題と解説1 第3週 例題と解説2 第4週 例題と解説3 第5週 例題と解説4 第6週 文章整序 例題と解説 第7週 空欄補充 例題と解説 第8週 総合傾向と文章読解の基礎 第9週 趣旨・内容把握 例題と解説 第10週 空欄補充 例題と解説 第11週 文章整序 例題と解説 第12週 文章理解(古文) 第13週 文学・芸術 第14週 まとめ 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 地理 地図情報・人間と環境 第2週 生活と産業・世界の諸地域 第3週 日本史 原始・古代の社会と文化 第4週 中世の社会と文化 第5週 近世の社会と文化 第6週 近・現代の社会と文化1 第7週 近・現代の社会と文化2 第8週 世界史 各国史1 第9週 各国史2 第10週 現代1 第11週 現代2 第12週 歴史の総合問題 第13週 思想 第14週 まとめ 第15週 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ②日本史・世界史・地理・思想 ③文章理解・国語・文芸・芸術(七賢出版)						
成績評価基準・方法	出席点:20% 授業態度:40% 筆記試験:40% 総合的に評価する。						

科目名	小論文対策(I)			担当	阿波野 清子	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>小論文の形式について一通り講義し、その習得に向けて書くことの実践を重ねる。論文には、作文と違って自分の意見が含まれていなければならない。どのようにしてこれを導き出すかを学ぶ。また、段落の取り方に慣れることも重要である。基本は3段落で構成され、第2段落の中で、自分の意見を導き出すための具体例を含むことを実践する。1年次には、各テーマに対して400～800字程度の小論文が書けるようになることを目指す。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 小論文と作文の違いを講義し、これを踏まえて400字程度の自己分析を小論文として書き提出する</p> <p>第2週 前週の各自の小論文を考察し、各自修正したものを提出する</p> <p>第3週 小論文を書く際の注意点を講義し、これを踏まえて与えられたテーマで書き提出する</p> <p>第4週 前週の小論文を考察する</p> <p>第5週 } 第6週 } 第7週 } 与えられたテーマで小論文を書き提出したものを考察する 第8週 } 第9週 } 第10週 } 第11週 } 第12週 }</p> <p>第13週 } 第14週 } 与えられたテーマで小論文を書き(最終)提出する 第15週 }</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	<p>提出した小論文を評価し、出席点20%を加味して総合的に評価する。</p>						

科目名	教養講座(キャリア支援含む)			担当	青木 俊也 各コース担当	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	近年我々の生活にとって必要不可欠となったパソコン。このツールを使いこなすことで、コミュニケーションは新たな形を見せ始めた。顔(表情)を見ずに、また声を聞かずに相手のところを読み取らねばならなくなった。本授業では、表情・文章・声・動作あらゆる表現方法を駆使して、コミュニケーションの在り方を探る。さらに、社会や職場において、それを無駄なく発揮できるよう、スポーツを取り巻く環境の理解を深める。						
授 業 計 画	前 期	第1週 自己分析 第2週 自分史 第3週 エントリーシートの書き方 第4週 履歴書の書き方 第5週 面接での基本的な心得① 第6週 面接での基本的な心得② 第7週 キャリアアップ(模擬面接)① 第8週 キャリアアップ(模擬面接)② 第9週 グループディスカッション① 第10週 グループディスカッション② 第11週 人生設計(マンダラート)① 第12週 人生設計(マンダラート)② 第13週 ワード・エクセルの使い方① 第14週 ワード・エクセルの使い方② 第15週 まとめ					} 適性検査「SPI」言語能力対策 } 適性検査「SPI」非言語能力対策
	後 期	第1週 コミュニケーション・トレーニング① 第2週 コミュニケーション・トレーニング② 第3週 出されたテーマについて授業内で、辞書やその他を利用して情報収集し、まとめる力とスピーチ力と聞く力をつける(グループワークも含む) 第4週 コミュニケーションと音声表現 第5週 コミュニケーションと文章表現 第6週 新しいコミュニケーションツール 第7週 ホスピタリティ・トレーニング 第8週 職場のコミュニケーション 第9週 ビジネスコミュニケーション 第10週 リスクマネジメント 第11週 危険予知トレーニング 第12週 ブレーンストーミング 第13週 聞き上手と話し上手 第14週 他己紹介 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	サービス接客検定(Ⅱ)			担当	秋庭 京子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	①サービス接客検定2級、準1級合格を目指す。 ②サービススタッフとしての基本的な知識・対応の仕方を学習し、就職面接をはじめとする、あらゆる場面でいかせられる立ち居振舞いを身に付ける。						
授 業 計 画	半 期	第1週 サービス接客検定(Ⅰ)の復習 第2週 サービススタッフの資質、練習問題(2級対策) 第3週 専門知識に関する、練習問題(2級対策) 第4週 対人技能に関する、練習問題(2級対策) 第5週 対人技能の記述問題(2級対策) 第6週 実務技能に関する、練習問題(2級対策) 第7週 実務技能の記述問題(2級対策) 第8週 理解度確認テスト 第9週 サービス接客準1級面接の流れと対策(基本言動までの流れの練習) 第10週 サービス接客準1級面接対策(基本言動の練習) 第11週 サービス接客準1級面接対策(接客応答の練習) 第12週 サービス接客準1級面接対策(接客対応の練習) 第13週 総復習(ロールプレイング) 第14週 総復習(ロールプレイング) 第15週 サービス接客準1級面接対策実技テスト					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記テスト・実技テスト:60% 小テスト・授業態度点:10% 検定合否点:10% 総合的に評価する。						

科目名	文章力応用演習			担当	各コース担当	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	1 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	1年次に学んだ「文章力基礎演習」から、複雑な構造の文の組み立てに発展する「基礎力」、どのような文章構成になっているのかを読み取る「読解力」、そして「作成力」を書く、伝える、考えるという項目に分けて細かく学習していき、総合的な力を身に付けていることをねらいとする。						
授 業 計 画	半 期	第1週 概論、「基礎力」語彙・文法① 第2週 「基礎力」語彙・文法② 第3週 文章作成 第4週 文章作成振り返り 第5週 「読解力」① 第6週 「読解力」② 第7週 「読解力」③ 第8週 文章作成 第9週 文章作成振り返り 第10週 「作成力」① 書く力 第11週 「作成力」② 伝える力 第12週 「作成力」③ 考える力 第13週 文章作成 第14週 文章作成振り返り 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	社会科学(Ⅱ)			担当	比嘉 修	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	3 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	45 回	時間数	90 時間
授業のねらいと概要	公務員試験の合格基準の達成が目的である。 政治、経済、社会を対象としている。						
授 業 計 画	前 期	第1週 政治と国家・民主政治の基本原理 第2週 民主政治の思想・主要国の政治制度 第3週 憲法の役割と種類・大日本帝国憲法と日本国憲法 第4週 自由権的基本権・平等権・参政権・請求権 第5週 社会権・新しい人権・国民の義務 第6週 日本の三権分立・国会 第7週 内閣・裁判所 第8週 地方自治・憲法改正 第9週 政治と圧力団体・選挙制度 第10週 国際政治の基本・国際連合 第11週 国際政治の諸問題 第12週 確認テスト(政治) 第13週 市場経済・国民経済の流れ 第14週 日本経済の発展・国際経済の動向と国際協力 第15週 確認テスト(経済)					
	後 期	第1週 労働関係の改善 第2週 労働事情・消費者問題 第3週 社会保障制度の歴史・日本の社会保障制度 第4週 人口問題 第5週 地球環境問題 第6週 現代社会と人間の特質 第7週 確認テスト(社会) 第8週 } 第9週 } 実力テスト・解説(政治) 第10週 } 第11週 } 実力テスト・解説(経済) 第12週 } 第13週 } 実力テスト・解説(社会) 第14週 } 第15週 まとめ					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ①政治・経済・社会(七賢出版)						
成績評価基準・評価方法	出席点:20% 授業態度・課題レポート・ノート点・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	自然科学(Ⅱ)			担当	黒川 吉則	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	60 回	時間数	120 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、自然科学(および判断推理)分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価基準・方法	出席点:20% 授業態度・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	数的推理(Ⅱ)			担当	黒川 吉則	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	3 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	45 回	時間数	90 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、数的推理および判断推理分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価基準・方法	出席点:20% 授業態度・確認テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	人文科学(Ⅱ)			担当	谷 哲史	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	3 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	45 回	時間数	90 時間
授業のねらいと概要	公務員試験対策の一環として、主に「過去問演習」を通して問題に対する実践的な感覚を養成し、人文科学(および文章理解)分野において必須となる基礎知識の整理と確認を受講者に促すことが本授業のねらいである。						
授 業 計 画	前 期	第1週 文章理解(現代文)総合傾向と文章読解の基礎 第2週 趣旨把握・内容合致 例題と解説1 第3週 例題と解説2 第4週 例題と解説3 第5週 例題と解説4 第6週 文章整序 例題と解説 第7週 空欄補充 例題と解説 第8週 総合傾向と文章読解の基礎 第9週 趣旨・内容把握 例題と解説 第10週 空欄補充 例題と解説 第11週 文章整序 例題と解説 第12週 文章理解(古文) 第13週 文学・芸術 第14週 まとめ 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 地理 地図情報・人間と環境 第2週 生活と産業・世界の諸地域 第3週 日本史 原始・古代の社会と文化 第4週 中世の社会と文化 第5週 近世の社会と文化 第6週 近・現代の社会と文化1 第7週 近・現代の社会と文化2 第8週 世界史 各国史1 第9週 各国史2 第10週 現代1 第11週 現代2 第12週 歴史の総合問題 第13週 思想 第14週 まとめ 第15週 確認テスト					
教科書・参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ②日本史・世界史・地理・思想 ③文章理解・国語・文芸・芸術(七賢出版)						
成績評価基準・方法	出席点:20% 授業態度:40% 筆記試験:40% 総合的に評価する。						

科目名	公務員講座			担当	東京アカデミー 比嘉 修	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>警察官、消防士の採用試験の過去問題の傾向を理解し、試験対策方法を学ぶ。 また、社会の安全と秩序、火災や事故発生時、救命活動について現場の実情と役割を理解する。 面接対策については模擬面接を行い実習として面接合格を目指すものである。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 政治について 第2週 判断推理について 第3週 数的推理について 第4週 政治について 第5週 経済について 第6週 判断推理について 第7週 経済について 第8週 数的推理について 第9週 判断推理について 第10週 数的推理について 第11週 社会について 第12週 社会について 第13週 現代文について 第14週 面接対策 第15週 まとめ</p>					
教科書・ 参考書	<p>オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ①政治・経済・社会(七賢出版) ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)</p>						
成績評価方法・ 評価基準	<p>出席点:40% 確認テスト・授業態度・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	時事・教養講座			担当	青木 俊也	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	就職対策の一環として、特に多く出題される時事用語や一般教養問題についての解説を行う。 特に、重要なキーワードとなるものについて焦点をあて、就職試験対策として有効な講座とする。						
授業計画	前期	第1週 全般にわたっての概要説明 第2週 経済に関する時事用語(1) 第3週 経済に関する時事用語(2) 第4週 政治(国内政治)に関する時事用語(1) 第5週 政治(国内政治)に関する時事用語(2) 第6週 政治(国際情勢)に関する時事用語(1) 第7週 政治(国際情勢)に関する時事用語(2) 第8週 政治(国際情勢)に関する時事用語(3) 第9週 社会・生活に関する時事用語(1) 第10週 社会・生活に関する時事用語(2) 第11週 社会・生活に関する時事用語(3) 第12週 } 第13週 } 最近のニュースから各自テーマを決めて調べる 第14週 } 第15週 前期まとめ					
	後期	第1週 環境・自然に関する時事用語(1) 第2週 出されたテーマについて授業内で、辞書やその他を利用して情報収集し、まとめる力とスピーチ力と聞く力を つける(グループワークも含む) 第3週 科学・技術に関する時事用語(1) 第4週 科学・技術に関する時事用語(2) 第5週 文化・スポーツに関する時事用語(1) 第6週 文化・スポーツに関する時事用語(2) 第7週 人文科学(1) 第8週 人文科学(2) 第9週 社会科学・自然科学(1) 第10週 社会科学・自然科学(2) 第11週 各自テーマを決め、時事について調べて、発表する 第12週 // 第13週 // 第14週 // 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
法・成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題レポート提出・小テスト等:80% 総合的に評価する。						

科目名	小論文対策(Ⅱ)			担当	阿波野 清子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>1年次で習得した小論文を書く作業をさらに深め、より優れた意見を導き出すための方策についても考察する。誰の目にもよしとされる小論文を書くには、常に社会の動静に目を向け、知る努力を重ねることが肝要である。情報量の多寡が論文の出来不出来を決めると言っても過言ではない。YESの意見に至るにはNOの意見も列挙し、その結果YESの意見であると結論づけることで、説得力のある論文となる。800～1200字、またはそれ以上の小論文が書けるようになるには、社会の事象についてさまざまな角度から捉える能力も求められる。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 小論文の形式をより深く理解する作業</p> <p>第2週 与えられたテーマで小論文を書き提出する</p> <p>第3週 返却された前週の小論文を添削に添って書き直し考察する</p> <p>第4週</p> <p>第5週</p> <p>第6週 } 与えられたテーマで小論文を書き提出したものを考察する</p> <p>第7週</p> <p>第8週</p> <p>第9週</p> <p>第10週 } 各自卒業後の進路に添ったテーマで800～1200字の小論文を書き、提出と返却を繰り返す中で考察する</p> <p>第11週</p> <p>第12週</p> <p>第13週 } 振り返りと出願書等の作成</p> <p>第14週</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	<p>提出した小論文を評価し、出席点20%を加味して総合的に評価する。</p>						

科目名	小論文講座			担当	阿波野 清子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	選 択	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>小論文の書き方について講義を受け、まずルールに添って書けるようになり、実践を重ねる中で段落の取り方や論文の型を習得する。</p> <p>あらゆるテーマに対して自分はYESかNOのどちらの意見なのかを決めた上で、独自の意見を展開できるようになってほしい。情報量の多寡が論文の出来不出来を決めることも念頭に置き、常に社会の動静に目を向けることも肝要である。800字以上の小論文を書くには、社会の事象にはさまざまな考え方があることを学び、その中から自らの意見を検索する作業も求められる。</p>						
授 業 計 画	前 期	第1週	小論文と作文の違いを知る。400字程度の自己分析を小論文として書き提出する				
		第2週	前週に提出した小論文を考察し、小論文を書く際のルールについて学ぶ				
		第3週	小論文を書く際のルールについて学ぶ				
		第4週	「運動とスポーツの違い」「学校体育について考える」 「健康維持のための運動」「高齢者とスポーツ」「女性とスポーツ」「子どもとスポーツ」 「世界のスポーツ環境と日本との違い」などのテーマで小論文を書き、提出したものを考察する				
	第5週						
	第6週						
	第7週						
	第8週						
		第9週					
		第10週					
		第11週					
		第12週					
		第13週	まとめと補足				
		第14週					
		第15週					
	後 期	第1週	与えられたテーマで小論文を書き提出したものを考察する				
		第2週					
	第3週						
	第4週						
	第5週						
		第6週	各自卒業後の進路に添ったテーマで800～1200字の小論文を書き、提出と返却を繰り返す中で考察する				
	第7週						
	第8週						
		第9週	出願書等の作成				
	第10週						
	第11週						
		第12週					
		第13週					
		第14週					
		第15週	まとめ				
教科書・参考書							
成績評価基準	提出した小論文を評価し、出席点20%を加味して総合的に評価する。						

科目名	英語			担当	クラフト優美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	選択	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>大学1・2年生が一般教養として履修する基礎英語をふまえて、一般教養としての英語および英会話のトレーニングをすることを目的とする。自分のことを相手に伝えることを第一段階として、単なる自己紹介ではなく、印象に残る自己アピールを簡単な英会話で表現する演習をする。</p> <p>基本語をコアイメージでとらえ、応用力のある動的なイメージを身体感覚として身につけていくトレーニングをする。また、特別講師を招く授業や、インタビュー実習、プレゼンテーションも取り入れる。</p>						
授 業 計 画	前 期	<p>第1週 オリエンテーション</p> <p>第2週 自己紹介の基本や自分の性格について／動詞</p> <p>第3週 自分のまわりの人について／基本時勢</p> <p>第4週 住まいや出身地について／進行形</p> <p>第5週 仕事や学校について／完了形</p> <p>第6週 興味・好き嫌いについて／助動詞</p> <p>第7週 自分の気持ち:いい気分／受動態</p> <p>第8週 自分の気持ち:不快な気分・うんざり／不定詞</p> <p>第9週 前向きな気分／分詞</p> <p>第10週 後ろ向きな気分／動名詞</p> <p>第11週 心の動き／名詞</p> <p>第12週 残念・後悔の気持ち／代名詞</p> <p>第13週 インタビュー実習</p> <p>第14週 インタビュー実習</p> <p>第15週 まとめ</p>					
	後 期	<p>第1週 身体の部位:顔から頭・銅／冠詞</p> <p>第2週 出されたテーマについて授業内で、辞書やその他を利用して情報収集し、まとめる力とスピーチ力と聞く力をつける(グループワークも含む)</p> <p>第3週 出されたテーマについて授業内で、辞書やその他を利用して情報収集し、まとめる力とスピーチ力と聞く力をつける(グループワークも含む)</p> <p>第4週 相手のことを尋ねる／前置詞</p> <p>第5週 食事をめぐる会話／関係代名詞</p> <p>第6週 日常表現・寝る前までの会話／関係副詞</p> <p>第7週 電話に関する表現／仮定法</p> <p>第8週 買い物で使う表現／時制の一致</p> <p>第9週 職場での会話／話法</p> <p>第10週 学校での会話:通学／口語表現</p> <p>第11週 大学生の一日／文の種類・5文型</p> <p>第12週 面接／無生物主語／特殊構文</p> <p>第13週 プレゼンテーション</p> <p>第14週 インタビュー実習</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
法・成績評価基準	<p>出席点:20% 授業態度・課題レポート(ノート)提出・小テスト・インタビューテスト等: 80% 総合的に評価する。インタビューテストは、ボイスメッセージをLINE送信にて評価</p>						

專門教育科目・基礎理論(講義)

科目名	スポーツ心理学			担当	伊藤 瑞希 筒井 香	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ心理学の基礎的知識を理解する。</p> <p>メンタルトレーニングの理論や実践方法を学習し、競技場面や指導現場に起こりうるさまざまな課題に対処できる知識とスキルを体得することを目標とする。</p> <p>メンタルトレーニングの重要性は、スポーツ場面のみならず、学習や仕事、生活場面においても関心が高まっている。本講義では、心理的スキルの高め方についての実践方法を解説し、体験しながら理解を深めていく。</p> <p>また、競技生活やスポーツ指導場面での実際の課題とも関連させながら授業を行う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ心理学の定義と歴史</p> <p>第2週 運動実践に関わる社会・心理・環境的要因と運動実践による効果</p> <p>第3週 競技に必要な心理的スキル</p> <p>第4週 スポーツと動機づけ 「やる気」をどのように高めるか</p> <p>第5週 競技に必要な「よい緊張感」とは(プレッシャー・あがり・スランプ)</p> <p>第6週 段階別リラクゼーション法</p> <p>第7週 集中力を高める方法</p> <p>第8週 自信を高める方法と成功体験について</p> <p>第9週 イメージトレーニングの紹介と実践</p> <p>第10週 チームメイトや指導者とのコミュニケーション方法の解説</p> <p>第11週 チームづくりに必要な心理的要因</p> <p>第12週 チームとしての目標に対する理解や心理的サポート</p> <p>第13週 指導者・コーチに必要な心理的スキルとリーダーシップ</p> <p>第14週 メンタルトレーニングの実践例紹介</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>参考図書 Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p> <p>スポーツ心理学の挑戦:その広がりと深まり スポーツメンタルトレーニング教本(日本スポーツ心理学会)</p> <p>シン・ポジティブ思考 しなやかなメンタルのトリセツづくり(筒井香)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験:30% 授業態度・レポート:50% 総合的に評価する。</p>						

科目名	トレーニング論			担当	畑山 雅史	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツの現場では、人体の組織や器官の機能を知るとともに、それらの調節のしくみを理解し指導することは大切なことである。本講義では、健康の維持・増進そして競技力向上を狙いとしてトレーニングを実施する上で必要なトレーニング理論と実際について言及することを目的とする。特に、スポーツ科学的な根拠に基づいた、より安全で効果的なトレーニング指導は種々のスポーツ活動に不可欠である。そのためにも最新のトレーニング情報や話題を取り入れながらスライドやビデオも活用して、これからの現場の指導者として役立つ基礎知識の修得を目指し授業を展開する。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系</p> <p>第2週 スポーツトレーニングと体力（体力とトレーニングの分類）</p> <p>第3週 トレーニングの基本原則（トレーニング効果と原則）</p> <p>第4週 ウォーミングアップ、クーリングダウン（目的・効果・実施方法）</p> <p>第5週 ストレッチング（分類・目的・効果・方法）</p> <p>第6週 トレーニング計画とその実際</p> <p>第7週 発育発達とトレーニング（コーディネーショントレーニング）</p> <p>第8週 トレーニングの理論と方法①</p> <p>第9週 トレーニングの理論と方法②</p> <p>第10週 レジスタンストレーニングの理論と方法①</p> <p>第11週 レジスタンストレーニングの理論と方法②</p> <p>第12週 パワートレーニング（プライオメトリックトレーニング）</p> <p>第13週 スピードトレーニング（スプリントスピード、アジリティ、反応スピードトレーニング）</p> <p>第14週 持久力を高めるトレーニングの理論①（有酸素性持久力と無酸素性持久力向上のトレーニング）</p> <p>第15週 持久力を高めるトレーニングの実際②（有酸素性持久力と無酸素性持久力向上のトレーニング）</p>					
教科書・参考書	<p>トレーニング指導者テキスト 実践編（NPO法人日本トレーニング指導者協会）</p> <p>Reference Book（公益財団法人日本スポーツ協会）</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験:70% ノート:10% 総合的に評価する。</p>						

科目名	スポーツ生理と解剖			担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツに関係するすべての現場において、人体の構造や動きを理解しておくことは必要不可欠である。本講義では、スポーツに密に関わる運動器系の構造を熟知し、運動の仕組みを解剖学的に理解させ、運動やスポーツがもたらす身体活動が身体機能にどのような生理的変化をもたらすのか理解することを目的とする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 解剖学総論、筋学総論、骨学総論</p> <p>第2週 関節・運動器の機能</p> <p>第3週 神経系のしくみと働き、神経コントロール、内分泌系と運動</p> <p>第4週 足関節、膝関節の解剖(骨学、関節学、筋学)</p> <p>第5週 肩関節、脊柱の解剖(骨学、関節学、筋学)</p> <p>第6週 運動と筋線維タイプ</p> <p>第7週 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給</p> <p>第8週 運動と呼吸循環①働きと構造</p> <p>第9週 運動と呼吸循環②機能の指標と調節機構</p> <p>第10週 運動に伴う呼吸循環機能の変化</p> <p>第11週 運動時の酸素利用</p> <p>第12週 トレーニングによる呼吸循環系の適応、運動と血液・体液</p> <p>第13週 成長期における体力・基本的動作スキルの発達</p> <p>第14週 成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下、体力に及ぼす先天的要因(遺伝)と後天的要因</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>「スポーツ生理と解剖・テーピング」テキスト</p> <p>参考文献:Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>公認AT専門科目テキスト ②運動器の解剖と機能 ⑥予防とコンディショニング</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験:50% ノート・小テスト・授業態度:30% 総合的に評価する。</p>						

科目名	発育発達論			担当	垣内 正直	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ指導者として人間の身体の構造・機能を知り、発育発達の基本を理解することは必要不可欠と言える。また、発育発達に影響を与える各要因を知ることも必要である。</p> <p>ジュニア期の子どもたちの発育発達プロセスと様々な運動の関わりが、将来の生活にどのような影響を与えていくのか理解を深めていく。その上で、発育発達の状態に見合った指導方法の習得を目指すことは言うまでもない。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 発育発達の定義、発育発達過程における各ステージの理解</p> <p>第2週 身体的特徴(発育・発達の特徴)</p> <p>第3週 身体的特徴(形態面の特徴)</p> <p>第4週 身体発達の評価(身体各部の測定評価、統計、年齢別変化)</p> <p>第5週 環境と遺伝の作用(環境の重要性、脳の働き)</p> <p>第6週 身体的特徴(機能面の特徴、発育曲線)</p> <p>第7週 運動能力の発達(調整力、持久力、パワー)</p> <p>第8週 発育発達の原則(適時期、レディネス、個人差)</p> <p>第9週 心理的特徴(欲求と動機づけ、本能と学習行動)</p> <p>第10週 スポーツ活動における社会性の育成</p> <p>第11週 スポーツが心身の成長に及ぼす影響</p> <p>第12週 発育発達期における多いケガや事故(指導上の留意点・処置法)</p> <p>第13週 発育発達を考慮した年齢別プログラム</p> <p>第14週 年齢別発育発達の特徴と運動プログラム2</p> <p>第15週 授業の振り返り</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:60% ノート・授業態度:20% 総合的に評価する。						

科目名	スポーツ栄養学			担当	上萩 環	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>栄養とは、口から入った食品を利用し、健康に生きていくための営みである。このように人は食べないと生きていくことはできない。食べるということは、生活を営む上で最も基本的な生活活動である。栄養学の基礎を学び、まずは、日常生活の基本となる食生活の自己管理をできるようにする。</p> <p>また、栄養学の基礎を習得するとともに、身体活動量の高い人の食事や栄養学的な特徴について理解を深める。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、栄養の概念(栄養素とその働き)</p> <p>第2週 身体活動量の測定法、エネルギー代謝とエネルギー供給系</p> <p>第3週 栄養素の消化と吸収、欠乏症と過剰症</p> <p>第4週 糖質の栄養</p> <p>第5週 脂質の栄養</p> <p>第6週 たんぱく質の栄養</p> <p>第7週 脂溶性ビタミンの栄養</p> <p>第8週 水溶性ビタミンの栄養</p> <p>第9週 無機質(ミネラル)の栄養</p> <p>第10週 水分補給</p> <p>第11週 体重管理と食事</p> <p>第12週 試合前の食事調整</p> <p>第13週 外食・中食の利用法</p> <p>第14週 日本人の食事摂取基準、欠乏症と過剰症</p> <p>第15週 総括</p>					
教科書・参考書	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	測定評価法		担当	池之側 義輝	実務経験	○	
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツの現場において効果的な指導を行うために、対象者の形態・体力の特徴を正しく把握しておく必要がある。本講義では、形態・体力の測定方法について講義中心で実習を取り入れながらその理論と手法について習得させる。特に文部科学省の新スポーツテストはすべて習得させる。</p> <p>また、測定後の基本的な統計処理と評価方法についても講義する。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 測定の意義(体力測定の必要性)</p> <p>第2週 評価の必要性と評価方法(スポーツ指導と評価)</p> <p>第3週 形態測定の意義・必要性・測定方法の留意点、形態測定の実習①</p> <p>第4週 形態測定の実習②(体脂肪量)、形態測定後の評価</p> <p>第5週 体格指数と肥満判定</p> <p>第6週 体力測定の分類・必要性(有酸素および無酸素性体力)</p> <p>第7週 体力測定の方法と留意点①(新体力テスト)</p> <p>第8週 体力測定の方法と留意点②</p> <p>第9週 体力測定の方法と留意点③</p> <p>第10週 体力測定後の評価(統計処理)</p> <p>第11週 体力測定後の評価(統計処理・データ分析)</p> <p>第12週 体力測定後の評価(統計処理・個人評価)</p> <p>第13週 体力測定後の評価・診断①(体力プロフィール作成)</p> <p>第14週 体力測定後の評価・診断②(フィードバックの方法)</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	健康運動実践指導者養成用テキスト						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:70% 課題:10% 総合的に評価する。						

科目名	スポーツ社会学			担当	辰巳 信平	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツとは何なのか？何のためにスポーツを「する」のか？スポーツの楽しみ方にはどんなものがあるのか？ 高齢化・高度化と共に、ますます多様化が進む現代社会において、スポーツは様々な表情を持ち役割を担っている。 「スポーツに参加する」と一言と言っても、スポーツを「する」・「みる」・「ささえる」等、関わり方も様々で、 その目的によって楽しみ方も様々である。他方、スポーツに様々な力や求心力が期待される反面、スポーツによって引き起こされる社会問題も後を絶たない。スポーツによって不利益を被る現象も、少なからず現実として存在するのである。よって本講義では、スポーツを「する」ことの意義やスポーツの楽しみ方を捉えることや、スポーツが見せる様々な表情を社会学的な観点で読み解くことで、スポーツを多面的な視点から捉える力を身につけ、スポーツをより深く考え、理解することを目的とする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス & スポーツの概念と歴史</p> <p>第2週 我が国のスポーツ実施と我が国のスポーツプロモーション</p> <p>第3週 社会と社会の中でのスポーツ①</p> <p>第4週 社会と社会の中でのスポーツ②</p> <p>第5週 ヘルススポーツ① 健康・体力づくりを主な目的とする運動・スポーツ実施</p> <p>第6週 ヘルススポーツ② 効率よく健康になるための運動とは？</p> <p>第7週 ヘルススポーツ③ 健康寿命と運動・スポーツ</p> <p>第8週 レジャースポーツ① 余暇充足と趣味としての楽しみを迫及するスポーツ実施</p> <p>第9週 レジャースポーツ② レジャースポーツの特色と新奇体験</p> <p>第10週 レジャースポーツ③ レジャースポーツのケーススタディ -リバーカヌーの世界-</p> <p>第11週 レジャースポーツ④ 新しいレジャースポーツを考案する</p> <p>第12週 マスターズスポーツ① 技を磨き競うことに挑戦するスポーツ実施</p> <p>第13週 マスターズスポーツ② マスターズスポーツの特色と楽しさ</p> <p>第14週 マスターズスポーツ③ マスターズスポーツのケーススタディ -マスターズ甲子園-</p> <p>第15週 ふりかえり</p>					
教科書・参考書	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:50% ノート・授業態度点等:30% 総合的に評価する。						

科目名	骨盤・下肢の解剖と機能			担当	狩野 達朗	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>解剖学・機能解剖学はアスレティックトレーナーにとって必要不可欠な学問である。アスレティックトレーナーが現場で行う動作の運動学的観察、スポーツ外傷・傷害の予防、コンディショニング・リコンディショニングの実施などに必要な人体の構造と機能について深く理解する。体表観察や触診、運動動作の実践を行いながら、骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や働きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ動作と運動器の機能と構造</p> <p>第2週 下肢の関与が大きいスポーツ動作</p> <p>第3週 運動学の要点</p> <p>第4週 運動に関与する組織</p> <p>第5週 筋の走行と機能</p> <p>第6週 主要なランドマークとその確認</p> <p>第7週 運動学の要点</p> <p>第8週 運動に関与する組織</p> <p>第9週 筋の走行と機能</p> <p>第10週 主要なランドマークとその確認</p> <p>第11週 運動学の要点</p> <p>第12週 運動に関与する組織</p> <p>第13週 筋の走行と機能</p> <p>第14週 主要なランドマークとその確認</p> <p>第15週 まとめ</p> <p>下腿部・足関節・足部</p> <p>膝関節</p> <p>骨盤帯・股関節・大腿部</p>					
教科書・参考書	<p>アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 1.運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖 (文光堂)</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>筋と骨格の触診の基本(マイナビ)</p> <p>スポーツ生理と解剖・テーピングテキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	上肢・体幹の解剖と機能			担当	狩野 達朗	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>解剖学・機能解剖学はアスレティックトレーナーにとって必要不可欠な学問である。アスレティックトレーナーが現場で行う動作の運動学的観察、スポーツ外傷・傷害の予防、コンディショニング・リコンディショニングの実施などに必要な人体の構造と機能について深く理解する。体表観察や触診、運動動作の実践を行いながら、骨の部位や名称、その骨に関わる関節の構造や働きを理解し、その関節を動かす筋の名称、起始(付着)・停止や神経支配について学び、スポーツ動作のメカニズムを理解する際の基礎知識の習得をねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 上肢の関与が大きいスポーツ動作</p> <p>第2週</p> <p>第3週 肩甲帯・肩関節・上腕部</p> <p>第4週</p> <p>第5週 肘関節・前腕部</p> <p>第6週</p> <p>第7週 手関節・手指</p> <p>第8週</p> <p>第9週 頭頸部・体幹の関与が大きいスポーツ動作</p> <p>第10週</p> <p>第11週 体幹</p> <p>第12週</p> <p>第13週 頭頸部</p> <p>第14週</p> <p>第15週 まとめ</p>	<p>運動学の要点</p> <p>運動に関与する組織</p> <p>筋の走行と機能</p> <p>主要なランドマークとその確認</p> <p>運動学の要点、運動に関与する組織</p> <p>筋の走行と機能、主要なランドマークとその確認</p> <p>運動学の要点、運動に関与する組織</p> <p>筋の走行と機能、主要なランドマークとその確認</p> <p>運動学の要点</p> <p>運動に関与する組織</p> <p>筋の走行と機能</p> <p>主要なランドマークとその確認</p> <p>運動学の要点、運動に関与する組織</p> <p>筋の走行と機能、主要なランドマークとその確認</p>				
教科書・参考書	<p>アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 1.運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖 (文光堂)</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>筋と骨格の触診の基本(マイナビ)</p> <p>スポーツ生理と解剖・テーピングテキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	アスレティックトレーナーの役割			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	JSPO-AT の役割・業務と専門性や、業務を遂行する上で必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の習得をねらいとする。						
授 業 計 画	半 期	第1週	「日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは JSPO-AT のコンピテンシーに応じた業務と運営	第2週	JSPO-AT の活動と倫理および運営管理	第3週	JSPO-AT の安全と健康管理、セルフマネジメント スポーツ医・科学チームとスタッフ
	第4週	第5週		第6週			
	第7週	第8週		第9週			
		第10週	エビデンスに基づいた運営(EBP)	第11週	関係者・対象者とのコミュニケーション	第12週	まとめ
		第13週		第14週			
第15週		まとめ					
教科書・ 参考書	AT専門科目テキスト①JSPO-ATの役割、共通科目リファレンスブック						
成績評価方法・ 評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	リテールマーケティング資格講座(Ⅰ)		担当	小林 徹	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	リテールマーケティング試験3級の合格を目指す。 ①リテールマーケティング3級に関する基礎知識の習得 ②練習問題と解説による試験対策					
授 業 計 画	半 期	第1週 講義(小売業の種類①) 第2週 講義(小売業の種類②) 第3週 講義(マーチャンダイジング①) 第4週 講義(マーチャンダイジング②) 第5週 問題解説(小売業の種類・マーチャンダイジング) 第6週 講義(ストアオペレーション①) 第7週 講義(ストアオペレーション②) 第8週 講義(マーケティング①) 第9週 講義(マーケティング②) 第10週 問題解説(ストアオペレーション・マーケティング) 第11週 講義(販売経営管理①) 第12週 講義(販売経営管理②) 第13週 問題解説(販売経営管理) 第14週 問題解説(販売経営管理) 第15週 まとめ				
教科書・ 参考書	販売士ハンドブック(基礎編) ～リテールマーケティング(販売士) 検定試験3級対応～ (株式会社キャリアック 商工会議所福利研修センター)					
成績評価 評価基準 方法	出席点:20% 授業態度・確認テスト:80% 総合的に評価する。					

科目名	リテールマーケティング資格講座(Ⅱ)		担当	小林 徹	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	リテールマーケティング試験3級の合格を目指す。 リテールマーケティング資格講座(Ⅰ)で得た知識・理解をさらに深める。 過去問演習、試験対策問題の実施。					
授 業 計 画	半 期	第1週 問題演習(小売業の種類) 第2週 問題演習(マーチャンダイジング) 第3週 問題演習(ストアオペレーション) 第4週 問題演習(マーケティング) 第5週 問題演習(販売経営管理) 第6週 知識定着確認テスト 第7週 } 第8週 } 過去問演習 第9週 } 第10週 } 第11週 } Web問題演習 第12週 過去問演習 第13週 知識定着確認テスト 第14週 理解度確認テスト 第15週 テスト対策・まとめ				
教科書・参考書	販売士ハンドブック(基礎編) ～リテールマーケティング(販売士) 検定試験3級対応～ (株式会社キャリアック 商工会議所福利研修センター)					
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・確認テスト:80% 総合的に評価する。					

科目名	運動と健康			担当	畑山 雅史		実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修		単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間	
授業のねらいと概要	健康と健康づくりの概念と歴史を踏まえて、健康づくりにおける運動実施の意義と各年代や性別、体力水準などの条件を考慮した運動処方、さらには生活習慣病予防における身体活動の必要性和効果について講義を展開していく。健康とはどのような状態をいうのか、また身体活動や運動の安全かつ効果的なプログラムを立案をできるようになりどのような健康への効果がもたらせるのかについてなど運動と健康との関わりについて学習する。							
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 運動づくり施設概論①(健康と健康増進の概念、歴史、健康の阻害要因、生活習慣変容の重要性)</p> <p>第2週 運動づくり施設概論②(わが国の健康づくり施策の現状とその歴史的変遷)</p> <p>第3週 運動づくり施設概論③(生活習慣病の概念と運動による予防効果、身体活動ガイドラインの変遷)</p> <p>第4週 運動づくり施設概論④(わが国の高齢社会の現状、介護予防の内容、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防)</p> <p>第5週 子どもの健康と運動①(わが国の子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題)</p> <p>第6週 子どもの健康と運動②(子どもの身体活動ガイドライン)</p> <p>第7週 子どもの健康と運動③(子どもとスポーツ指導のあり方、子どものスポーツ傷害)</p> <p>第8週 中高年の健康と運動①(中高年における運動の目的、中高年の身体的特徴)</p> <p>第9週 中高年の健康と運動②(メディカルチェックの必要性和運動のリスク)</p> <p>第10週 中高年の健康と運動③(中高年に適した運動とプログラムの作成)</p> <p>第11週 女性の健康と運動①(女性の身体的特徴、女性アスリートの特徴と課題)</p> <p>第12週 女性の健康と運動②(発育期の女子の運動と課題、女性スポーツ指導の留意点)</p> <p>第13週 障害者の健康と運動①(障害の定義と種類、障害者のスポーツ参加の現状)</p> <p>第14週 障害者の健康と運動②(障害者のスポーツ参加の効果と課題)</p> <p>第15週 まとめ</p>						
教科書・参考書	健康運動実践指導者養成用テキスト Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:80% 総合的に評価する。							

科目名	スポーツ経営学			担当	辰巳 信平	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>巨大化するスポーツのフィールドとマーケット、多様化する人々や社会のスポーツに寄せる価値観、さらに大きく変動するスポーツ環境に対して、より効果的でより効率的なマネジメントが重要である。本講義では、マーケティングの理念、仕組みの理解とともに、今日のスポーツの状況やスポーツ消費者の状況に踏み込んでスポーツマネジメントのあり方を考察し、発展的なマーケティングの発想の習得を目指し、授業を展開する。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ経営の概念及びその構造</p> <p>第2週 スポーツ経営の領域</p> <p>第3週 } マーケティングの基本プロセスの展開 第4週 } (セグメンテーション・ターゲティング・ポジショニング)</p> <p>第5週 マーケティングの基本プロセスの展開(マーケティング・ミックス)</p> <p>第6週 マーケティング・リサーチ</p> <p>第7週 スポーツ集団、組織のマネジメント</p> <p>第8週 スポーツ活動と安全</p> <p>第9週 スポーツ活動中の事故に伴う法的問題と防止策及び環境整備</p> <p>第10週 スポーツ事業とは(エリアサービス・プログラムサービス)</p> <p>第11週 スポーツ事業とは(クラブサービス)</p> <p>第12週 地域におけるスポーツ振興施策と行政のかかわり</p> <p>第13週 地域スポーツクラブの機能と役割</p> <p>第14週 総合型地域スポーツクラブの育成と運営</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:50% ノート・授業態度点等:30% 総合的に評価する。						

科目名	スポーツ医学			担当	藤本 繁夫 石川 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ指導者に必要と思われる外科的、内科的な基本事項について、病態の本質を理解し、スポーツ指導者としてとるべき対策について十分に把握しておかなくてはなりません。講義では、スポーツ外傷・障害の基礎知識を中心に扱い、それらの予防や対処、リハビリテーションなどについて広く一般的な考え方を学ぶことができるように展開していきます。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ機能解剖と障害①（てこの働きとスポーツ外傷・障害との関連）</p> <p>第2週 スポーツ機能解剖と障害②（スポーツ外傷・障害の発生予防）</p> <p>第3週 スポーツ外傷・障害の基礎知識①（スポーツ外傷の基礎知識）</p> <p>第4週 スポーツ外傷・障害の基礎知識②(スポーツ外傷の基礎知識、障害発生のメカニズムと治療)</p> <p>第5週 メディカルチェック(内科的メディカルチェック、スポーツ整形外科的メディカルチェック)</p> <p>第6週 運動と健康管理（生活習慣病、メタボリックシンドローム）</p> <p>第7週 特殊環境下での対応</p> <p>第8週 スポーツによる精神障害と対策</p> <p>第9週 障害者とスポーツ</p> <p>第10週 スポーツとドーピング（アンチドーピングとは）</p> <p>第11週 内科的な急性障害</p> <p>第12週 内科的な慢性障害とその他の障害</p> <p>第13週 リハビリテーションとスポーツ復帰(アスレティック・リハビリテーションの必要性)</p> <p>第14週 リハビリテーションとスポーツ復帰(トレーニング計画)</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>スポーツ指導者のためのスポーツ医学(南江堂)</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p> <p>参考文献:Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 小テスト・レポート及び発表:80% 総合的に評価する。</p>						

科目名	スポーツ医学(内科)			担当	藤本 繁夫	実務経験	○																														
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位																														
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間																														
授業のねらいと概要	スポーツ現場において遭遇する内科的疾患や病的現象を正しく理解し、予防対策が講じられるようにする。さらにスポーツ活動中に生じる外傷・障害や生命に係る重篤な障害に対しても適切な処置を行い、ドクターに連携できる対処方法と知識を身につける。スポーツの対象者も、アスリートだけではなく、健常者、女性、小児、高齢者から慢性疾患を持っている人にも、適切な運動指導やコンディショニングを指導できるように研鑽する。(講義はテキストに沿ったスライドを中心に、配布プリント・板書で行う)																																				
授 業 計 画	半 期	<table border="0"> <tr> <td>第1週</td> <td rowspan="2">第1章:スポーツ医学総論</td> <td rowspan="2">・スポーツ医学概論・内科的・救急の診断プロセス、 ・運動トレーニングに伴う生体反応・不活動に伴う生体反応</td> </tr> <tr> <td>第2週</td> </tr> <tr> <td>第3週</td> <td rowspan="2">第2章:内科的病態</td> <td rowspan="2">・運動禁忌になる内科的病態</td> </tr> <tr> <td>第4週</td> </tr> <tr> <td>第5週</td> <td rowspan="2">第4章アスリートにみられる内科的疾患 1:内臓疾患</td> <td rowspan="2">・循環器 ・呼吸器 ・消化器 ・血液疾患</td> </tr> <tr> <td>第6週</td> </tr> <tr> <td>第7週</td> <td rowspan="2">2:感染症に対する対応</td> <td rowspan="2">・腎臓-泌尿器疾患 ・代謝疾患 ・皮膚疾患 ・アレルギー疾患 ・その他</td> </tr> <tr> <td>第8週</td> </tr> <tr> <td>第9週</td> <td rowspan="2">3:病的現象</td> <td rowspan="2">・呼吸器感染症 ・血液感染症 ・皮膚感染症 ・眼感染症 ・海外遠征時の感染症</td> </tr> <tr> <td>第10週</td> </tr> <tr> <td>第11週</td> <td rowspan="2">4:特殊環境のスポーツ医学</td> <td rowspan="2">・オーバートレーニング症候群 ・REDS ・睡眠障害 ・過換気症候群 ・その他(タバコ・酒)</td> </tr> <tr> <td>第12週</td> </tr> <tr> <td>第13週</td> <td rowspan="2">5:スポーツ障害・疾患に影響する要因</td> <td rowspan="2">・熱中症 ・低体温症 ・低圧環境(登山) ・高圧環境(潜水) ・その他(麻薬)</td> </tr> <tr> <td>第14週</td> </tr> <tr> <td>第15週</td> <td>第6章:内科疾患に対する救急対応</td> <td>・女性 ・小児 ・高齢者 ・ドーピング ・心停止 ・その他(スポーツと脳機能)</td> </tr> </table>					第1週	第1章:スポーツ医学総論	・スポーツ医学概論・内科的・救急の診断プロセス、 ・運動トレーニングに伴う生体反応・不活動に伴う生体反応	第2週	第3週	第2章:内科的病態	・運動禁忌になる内科的病態	第4週	第5週	第4章アスリートにみられる内科的疾患 1:内臓疾患	・循環器 ・呼吸器 ・消化器 ・血液疾患	第6週	第7週	2:感染症に対する対応	・腎臓-泌尿器疾患 ・代謝疾患 ・皮膚疾患 ・アレルギー疾患 ・その他	第8週	第9週	3:病的現象	・呼吸器感染症 ・血液感染症 ・皮膚感染症 ・眼感染症 ・海外遠征時の感染症	第10週	第11週	4:特殊環境のスポーツ医学	・オーバートレーニング症候群 ・REDS ・睡眠障害 ・過換気症候群 ・その他(タバコ・酒)	第12週	第13週	5:スポーツ障害・疾患に影響する要因	・熱中症 ・低体温症 ・低圧環境(登山) ・高圧環境(潜水) ・その他(麻薬)	第14週	第15週	第6章:内科疾患に対する救急対応	・女性 ・小児 ・高齢者 ・ドーピング ・心停止 ・その他(スポーツと脳機能)
第1週	第1章:スポーツ医学総論	・スポーツ医学概論・内科的・救急の診断プロセス、 ・運動トレーニングに伴う生体反応・不活動に伴う生体反応																																			
第2週																																					
第3週	第2章:内科的病態	・運動禁忌になる内科的病態																																			
第4週																																					
第5週	第4章アスリートにみられる内科的疾患 1:内臓疾患	・循環器 ・呼吸器 ・消化器 ・血液疾患																																			
第6週																																					
第7週	2:感染症に対する対応	・腎臓-泌尿器疾患 ・代謝疾患 ・皮膚疾患 ・アレルギー疾患 ・その他																																			
第8週																																					
第9週	3:病的現象	・呼吸器感染症 ・血液感染症 ・皮膚感染症 ・眼感染症 ・海外遠征時の感染症																																			
第10週																																					
第11週	4:特殊環境のスポーツ医学	・オーバートレーニング症候群 ・REDS ・睡眠障害 ・過換気症候群 ・その他(タバコ・酒)																																			
第12週																																					
第13週	5:スポーツ障害・疾患に影響する要因	・熱中症 ・低体温症 ・低圧環境(登山) ・高圧環境(潜水) ・その他(麻薬)																																			
第14週																																					
第15週	第6章:内科疾患に対する救急対応	・女性 ・小児 ・高齢者 ・ドーピング ・心停止 ・その他(スポーツと脳機能)																																			
教科書・参考書	教科書:アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 3スポーツ医学概論 文光堂 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 5救急対応 (参考書)新スポーツ医学(メディカルフィットネス協会監修)嗟峨野書院																																				
成績評価基準	出席点;20%、レポート(小試験);20%、定期試験;60%、総合的に評価する																																				

科目名	スポーツ医学(外科)			担当	佐藤 世羅	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	4 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ活動中に発症しうる外傷・障害や内臓諸器官の疾病、更には重篤な外傷や疾病に関する基礎知識について理解する。また、これらの外傷・障害・疾病からのスポーツへの復帰プロセスで留意すべき点を理解し、関連医療職とのコミュニケーションを円滑にすすめるための知識と態度の習得をねらいとする。</p> <p>主に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上肢、下肢、体幹の代表的なスポーツ外傷・障害、眼科、耳鼻科、歯科、皮膚科領域の代表的な外傷および疾病に対する疫学、病態、発生機転、予防、一般的治療プロセスについて説明ができるようになる。 ・対象別(女性、高齢者、発育期、パラアスリート)によるスポーツ外傷・障害の特徴及び医学的留意事項を説明できるようになる。 <p>本講義は、ビデオ・スライドを使用し板書・口頭で進める。</p>						
授業計画	前 期	第1週	スポーツ外傷・障害総論	外傷・障害とは 骨・筋肉の解剖 創傷治療			
		第2週					
第3週							
第4週	重篤な外傷	頭部 脊髄損傷 大出血 等					
第5週							
第6週							
第7週	体幹のスポーツ外傷・障害	頸部 腰・背部・骨盤					
第8週							
第9週							
第10週	上肢のスポーツ外傷・障害	肩部、肘関節、手・手指					
第11週							
第12週							
第13週	まとめ						
第14週							
第15週							
後 期	第1週	下肢のスポーツ外傷・障害	大腿部、膝関節、下腿部、 足・足関節				
	第2週						
第3週							
第4週	その他の外傷			顔面、目、鼻、耳、歯			
第5週							
第6週							
第7週	年齢・性別による特徴			女性、高齢者、発育期			
第8週							
第9週							
第10週	パラスポーツ、障がい者スポーツ						
第11週							
第12週							
第13週	整形外科的メディカルチェック						
第14週							
第15週					まとめ		
教科書・参考書	<p>アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 3.スポーツ医学概論 (文光堂)</p> <p>日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 4.リコンディショニング</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 定期試験・授業態度・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。</p>						

科目名	バイオメカニクス			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>バイオメカニクスとは、身体運動そのものや運動によって生み出された結果を解き明かすことにより、“なぜ”“どうして”を“どうしたらよいか”へと導き、指導場面においての手掛かりを得るための専門的かつ科学的な知識である。口頭説明及び映像を中心とした授業でプリントを使用し、理解度を確認するため授業毎に小テストを行う。AIによるマーカーレス動作解析から、細かな動作確認の質を向上することをめざす。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 バイオメカニクスとは</p> <p>第2週 からだの構造と運動</p> <p>第3週 } ウェイトトレーニングとてこ</p> <p>第4週 }</p> <p>第5週 } バイオメカニクスの基礎・法則</p> <p>第6週 }</p> <p>第7週 各種運動の分析 立つ・歩く</p> <p>第8週 各種運動の分析 走る</p> <p>第9週 各種運動の分析 跳ぶ</p> <p>第10週 各種運動の分析 投げる</p> <p>第11週 各種運動の分析 遠くに投げる</p> <p>第12週 各種運動の分析 打つ・蹴る</p> <p>第13週 各種運動の分析 泳ぐ</p> <p>第14週 動作解析</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	健康運動実践指導者養成用テキスト						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・小テスト点・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	指導者特論			担当	仲元 紹 畑山 雅史	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ現場における指導者に必須の知識として、スポーツと法の問題、競技者の育成・強化のための環境整備について学習する。</p> <p>スポーツと法では、指導者の法的責任の在り方について、これまで判例などで問題となった事例をあげて解説を行い、危機管理の具体例を学ぶ。</p> <p>競技者育成・強化については、競技力向上、トップアスリート育成を進めるため、指導者の役割、視点、方法と評価、マネジメント、情報の活用等、現在実施されている事例案を挙げ解説する。</p> <p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導者対応科目である。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 暴力・ハラスメントの根絶</p> <p>第2週 スポーツのインテグリティ</p> <p>第3週 } 第4週 } スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任</p> <p>第5週 スポーツ仲裁、スポーツ倫理</p> <p>第6週 ジュニア期のコーチングの留意点、年齢区分からみたコーチングの留意点</p> <p>第7週 トレーニングの至適年齢、遺伝の影響</p> <p>第8週 運動部活動でのコーチングの留意点</p> <p>第9週 } 第10週 } 中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点</p> <p>第11週 } 第12週 } 性別の考慮 第13週 }</p> <p>第14週 } 第15週 } ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング、まとめ</p>					
教科書・参考書	Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)						
成績評価基準	出席点 20% 筆記試験 50% 課題レポート 30% 総合的に評価する。						

科目名	レクリエーション論			担当	水流 寛二	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>人びとが健康で明るく快い生活を営むためにレクリエーションの役割は重要である。ゆとりある生活が求められている今日、レクリエーションをどのようにとらえ、生活のなかに位置づけていくかが大きな課題である。本講義では、レクリエーションの理念を理解し、人が人生を全うする中でその人らしくいきいきと過ごすために必要な社会環境と個人の間関係を、生きがいや生活の質向上の観点から考えていく。これらを踏まえ、日常生活の中でのレクリエーションの取り込み方を自らのみならず他者への支援のありようも含めて考察していく。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 レクリエーションの基本的理解</p> <p>第2週 諸外国のレクリエーション運動の展開</p> <p>第3週 日本のレクリエーション運動の展開</p> <p>第4週 楽しみの本質の追求</p> <p>第5週 生活とレクリエーション</p> <p>第6週 社会関係とレクリエーション</p> <p>第7週 レクリエーション財の理解</p> <p>第8週 福祉レクリエーション</p> <p>第9週 コミュニケーションと信頼関係づくりの理論と方法</p> <p>第10週 良好な集団作りの理論と方法</p> <p>第11週 良好な集団作りの展開(アイスブレーキングの演習発表)</p> <p>第12週 良好な集団作りの展開(アイスブレーキングの演習発表)</p> <p>第13週 良好な集団作りの展開(アイスブレーキングの演習発表)</p> <p>第14週 レクリエーション事業と安全</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:40% 演習発表:20% ノート点等:20% 総合的に評価する。						

專門教育科目・実践理論(講義)

科目名	救急法			担当	藤本 繁夫 大田 光允	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ現場で日常生活の中で自分自身の安全を図り、急病人や怪我人に遭遇したとき正しい知識に基づいた技術で手当することができるように講義・実技をふまえて習得していく。 また、資格取得をめざしての準備として授業を進める。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 救急法とは 第2週 手当の基本(観察) 第3週 熱傷・熱中症について 第4週 急病について 第5週 一次救命処置とは 第6週 心肺蘇生実技 第7週 一次救命処置実技 第8週 きずの危険性と止血 第9週 包帯法 第10週 開放性のきず 第11週 閉鎖性のきず 第12週 骨折について 第13週 搬送について 第14週 救急法の実際 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>救急法テキスト 健康運動実践指導者養成用テキスト Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験:50% 小テスト:20% 授業態度等:10%</p>						

科目名	接客英語(I)			担当	クラフト優美	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>オールラウンドに活躍するために、接客英語の基礎から応用まで、オーラルアプローチでトレーニングすることを目的とする。グループワークやペアワークを中心にアクティブラーニングを取り入れる。</p> <p>接客英語には、翻訳アプリではヒットしない特有の表現もある。それらをマスターし、英語圏外からの外国人とコミュニケーションをとる方法も演習する。</p> <p>実習やプレゼンテーションの体験を通して、文法にとらわれず、単語やジェスチャーを駆使し、まちがいを恐れず人々とのかかわりを楽しむことを目的とする。</p>						
授業計画	半期	<p>第1週 ガイダンス、自己紹介</p> <p>第2週 出身地、住まい</p> <p>第3週 学校や仕事について</p> <p>第4週 英語力、案内</p> <p>第5週 接客英語の基本フレーズ</p> <p>第6週 } 接客英語の基本フレーズ</p> <p>第7週 } 接客英語の基本フレーズ</p> <p>第8週 }</p> <p>第9週 会計、税金、免税、支払</p> <p>第10週 実習準備</p> <p>第11週 実習</p> <p>第12週 ゲストスピーカー</p> <p>第13週 実習レポート</p> <p>第14週 プレゼンテーション</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 振り返りシート・実習レポート・プレゼンテーション等:80% 総合的に評価する。						

科目名	コンディショニング論と実践(Ⅰ)			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JSPO-AT の役割としてのコンディショニングと、他の関連する専門家の役割について理解し、必要に応じて連携体制を構築し、安全かつ効果的に対象者のコンディショニング支援を行うための態度と知識を習得する。 ・コンディショニングの計画立案と実践に必要な知識を理解し、安全で効果的なコンディショニング計画と実践ができるようになる。 						
授業計画	半期	第1週	JSPO-AT としての コンディショニング コンディショニングの プログラムデザイン	コンディショニングとは			
		第2週		コンディショニングで調整すべき要因			
		第3週		コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論			
		第4週		コンディショニングにおける基礎知識			
		第5週		パフォーマンス向上のための3要素(運動、栄養、休養)			
		第6週		フィットネス-疲労理論 機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群 トレーニングの3原則と5原則			
		第7週					
		第8週		コンディショニングプログラム			
		第9週		プログラムデザインの流れ プログラミングに必要な基礎知識			
		第10週		トレーニング負荷のモニタリング			
		第11週		外的負荷と内的負荷の各種評価と活用 コンディショニング評価指標の活用			
		第12週		ウォームアップとリカバリー			
		第13週		ウォームアップの科学的基礎 リカバリーとリジェネレーション			
		第14週		リカバリーに必要な要素と科学的根拠			
		第15週	まとめ				
教科書・参考書	AT専門科目テキスト③コンディショニング、共通科目リファレンスブック						
成績評価方法・評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	コンディショニング論と実践(Ⅱ)			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技特性の分析を行い、その結果をコンディショニング計画立案に活用できるようになることをねらいとする。また競技特性の分析結果をもとに必要な体力測定を企画・実践し、得られた結果に応じたコンディショニング計画の立案ができるようになる。 ・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになる。 						
授 業 計 画	半 期	第1週	競技特性の分析	競技特性の運動生理学的、バイオメカニクスの分析			
	第2週	競技特性を考慮した分析をする必要性 バイオメカニクスの視点 運動生理学的な視点					
	第3週						
	第4週	競技特性分析の例		ラグビー 野球			
	第5週	分析した結果の活用例		分析した結果の活用と活用例			
	第6週	基本動作・専門動作の習得(運動連鎖の考え方)					
	第7週	「正しい動作」の理解					
	第8週	動作評価					
	第9週	運動生理学的な視点					
	第10週	トレーニング各論	トレーニング各論				
	第11週		ストレングストレーニング				
	第12週		スプリントトレーニング				
	第13週		アジリティートレーニング				
	第14週		エンデュランストレーニング				
	第15週	まとめ					
教科書・参考書	AT専門科目テキスト③コンディショニング、共通科目リファレンスブック トレーニング指導者テキスト(実技編・実践編)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	AT試験対策			担当	吉田 明代 野口 絢葉	実務経験	○									
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位									
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間									
授業のねらいと概要	日本スポーツ協会アスレティックトレーナーの資格取得に向け、模擬問題を解きながら、出題の傾向と対策を行う。実技確認テストでは、救急対応、コンディショニング・リコンディショニングの組み立てから実践、テーピングを徹底自を行う。															
授 業 計 画	前 期	第1週 } 検定試験対策:運動器の機能と構造①	第2週 } 確認テスト	第3週 } 確認テスト	第4週 } 検定試験対:運動器の機能と構造②	第5週 } 確認テスト	第6週 } 確認テスト	第7週 } 検定試験対策:コンディショニング①	第8週 } 確認テスト	第9週 } 確認テスト	第10週 } 検定試験対策:コンディショニング②	第11週 } 確認テスト	第12週 } 確認テスト	第13週 } 検定試験対策:アスレティックトレーナーの役割	第14週 } 確認テスト	第15週 } 確認テスト
		後 期	第1週 } 検定試験対策:安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防	第2週 } 確認テスト	第3週 } 確認テスト	第4週 } 検定試験対策:救急対応	第5週 } 確認テスト	第6週 } 確認テスト	第7週 } 実技確認テスト:救急対応	第8週 } 確認テスト	第9週 } 確認テスト	第10週 } 確認テスト	第11週 } 検定試験対策:リコンディショニング	第12週 } 確認テスト	第13週 } 確認テスト	第14週 } 検定試験総まとめテスト①
教科書・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1～4 (日本スポーツ協会) アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1 (文光堂)													
成績評価基準			出席点:20% 確認テスト・授業態度:80% 総合的に評価する。													

科目名	AT演習(I)			担当	吉田 明代 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	4 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>本講義は、アスレティックトレーナーコースで日々勉強している座学や実技の内容を実際にアウトプットすることにより身につけているかを確認することを目的とする。</p> <p>お互いが教え合うことにより、理解できていることでできていないこと、自分の弱点や強みを知ることによって何を勉強すべきかを学生自身が感じ、自主的に勉学に励むことをねらいとする。</p>						
授業計画	前期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 メディカルチェックについて① 第3週 メディカルチェックについて② 第4週 周径囲① 第5週 周径囲② 第6週 関節可動域 第7週 足部・足関節の触診 第8週 膝の触診 第9週 股関節の触診 第10週 上肢・脊柱の触診 第11週 アイシング講習 第12週 脳振盪 第13週 スタティックストレッチ① 第14週 スタティックストレッチ② 第15週 まとめ					
	後期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 アライメントチェック 第3週 足部・足関節の機能解剖 第4週 膝の機能解剖 第5週 股関節の機能解剖 第6週 上肢・脊柱の機能解剖 第7週 救急搬送 第8週 テーピング① 第9週 テーピング② 第10週 コンディショニング概論 第11週 ウォーミングアップ指導①（基本編） 第12週 ウォーミングアップ指導②（スポーツ別） 第13週 クーリングダウン指導①（基本編） 第14週 クーリングダウン指導②（スポーツ別） 第15週 まとめ					
教科書・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1～6（日本スポーツ協会） アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3（文光堂） 筋と骨格の触診の基本(マイナビ)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・ノート・授業態度:80% 総合的に評価する。						

科目名	フィットネス演習(I)			担当	平山 蓮 クラフト優美	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>現場での指導力を養うことを目的とする。 現場ではウエイトトレーニングに限らず、多岐にわたる運動指導が求められる。 本授業では、指導現場でクライアントの要求に対応できるよう知識を増やし、指導ができる能力を習得することをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス</p> <p>第2週 } 第3週 } 解剖学(上肢・下肢・体幹) 第4週 } 第5週 }</p> <p>第6週 } 第7週 } 様々なトレーニング紹介 第8週 } 第9週 }</p> <p>第10週 } 第11週 } ストレッチ(ウォーミングアップ・クーリングダウン) 第12週 }</p> <p>第13週 } 第14週 } 対象年齢別モデルケース(トレーニング指導・ウォーミングアップ・クーリングダウン) 第15週 } 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	野球トレーナー特論			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	野球のストレング・コンディショニングトレーナーになるためには、その競技に関する深い知識と技術が必要とされる。 本講義と実技を通して、トレーナーとしての専門的スキルを実践的・科学的に習得することを目的とする。						
授 業 計 画	半 期	第1週 野球の競技特性（歴史、文化、ルール、ポジションなど） 第2週 野球で必要とされる体力（投手、打撃、守備、走塁） 第3週 } 第4週 } 野球のコンディショニング（ピリオダイゼーション、WU・CD、水分補給・栄養など） 第5週 } 第6週 } 野球の体力テスト・分析結果とフィードバック 第7週 } 第8週 } 野球のトレーニング（自重、チューブ、ウエイトなど） 第9週 } 第10週 } 第11週 } 野球のコーディネーショントレーニング 第12週 } 第13週 } 第14週 実技テスト 第15週 まとめ					
教科書・参考書	①トレーニング指導者テキスト(実技編) ②トレーニング指導者テキスト3訂版(実践編)						
成績評価基準	出席点:20% 実技試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	サッカートレーナー特論			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	サッカーのストレング・コンディショニングトレーナーになるためには、その競技に関する深い知識と技術が必要とされる。本講義と実技を通して、トレーナーとしての専門的スキルを実践的・科学的に習得することを目的とする。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 サッカーの競技特性（歴史、文化、ルール、ポジションなど）</p> <p>第2週 サッカーで必要とされる体力</p> <p>第3週 } 第4週 } サッカーのコンディショニング（ピリオダイゼーション、試合前・中・後、WU・CDなど）</p> <p>第5週 } 第6週 } サッカーの体力テスト・分析結果とフィードバック</p> <p>第7週 } 第8週 } サッカーのトレーニング（有酸素性、自重、チューブ、ウエイトなど）</p> <p>第9週 } 第10週 } 第11週 } サッカーのコーディネーショントレーニング 第12週 } 第13週 }</p> <p>第14週 実技テスト</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	①トレーニング指導者テキスト(実技編) ②トレーニング指導者テキスト3訂版(実践編)						
成績評価基準	出席点:20% 実技試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防(I)		担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>特に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ現場における「安全・健康管理、スポーツ外傷・障害予防」の概念について正しく理解する。 ・スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の重要性や目的・意義について正しく理解する。 ・スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実践する中で JSPO-AT が担う役割について、正しく理解する。 ・スポーツ現場における健康管理の目的や意義を正しく理解し、JSPO-AT として果たすべき役割について正しく理解する。 ・スポーツ外傷・障害の予防の概念や発生要因について正しく理解し、科学的根拠に基づいたスポーツ外傷・障害の予防を計画・実践するための知識、態度や技能を習得する。 					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の概念</p> <p>第2週 スポーツ現場における外傷・障害・事故・疾病の実態</p> <p>第3週 各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響</p> <p>第4週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する組織体制</p> <p>第5週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報:対象者に関する理解</p> <p>第6週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報:環境に関する理解</p> <p>第7週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり把握すべき主な情報:競技・種目特性の理解</p> <p>第8週 重大事故発生に備えた対応</p> <p>第9週 健康管理</p> <p>第10週 スポーツ外傷・障害の予防の考え方</p> <p>第11週 スポーツ外傷・障害の疫学調査と事例</p> <p>第12週 スポーツ外傷・障害の発生要因</p> <p>第13週 スポーツ外傷・障害予防のプログラムの立案と介入</p> <p>第14週 スポーツ外傷・傷害に対する予防的手段</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト②安全・健康管理およびスポーツ外傷・傷害の予防 Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防(Ⅱ)		担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ外傷・障害の予防の概念や発生要因について正しく理解し、科学的根拠に基づいたスポーツ外傷・障害の予防を計画・実践するための知識、態度や技能を習得する。 ・安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する対象者の基本データを収集する目的や意義、各種データの活用法について正しく理解する。 ・安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因を理解し、科学的根拠に基づいた予防対応の計画および実践に必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。 					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ外傷・障害の予防 復習</p> <p>第2週 スポーツ外傷・障害予防の実際:膝前十字靭帯</p> <p>第3週 スポーツ外傷・障害予防の実際:足関節捻挫</p> <p>第4週 スポーツ外傷・障害予防の実際:肉ばなれ</p> <p>第5週 スポーツ外傷・障害予防の実際:投球障害</p> <p>第6週 再発予防を踏まえたスポーツ活動への復帰の考え方</p> <p>第7週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関するデータの理解と活用</p> <p>第8週 メディカルチェックデータの理解と活用①</p> <p>第9週 メディカルチェックデータの理解と活用②</p> <p>第10週 フィジカルチェックデータの理解と活用①</p> <p>第11週 フィジカルチェックデータの理解と活用②</p> <p>第12週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応(性別・年齢、特性)</p> <p>第13週</p> <p>第14週 感染症</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト②安全・健康管理およびスポーツ外傷・傷害の予防 Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防(Ⅱ)		担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ外傷・障害の予防の概念や発生要因について正しく理解し、科学的根拠に基づいたスポーツ外傷・障害の予防を計画・実践するための知識、態度や技能を習得する。 ・安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する対象者の基本データを収集する目的や意義、各種データの活用法について正しく理解する。 ・安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因を理解し、科学的根拠に基づいた予防対応の計画および実践に必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。 					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ外傷・障害の予防 復習</p> <p>第2週 スポーツ外傷・障害予防の実際:膝前十字靭帯</p> <p>第3週 スポーツ外傷・障害予防の実際:足関節捻挫</p> <p>第4週 スポーツ外傷・障害予防の実際:肉ばなれ</p> <p>第5週 スポーツ外傷・障害予防の実際:投球障害</p> <p>第6週 再発予防を踏まえたスポーツ活動への復帰の考え方</p> <p>第7週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関するデータの理解と活用</p> <p>第8週 メディカルチェックデータの理解と活用①</p> <p>第9週 メディカルチェックデータの理解と活用②</p> <p>第10週 フィジカルチェックデータの理解と活用①</p> <p>第11週 フィジカルチェックデータの理解と活用②</p> <p>第12週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応(性別・年齢、特性)</p> <p>第13週</p> <p>第14週 感染症</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト②安全・健康管理およびスポーツ外傷・傷害の予防 Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防(Ⅲ)		担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防」の位置づけを理解した上で、科学的根拠に基づいた予防対応を組織的に計画し実践するために必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。 特に、安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因を理解し、科学的根拠に基づいた予防対応の計画および実践に必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p>					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因・対応 復習</p> <p>第2週 環境①</p> <p>第3週 環境②</p> <p>第4週 環境③</p> <p>第5週 用具・防具・設備</p> <p>第6週 競技・種目特性</p> <p>第7週 予防・再発予防としての走動作の見方</p> <p>第8週 予防・再発予防としての跳動作の見方</p> <p>第9週 予防・再発予防としての方向転換動作の見方</p> <p>第10週 予防・再発予防としての投球動作の見方</p> <p>第11週 予防・再発予防としての打撃動作の見方</p> <p>第12週 予防・再発予防としての泳動作の見方</p> <p>第13週 予防・再発予防としてのあたり動作の見方</p> <p>第14週 予防・再発予防としての滑走動作の見方</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト②安全・健康管理およびスポーツ外傷・傷害の予防 Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	コーチング論		担当	伊藤 瑞希	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツコーチングとは、スポーツの現場においてプレーヤーを支援することを言う。コーチは指示や命令を基本的にせず、プレーヤーを主体として目的を達成させる。コーチは「人生に必要なこと」をプレーヤーに学ばせることができる。講義では、コーチはいかに、プレーヤーと良い関係をつくり、やる気を出させるか、実力を発揮させるためにどのような手法が最適なのかを説明する。また、本書では、スポーツ心理学を上手く活用して、コーチとプレーヤーの目標設定やコミュニケーション術、モチベーションの上げ方、実力のための環境づくりなど、実践的な内容をわかりやすく紹介する。</p>					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス(講義の概要説明とコーチング論とは)</p> <p>第2週 プレーヤー・保護者とコーチの関係</p> <p>第3週 プレーヤーのモチベーションの高め方</p> <p>第4週 プレーヤーによる目標設定</p> <p>第5週 コーチング法</p> <p>第6週 年代別プレーヤーのコーチング</p> <p>第7週 多様なプレーヤーや場所のコーチング</p> <p>第8週 チームワークの作り方</p> <p>第9週 チームの役割分担</p> <p>第10週 チームの規律と方針</p> <p>第11週 チームマネージメント</p> <p>第12週 チームプレーヤーの獲得</p> <p>第13週 各年代におけるキャリアサポート</p> <p>第14週 確認テスト</p> <p>第15週 総括(これまでのコーチングのまとめ)</p>				
教科書・参考書	<p>Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p> <p>グッドコーチになるためのココロエ(平野祐一・土屋裕睦・荒井弘和)</p> <p>コーチングの哲学: スポーツと美德(佐良土茂樹)</p>					
成績評価基準	<p>成績評価の方法・評価の割合評価の基準 評価の基準</p> <p>指導者論の講義における専門知識の習得 60%</p> <p>課題やレポートによる評価 20%</p> <p>出席点 20%</p> <p>原則として毎回出席すること。規定回数以上の出席がなければ放棄とみなし、成績評価を行わない。</p>					

科目名	イベントプランニング法		担当	水流 寛二	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	レクリエーションプログラムのサービス提供という立場から、レクリエーションプログラムやイベントの企画・運営・実施・評価など、生涯スポーツの推進および指導現場・組織の一員として必要な考え方や作業の進め方を、講義とグループワークの実践という形で授業を展開する。					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 授業内容に関するガイダンス</p> <p>第2週 地域について考える</p> <p>第3週 6W3Hに基づくイベントプランニングについて</p> <p>第4週 自らの住む地域課題に対応するイベント企画の提案</p> <p>第5週 イベント実行グループ作り</p> <p>第6週 チームワークとチームビルディング</p> <p>第7週 主催者の決定と地域課題にこたえるイベント案の作成</p> <p>第8週 参加対象者を決定し対象者のおかれている背景と課題の明確化を図る</p> <p>第9週 参加対象者に対する目的の明確化と予測される効果の検討</p> <p>第10週 予算の検討と備品のリストアップと広報用のチラシ原案(個人安)を考える</p> <p>第11週 スタッフの役割分担と組織図の作成、外部協力者の検討・プレゼン資料完成</p> <p>第12週 プレゼン資料(パワーポイントおよび発表原稿、広報用のチラシ原案)完成</p> <p>第13週 プレ企画発表と発表用プレゼン資料の修正</p> <p>第14週 企画発表(プレゼンテーション)</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書						
成績評価基準	出席点:20% 課題レポート、課題発表、ノート点等:80%を総合的に評価する。					

科目名	スポーツ解剖			担当	平山 蓮	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>トレーニング指導者にとって、解剖学・機能解剖学の知識は必要不可欠である。 本講義では、トレーニング指導やストレッチング指導を行うに際し、その動作に関連する骨格・関節や筋の運動を正しく理解し、効果的なトレーニングやストレッチングを指導できるようになることを目的とする。また体表観察や触診などの実践なども合わせて行う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 解剖学総論</p> <p>第2週 } 第3週 } 上肢の解剖と運動 第4週 }</p> <p>第5週 } 第6週 } 脊柱・体幹の解剖と運動</p> <p>第7週 小テスト</p> <p>第8週 } 第9週 } 骨盤の解剖と運動 第10週 }</p> <p>第11週 } 第12週 } 下肢の解剖と運動 第13週 }</p> <p>第14週 小テスト</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>1年次「スポーツ生理と解剖・テーピング」テキスト 身体運動の機能解剖(医道の日本社)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。</p>						

科目名	救急対応(I)			担当	狩野 達朗	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「救急対応」の位置づけを理解したうえで、医療資格保持者に引き継ぐための現場で出来る最高レベルの救急対応ができる実践的な知識、態度や技術を習得することをねらいとする。</p> <p>合わせて、スポーツ活動現場における救急対応の特性と意義を理解することをねらいとする。特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ現場における救急対応の重要性やその体制構築におけるJSPO-AT の役割について理解する。 ・救急対応の重要性や実施者の心得について学び、救急対応の基本的な留意点について理解する。 ・スポーツ現場での救急体制構築における JSPO-AT の役割について学び、緊急時対応計画の計画ができるようになる。 ・緊急事態が発生した際の対応方法や適切な救急対応の手順を理解し、緊急性を判断するための的確な方法とその後の対応が実践できるようになる。 ・スポーツ活動によって生じた外傷における具体的な救急対応の方法や留意事項を学ぶとともに、JSPO-AT として行う救急対応の必要性、目的、範囲について理解し、実践できるようになる。合わせて、頭・頸部外傷時のような重大事故における救急対応の重要性について理解し、実践できるようになる。 						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツ現場と救急対応</p> <p>第2週 救急対応の考え方</p> <p>第3週 スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画①</p> <p>第4週 スポーツ現場における救急体制構築の留意点と計画②</p> <p>第5週 スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順①</p> <p>第6週 スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順②</p> <p>第7週 スポーツ現場での外傷、障害の評価とその手順③</p> <p>第8週 外傷時の救急対応:創傷・出血</p> <p>第9週 外傷時の救急対応:打撲・捻挫・肉ばなれ</p> <p>第10週 外傷時の救急対応:骨折・脱臼</p> <p>第11週 外傷時の救急対応:脳震盪</p> <p>第12週 外傷時の救急対応:頭部・頸部・脊椎における重症外傷</p> <p>第13週</p> <p>第14週 外傷時の救急対応:特殊な外傷</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト⑤救急対応</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	リコンディショニング(I)			担当	松本 肇	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JSPO-AT の役割としてのリコンディショニングを理解し、安全かつ効果的に実践するための知識を習得する。 ・リコンディショニングで活用される各種手法の基礎理論と方法について理解した上で、リコンディショニング過程における各種エクササイズの計画と実践や補装具の一部活用ができるようになる。また、各種物理的的刺激および徒手のアプローチについてはその特徴を理解して他資格者と連携し、活用できるようになる。 ・対象者の特徴分析に必要な検査・測定、観察手法の選択と実施方法を理解し、実践できることをねらいとする。合わせて、分析結果をもとに、対象者の特徴に応じたリコンディショニング計画ができるようになる。 ・対象者の機能障害・機能不全の状態を観察するための手法を選択し、その結果に応じたリコンディショニングプログラムを計画し、実践できるようになる。 						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 リコンディショニング総論</p> <p>第2週 リコンディショニングで用いる代表的な手法</p> <p>第3週 物理的刺激によるアプローチ、徒手のアプローチ</p> <p>第4週 リコンディショニングにおける評価結果の使い方</p> <p>第5週 プログラミングの実際①</p> <p>第6週 プログラミングの実際②</p> <p>第7週 各種の機能的、身体的な問題に対するリコンディショニング・筋力</p> <p>第8週 関節可動域、柔軟性</p> <p>第9週 バランス機能</p> <p>第10週 全身持久力</p> <p>第11週 姿勢、アライメント</p> <p>第12週 体重管理</p> <p>第13週 スポーツ動作①</p> <p>第14週 スポーツ動作②</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト④リコンディショニング</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	リコンディショニング(I)		担当	伊黒 浩二	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JSPO-AT の役割としてのリコンディショニングを理解し、安全かつ効果的に実践するための知識を習得する。 ・リコンディショニングで活用される各種手法の基礎理論と方法について理解した上で、リコンディショニング過程における各種エクササイズの計画と実践や補装具の一部活用ができるようになる。また、各種物理的刺激および徒手的アプローチについてはその特徴を理解して他資格者と連携し、活用できるようになる。 ・対象者の特徴分析に必要な検査・測定、観察手法の選択と実施方法を理解し、実践できることをねらいとする。合わせて、分析結果をもとに、対象者の特徴に応じたリコンディショニング計画ができるようになる。 ・対象者の機能障害・機能不全の状態を観察するための手法を選択し、その結果に応じたリコンディショニングプログラムを計画し、実践できるようになる。 					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 リコンディショニング総論</p> <p>第2週 リコンディショニングで用いる代表的な手法</p> <p>第3週 物理的刺激によるアプローチ、徒手的アプローチ</p> <p>第4週 リコンディショニングにおける評価結果の使い方</p> <p>第5週 プログラミングの実際①</p> <p>第6週 プログラミングの実際②</p> <p>第7週 各種の機能的、身体的な問題に対するリコンディショニング・筋力</p> <p>第8週 関節可動域、柔軟性</p> <p>第9週 バランス機能</p> <p>第10週 全身持久力</p> <p>第11週 姿勢、アライメント</p> <p>第12週 体重管理</p> <p>第13週 スポーツ動作①</p> <p>第14週 スポーツ動作②</p> <p>第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト④リコンディショニング</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	リコンディショニング(Ⅱ)			担当	伊黒 浩二	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	JSPO-AT の役割における「リコンディショニング」の位置づけを理解したうえで、これらに必要な知識、態度や技能を習得することをねらいとする。 特に、 ・部位別の代表的な機能障害・不全をもたらす症状を想定し、状態に応じたリコンディショニングプログラムを計画し、実践できるようにする。						
授 業 計 画	半 期	第1週 復習 第2週 頭頸部のリコンディショニング 第3週 胸部のリコンディショニング 第4週 腰部のリコンディショニング 第5週 肩のリコンディショニング 第6週 肘・前腕のリコンディショニング 第7週 手関節・手のリコンディショニング 第8週 骨盤帯・股関節のリコンディショニング 第9週 大腿部のリコンディショニング 第10週 膝関節のリコンディショニング 第11週 第12週 下腿部のリコンディショニング 第13週 足関節・足部のリコンディショニング 第14週 パラスポーツのプレーヤーへの対応 第15週 まとめ					
教科書・参考書	AT専門科目テキスト④リコンディショニング Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	コンディショニング論と実践(Ⅲ)			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>対象者のパフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標を達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種体力・運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになる。 ・対象者の特徴や、環境変化が対象者のコンディションに及ぼす影響を理解し、それらの情報を安全で効果的なコンディショニング計画立案と実践に活用できるようになる。 						
授 業 計 画	半 期	第1週	トレーニング各論	バランストレーニング/神経-筋協調性トレーニング			
		第2週		ストレッチング			
		第3週	コンディショニングに関する そのほかの情報	外的環境への対策		時差 高地 暑熱 寒冷	
		第4週		女性アスリートの特性		女性アスリートの三主徴 PMS(月経前症候群)とパフォーマンス	
		第5週		成長期の特性		発育・発達・成熟の定義 成長期の特徴	
		第6週		成長期アスリートにおける育成モデル			
		第7週		高齢者の特性		高齢者におけるコンディショニングの重要性 高齢者のストレングストレーニング、エンデュランス トレーニング、バランストレーニング	
		第8週		加齢による姿勢変化の予防トレーニング			
		第9週		高齢者の疾患と運動の留意点 高齢者の栄養摂取 高齢者のピリオダイゼーション			
		第10週		障がい者		コンディショニングの概要 評価 補助具がコンディショニングに及ぼす影響 重度障がいのあるプレイヤーのコンディショニング	
		第11週					
		第12週		減量、増量			
		第13週		ITCおよび各種テクノロジーを活用したコンディショニング事例			
		第14週		コンディション評価項目の管理 事例 AIによる画像分析等			
		第15週		まとめ			
教科書・ 参考書	AT専門科目テキスト③コンディショニング 共通科目リファレンスブック トレーニング指導者テキスト(実技編・実践編)						
成績評価方法・ 評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	検査・測定と評価			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	JSPO-AT に必要とされる検査・測定・評価についてその目的と意義を学び、具体的な評価プロセス理解のもと、実践できる能力の習得をねらいとする。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 JSPO-AT による評価の目的と意義</p> <p>第2週 形態の評価 身体測定 姿勢・身体アライメント</p> <p>第3週 関節可動域の評価 ROM測定</p> <p>第4週 筋タイトネス</p> <p>第5週 関節弛緩性、関節動揺性、関節不安定性の評価 東大式全身弛緩性テスト</p> <p>第6週 筋力の評価 徒手筋力テスト 機器を用いた筋力評価</p> <p>第7週 筋パワーの評価 全身パワー 脚伸展パワー 無酸素性パワー</p> <p>第8週 筋持久力の評価 有酸素性持久力</p> <p>第9週 無酸素性持久力</p> <p>第10週 敏捷性の評価 身体機能の評価 認知・神経系機能の評価</p> <p>第11週 バランス機能の評価 静的バランス 動的バランス</p> <p>第12週 一般的な体力測定 新体力テスト(文部科学省)</p> <p>第13週 運動適正テストII</p> <p>第14週 心理アセスメントの指標 JISS競技心理検査</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	AT専門科目テキスト⑥検査・測定と評価、共通科目リファレンスブック						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。						

科目名	AT試験対策			担当	吉田 明代 野口 絢葉	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	日本スポーツ協会アスレティックトレーナーの資格取得に向け、模擬問題を解きながら、出題の傾向と対策を行う。実技対策では、外傷・障害の評価、アスレティックリハビリテーションの組み立てから実践、テーピングを徹底的に行う。						
授 業 計 画	前 期	第1週	検定試験対策:ATの役割				
		第2週 第3週 第4週	検定試験対策:運動器の機能と構造				
		第5週 第6週 第7週	検定試験対策:安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防				
		第8週 第9週	検定試験対策:コンディショニング				
		第10週 第11週 第12週 第13週	検定試験対策:リコンディショニング				
		第14週	確認テスト①				
		第15週	確認テスト②				
	後 期	第1週 第2週	検定試験対策:救急対応				
		第3週 第4週 第5週	検定試験対策:スポーツ医学概論				
		第6週 第7週	検定試験対策:検査・測定と評価				
		第8週	確認テスト①				
		第9週 第10週	実技確認テスト:救急対応				
		第11週 第12週 第13週	実技確認テスト:コンディショニング・リコンディショニング				
		第14週	検定試験総まとめテスト①				
		第15週	検定試験総まとめテスト②				
教科書・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1～6 (日本スポーツ協会) アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3 (文光堂)						
成績評価基準	出席点:20% 確認テスト・授業態度:80% 総合的に評価する。						

科目名	AT演習(Ⅱ)			担当	吉田 明代 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	4 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>本講義は、アスレティックトレーナーコースで日々勉強している座学や実技の内容を実際にアウトプットすることにより身につけているかを確認することを目的とする。</p> <p>お互いが教え合うことにより、理解できていることでできていないこと、自分の弱点や強みを知ることによって何を勉強すべきかを学生自身が感じ、自主的に勉学に励むことをねらいとする。</p>						
授業計画	前期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 メディカルチェックについて① 第3週 メディカルチェックについて② 第4週 周径囲① 第5週 周径囲② 第6週 関節可動域 第7週 足部・足関節の触診 第8週 膝の触診 第9週 股関節の触診 第10週 上肢・脊柱の触診 第11週 アイシング講習 第12週 脳振盪 第13週 スタティックストレッチ① 第14週 スタティックストレッチ② 第15週 まとめ					
	後期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 アライメントチェック 第3週 足部・足関節の機能解剖 第4週 膝の機能解剖 第5週 股関節の機能解剖 第6週 上肢・脊柱の機能解剖 第7週 救急搬送 第8週 テーピング① 第9週 テーピング② 第10週 コンディショニング概論 第11週 ウォーミングアップ指導① (基本編) 第12週 ウォーミングアップ指導② (スポーツ別) 第13週 クーリングダウン指導① (基本編) 第14週 クーリングダウン指導② (スポーツ別) 第15週 まとめ					
教科書・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1～6 (日本スポーツ協会) アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3 (文光堂) 筋と骨格の触診の基本(マイナビ)						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・ノート・授業態度:80% 総合的に評価する。						

科目名	フィットネス演習(Ⅱ)			担当	平山 蓮 クラフト優美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	1年生で学んだ基礎知識を基に、実践しながら指導技術を身に付ける。 現場で即戦力となり得る知識、指導能力を習得する。						
授 業 計 画	前 期	第1週 ガイダンス 第2週 } 第3週 } フィットネス・運動指導の現状の把握 第4週 } 第5週 } 第6週 } 第7週 } 第8週 } 最新フィットネスエクササイズ紹介・実践 第9週 } 第10週 } 第11週 } 第12週 } トレーニング指導 実践 第13週 } 第14週 } 第15週 まとめ					
	後 期	第1週 ガイダンス 第2週 } 第3週 } 解剖学(上肢・下肢・体幹)実践 第4週 } 第5週 } 第6週 } 第7週 } 様々なトレーニング紹介 実践 第8週 } 第9週 } 第10週 } ストレッチ(ウォーミングアップ・クーリングダウン) 実践 第11週 } 第12週 } 対象年齢別モデルケース 第13週 } (トレーニング指導・ウォーミングアップ・クーリングダウン) 実践 第14週 指導実践 第15週 まとめ					
教科書・ 参考書							
成績評価 基準 方法・ 評	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	テニス特論			担当	畑山 雅史		実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修		単位数	4 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	30 回		時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>将来テニスコーチになるためには、指導の裏づけとなる理論的な根拠を把握しておく必要がある。 本講義では、テニスコーチに求められるテニスの専門的基礎知識を習得する。 具体的には、テニスの技術・戦術・体力・メンタル・栄養の基礎理論とルール・審判法、スクールの運営・管理・イベント企画・立案などについて言及する。</p>							
授 業 計 画	前 期	第1週	テニスの特性 テニスの歴史					
		第2週	発育発達と一貫指導システム					
		第3週	テニスの技術構造(基本技術・応用技術)					
		第4週	テニスの技術指導法①(オープンスキルの指導)					
		第5週	テニスの技術指導法②					
		第6週	テニスの運動生理学					
		第7週	テニスに必要な体力とは(中高年者・女性の特性、体力測定とフィールドテスト)					
		第8週	テニスの体力トレーニング法(発育・発達に応じたトレーニング)					
		第9週	テニスの体力トレーニング法(中高年者のトレーニング)					
		第10週	ジュニア期の指導法と指導内容					
		第11週	ジュニアプレーヤーの指導(長期的視点によるパフォーマンス育成)					
		第12週	ジュニアプレーヤーの指導(ジュニア期に開発すべきスキルと考え方)					
		第13週	初心者・初級の指導内容と技術					
		第14週	中級者の指導内容と技術					
		第15週	ルール・審判法					
	後 期	第1週	テニスのコーチングのあり方					
		第2週	テニスの安全管理					
		第3週						
		第4週						
		第5週	テニスの心理学(テニスプレイヤーに必要なメンタルスキル)					
		第6週	テニスのバイオメカニクス					
		第7週	テニスの栄養学(エネルギーと栄養バランス・水分補給・試合前の食事)					
		第8週	テニスの戦術(シングルの戦術)					
		第9週	テニスの戦術(ダブルスの戦術)					
		第10週	車いすテニス(歴史と特性、技術とチェアーワーク)					
		第11週	指導計画の立案					
		第12週	指導計画の実践・評価					
		第13週	スクールの運営・管理					
		第14週	テニスクラブの運営・管理					
		第15週	イベントの企画・立案・運営・管理					
教科書・参考書	テニス指導教本Ⅰ(公財)日本テニス協会編(大修館書店) テニス指導教本Ⅱ(公財)日本テニス協会編(大修館書店)							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。							

科目名	水泳特論			担当	丸山 政克	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>生涯スポーツとしての水泳普及、向上に努める水泳指導者の基礎知識全般を目的とした専門科目の講義を行う。 本講義では、専門的な知識をマスターして、水泳指導者としての資質と指導力を高める。 (注)前期は水泳教師資格取得の為の科目を中心に講義を行い、後期においては基礎水泳指導教本と並行して進めていく。</p>						
授 業 計 画	前 期	第1週 水泳の歴史 第2週 水泳運動論 第3週 泳法理論と実際 第4週 幼児の発育発達 第5週 幼児水泳指導理論 第6週 学童の発育発達 第7週 学童水泳指導理論 第8週 成人水泳【運動と生理】【心理と栄養】 第9週 成人水泳指導理論 第10週 競技水泳概論 第11週 競技水泳規則 第12週 競技水泳コーチング 第13週 競技水泳トレーニング 第14週 商業施設、総合型地域スポーツクラブにおけるコーチング 第15週 前期まとめ					
	後 期	第1週 水泳安全管理 第2週 ベビースイミング 第3週 高齢者水泳【運動と生理】【心理と栄養】 第4週 高齢者水泳指導論 第5週 妊婦水泳 第6週 妊婦水泳指導 第7週 施設運営管理 第8週 スイミングクラブ経営管理と委託業務 第9週 水泳場施設管理と衛生管理 第10週 スイミングクラブの運営 第11週 各種講習会計画と運営について 第12週 水泳評価と障害水泳の運営と計画 第13週 公認水泳教師制度と各資格制度について 第14週 各種水泳教室の分類と計画と運営について 第15週 後期まとめ					
教科書・ 参考書	水泳教師教本(大修館書店) 水泳指導教本(大修館書店)						
成績評価 基準 方法	出席点:20% 小テスト・授業態度点:80% 総合的に評価する。						

科目名	コミュニケーションスキルとカウンセリング			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>どのような現場、状況、関係性、全てにおいてコミュニケーション能力は必須である。 同じスキルを身に付けているとしても、「誰から指導を受けたいのか?」「誰から教育を受けたいのか?」「誰から物を買いたいのか?」その人との関わり方、そして信頼度が大切になる。 その信頼関係の築き方等を、実際のカウンセリングスキルとともに学ぶ。 また、今後社会生活を送る上で直ぐに使い、生きていく上で必ず役立つ自他ともに必要な人間関係能力も身に付ける。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 } 第2週 } メンタルの重要性</p> <p>第3週 } 第4週 } 自己分析と他者認知</p> <p>第5週 非言語</p> <p>第6週 } 第7週 } 思考</p> <p>第8週 優先感覚</p> <p>第9週 } 第10週 } 伝わる力</p> <p>第11週 } 第12週 } 捉え方</p> <p>第13週 } 第14週 } 目標設定</p> <p>第15週 全体のまとめ</p> <p>※その時の状況に合わせて内容を変更する場合があります</p>					
教科書・参考書	『自分自身の取扱説明書』 Galaxy Books amazon.						
成績評価方法・評価基準	出席点:40% 授業態度40% ノート・レポート提出:20% 総合的に評価する。						

科目名	パーソナルトレーナー特論			担当	平山 蓮	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	スポーツクリニックやフィットネスクラブ、各種医療機関などでリハビリスタッフとして活躍しているパーソナルトレーナー。スポーツ選手から高齢者まで幅広く対応することが可能であり、身体に障害を有する利用者に対してパーソナルな指導をするうえで求められる知識・技術を特に高齢者や有患者者について学ぶ。						
授 業 計 画	半 期	第1週 オリエンテーション(自己紹介、パーソナルトレーナー特論について) 第2週 高齢者の特徴(フレイル、サルコペニアなど) 第3週 高齢者に必要なメディカルチェック(メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム) 第4週 生活習慣病について(高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満) 第5週 循環器疾患について(心筋梗塞、血管疾患など) 第6週 脳血管疾患について(脳卒中、認知症など) 第7週 呼吸器疾患について(COPD、肺炎など) 第8週 整形外科疾患について(変形性関節症、脊柱管狭窄症など) 第9週 日常生活動作と運動学 第10週 日常生活動作について(臥位、坐位、立位、歩行) 第11週 日常生活動作と傷害について 第12週 リハビリテーションプログラミング 第13週 症例検討①(グループワーキング) 第14週 症例検討②(グループワーキング) 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	ジュニアスポーツ指導法			担当	垣内 正直	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>ジュニア期の子どもたちにとって、身体を動かすことが「楽しい」「もっとやってみたい」と思える時間は、スポーツとの最高の出会いといえる。</p> <p>外あそびの機会が減ったといえる現代社会において次世代を担う子どもたちが、生き生きと健康な生活を送り、将来充実したスポーツライフを送るには、導く指導者の役割はとて大きい存在となる。豊富な動きの経験の中で、友達と強調していく社会性、やる気などの心の強さも総合的に伸ばしていけるように、指導者自身の知識、指導能力を高めていく時間にしていきたい。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ジュニアスポーツの概論(意義、目的、指導者の役割)</p> <p>第2週 子どもを取り巻く環境と運動能力の関係、課題</p> <p>第3週 プログラム作成のポイント、展開方法</p> <p>第4週 指導の基礎理論(教示、アイスブレイク、補助)</p> <p>第5週 運動あそびの指導法、各年齢別におけるアレンジ</p> <p>第6週 安全に対する配慮と導き</p> <p>第7週 運動あそびの導入、動機づけ</p> <p>第8週 運動あそびの実際(楽しいと感じる工夫)</p> <p>第9週 基本的運動技能の指導(走・跳・投のアレンジ)</p> <p>第10週 集団の運動あそび、ゲームの種類とアレンジ</p> <p>第11週 用具を使った運動あそび、ゲームのアレンジ</p> <p>第12週 様々な器械運動へのアプローチとしての運動あそび、補助</p> <p>第13週 運動あそびの組み合わせ</p> <p>第14週 栄養、女性とスポーツ</p> <p>第15週 授業の振り返り</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験:60% ノート・授業態度:20% 総合的に評価する。						

科目名	基礎ビジネス			担当	秋庭 京子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	①職業人となった時に必要な基礎的な知識を学び、応用する力を身につけることを目標とする。 ②簡単な社内文書・社外文書が書けることを目標とする。						
授 業 計 画	半 期	第1週 社会人としての常識のミニ問題と解説 第2週 常識ミニ問題と言葉遣い 第3週 常識ミニ問題と言葉遣い小テスト 第4週 ビジネス文書の必要性和種類 第5週 社内文書の基本(決まりごと・書き方) 第6週 社内文書の基本(社内文書作成) 第7週 理解度確認テスト(1) 第8週 社外文書の基本(決まりごと・書き方) 第9週 社外文書の基本(手紙用語と慣用表現) 第10週 社外文書の基本(社外文書作成) 第11週 社外文書作成演習 第12週 文書の受発信の知識 第13週 郵便物の知識(敬称、脇付け、種類) 第14週 総復習 第15週 理解度確認テスト(2)					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 理解度確認テスト点:60% 小テスト・授業態度点:20% 総合的に評価する。						

科目名	ビジネス能力検定			担当	小林 徹	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	①ビジネスマナーの基本について学び、ビジネス能力検定3級合格を目指す。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ビジネスマナーの基本と会社でのルール</p> <p>第2週 仕事の基本と8つの基本と意識</p> <p>第3週 来客応対</p> <p>第4週 名刺交換</p> <p>第5週 報告・連絡・相談の重要性</p> <p>第6週 指示の受け方と報告の仕方</p> <p>第7週 言葉遣い</p> <p>第8週 電話応対</p> <p>第9週 ケース問題を解く</p> <p>第10週 新聞問題を解く</p> <p>第11週 データ問題を解く</p> <p>第12週 総復習</p> <p>第13週 模擬問題</p> <p>第14週 理解度確認テスト</p> <p>第15週 試験対策</p> <p>※毎回ビジネス用語小テスト実施</p>					
教科書・参考書	ビジネス能力検定3級 ジョブパス 公式テキスト						
成績評価方法・評価基準	出席点:20% 理解度確認テスト点:50% 小テスト・授業態度点:20% 検定合否点:10% 総合的に評価する。						

科目名	プレゼンテーション			担当	福田 由起	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>プレゼンテーションとは何か、自分の考えや情報を他の人に伝えるための効果的なプレゼンテーションの基礎知識とプレゼンテーションソフトの基本操作を習得する。 文章をチャートで表現したり、ビジュアルなスライドを作成し、作成したスライドを使用してプレゼンテーションに挑戦する。</p>						
授 業 計 画	前 期	第1週 自己紹介の極意(自分プレゼンテーション) 第2週 } 第3週 } 名刺作成・公開名刺交換(プレゼンテーション)会 第4週 } 第5週 } プレゼンテーションの基本、PPTの基本操作、話し方の基本 第6週 } 第7週 } 身近なテーマによるプレゼンテーション資料の作成 第8週 } 第9週 } プレゼンテーション発表 第10週 } 第11週 } 時間を意識する、時間を体感する練習 第12週 プレゼンテーション例題 第13週 } 第14週 } プレゼンテーション発表 第15週 まとめ					
		後 期	第1週 } 第2週 } ミステリーショッパー(覆面調査)とは 第3週 } 第4週 } ミステリーショッパー体験(ライバル店視察、自店との比較) 第5週 } 第6週 } ミステリーショッパー報告書作成 第7週 } 第8週 } ミステリーショッパー報告書発表 第9週 } 第10週 } 就職先を研修・調査 第11週 } 第12週 } 就職先のプレゼンテーション(資料作成) 第13週 } 第14週 } 就職先のプレゼンテーション(発表) 第15週 まとめ				
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 授業態度・課題・ノート点等:40% プレゼンテーション:40% 総合的に評価する。						

科目名	販売経営管理			担当	福田 由起	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	小売店経営において、「計数管理の必要性」や「決算データ」は、店舗運営の最適化を図るうえで重要度が高い。本講義では、「どのようにすれば良い売り場・売り方ができるのか」という目標を達成するためのベストな条件を探り、数字によって、販売や経営の管理をする方法を習得する。						
授 業 計 画	前 期	第1週 ガイダンス(講義概要、デザイン・販売促進の重要性について) 第2週 } 第3週 } ブランディング(魅力的なネーミングとキャッチコピー) 第4週 } 第5週 } ブランディング:ワーク(コンセプト、企画書作り) 第6週 } 第7週 } ロゴマークの作り方、重要性 第8週 } 第9週 } ロゴマークデザイン:ワーク 第10週 } 第11週 } カラーリング、色の意味 第12週 } 第13週 } 仮想ショップ開業ワーク(ターゲット、品揃え、立地、売上・価格戦略) 第14週 演習問題 第15週 まとめ					
		後 期	第1週 } 第2週 } 仮想ショップ開業ワーク②(ターゲット、品揃え、立地、売上・価格戦略) 第3週 } 第4週 } 販売促進の種類と具体的方法 第5週 } 第6週 } 売れる! デザイン×販売促進とは 第7週 } 第8週 } 売れる! デザイン×販売促進:ワーク 第9週 } 第10週 } 魅力的なポスターの作り方 第11週 } 第12週 } ポスター作り:ワーク 第13週 } 第14週 } 発表 第15週 まとめ				
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	接客英語(Ⅱ)			担当	クラフト優美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	講義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>オールラウンドに活躍するために、接客英語の基礎から応用まで、オーラルアプローチでトレーニングすることを目的とする。グループワークやペアワークを中心にアクティブラーニングを取り入れる。</p> <p>接客英語には、翻訳アプリではヒットしない特有の表現もある。それらをマスターし、英語圏外からの外国人とコミュニケーションをとる方法も演習する。</p> <p>実習やプレゼンテーションの体験を通して、文法にとらわれず、単語やジェスチャーを駆使し、まちがいを恐れず人々とのかかわりを楽しむことを目的とする。</p>						
授業計画	半期	<p>第1週 自己紹介</p> <p>第2週 日常表現、よく使うフレーズ、挨拶</p> <p>第3週 } 接客英語の基本フレーズ</p> <p>第4週 }</p> <p>第5週 商品のすすめ方</p> <p>第6週 お客様へのコミュニケーション</p> <p>第7週 予算、クレジットカード・現金、免税、返品、交換</p> <p>第8週 人気商品の案内フレーズ</p> <p>第9週 様々な場面での対応方法</p> <p>第10週 商品の場所、案内、道順</p> <p>第11週 実習準備</p> <p>第12週 実習</p> <p>第13週 ゲストスピーカー</p> <p>第14週 プレゼンテーション</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 振り返りシート・実習レポート・プレゼンテーション等:80% 総合的に評価する。						

科目名	健康運動実践指導者試験対策講座			担当	吉田 明代 河田 大輔 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	健康運動実践指導者資格取得のため、実技はジョギング・ウォーキングを主に指導プログラムの作成と実践を行う。筆記については、テキストを基に講義を行ったうえで模擬問題に多数取り組むことにより筆記試験に対応できるレベルの知識を身につける。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス・実技試験3種目の理論と指導プログラム作成について</p> <p>第2週 実技指導の実際 ウォーキング・ジョギング</p> <p>第3週 実技指導の実際 エアロビックダンス・ストレッチング</p> <p>第4週 実技指導の実際 水泳・水中運動とその安全対策</p> <p>第5週 筆記対策 健康づくり概論 ～体力の測定・評価</p> <p>第6週 筆記対策 健康、運動と食事 ～運動の力学的しくみ</p> <p>第7週 筆記対策 性、年齢に適した運動 ～運動実践の動機づくり</p> <p>第8週 筆記対策 ウォーミングアップ ～エアロビックエクササイズ</p> <p>第9週 筆記対策 エアロビック運動</p> <p>第10週 筆記対策 運動障害の予防 ～救急処置・応急手当</p> <p>第11週 模擬テスト① 解答と解説</p> <p>第12週 模擬テスト② 解答と解説</p> <p>第13週 模擬テスト③ 解答と解説</p> <p>第14週 模擬テスト④ 解答と解説</p> <p>第15週 模擬テスト⑤ 解答と解説</p>					
教科書・参考書	健康運動実践指導者養成用テキスト						
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	JATI			担当	吉田 明代 平山 蓮 河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>本授業では、対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得し、スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動するための基礎資格として位置づけられているトレーニング指導者資格取得を目指す。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 理論:3章 バイオメカニクス</p> <p>第2週 理論:4章 運動生理学</p> <p>第3週 理論:5章 運動と栄養</p> <p>第4週 理論:6章 運動と医学(2)スポーツ傷害</p> <p>第5週 理論:7章 運動と心理(2)運動学習と指導法</p> <p>第6週 実践:1章 トレーニング指導者論(1)トレーニング指導者の役割</p> <p>第7週 実践:1章 トレーニング指導者論(2)トレーニング指導者の実務</p> <p>第8週 実践:3章 トレーニング理論とプログラム(7)特別な対象のためのトレーニングプログラム</p> <p>第9週 実践:3章 トレーニング理論とプログラム(8)生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム</p> <p>第10週</p> <p>第11週 実践:4章 トレーニングの実技と指導法(3)持久力向上トレーニングの実技と指導法</p> <p>第12週 実践:4章 トレーニングの実技と指導法(4)スピードトレーニングの実技と指導法</p> <p>第13週</p> <p>第14週 実践:4章 トレーニングの実技と指導法(5) ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法</p> <p>第15週 練習:模擬問題</p>					
教科書・参考書	<p>トレーニング指導者テキスト 理論編 3訂版</p> <p>トレーニング指導者テキスト 実践編 3訂版</p> <p>トレーニング指導者認定試験(一般・専門)模擬問題集 3訂版</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。</p>						

專門教育科目(実技)

科目名	レクリエーション			担当	水流 寛二	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>人びとがいきいきと豊かに生活するためには、「楽しさ・心地よさ」「生きがい」「つながり」「健康」などが重要な要素である。近年、市民一人ひとりの健やかでいきいきとした暮らしが展開される地域社会において、多様なレクリエーション活動を通じてあたたかで豊かな「きずな」をつくり上げていくことが目指されている。本講義ではレクリエーション活動の「楽しさ」を体験的に学習し、対象者の主体性を尊重するレクリエーション活動の展開と支援方法を学ぶ。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 コミュニケーションと信頼関係づくりの理論</p> <p>第2週 信頼関係づくりの方法(ホスピタリティの示し方)</p> <p>第3週 良好な集団作りの理論(アイスブレイキングの技法)</p> <p>第4週 良好な集団作りの方法(アイスブレイキングの展開方法)①</p> <p>第5週 良好な集団作りの方法(アイスブレイキングの展開方法)②</p> <p>第6週 自主的・主体的に楽しむ力を育む理論</p> <p>第7週 自主的・主体的力を育む展開方法</p> <p>第8週 イニシアティブゲーム</p> <p>第9週 プログラム計画の立案</p> <p>第10週 プログラム支援の準備</p> <p>第11週 プログラム支援の実施①</p> <p>第12週 プログラム支援の実施②</p> <p>第13週 プログラム支援の実施③</p> <p>第14週 プログラム支援の振り返り・まとめ</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価方法・評価基準	出席点:40% 演習発表・課題レポート・授業態度・ノート点:60% 総合的に評価する。						

科目名	水泳(I)			担当	丸山 政克 池亀 良	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>基本4泳法を主にそれぞれの泳法の技術と泳法理論を理解し泳ぎを習得していく。特に泳ぎの初歩においては、水中身体操作制御での呼吸の確保と泳ぎの体形姿勢の維持などがポイントとなる。 正しい泳ぎを身につけて目標となる50m完泳と100m個人メドレーをマスターできるように実践する。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 オリエンテーション【授業内容、泳力測定】 第2週 水泳・水中運動の動作、方法、効果について 第3週 クロールの基本と留意点 第4週 クロールの基本動作【ターン、スタート】 第5週 背泳の基本と留意点 第6週 背泳の基本動作【ターン、スタート】 第7週 平泳ぎの基本姿勢と留意点 第8週 平泳ぎの基本動作【スタート、ターン】 第9週 バタフライの基本と留意点 第10週 バタフライの基本動作【スタート、ターン】 第11週 個人メドレー【各4種目の継続】 第12週 個人メドレー【ターンと泳ぎの反復】 第13週 泳力、泳法のチェック【タイムトライアル】 第14週 個人メドレー泳力テスト 第15週 泳力まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	<ul style="list-style-type: none"> ・4泳法をスタート・ターンを付けて制限タイム内で50m完泳する。(バタフライは女子のみ25m) ・100m個人メドレーを制限タイム内で完泳する。 ・出席点:40% 技術・態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。 						

科目名	トレーニング(I)			担当	河田 大輔 平山 蓮	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	体育指導者として、指導対象者に基本的な助言・実技援助ができるように、自分自身の体力向上と必要な知識を身につけることを目的とする。具体的には、フリー・ウエイトを中心にウエイト・トレーニングの基礎種目を全身各部にわたって実践し、その名称や正しいフォームを学ぶ。						
授業計画	前期	第1週 授業のガイダンス、ウエイト・トレーニングの基礎①(プッシュアップ、シットアップ、スクワット) 第2週 ウエイト・トレーニング基礎②(ベンチプレス、デッドリフト) 第3週 クイックリフト(ハイクリーン) 第4週 部位別トレーニング「腕」-上腕二頭筋、前腕筋群、上腕三頭筋のトレーニング 第5週 部位別トレーニング「胸」-大胸筋のトレーニング 第6週 部位別トレーニング「脚」-大腿四頭筋、ハムストリングス、下腿三頭筋のトレーニング 第7週 部位別トレーニング「腹」-腹直筋、腹斜筋のトレーニング 第8週 部位別トレーニング「肩」-三角筋、僧帽筋のトレーニング 第9週 部位別トレーニング「上背」「下背」-広背筋、脊柱起立筋のトレーニング 第10週 クイックリフト(ハイクリーン、ジャーク、スナッチ、デッドリフト) 第11週 フリー・ウエイト・トレーニング(初心者向けメニューの作り方) 充血法 第12週 フリー・ウエイト・トレーニング(中・上級者向けメニューの作り方) 充血法 第13週 実技テスト 第14週 ベンチプレス1RM記録測定 第15週 まとめ					
	後期	第1週 授業のガイダンス、ベンチプレス1RM測定 第2週 サーキット・トレーニングの基礎 第3週 サーキット・トレーニング①(サーキットの種目紹介、プログラムの作り方、種目の選択) 第4週 サーキット・トレーニング②(適正回数の設定、個人メニュー完成) 第5週 サーキット・トレーニング 1回目 第6週 サーキット・トレーニング 2回目 第7週 サーキット・トレーニング 3回目 第8週 クイックリフト(ハイクリーン、ジャーク、スナッチ) 第9週 アイソメトリック・トレーニング 第10週 エキシセントリック・トレーニング 第11週 フリー・ウエイト・トレーニング(中・上級者向けメニューの作り方) 充血法 第12週 特殊なトレーニングシステム(マルチパウンデッジ法、プレイグゼーション法、フォーストレップ法) 第13週 ベンチプレス1RM記録測定 第14週 口述テスト 第15週 まとめ					
教科書・参考書	①トレーニング指導者テキスト(実技編) ②トレーニング指導者テキスト(実践編)						
成績評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	コンディショニング実技(I)			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>コンディショニングとは、競技スポーツにおいて設定された目標を達成する為に行う全ての準備過程である。コンディショニングが整わなければ効率よくトレーニングが出来ないだけでなく、傷害や事故の原因ともなり、技術の向上や基礎体力の向上にも影響が出てくる。</p> <p>この授業では、主にコンディショニングを構成する各要素の基礎知識を習得すると共に、ストレッチを含めたウォーミングアップやクーリングダウンの見本・指導ができる能力を習得することをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、コンディショニングの理論</p> <p>第2週 ストレッチング</p> <p>第3週 ウォーミングアップとクーリングダウン①(スタティックストレッチング)</p> <p>第4週 ウォーミングアップとクーリングダウン②(ダイナミックストレッチング)</p> <p>第5週 } スタティックストレッチングとダイナミックストレッチングのグループ指導</p> <p>第6週 }</p> <p>第7週 ウォーミングアップとクーリングダウン③(ペアストレッチング)、グループ指導案作成</p> <p>第8週 }</p> <p>第9週 } ダイナミックストレッチングとペアストレッチングのグループ指導</p> <p>第10週 }</p> <p>第11週 }</p> <p>第12週 } ウォーミングアップとクーリングダウンのグループ指導及びスポーツスキル獲得の実際</p> <p>第13週 }</p> <p>第14週 }</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>①トレーニング指導者テキスト(実技編)</p> <p>②トレーニング指導者テキスト3訂版(実践編)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 授業態度・確認テスト・提出物・グループ指導:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	コンディショニング実技(Ⅱ)			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>コンディショニングは、競技スポーツにおいて設定された目標を達成するために行う全ての準備過程である。コンディショニングが整わなければ効率よくトレーニングが出来ないだけでなく、傷害や事故の原因ともなり、技術の向上や基礎体力の向上にも影響が出てくる。この授業では、主にコンディショニングを構成する各要素の基礎知識を習得すると共に、トレーニングの見本・指導ができる能力を習得することをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス</p> <p>第2週 プライオメトリクス</p> <p>第3週 ジャンプ型、メディシンボール など</p> <p>第4週 グループ指導①</p> <p>第5週 アジリティトレーニング</p> <p>第6週 スピードトレーニング</p> <p>第7週 ラダー、ミニハードル、マーカー など</p> <p>第8週 グループ指導②</p> <p>第9週 スタビリティトレーニング</p> <p>第10週 バランス、ブリッジ型 など</p> <p>第11週 グループ指導③</p> <p>第12週 ギアトレーニング</p> <p>第13週 なわとび、チューブ など</p> <p>第14週 グループ指導④</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>①トレーニング指導者テキスト(実技編)</p> <p>②トレーニング指導者テキスト3訂版(実践編)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	テーピング(I)			担当	池之側 義輝 野口 絢葉	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>体育・スポーツ指導の場面において、捻挫を中心に肉離れなどのスポーツ傷害はつきものである。その予防や再発予防にテーピングは非常に有効な手段であり、指導者の正しいテーピング技術習得は必要不可欠である。従って、授業では主に足関節の解剖学知識を身につけ、傷害発生メカニズムを理解した上で目的に応じたテーピングを判断し、実施できる事を目指す。そして、テーピングの基礎技術をマスターすることをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、テーピングの基礎知識(講義)、テープの持ち方・切り方</p> <p>第2週 各テープの目的・方法(アンカー・スターアップ・ホースシューetc)</p> <p>第3週 各テープの目的・方法(ヒールロック・フィギュアエイトetc)</p> <p>第4週 テーピングに必要な解剖学の知識(講義)</p> <p>第5週 } 足関節<基本のテーピング></p> <p>第6週 }</p> <p>第7週 足関節<基本のテーピング>実技テスト</p> <p>第8週 } 足関節<クローズドバスケットウィーブ></p> <p>第9週 }</p> <p>第10週 足関節<クローズドバスケットウィーブ>実技テスト</p> <p>第11週 応急処理についての基礎知識(講義)</p> <p>第12週 足関節<オープンバスケットウィーブ></p> <p>第13週 足関節<放射状スターアップドレイクメソッド></p> <p>第14週 足関節<サッカースタイル></p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>「スポーツ生理と解剖・テーピング」テキスト</p> <p>参考文献:公認AT専門科目テキスト ②安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防</p>						
成績評価基準・評価方法	<p>出席点:40% 小テスト・授業態度・実技テスト等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	エアロビクエクササイズ			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>エアロビクス(有酸素運動)とは、生活習慣病の予防、改善に効果があり、体力の向上や、ストレス解消、そして全身運動を行う事で爽快感や、身体、体力に対する自信をもたらしてくれる効果もある。体力づくりの為にトレーニングとして、ウォーキングやジョギングを含め安全で効果的な動作や姿勢を学び、有酸素運動の習得と、社会体育の指導者としての基礎体力づくりを行う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、有酸素運動(エアロビクス)体験 第2週 有酸素運動とは 第3週 ウォーキングの為に正しい姿勢と動作の習得 第4週 ジョギングの為に正しい姿勢と動作の習得 第5週 目標運動強度について 第6週 エアロビクスの誕生と背景 第7週 基本動作 第8週 動作練習① 第9週 動作練習② 第10週 実技テストについて 第11週 実技テスト対策① 第12週 実技テスト対策② 第13週 実技テスト 第14週 実技テスト 第15週 全体のまとめ</p>					
教科書・参考書	<p>健康運動実践指導者(養成用テキスト) 出版社:健康・体力づくり事業財団</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 授業態度・実技テスト・ノート提出等:60% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	エアロビックダンス(I)			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>エアロビックダンスは、健康・体力づくりの為にトレーニングとして広く認知されており、多種多様なニーズに合わせたプログラムが盛んに普及されている。当初は、女性の参加者がほとんどであったが、数年前から格闘技エクササイズなどが普及し、男性の参加率も増加している。この授業では、基本となるエアロビックダンスエクササイズの体験を通して、老若男女問わず誰でも楽しく運動としての理解を深めていくこと。</p> <p>そして、指導発表することで、指導技術を学び、伝える力、表現力、リーダーシップなどの社会で必要なコミュニケーション能力を養う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、動作の確認</p> <p>第2週 エアロビックダンスエクササイズの特徴</p> <p>第3週 動作の習得①</p> <p>第4週 動作の習得②</p> <p>第5週 キューイングテクニック</p> <p>第6週 プログラムの作成</p> <p>第7週 プログラムの習得、練習①</p> <p>第8週 プログラムの習得、練習②</p> <p>第9週 プログラム指導練習①</p> <p>第10週 プログラム指導練習②</p> <p>第11週 模擬テスト①</p> <p>第12週 模擬テスト②</p> <p>第13週 実技テスト</p> <p>第14週 実技テスト</p> <p>第15週 全体のまとめ</p>					
教科書・参考書	<p>健康運動実践指導者(養成用テキスト)</p> <p>出版社:健康・体力づくり事業財団</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 授業態度・実技テスト・ノート提出等:60% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	テニス(I)			担当	三元 桂太	実務経験	○	
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位	
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	30 時間	
授業のねらいと概要	<p>テニスの指導においては、高度な実技能力と豊富な知識が要求される。 本授業では世界各国の最先端の技術理論や練習法を導入し、個人の技術力を効果的に向上させることを目的とする。また、スキルアップと共にシングルスやダブルスにおける戦術やポジショニングについても学んでいく。</p>							
授業計画	前 期	第1週	授業内容についてのガイダンス					
		第2週	テニスの技術特性・ウォーミングアップの方法(コーディネーショントレーニング)					
第3週		基本姿勢(レディーポジション)コーディネーショントレーニング						
第4週		基礎技術(グラウンドストローク:ボディーワーク)						
第5週		基礎技術(グラウンドストローク:フットワーク)						
第6週		基礎技術(ネットプレー:ラケットワーク)						
第7週		基礎技術(ネットプレー:フットワーク)、テニスフィールドテスト実施						
第8週		基礎技術(オーバーヘッドスマッシュ)						
第9週		基礎技術(サービス:回内動作と運動連鎖)						
第10週		基礎技術(サービス:回転とコントロール)						
第11週		応用技術(リターン)						
第12週		応用技術(ドロップショット、ドロップボレー、ハーフボレー)						
第13週		応用技術(アプローチショット、パッシングショット、ロブ)						
第14週		総合練習						
第15週		まとめ						
後 期	第1週	基本的な戦術とポジショニング						
	第2週	ポジション(ゾーン)による戦術の違い(システム5)						
	第3週	ラリーポジションでの戦術						
	第4週	アタックゾーンでの戦術						
	第5週	サービスからの戦術						
	第6週	レシーブからの戦術						
	第7週	ゲームプラン						
	第8週	雁行陣でのポジショニング						
	第9週	前衛の動き(ポーチ、フェイント、サインプレー)						
	第10週	平行陣でのポジショニング						
	第11週	平行陣での戦術						
	第12週	状況に応じたフォーメーション						
	第13週	その他のフォーメーション(Iフォーメーション等)						
	第14週	総合練習						
	第15週	まとめ						
教科書・参考書	テニスルールブック2021 日本テニス協会編 テニス指導教本 I (公財) 日本テニス協会編 (大修館書店) テニス指導教本 II (公財) 日本テニス協会編 (大修館書店)							
成績評価基準・方法	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価をする。							

科目名	テニス演習(I)			担当	小松 敬幸	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	本授業では、シングルス・ダブルスゲームの戦略や戦術を学び、個人のテニススキルアップを目的とする。						
授業計画	前 期	第1週	授業内容についてのガイダンス				
		第2週 第3週 第4週 第5週 第6週	テニス基礎技術の理解 (グラウンドストローク、ネットプレー、サーブ、レシーブ)				
後 期	期	第7週 第8週 第9週					
		第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週	シングルス、ダブルスにおけるポジショニング、状況に応じたフォーメーション まとめ				
後 期	期	第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週	5つの状況化からの戦術 (ベースライン、ネットプレイ(2パターン)、サービス、レシーブ)				
		第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週	ゲームでの確認 まとめ				
教科書・参考書	テニス指導教本 I (公財) 日本テニス協会編 (大修館書店)						
成績評価基準	出席点:40% デモンストレーションテスト・レッスンテスト・受講態度:60% 総合的に評価する。						

科目名	水泳演習(I)			担当	丸山 政克	実務経験	○		
履修年次	1年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位		
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	30 時間		
授業のねらいと概要	基本泳法での水泳トレーニングを中心に個々の泳力にあったカリキュラムで水泳技術を学ぶ。								
授業計画	前 期	第1週 } (各泳法のチェック)	第2週 }	クロール(ドリル基本練習)	第3週 }	第4週 }	背泳(ドリル基本練習)		
		第5週 }	第6週 }		平泳(ドリル基本練習)	第7週 }		第8週 }	
後 期	第9週	バタフライ(ドリル基本練習)		第10週		個人メドレー(4種目の切り替え)		第11週	個人メドレー(4種目の反復)
	第12週	(各種目スタート・ターン)		第13週	(個人メドレータイムトライアル)		第14週	(実技泳法のショートトライアル)	
		第15週	まとめ						
		第1週	個人メドレー(基本練習)		第2週	個人メドレー(各泳法からのターンニング)		第3週	個人メドレー(ドリルとタイムトライアル)
		第4週	クロール(分習法)		第5週	クロール(全習法)		第6週	クロール(インターバルトレーニング)
		第7週	クロール(スプリット、ショートトレーニング)		第8週	背泳(分習法)		第9週	背泳(全習法)
		第10週	平泳(分習法)		第11週	平泳(全習法)		第12週	バタフライ(分習法)
		第13週	バタフライ(全習法)		第14週	(タイムトライアル)		第15週	まとめ
教科書・参考書									
成績評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。								

科目名	ストリング実習(I)			担当	荒木 良平	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	ストリングはマシンと工具があれば誰にでも行われるが、正しい方法で張らなければラケット、ストリングの性能低下、耐久性の低下を招く。そのみならず体にも悪影響を及ぼしかねない。この授業ではストリングの正しい方法の基本を紹介し、習得を目標として行う。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 授業の目的、目標説明。ストリングの基本の手順を説明</p> <p>第2週 ラケットをマシンにセットする方法。ショートサイドの長さを測り、ラケットに通す</p> <p>第3週 前週の復習、メインストリングのスタート</p> <p>第4週 前週の復習、メインストリング</p> <p>第5週 メインストリング</p> <p>第6週 メインストリング</p> <p>第7週 メインストリング。クロスストリングのスタート</p> <p>第8週 クロスストリングのスタート。クロスストリング</p> <p>第9週 クロスストリング</p> <p>第10週 クロスストリング</p> <p>第11週 ラケットのセット、メインスタート、メイン、クロススタートの復習</p> <p>第12週 ラケットのセット、メインスタート、メイン、クロススタートのまとめ</p> <p>第13週 ノット</p> <p>第14週 ノット</p> <p>第15週 課題</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準・方法	出席点:40% 技術・授業態度・小テスト等:60% 総合的に評価する。						

科目名	柔道			担当	山口 真一	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	柔道の基礎と実践を体得し、講道館柔道初段を修めることを第一目標とし、柔道の教えである、精力善用・自他共栄の精神のもと、社会に貢献できる心身ともに健全な人格者の育成をめざす。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 礼法、安全確認、受け身、基本動作</p> <p>第2週 実践的受け身</p> <p>第3週 寝技の基礎(抑え技)</p> <p>第4週 講道館柔道 投の形(DVD)</p> <p>第5週 立ち技(組み手、足技、手技、腰技)</p> <p>第6週 約束乱取り</p> <p>第7週 乱取り</p> <p>第8週 試合練習(審判規定)</p> <p>第9週 得意技の確立、強化</p> <p>第10週 相手技の受け方、返し技</p> <p>第11週 連絡技(足技から手技、腰技等)</p> <p>第12週 立ち技から寝技への連絡</p> <p>第13週 乱取り、実践強化練習</p> <p>第14週 練習試合(勝ち抜き試合)</p> <p>第15週 総まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	<p>出席点:40%</p> <p>試合に対応できるだけの受け身が体得できている事 } 礼法・技の美しさ・実力:60%</p> <p>練習試合</p> <p>投げの形・昇段試合</p>						

科目名	体操			担当	長吉 広幸	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	あらゆるスポーツにおける基礎運動となる体操の実技を習得することで体の動かし方を知り、基礎運動能力を高める事を目指す。						
授 業 計 画	半 期	第1週 授業の目的、目標説明、ガイダンス 第2週 マット運動① 第3週 マット運動② 第4週 跳び箱① 第5週 跳び箱② 第6週 鉄棒① 第7週 鉄棒② 第8週 縄跳び① 第9週 縄跳び② 第10週 上記4種目の確認・反復練習① 第11週 上記4種目の確認・反復練習② 第12週 上記4種目の確認・反復練習③ 第13週 実技テスト 第14週 実技テスト 第15週 総括					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 実技テスト・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	コアコンディショニング			担当	日本コアコンディショニング協会認定講師	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	1 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>コアコンディショニングとは、人の発育・発達過程に沿って進められるコア機能再学習エクササイズである。その目的は、あらゆる身体活動に通じる良好な姿勢の獲得および、体幹と四肢が協調した動きの獲得を促すことである。人々の快適な生活のサポートやスポーツ愛好者のパフォーマンス向上に貢献し、セルフコンディショニングの意識と知識を普及させるための健康教育を目指す。</p> <p>なかでも、本講義では、ストレッチポールを使った姿勢改善エクササイズや、骨盤のゆがみを整えることに特化したエクササイズ、胸部や肩甲骨まわりを整えることに特化したエクササイズを習得し、指導できることも目指す。</p>						
授業計画	半期	<p>第1週 ガイダンス、コンディショニングの理論</p> <p>第2週</p> <p>第3週</p> <p>第4週 } ベーシックセブン</p> <p>第5週</p> <p>第6週</p> <p>第7週</p> <p>第8週</p> <p>第9週</p> <p>第10週 } アドバンスドセブン I</p> <p>第11週</p> <p>第12週</p> <p>第13週</p> <p>第14週</p> <p>第15週 まとめとテスト</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 技術・態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	レベルアップ研修			担当	各コース担当	実務経験	
履修年次	1年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	1 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>インターンシップや各コースの実習等は、就職活動やその後の自身のキャリアアップにとって重要なプログラムである。このような現場経験の質を高めるためには、コース全体と個人のレベルアップが必要である。</p> <p>本講義では、コースごとで専門分野に特化した講習・実践を行う。また、特別講師のマナーアップ研修にて現場に出る者として正しい知識を身に付けるとともに、その場に相応しい立ち居振る舞いができる力の習得を目標とする。</p> <p>また宿泊を伴うコース実習では、セミナーの受講やグループディスカッション、プレゼン等を行い、さらなるレベルアップを図る。</p>						
授業計画	半期	<p>インターンシップ</p> <p>インターンシップ振り返り</p> <p>職業講話</p> <p>指導案の作成・実践</p> <p>ビジュアルマーチャンダイジング(店舗見学事前講習)</p> <p>PC講習(パワーポイントによるプレゼンのため)</p> <p>マナーアップ研修</p> <p>宿泊研修事前講習(プレゼン資料作成のため)</p> <p>宿泊研修用資料作成</p> <p>2泊3日宿泊研修(利他的行動の形成)</p> <p>運動あそびの実践</p> <p>模擬面接(グループ面接・グループディスカッション)</p> <p>校内企業セミナー</p>					
教科書・参考書							
成績評価方法・評価基準	出席点:40% 授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	AT教育プログラム実習			担当	吉田 明代 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>本プログラムは、アスレティックトレーナーコースで日々勉強している座学や実技の内容の復習を行うとともに次の1年に向けての準備期間とし、普段の授業ではできないような実習を行ったり、他分野の方との交流の機会をもったり、「アスレティックトレーナーとは」を突き詰めていくことを目的とし、授業を進めていく。</p>						
授 業 計 画	通 期	<p>スポーツ生理学 機能解剖 スポーツ栄養学 スポーツ外傷・障害 コンディショニング演習 物理療法 脳振盪とその評価 グループディスカッション コンピューター演習 測定・評価 テーピング 各スポーツ種目概論 卒業生講話 宿泊研修(学生トレーナーの集い) 大会イベントの準備と実際</p>					
教科書・参考書	<p>公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1～6（日本スポーツ協会） アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3（文光堂） 筋と骨格の触診の基本(マイナビ)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	インターンシッププログラム			担当	垣内 正直	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	実 技 (実 習)		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>実際の指導現場を経験し、教育機関の教育者としても自分の適性を確認する。 立ち居振る舞いには気をつけ、規範的行動を心がけながら子ども達との関係を構築する。 また、働くことの厳しさや子どもへの指導の楽しさも体感し、よりよい指導とは何かを考えて取り組む。</p>						
授 業 計 画	前 期	<p>第1週 ガイダンス 第2週 指導プログラムの作成 第3週 } 第4週 } 指導実践 第5週 } 第6週 } 第7週 } 第8週 中間報告(フィードバック) 第9週 } 第10週 } 第11週 } 指導実践 第12週 } 第13週 } 第14週 } 第15週 指導内容の評価</p>					
	後 期	<p>第1週 ガイダンス 第2週 指導プログラムの作成 第3週 } 第4週 } 指導実践 第5週 } 第6週 } 第7週 } 第8週 中間報告(フィードバック) 第9週 } 第10週 } 第11週 } 指導実践 第12週 } 第13週 } 第14週 } 第15週 指導内容の評価</p>					
教科書・ 参考書							
成績評価 評価基準 方法	出席点:40% 実習態度・実習ノート等:60% 総合的に評価をする。						

科目名	集中講座(I)(公務員)			担当	東京アカデミー 比嘉 修	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	22 回	時間数	44 時間
授業のねらいと概要	<p>公務員試験の合格基準の達成が目的である。 警察署見学及び消防署見学については、実習・演習として実際に働く現場を見学し、業務内容を学ばせる。</p>						
授 業 計 画	半 期	社会科学① 社会科学② 社会科学③ 人文科学① 人文科学② 人文科学③ 自然科学① 自然科学② 自然科学③ 数的推理① 警察署見学 消防署見学 数的推理② 数的推理③ 数的推理④					
教科書・ 参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ①政治・経済・社会(七賢出版) ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価 評価基準 方法	出席点:40% 授業態度・実習レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	水上安全法講習			担当	大田 光允	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>近年、室内プールや波の立つプールの普及、海水浴場や川と水に親しむ機会が多く、以前にもまして事故防止と安全対策の強化が叫ばれている。</p> <p>我々スポーツの指導者として、水のプログラムは不可欠なものである。そのためには水に対しての自己保全を知ると共に、事故に遭遇したときの救助法を知る。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 水上安全法とは</p> <p>第2週 泳ぎの基本と自己保全</p> <p>第3週 水の事故防止</p> <p>第4週 泳ぎ疲れた者を運ぶ方法</p> <p>第5週 救助法(泳がないでの救助)</p> <p>第6週 自己保全(溺者からの防御)</p> <p>第7週 自己保全(離脱法)</p> <p>第8週 泳いでの救助(救助泳法・横泳ぎ)</p> <p>第9週 泳いでの救助(溺者の確保)</p> <p>第10週 泳いでの救助(クロスチェストキャリア)</p> <p>第11週 泳いでの救助(リアキャリア)</p> <p>第12週 泳いでの救助(潜水・潜行)</p> <p>第13週 用具を使つての救助(ロープを使つて)</p> <p>第14週 実技テスト</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 実技テスト:50% 授業態度等:10%						

科目名	介護予防運動指導員養成講座			担当	塩崎 英樹	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	『介護保険制度』が改正され、より『予防』に重点をおいた介護予防サービスが実施されています。今後、高齢者福祉施設の中で介護予防の為の、各種運動指導を実施することが求められる。このニーズに対応する為、知識と指導方法を学習します。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 高齢者の健康づくりと介護予防</p> <p>第2週 高齢者の為の転倒予防概論</p> <p>第3週 高齢者の為の事前事後測定評価理論</p> <p>第4週 高齢者の為の測定評価実技</p> <p>第5週 高齢者の為のトレーニング概論</p> <p>第6週 高齢者の為の筋力トレーニングの実際</p> <p>第7週 マシンを使った筋力向上トレーニング体験</p> <p>第8週 マシントレーニングの指導法</p> <p>第9週 筋力測定実技</p> <p>第10週 高齢者の為の筋力向上トレーニング</p> <p>第11週 高齢者の為のトレーニング実技①</p> <p>第12週 高齢者の為のトレーニング実技②</p> <p>第13週 高齢者の為のトレーニング実技③</p> <p>第14週 高齢者の為のトレーニング実技④</p> <p>第15週 試験試験、まとめ</p>					
教科書・参考書	別紙の資料にて実施						
成績評価基準	出席点:40% 実技テスト・ノート・授業態度:60% 総合的に評価する。						

科目名	トレーニング(Ⅱ)			担当	吉田 明代 河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>トレーニング(Ⅰ)で学んだ知識・実技力の更なる向上に加え、様々なトレーニングプログラムの組み方を身につける。フリーウェイトを主にマシン、チューブ、メディシンボールなど様々なレジスタンスを使用し、現場のトレーニング指導に対応できるようにするとともに、授業では2人1組で互いに補助・助言をすることにより、指導力の向上も目指す。</p>						
授業計画	前期	<p>第1週 授業のガイダンス・ベンチプレス1RM記録測定 第2週 プログラムの実際・全身の最大筋力の測定 第3週 各種トレーニング方法とプログラミング①-1 充血法 第4週 各種トレーニング方法とプログラミング①-2 充血法 第5週 各種トレーニング方法とプログラミング② 筋肉優先法 第6週 各種トレーニング方法とプログラミング③ 部分動作法 第7週 各種トレーニング方法とプログラミング④-1 ピラミッド法 第8週 各種トレーニング方法とプログラミング④-2 ピラミッド法 第9週 各種トレーニング方法とプログラミング⑤-1 交互反復法 第10週 各種トレーニング方法とプログラミング⑤-2 交互反復法 第11週 プログラミング・シュミレーション① 第12週 プログラミング・シュミレーション② 第13週 ベンチプレス1RM記録測定 第14週 実技テスト 第15週 口頭テスト、ノート提出</p>					
	後期	<p>第1週 授業のガイダンス・ベンチプレス1RM記録測定 第2週 全身の最大筋力の測定 第3週 サーキット・ウエイト・トレーニング① 第4週 サーキット・ウエイト・トレーニング② 第5週 スーパーサーキット・ウエイト・トレーニング① 第6週 スーパーサーキット・ウエイト・トレーニング② 第7週 シークエンス・トレーニング 第8週 ボクサートレーニング 第9週 スロートレーニング 第10週 パワー・トレーニング 第11週 高強度間欠的トレーニング(HIIT) 第12週 インターバル・トレーニング 第13週 ベンチプレス1RM記録測定 第14週 実技テスト 第15週 口述テスト、ノート提出</p>					
教科書・参考書	<p>①トレーニング指導者テキスト(実技編) ②トレーニング指導者テキスト3訂版(実践編)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 実技テスト・口頭テスト・ノート・授業態度:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	ストレングストレーニング			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>トレーニング(Ⅰ)および(Ⅱ)で学んだ内容を踏まえて、自己の体力・筋力を効率よく、合理的・計画的にさらに向上させることを目的とする。個々にテーマを定め、最終的にそれを達成する事を目標に、適正なトレーニングメニューの作成からトレーニング後の効果の評価までを全て自身で行い、フィードバックを行う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス・形態測定・各種最大筋力測定</p> <p>第2週 メディシンボールトレーニング①</p> <p>第3週 メディシンボールトレーニング②</p> <p>第4週 プライオメトリクス</p> <p>第5週 全身持久カトレーニング</p> <p>第6週 無酸素性持久カトレーニング</p> <p>第7週 バランストレーニング</p> <p>第8週 インターバルトレーニング①</p> <p>第9週 インターバルトレーニング②</p> <p>第10週 レペティショントレーニング</p> <p>第11週 対象年齢別トレーニング計画作成・実践①</p> <p>第12週 対象年齢別トレーニング計画作成・実践②</p> <p>第13週 対象年齢別トレーニング計画作成・実践③</p> <p>第14週 形態測定・各種最大筋力測定・フィードバック</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>①トレーニング指導者テキスト(実技編)</p> <p>②トレーニング指導者テキスト(実践編)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	ストレングストレーニング (公務員)			担当	比嘉 修	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修 (公務員)	単位数	2 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	トレーニング(Ⅰ)および(Ⅱ)で学んだ内容を踏まえて、自己の体力・筋力を効率よく、合理的・計画的にさらに向上させることを目的とする。個々にテーマを定め、最終的にそれを達成することを目標に、適正なトレーニングメニューの作成からトレーニング後の効果の評価までを全て自身で行い、フィードバックを行う。						
授 業 計 画	前 期	第1週 } 形態測定・各部位の最大筋力測定・トレーニング計画 第2週 } 第3週 } メディシンボールを使つてのトレーニング① 第4週 } 第5週 } メディシンボールを使つてのトレーニング② 第6週 } 第7週 } 競技別・種目別トレーニング①<球技系> 第8週 } 第9週 } 競技別・種目別トレーニング②<格闘技系> 第10週 } 第11週 } 競技別・種目別トレーニング③<その他> 第12週 } 第13週 } プライオメトリックトレーニング 第14週 } 第15週 確認テスト					
	後 期	第1週 } 全身持久カトレーニング 第2週 } 第3週 } パーソナルトレーニングメニューの作成と実践① 第4週 } 第5週 } パーソナルトレーニングメニューの作成と実践② 第6週 } 第7週 } パーソナルトレーニングメニューの作成と実践③ 第8週 } 第9週 } パーソナルトレーニングメニューの作成と実践④ 第10週 } 第11週 } パーソナルトレーニングメニューの作成と実践⑤ 第12週 } 第13週 } 形態測定・各部位の最大筋力測定・トレーニング計画の評価と反省 第14週 } 第15週 まとめ					
教科書・ 参考書	①トレーニング指導者テキスト(実技編) ②トレーニング指導者テキスト(実践編)						
成績評価 基準 方法	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	テーピング(Ⅱ)			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ指導者・アスレティックトレーナーとして必要なテーピングの手法＝「人体の体表解剖・機能解剖を理解した上で、部位・外傷・障害、スポーツ別の手法を知り、外傷・障害の評価を基に状況に応じた手法」を選択できる能力をマスターする。</p> <p>日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキストにも即した内容、また実技試験対策を含め現場で対応できる総合的なスキルを養う。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 テーピング総論</p> <p>第2週 足関節の機能解剖と評価、足関節捻挫のテーピング</p> <p>第3週 足関節(底屈制限・背屈制限)のテーピング</p> <p>第4週 足部(アーチ)・踵部・足趾・外反母趾のテーピング</p> <p>第5週 下腿部(アキレス腱・シンスプリント)のテーピング</p> <p>第6週 大腿部・下腿部肉離れのテーピング</p> <p>第7週 膝関節(内側側副靭帯)のテーピング</p> <p>第8週 } 膝関節(前十字靭帯)のテーピング</p> <p>第9週 }</p> <p>第10週 腰部のテーピング、股関節のテーピング・バンテージ(内旋・外旋制限)</p> <p>第11週 肩関節の機能解剖と評価・テーピング(肩鎖関節脱臼・肩関節脱臼)</p> <p>第12週 肘関節の機能解剖と評価・テーピング(内側側副靭帯・過伸展防止)</p> <p>第13週 手指・手関節の機能解剖(手関節・MP関節・PIP/DIP関節)</p> <p>第14週 実技試験・筆記小テスト</p> <p>第15週 実技試験・まとめ</p>					
教科書・参考書	公認AT専門科目テキスト ②安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防						
成績評価基準	出席点:40% 授業態度・実技試験・筆記小テスト等:60% 総合的に評価する。						

科目名	水泳(Ⅱ)			担当	丸山 政克 池亀 良	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	基本泳法における技能及び泳法理論を学びながら各種目の泳ぎをマスターし、個々の体力に合った練習を 実践していく。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 各種4泳法【泳法チェック】</p> <p>第2週 } クロール【ドリルと反復】</p> <p>第3週 } 背 泳【ドリルと反復】</p> <p>第4週 平 泳【ドリルと反復】</p> <p>第5週 バタフライ【ドリルと反復】</p> <p>第6週 各4種目【スタート・ターン】</p> <p>第7週 個人メドレー基礎練習とドリル</p> <p>第8週 個人メドレー【各種目切り替え及びターンテクニック】</p> <p>第9週 ディスタンストレーニング【各種目の応用】</p> <p>第10週 インターバルトレーニング【各種目の選択】</p> <p>第11週 各種目【ショートスピード及びストロークテンポ】</p> <p>第12週 日本泳法【横泳ぎ及び基礎泳法】</p> <p>第13週 } タイムトライアル【総合評価】</p> <p>第14週 } </p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・ 参考書							
成績評価方法・ 評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	コンディショニング実技応用			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ選手にとって競技中に最高のパフォーマンスを発揮することが最大の課題といえる。そのために日々の鍛錬が必要となり、それらの負荷は身体への様々なストレスへと変化する。こうしたストレスが蓄積することによっておこる現象(疲労、外傷や障害)を予防または改善・解消する手段として、スポーツマッサージやストレッチがある。機能解剖学に裏付けられた方法論やテクニックを交えながら実践的に授業を展開し、その技術の習得と知識の向上をねらいとする。</p> <p>また、スポーツ指導者として必要なテーピングの手法＝「人体の体表解剖・機能解剖を理解した上で、部位・外傷・障害、スポーツ別の手法を知り、外傷・障害の評価を基に状況に応じた手法」を選択することができる能力をマスターする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツマッサージ概論</p> <p>第2週 } 第3週 } スポーツマッサージ 上肢・下肢(足底・下腿・大腿・臀部・腰背部・肩周辺・腕部)</p> <p>第4週 ストレッチング概論</p> <p>第5週 ストレッチング セルフ・パートナー</p> <p>第6週 実技テスト</p> <p>第7週 テーピング概論、足関節捻挫のテーピング</p> <p>第8週 足関節捻挫 タイプ別評価とテーピング</p> <p>第9週 実技テスト</p> <p>第10週 } 第11週 } 膝関節の解剖・評価、テーピング(前十字靭帯、内側側副靭帯、外側側副靭帯)</p> <p>第12週 実技テスト</p> <p>第13週 肉離れのテーピング(大腿・下腿)、膝関節のテーピング(半月板、膝蓋靭帯炎)</p> <p>第14週 キネシオテーピング アキレス腱、シンスプリント、肘関節(内側側副靭帯)</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	「スポーツ生理と解剖・テーピング」テキスト						
成績評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点・実技テスト等:60% 総合的に評価する。						

科目名	ニュースポーツ			担当	クラフト優美	実務経験	
履修年次	2年	通期・半期区分	半期	必修・選択区分	必修	単位数	1 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	レクリエーション財として定着し、活用されている「ニュースポーツ」に関して、内容説明・実技の実践・ゲームの運営方法など現場の指導者として役立つ知識の習得を目指す。特にあらゆる年齢層の人々がニュースポーツを楽しめるよう支援するための、“創造と工夫”に重点を置いて授業を展開する。						
授 業 計 画	半 期	第1週 オリエンテーション・アイスブレイク 第2週 インディアカ 第3週 ソフトバレーボール 第4週 } ピックルボール 第5週 } 第6週 バスケットピンポン・ボックスホッケー 第7週 ターゲットバードゴルフ 第8週 ペタンク 第9週 シャッフルボード 第10週 アレンジスポーツの体験① 第11週 アレンジスポーツの体験② 第12週 アレンジスポーツの考案・発表準備 第13週 } アレンジスポーツの演習発表 第14週 } 第15週 まとめ					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 演習発表・課題レポート・授業態度・ノート点:60% 総合的に評価する。						

科目名	幼児体育実技			担当	中村 広大	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>幼児における身心発達を考慮した体育活動の指導ができるようになる。また、集団における協調性などの成長、社会性の発達を考えながら各年齢における到達度を知り、身体を動かすことの楽しさ、友と協力することのすばらしさ等を自ら経験する。現場での即戦力となり得る知識、指導力を習得する。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス、授業の目的と留意点</p> <p>第2週 縄運動の実践と指導法①</p> <p>第3週 縄運動の実践と指導法②</p> <p>第4週 縄運動の実践と指導法③</p> <p>第5週 ゴール型ゲームの実践と指導法①</p> <p>第6週 ゴール型ゲームの実践と指導法②</p> <p>第7週 ゴール型ゲームの実践と指導法③</p> <p>第8週 ネット型ゲームの実践と指導法①</p> <p>第9週 ネット型ゲームの実践と指導法②</p> <p>第10週 ベースボール型ゲームの実践と指導法①</p> <p>第11週 ベースボール型ゲームの実践と指導法②</p> <p>第12週 徒手運動の実践と指導法①</p> <p>第13週 徒手運動の実践と指導法②</p> <p>第14週 年齢、体力に応じた指導</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準・方法	<p>出席点:40% レポート提出・授業態度点:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	体操補助法			担当	長吉 広幸	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	「体操」で習得した器械運動を元にして幼児・子ども体育指導で必要となる器械運動での補助法を身に付けることを目指す。また、指導方法や授業の進め方など指導者として必要なスキルを身に付ける。						
授 業 計 画	半 期	第1週 ガイダンス、授業の目的と留意点 第2週 マット運動での補助法① 第3週 マット運動での補助法② 第4週 跳び箱での補助法① 第5週 跳び箱での補助法② 第6週 鉄棒での補助法① 第7週 鉄棒での補助法② 第8週 上記3種目での補助法の確認・反復練習① 第9週 上記3種目での補助法の確認・反復練習② 第10週 上記3種目での補助法の確認・反復練習③ 第11週 模擬授業の構成を考える① 第12週 模擬授業の構成を考える② 第13週 実技テスト(模擬授業)① 第14週 実技テスト(模擬授業)② 第15週 総括					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 実技テスト・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	エアロビックダンス(Ⅱ)			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>エアロビクスは、男女問わず、子供から大人まで幅広い年齢層の方が手軽に楽しめる健康づくりとして幅広い現場で活用されている運動です。エアロビックダンスの指導者は、集団を安全で効果的にそして、楽しめるプログラムの作成法と、指導力を身に付ける必要があります。更に、自らのパフォーマンス能力や、コミュニケーション能力が必須となります。この授業では、エアロビックダンスエクササイズの特徴個々の積極性や、チームワークを図りながら授業を進めていきます。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 オリエンテーションと基本動作の確認</p> <p>第2週 規定プログラムの習得①</p> <p>第3週 規定プログラムの習得②</p> <p>第4週 プログラムのアレンジ法①(レイヤリング)</p> <p>第5週 プログラムのアレンジ法②(フォーメーション)</p> <p>第6週 プログラム発表</p> <p>第7週 プログラムの作成①(運動強度)</p> <p>第8週 プログラムの作成②(展開方法)</p> <p>第9週 指導法①(カウントの取り方・バーバルキューイング)</p> <p>第10週 指導法②(ボディキュー・プレビュー)</p> <p>第11週 実技試験課題練習①</p> <p>第12週 実技試験課題練習②</p> <p>第13週 実技試験</p> <p>第14週 実技試験</p> <p>第15週 全体のまとめ</p>					
教科書・参考書	必要に応じてプリントを配布する。						
成績評価基準	出席点:40% 授業態度・提出物:30% 実技テスト:30% 総合的に評価する。						

科目名	フィットネスエクササイズ			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>フィットネスジムのプログラムも年々多種多様化されています。 お客様のニーズ(要求)もどんどんレベルアップしています。 新しいプログラムの導入や設備や器具の充実を積極的に行っていないと、会員数の維持や増加が望めません。 会員数の減少は経営の悪化につながります。 この授業では、フィットネスジム運動指導現場で現在多く行われているグループエクササイズを中心に勉強します。 具体的には様々な場面で現在行われている運動指導を体験し、指導者としての基礎知識と指導技術のレベルアップを図ります。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 授業概要・フィットネスエクササイズについての基本知識について</p> <p>第2週 格闘技エクササイズ 体験～作成</p> <p>第3週 作成～発表</p> <p>第4週 ステップエクササイズ 体験～作成</p> <p>第5週 作成～発表</p> <p>第6週 ピラティス 体験～作成</p> <p>第7週 作成～発表</p> <p>第8週 チェアエクササイズ 体験～作成</p> <p>第9週 作成～発表</p> <p>第10週 ヨガ 体験～作成</p> <p>第11週 作成～発表</p> <p>第12週 サーキットトレーニング 体験～作成</p> <p>第13週 作成～発表</p> <p>第14週 アクアダンスエクササイズ体験～作成</p> <p>第15週 全体のまとめ</p>					
教科書・参考書	必要に応じてプリントなどを配布する。						
成績評価基準	出席点40点 実技テスト30点 レポート・ノート20点 授業態度10点						

科目名	リズム運動			担当	石田 満奈美	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	エアロビックダンス(Ⅰ)で習得した技術を基に、音楽のリズムに合わせてながら現場に役立つプログラム作成や展開、指導法等を学びます。運動と集団という視点からリーダーシップ、チームワークの意味を考え実践場面を想定した、リズム運動を体験し、集団全体の目的達成の為にチームワークや調和を図る「集団効果」を考えます。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 } オリエンテーションと基本動作の確認</p> <p>第2週 } 規定プログラムの習得①</p> <p>第3週 } 規定プログラムの習得②</p> <p>第4週 } プログラムのアレンジ法①(レイヤリング)</p> <p>第5週 } プログラムのアレンジ法②(フォーメーション)</p> <p>第6週 } グループプログラム試験対策</p> <p>第7週 } グループプログラム試験</p> <p>第8週 } 新プログラムの作成(対象者・レベル・運動強度・展開方法)</p> <p>第9週 } 指導法①(カウントの取り方・バーバルキューイング・ボディキュー・プレビュー)</p> <p>第10週 } 指導法②(カウントの取り方・バーバルキューイング・ボディキュー・プレビュー)</p> <p>第11週 } 実技試験課題練習①</p> <p>第12週 } 実技試験課題練習②</p> <p>第13週 } 実技試験</p> <p>第14週 } 実技試験</p> <p>第15週 } 全体のまとめ</p>					
教科書・参考書	必要に応じてプリントを配布する。						
成績評価基準	出席点:40% 授業態度・提出物:30% 実技テスト:30% 総合的に評価する。						

科目名	コンディショニングトレーニング			担当	池之側 義輝	実務経験	○											
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位											
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間											
授業のねらいと概要	コンディショニングの目的はパフォーマンスの向上と傷害の予防に集約出来るが、スポーツ現場で選手の体調を管理し良好なコンディションに持っていくには、日々のコンディショニングが重要となる。目的を理解し、そのためにどのような運動を選択し組み合わせるか、現場で活用されている方法の理論・実技を身に付け、プログラムを作成し、指導・見本が出来る能力を習得する。																	
授 業 計 画	半 期	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週 </td> <td style="vertical-align: middle; padding: 0 10px;"> } } } } } } } } } } } } } } } } } </td> <td style="vertical-align: middle; padding: 0 10px;"> サーキット・トレーニング スタビリティ・トレーニング ウォーミングアップ クーリングダウン </td> <td style="vertical-align: middle; padding: 0 10px;"> ステーション方式各種プログラム スタビライゼーション・トレーニング バランスボール バランスパッド・ディスク その他 種目別・目的別プログラミング </td> </tr> <tr> <td colspan="2">第15週</td> <td colspan="5">まとめ</td> </tr> </table>						第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週	} } } } } } } } } } } } } } } } }	サーキット・トレーニング スタビリティ・トレーニング ウォーミングアップ クーリングダウン	ステーション方式各種プログラム スタビライゼーション・トレーニング バランスボール バランスパッド・ディスク その他 種目別・目的別プログラミング	第15週		まとめ				
第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 第6週 第7週 第8週 第9週 第10週 第11週 第12週 第13週 第14週 第15週	} } } } } } } } } } } } } } } } }	サーキット・トレーニング スタビリティ・トレーニング ウォーミングアップ クーリングダウン	ステーション方式各種プログラム スタビライゼーション・トレーニング バランスボール バランスパッド・ディスク その他 種目別・目的別プログラミング															
第15週		まとめ																
教科書・参考書	AT専門科目テキスト③コンディショニング																	
成績評価基準	出席点:40% 実技テスト・筆記テスト:60% 総合的に評価する。																	

科目名	スポーツマッサージ			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ選手にとって競技中に最高のポテンシャルを発揮することが最大の課題といえる。そのために日々の鍛錬が必要となり、昨今のスポーツ現場ではその能力向上のためのファクターとして種々なる方法が用いられ、それらの負荷は身体への様々なストレスへと変化する。こうしたストレスが蓄積することによって起こる現象(疲労や能力低下等)の追求を様々な角度から行い、それらの解消・改善法の手段としてのスポーツマッサージを行なっていく。またアスレティックトレーナー活動の現場での経験談等も交えながら、より実践的かつ有効的な実技を展開することを最大のねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツマッサージ概論 目的・分類・効果・作用・禁忌・法規・基本手技</p> <p>第2週 } 第3週 } 足部、足底周辺 第4週 } 下腿部(前面・後面) 大腿部(前面・後面)</p> <p>第5週 実技テスト(下肢)</p> <p>第6週 } 第7週 } 部位別実技 下背部(腰部、脊柱起立筋・広背筋 等) 第8週 } 上背部(僧帽筋、腱板 等) 上肢(上腕部・前腕部・手部 等)</p> <p>第9週 } 第10週 } 傷害とマッサージについて</p> <p>第11週 各状況での手技選択方法と施術時間の考え方と実践</p> <p>第12週 伸展法(ストレッチング)とまとめ</p> <p>第13週 } 第14週 } 実技テスト(全身)</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 1.運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖 (文光堂)</p> <p>公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 4.リコンディショニング 日本スポーツ協会</p> <p>筋と骨格の触診の基本(マイナビ)</p> <p>スポーツ生理と解剖・テーピングテキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 実技テスト:40% 授業態度参加点・提出物等20% 総合的に評価する。</p>						

科目名	スポーツマッサージ			担当	池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>スポーツ選手にとって競技中に最高のポテンシャルを発揮することが最大の課題といえる。そのために日々の鍛錬が必要となり、昨今のスポーツ現場ではその能力向上のためのファクターとして種々なる方法が用いられ、それらの負荷は身体への様々なストレスへと変化する。こうしたストレスが蓄積することによって起こる現象(疲労や能力低下等)の追求を様々な角度から行い、それらの解消・改善法の手段としてのスポーツマッサージを行なっていく。またアスレティックトレーナー活動の現場での経験談等も交えながら、より実践的かつ有効的な実技を展開することを最大のねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 スポーツマッサージ概論 目的・分類・効果・作用・禁忌・法規・基本手技</p> <p>第2週 } 第3週 } 足部、足底周辺 第4週 } 下腿部(前面・後面) 大腿部(前面・後面)</p> <p>第5週 実技テスト(下肢)</p> <p>第6週 } 第7週 } 部位別実技 下背部(腰部、脊柱起立筋・広背筋 等) 第8週 } 上背部(僧帽筋、腱板 等) 上肢(上腕部・前腕部・手部 等)</p> <p>第9週 } 第10週 } 傷害とマッサージについて</p> <p>第11週 各状況での手技選択方法と施術時間の考え方と実践</p> <p>第12週 伸展法(ストレッチング)とまとめ</p> <p>第13週 } 第14週 } 実技テスト(全身)</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 1.運動器の機能と構造 スポーツ動作の機能解剖 (文光堂)</p> <p>公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 4.リコンディショニング 日本スポーツ協会</p> <p>筋と骨格の触診の基本(マイナビ)</p> <p>スポーツ生理と解剖・テーピングテキスト</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 実技テスト:40% 授業態度参加点・提出物等20% 総合的に評価する。</p>						

科目名	水泳指導法			担当	丸山 政克	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>水泳指導に於ける各プログラムに基づいた指導方法を施設等の状況や対象となる人数、レベルに応じ対応できる指導方法を身につけて実践する。</p> <p>又、専門的指導者として個々の年齢、体力や性別による技能レベルにあったカリキュラムを考えて実践していく。</p>						
授 業 計 画	前 期	<p>第1週 各4泳法における泳法のポイント【各自の泳法チェック】</p> <p>第2週 クロール【基本と反復】</p> <p>第3週 背泳【基本と反復】</p> <p>第4週 平泳ぎ【基本とドリル】</p> <p>第5週 バタフライ【基本とドリル】</p> <p>第6週 個人メドレー【4種目の総合的な反復練習】</p> <p>第7週 個人メドレー【各種目からの切り替えと留意点】</p> <p>第8週 横泳ぎ、立ち泳ぎ、潜水【基本形】</p> <p>第9週 水球【ウォーターポロ】アーティスティック【リズム水泳】</p> <p>第10週 各種目のスタート、ターン【自由形、背泳】</p> <p>第11週 各種目のスタート、ターン【平泳ぎ、バタフライ】</p> <p>第12週 インターバルトレーニング【一定の回数、時間、休息、ペース】</p> <p>第13週 個人メドレー【100m、200mのタイムトライアル】</p> <p>第14週 個人メドレー【100m、200mのタイムトライアル】</p> <p>第15週 前期まとめ【実技泳法テスト】</p>					
	後 期	<p>第1週 幼児水泳【水慣れを中心】</p> <p>第2週 幼児水泳【初歩の泳ぎ】</p> <p>第3週 幼児水泳【クロール、背泳】</p> <p>第4週 学童水泳【水慣れと初歩の泳ぎ・グループ単位の指導】</p> <p>第5週 学童水泳【クロール、背泳・グループ単位の指導】</p> <p>第6週 学童水泳【平泳ぎ、バタフライ】</p> <p>第7週 学童水泳【個人メドレー、各種目の切り替えと留意点】</p> <p>第8週 成人水泳【初歩の泳ぎ】</p> <p>第9週 成人水泳【4種目の基本練習と留意点】</p> <p>第10週 成人水泳【横泳ぎ・立ち泳ぎ】</p> <p>第11週 高齢者、障害者【水中運動とリハビリ】</p> <p>第12週 高齢者、障害者【水中運動での留意点】</p> <p>第13週 競泳水泳【インターバル練習の基本】</p> <p>第14週 競泳水泳【各泳法でのスピード練習】</p> <p>第15週 後期まとめ【実技泳法指導】</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準・評価方法	出席点:40% 実技テスト・指導日誌・授業態度:60% 総合的に評価する。						

科目名	水泳演習(Ⅱ)			担当	丸山 政克	実務経験	○		
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位		
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間		
授業のねらいと概要	基本泳法での水泳トレーニングを中心に個々の泳力にあったカリキュラムで水泳技術を学ぶ。								
授 業 計 画	前 期	第1週	4泳法の確認と泳力強化	第2週	個人メドレー(総合4種目の反復、各種目からの切り替え動作)	第3週	各種総合的な泳ぎとペース配分		
		第4週		第4週		タイムトライアル			
第5週	第5週	まとめ							
第6週	第6週								
第7週	第7週								
第8週	第8週								
第9週	第9週								
第10週	第10週								
第11週	第11週								
第12週	第12週								
第13週	第13週								
第14週	第14週								
第15週	第15週								
後 期	第1週			個人メドレー(基本練習、各泳法からのターンニング、ドリルとタイムトライアル)				第2週	クロール(分習法、全習法、インターバルトレーニング、スプリット、ショートトレーニング)
	第3週							第3週	
第4週	第4週								
第5週	第5週								
第6週	第6週								
第7週	第7週								
第8週	第8週								
第9週	第9週								
第10週	第10週								
第11週	第11週								
第12週	第12週								
第13週	第13週								
第14週	第14週								
第15週	第15週								
教科書・参考書									
成績評価基準・評価方法	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。								

科目名	テニス指導法			担当	畑山 雅史	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	2 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	最近のテニススクールでは、コーチの資質を問われてきている。本講義では、コーチとして必要な送球法、段階的指導法、矯正法、マナー・エチケットなどを学び即戦力として活躍が出来るようにすることを目的としている。公益財団法人日本スポーツ協会公認テニス教師資格取得することを目的とする。						
授業計画	前 期	第1週 } フィーディング・デモンストレーション技術 I 第2週 } 第3週 } 基礎技術指導法 (グラウンドストローク) 第4週 } 第5週 } 基礎技術指導法 (ネットプレイ) 第6週 } 第7週 } 基礎技術指導法 (サーブ、レシーブ) 第8週 } 第9週 } 対象に応じた指導 (キッズ、ジュニア) PLAY+STAY 第10週 } コーディネーション指導 第11週 } 初心者指導法 (段階的指導法・Tennis Xpress) 第12週 } 第13週 } 第14週 } ゲーム指導法 (ゲームの状況に応じた効果的な指導) 第15週 }					
		後 期	第1週 } 技術の矯正法と評価 第2週 } 第3週 } グループ指導法 (初心者・初級者・中級者) 第4週 } 第5週 } 対象に応じた指導 (レディースダブルス対象) 第6週 } 対象に応じた指導 (一般・中高年対象) 第7週 } 個人指導法 (初心者・初級者・中級者) 第8週 } 第9週 } グループ指導案の立案・作成 第10週 } 第11週 } グループの指導法 (実践) (レッスンテスト) 第12週 } 第13週 } 個人の指導 (実践) (レッスンテスト) 第14週 } 第15週 } 指導法のまとめ				
教科書・参考書	テニス指導教本 I (公財)日本テニス協会編 (大修館書店) テニス指導教本 II (公財)日本テニス協会編 (大修館書店) プレー・テニス教本 (公財)日本テニス協会 TENNIS PLAY & STAY						
成績評価基準	出席点:40% レッスンテスト・レポート・受講態度・協調性:60% 総合的に評価する。						

科目名	テニス(Ⅱ)			担当	小松 敬幸	実務経験	○	
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位	
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間	
授業のねらいと概要	<p>テニスは幼少期から壮年期、老年期にいたるまで世代を超えて楽しめるスポーツである。したがって、指導対象者のニーズも多種多様であり、指導者は対象に応じた適切な指導を行うことが重要である。将来、テニスクラブやスクールで様々な指導場面に対応できる指導者の養成を目指し、デモンストレーションや指導法を学ぶ。日本スポーツ協会公認テニス教師の資格取得を目標とする。</p>							
授 業 計 画	前 期	第1週	グリップの種類と特性、それぞれの打点と身体の使い方					
		第2週	回転の種類と特性					
第3週		ストロークの回転(トップスピン)						
第4週		ストロークの回転(アンダースピン)						
第5週		ボレーの回転(アンダースピン、サイドスピン)						
第6週		サーブの回転(スライス、スピン)						
第7週		サーブの回転とコースの打ち分け						
第8週		デモンストレーションのテクニック						
第9週		デモンストレーション(グラウンドストローク)						
第10週		デモンストレーション(ネットプレー)						
第11週		デモンストレーション(サーブ)						
第12週		デモンストレーション①						
第13週		デモンストレーション②						
第14週		デモンストレーション③						
第15週		まとめ						
後 期	第1週	コーディネーション指導、フィーディング						
	第2週	基礎技術指導法(グラウンドストローク) I						
	第3週	基礎技術指導法(グラウンドストローク) II						
	第4週	基礎技術指導法(ネットプレー) I						
	第5週	基礎技術指導法(ネットプレー) II						
	第6週	基礎技術指導法(サーブ、レシーブ) I						
	第7週	基礎技術指導法(サーブ、レシーブ) II						
	第8週	応用技術指導法 I						
	第9週	応用技術指導法 II						
	第10週	ゲーム指導法(シングルス)						
	第11週	ゲーム指導法(ダブルス I)						
	第12週	ゲーム指導法(ダブルス II)						
	第13週	指導実習 I						
	第14週	指導実習 II						
	第15週	まとめ						
教科書・参考書	<p>テニス指導教本Ⅰ (公財)日本テニス協会編(大修館書店) テニス指導教本Ⅱ (公財)日本テニス協会編(大修館書店)</p>							
成績評価基準・方法	出席点:40% デモンストレーションテスト・レッスンテスト・受講態度:60% 総合的に評価する。							

科目名	テニス演習(Ⅱ)			担当	三元 桂太	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	「テニス演習(Ⅰ)」で学んだシングルス、ダブルスゲームにおける戦略や戦術を実践し、個人のゲームスキルアップを目的とする。						
授 業 計 画	前 期	第1週 授業内容についてのガイダンス 第2週 } 第3週 } オープンコートの作り方 第4週 } (空間的、時間的、心理的の3パターン) 第5週 } 第6週 } 第7週 } 第8週 } 第9週 } 第10週 } ゲーム戦術の理解 第11週 } 5つの状況化(ベースライン、ネットプレイ(2パターン)、サービス、レシーブ)からの戦術 第12週 } 第13週 } 第14週 } 第15週 まとめ					
		後 期	第1週 } 第2週 } シングルス、ダブルスの実践 第3週 } (ポジショニング、フォーメーション、ゲームプランを確認) 第4週 } 第5週 } 第6週 } 第7週 } 第8週 } 第9週 } 第10週 } 第11週 } ゲームでの確認 第12週 } 第13週 } 第14週 } 第15週 まとめ				
教科書・参考書							
成績評価基準・方法	出席点:40% 出席点以外の配点は、スキル・受講態度で評価する。						

科目名	ストリング実習(Ⅱ)			担当	荒木 良平	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	1年生で学んだことの復習を行いながら、さらにストリングの精度を上げることを目的とする。具体的には、2本張りの方法について段階的に説明しながら習得させると同時に、特殊なラケットの張り方における留意事項など説明し習得させる。						
授 業 計 画	半 期	第1週 ストリング(Ⅰ)の復習 第2週 ストリング(Ⅰ)の復習 第3週 スロートの8個グロメットがあるラケットのスタートの方法 第4週 前週の復習とノットの復習 第5週 2本張りのクロススタート 第6週 クロススタート復習、クロス 第7週 2本張り 第8週 2本張り 第9週 特殊ラケット 第10週 特殊ラケット 第11週 特殊ラケット 第12週 ノット 第13週 ノット 第14週 これまでの復習 第15週 課題					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・小テスト等:60% 総合的に評価する。						

科目名	野球トレーナー実践			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 習		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	1年生で学んだ野球の専門的スキルをもとに、実践をしながら指導技術を身につける。 現場で即戦力となり得る知識・指導能力を習得する。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス</p> <p>第2週</p> <p>第3週</p> <p>第4週</p> <p>第5週</p> <p>第6週</p> <p>第7週</p> <p>第8週 外部インターンシップ</p> <p>第9週</p> <p>第10週</p> <p>第11週</p> <p>第12週</p> <p>第13週</p> <p>第14週</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価をする。						

科目名	サッカートレーナー実践			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 習		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	1年生で学んだサッカーの専門的スキルをもとに、実践をしながら指導技術を身につける。 現場で即戦力となり得る知識・指導能力を習得する。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス</p> <p>第2週</p> <p>第3週</p> <p>第4週</p> <p>第5週</p> <p>第6週</p> <p>第7週</p> <p>第8週 外部インターンシップ</p> <p>第9週</p> <p>第10週</p> <p>第11週</p> <p>第12週</p> <p>第13週</p> <p>第14週</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:40% 課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価をする。						

科目名	シナプソロジー			担当	シナプソロジー研究所 認定講師	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>予防医学に従事するスペシャリストの育成。 コミュニケーションと表現力を持った指導者の育成。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 健康概論、健康が求められる社会的背景 第2週 脳の概論、脳科学を学ぶ 第3週 脳の機能を理解して指導の手順を学ぶ 第4週 シナプソロジーの指導ドリル(伝える) 第5週 シナプソロジーの指導ドリル(洞察する) 第6週 シナプソロジーの指導ドリル(フィードバックとモチベーション) 第7週 シナプソロジーを開発する 第8週 子どもたちへの指導 第9週 高齢者への指導 第10週 企業フィットネスへの提案(企画立案) 第11週 企業フィットネスへの提案(発表) 第12週 筆記試験、実技プレゼン練習 第13週 実技プレゼン試験 第14週 第15週 まとめ</p>					
教科書・ 参考書	シナプソロジー普及会のテキスト						
成績評価 基準 方法	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	アクアウォーキング			担当	村上 智子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>アクアエクササイズ(水中運動)のニーズは、年々上昇の一途をたどっています。フィットネスクラブ、スイミングクラブにおいても即戦力となる指導者を求めています。このような現状を踏まえて「正しい知識と指導技術を持った指導者」と「常識性のある社会人」を目指した授業を行います。</p> <p>この授業は(公社)日本フィットネス協会認定アクアウォーキングエクササイズインストラクター(AQWI)の資格取得も目的としています。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 オリエンテーション、JAF AQUAの資格について、授業の心得</p> <p>第2週 アクアウォーキング体験</p> <p>第3週 アクアウォーキング基本動作の習得</p> <p>第4週 水中レジスタンス体験</p> <p>第5週 アクアウォーキング指導練習1</p> <p>第6週 アクアウォーキング指導練習2</p> <p>第7週 アクアウォーキング指導練習3</p> <p>第8週 アクアウォーキングプログラム作成1</p> <p>第9週 アクアウォーキングプログラム作成2</p> <p>第10週 アクアウォーキングプログラム作成3</p> <p>第11週 水中レジスタンスの習得</p> <p>第12週 水中レジスタンスの指導練習</p> <p>第13週 AQWI実技試験</p> <p>第14週 筆記試験対策</p> <p>第15週 筆記試験</p>					
教科書・参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネス基礎理論 ・グループエクササイズ指導理論 ・アクアエクササイズ指導理論 <p style="text-align: center;">} 日本フィットネス協会</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	アクアダンス			担当	村上 智子	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	選 択	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>アクアエクササイズ(水中運動)のニーズは、年々上昇の一途をたどっています。フィットネスクラブ、スイミングクラブにおいても即戦力となる指導者を求めています。このような現状を踏まえて「正しい知識と指導技術を持った指導者」と「常識性のある社会人」を目指した授業を行います。</p> <p>この授業は(公社)日本フィットネス協会認定アクアダンスエクササイズインストラクター(AQDI)の資格取得も目的としています。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 オリエンテーション、JAF A AQUAの資格について、授業の心得</p> <p>第2週 アクアダンス体験 ・水中運動について</p> <p>第3週 アクアダンス基本動作の習得1</p> <p>第4週 アクアダンス基本動作の習得2</p> <p>第5週 アクアダンス指導練習1</p> <p>第6週 アクアダンス指導練習2</p> <p>第7週 アクアダンス指導練習3</p> <p>第8週 アクアダンスプログラム作成1</p> <p>第9週 アクアダンスプログラム作成2</p> <p>第10週 アクアダンスプログラム指導練習1</p> <p>第11週 アクアダンスプログラム指導練習2</p> <p>第12週 アクアダンスプログラム指導練習3</p> <p>第13週 AQDI実技試験</p> <p>第14週 筆記試験対策</p> <p>第15週 筆記試験</p>					
教科書・参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネス基礎理論 ・グループエクササイズ指導理論 ・アクアエクササイズ指導理論 <p style="text-align: center;">} 日本フィットネス協会</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	ADI養成講座			担当	GFI エグザミネー	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	選択	単位数	2 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>本授業ではADI資格取得の為の内容を中心に進めながらも、実際の指導現場において即戦力となる指導者を育成したい。</p> <p>そのために指導者として、エアロビクスプログラムの基本構成をしっかりと理解し、それぞれの目的に添ったエクササイズや運動を選択する。さらにはそれを正しく実演し、運動参加者に対して指導することができる指導スキル習得を目標に進めて行く。</p>						
授業計画	前期	<p>第1週 オリエンテーション(JAFA ADIについて) ・基本動作練習・スキルチェック</p> <p>第2週 } 動作の確認</p> <p>第3週 }</p> <p>第4週 フリースタイルとコンビネーション</p> <p>第5週 プログラム作成と動作チェック①</p> <p>第6週 プログラム作成と動作チェック②</p> <p>第7週 レイヤリングテクニック</p> <p>第8週 } プログラム展開と強度調整</p> <p>第9週 }</p> <p>第10週 }</p> <p>第11週 指導の循環</p> <p>第12週 指導練習①</p> <p>第13週 指導練習②</p> <p>第14週 ADI試験対策①</p> <p>第15週 ADI試験対策②</p>					
	後期	<p>第1週 ADI試験対策</p> <p>第2週 ADI実技試験</p> <p>第3週 ウォーミングアップ(目的と必要性)</p> <p>第4週 ウォーミングアップ(プログラミング)</p> <p>第5週 ウォーミングアップ指導発表①</p> <p>第6週 ウォーミングアップ指導発表②</p> <p>第7週 ショートクラスの構成方法</p> <p>第8週 メイクレッスン(スムーズな展開)</p> <p>第9週 メイクレッスン(評価・修正指導)</p> <p>第10週 メイクレッスン指導発表</p> <p>第11週 ショートクラス指導発表①</p> <p>第12週 ショートクラス指導発表②</p> <p>第13週 } ショートクラス指導試験</p> <p>第14週 }</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネス基礎理論 ・グループエクササイズ指導理論 ・エアロビクダンエクササイズ指導理論 <p>日本フィットネス協会</p>						
成績評価基準	<p>出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。</p>						

科目名	AT教育プログラム実習			担当	吉田 明代 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	本プログラムは、アスレティックトレーナーコースで日々勉強している座学や実技の内容の復習を行うとともに次の1年に向けての準備期間とし、普段の授業ではできないような実習を行ったり、他分野の方との交流の機会をもったり、「アスレティックトレーナーとは」を突き詰めていくことを目的とし、授業を進めていく。						
授 業 計 画	通 期	スポーツ生理学 機能解剖 スポーツ栄養学 スポーツ外傷・障害 コンディショニング演習 物理療法 脳振盪とその評価 グループディスカッション コンピューター演習 測定・評価 テーピング 各スポーツ種目概論 卒業生講話 宿泊研修(学生トレーナーの集い) 大会イベントの準備と実際					
教科書・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1～6（日本スポーツ協会） アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3（文光堂） 筋と骨格の触診の基本(マイナビ)						
成績評価基準	出席点:40% 技術・授業態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	集中講座(Ⅱ)(公務員)			担当	東京アカデミー 比嘉 修	実務経験	○
履修年次	2年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	1 単位
授業形態	実 技		授業時間・回数	90分	20 回	時間数	40 時間
授業のねらいと概要	<p>公務員試験の合格基準の達成が目的である。 警察署見学及び消防署見学については、実習・演習として実際に働く現場を見学し、業務内容を学ばせる。</p>						
授 業 計 画	半 期	社会科学① 社会科学② 社会科学③ 人文科学① 人文科学② 人文科学③ 自然科学① 自然科学② 自然科学③ 数的推理① 警察署見学 消防署見学 数的推理② 数的推理③ 数的推理④					
教科書・ 参考書	オープンセサミシリーズ 国家公務員・地方初級 ①政治・経済・社会(七賢出版) ④数学・理科 ⑤一般知能(七賢出版)						
成績評価 評価基準 方法	出席点:40% 授業態度・実習レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

專 攻 科

科目名	スポーツ科学・トレーニング科学		担当	安原 みどり	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数 2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数 30 時間
授業のねらいと概要	<p>体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要なスポーツ科学の応用的知識(トレーニング科学、運動学習、発育発達、性差、時間生物学、環境による生理学的変化など)について説明できるようになる。 そして、スポーツ科学の基礎的および応用知識を用いて、 例えば、 ・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防を目的とした動きづくりのためのコンディショニング計画と実践に活用 ・スポーツ現場における健康管理の計画と実践に活用 など、競技特性や目的に応じた体力・運動能力向上、スポーツ外傷・障害予防、健康管理の計画と実践に活用できるようになる。</p>					
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 トレーニングの基本的概念 第2週 } トレーニングの種類と科学的基礎 第3週 } トレーニング効果の評価 第4週 } 第5週 } トレーニングと性 第6週 } トレーニングと発育・発達 第7週 } トレーニングと老化 第8週 } トレーニングと栄養 第9週 疲労と疲労回復 第10週 トレーニングと環境 第11週 オーバートレーニング 第12週 スポーツ現場における健康管理の計画と実践 第13週 第14週 競技特有の運動能力向上やスポーツ外傷・傷害予防に対するコンディショニング計画 第15週 まとめ</p>				
教科書・参考書	<p>【教科書】 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 2.スポーツ科学概論 (文光堂) Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会) 【参考図書】 「トレーニングの科学的基礎ー現場に通じるトレーニング科学の基礎」宮下 充正著 (ブックハウスHD)</p>					
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>					

科目名	スポーツ科学・バイオメカニクス			担当	安原 みどり	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要なバイオメカニクスの各種の基礎知識(運動と力、運動と力のモーメント、流体力、インパクトと外傷・障害など)について理解することをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 身体の力学的特性、専門用語の解説 第2週 運動と力 第3週 運動と力のモーメント 第4週 流体力 第5週 スマートデバイスを用いた動作観察1:よい動きのバイオメカニクスの原則 第6週 歩・走動作におけるバイオメカニクス 第7週 跳動作におけるバイオメカニクス 第8週 投動作におけるバイオメカニクス 第9週 打動作におけるバイオメカニクス 第10週 方向転換動作におけるバイオメカニクス 第11週 あたり動作・滑走動作におけるバイオメカニクス 第12週 泳動作におけるバイオメカニクス 第13週 スマートデバイスを用いた動作観察2:自由研究 第14週 スマートデバイスを用いた動作観察3:自由研究 第15週 プレゼンテーション、まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>【教科書】 アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 2.スポーツ科学概論 (文光堂) Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>【参考図書】 スポーツ・バイオメカニクス入門ー絵で見る講義ノートー第4版(杏林書院)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	スポーツ科学・運動生理学			担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>体力・運動能力向上やスポーツ外傷・障害予防の計画と実践に必要な運動生理学の各種基礎知識(筋生理、神経生理、代謝、呼吸・循環、内分泌など)を理解することをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 筋収縮とエネルギー供給系 第2週 筋線維の種類とその特徴 第3週 神経系の役割 第4週 筋の収縮様式と筋力 第5週 運動と循環 第6週 運動と呼吸 第7週 運動とホルモン 第8週 筋疲労の要因 第9週 運動と体温調節 第10週 運動と栄養 第11週 身体組成と肥満 第12週 運動処方 第13週 運動と生活習慣病 第14週 老化に伴う身体機能の変化 第15週 まとめ</p>					
教科書・ 参考書	<p>【教科書】 入門運動生理学 第4版 勝田茂 編著 (杏林書院) アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト 2.スポーツ科学概論 (文光堂) Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p> <p>【参考図書】 新・スポーツ生理学 村岡 功 編著(市村出版)</p>						
成績評価 基準 方法	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	動作・分析			担当	成田 勝彦 吉田 明代	実務経験	○
履修年次	1年	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>Teams(戦術分析)とMotion(動作分析)をアプリを使用し学習していく。 バイオメカニクス・動作解析を学生自身の携帯やiPad・パソコンを使用し見える化していき、動作を細分化することで今まで目視だけでは理解が難しかった動作を分析していく。また、授業ではグループごとにわかれディスカッションをし学生間で意見交換を積極的に行いながら最終的な研究発表に繋げていく。 また、、コーチングに進んだ学生グループはTeams(戦術分析)を使用し、戦術の分析を行い最終的な研究発表に繋げる</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 第2週 TeamsとMotion 使用法と分析・解析の基本を学習する。 第3週 第4週 第5週 スポーツ現場でのアナライズとは何かを学習する。 第6週 第7週 第8週 動作分析・戦術分析の研究+発表・知識を学習する。現在まで学んできたバイオメカニクス等の動作解析をMotionでどう観察していくかを学習し、さらに分析段階まで深堀し、研究発表の準備をしていく。スポーツコーチに在籍している学生にはTeamsで戦術分析を実施し、研究発表の準備をする。 第9週 第10週 第11週 中間発表 第12週 発表準備 第13週 研究発表 第14週 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 研究発表:60% 授業態度等:20% 総合的に評価する。						

科目名	救急対応(Ⅱ)			担当	狩野 達朗	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>JSPO-AT の役割における「救急対応」の位置づけを理解したうえで、医療資格保持者に引き継ぐための現場で出来る最高レベルの救急対応ができる実践的な知識、態度や技術を習得することをねらいとする。合わせて、スポーツ活動現場における救急対応の特性と意義を理解することをねらいとする。</p> <p>特に、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ活動によって生じた外傷における具体的な救急対応の方法や留意事項を学ぶとともに、JSPO-AT として行う救急対応の必要性、目的、範囲について理解し、実践できるようになる。合わせて、頭・頸部外傷時のような重大事故における救急対応の重要性について理解し、実践できるようになる。 ・スポーツ活動時に生じた環境障害や感染症などの内科的な疾患における救急対応について理解し、実践できるようになる。 ・様々な競技・種目特性を踏まえ、特性に応じた緊急時対応計画が計画できるようになる。合わせて、現場で備えておくべき救急対應用器材が活用できるようになる。 						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 内科的疾患に対する救急対応①</p> <p>第2週 内科的疾患に対する救急対応②</p> <p>第3週 陸上競技、ラグビーにおける救急体制の実際</p> <p>第4週 サッカー、アメリカンフットボールにおける救急体制の実際</p> <p>第5週 野球・ソフトボール、バレーにおける救急体制の実際</p> <p>第6週 屋外スポーツ現場における救急体制 プレゼンテーション</p> <p>第7週 バasketボール、体操における救急体制の実際</p> <p>第8週 柔道、バドミントンにおける救急体制の実際</p> <p>第9週 屋内スポーツ現場における救急体制 プレゼンテーション</p> <p>第10週 ゴルフ、スキーにおける救急体制の実際</p> <p>第11週 スケート、アイスホッケーにおける救急体制の実際</p> <p>第12週 水泳、ライフセービングにおける救急体制の実際</p> <p>第13週 ウェイトトレーニング、障がい者スポーツにおける救急体制の実際</p> <p>第14週 学内における救急体制 プレゼンテーション</p> <p>第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト⑤救急対応</p> <p>Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	AT試験対策			担当	吉田 明代	実務経験	○									
履修年次	専攻科	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	8 単位									
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	60 回	時間数	120 時間									
授業のねらいと概要	日本スポーツ協会アスレティックトレーナーの資格取得に向け、過去問題を解きながら、出題の傾向と対策を行う。実技対策では、外傷・障害の評価、アスレティックリハビリテーションの組み立てから実践、テーピングを徹底的に行う。															
授 業 計 画	前 期	第1週 } 検定試験対策:検査・測定の評価	第2週 }	第3週 } 検定試験対策:コンディショニング・リコンディショニング	第4週 }	第5週 }	第6週 }	第7週 } 実技確認テスト:救急対応	第8週 }	第9週 }	第10週 } 実技確認テスト:コンディショニング・リコンディショニング	第11週 }	第12週 }	第13週 } 実技確認テスト:救急対応	第14週 } 安全・健康管理とスポーツ外傷・障害の予防	第15週 }
		後 期	第1週 } 検定試験対策:スポーツ科学概論	第2週 }	第3週 }	第4週 }	第5週 }	第6週 }	第7週 }	第8週 } 検定試験対策 - 基礎	第9週 } - 応用	第10週 }	第11週 }	第12週 }	第13週 }	第14週 } 総まとめテスト①
教科書・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1～6 (日本スポーツ協会) アスレティックトレーナー専門基礎科目テキスト1～3 (文光堂) スポーツ・バイオメカニクス入門 (杏林書院) AT HAND BOOK (スポーツメディカル出版)															
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・授業態度:80% 総合的に評価する。															

科目名	AT演習(Ⅲ)			担当	吉田 明代 池之側 義輝	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業回数(1回90分)		30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	<p>本講義は、アスレティックトレーナーコースで日々勉強している座学や実技の内容を実際にアウトプットすることにより身につけているかを確認することを目的とする。</p> <p>お互いが教え合うことにより、理解できていることでできていないこと、自分の弱点や強みを知ることによって何を勉強すべきかを学生自身が感じ、自主的に勉学に励むことをねらいとする。</p>						
授 業 計 画	前 期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 メディカルチェックについて① 第3週 メディカルチェックについて② 第4週 周径囲① 第5週 周径囲② 第6週 関節可動域 第7週 足部・足関節の触診 第8週 膝の触診 第9週 股関節の触診 第10週 上肢・脊柱の触診 第11週 アイシング講習 第12週 脳振盪 第13週 スタティックストレッチ① 第14週 スタティックストレッチ② 第15週 まとめ					
	後 期	第1週 授業のガイダンス・ポスター作り 第2週 アライメントチェック 第3週 足部・足関節の機能解剖 第4週 膝の機能解剖 第5週 股関節の機能解剖 第6週 上肢・脊柱の機能解剖 第7週 救急搬送 第8週 テーピング① 第9週 テーピング② 第10週 コンディショニング概論 第11週 ウォーミングアップ指導① (基本編) 第12週 ウォーミングアップ指導② (スポーツ別) 第13週 クーリングダウン指導① (基本編) 第14週 クーリングダウン指導② (スポーツ別) 第15週 まとめ					
教科書・ 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①～⑨ (日本スポーツ協会) 筋と骨格の触診の基本(マイナビ)						
成績評価 基準 方法	出席点:20% 筆記試験・ノート・授業態度:80% 総合的に評価する。						

科目名	AT特論			担当	松本 肇	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	<p>アスレティックリハビリテーションは、社会復帰を目的とした一般的なリハビリテーションからスポーツ選手やスポーツ愛好家がスポーツ現場で実際にプレー出来ることを目的としたものである。そのためには医学的知識を持つことは必須であり、加えて各競技種目の特性を十分理解していなければ、計画的なプログラムを作成することは出来ない。リハビリテーションはけがをした直後から始まっており、選手には想像以上に時間を要することも理解させなければならない。選手・コーチ・家族が正しい知識のもとに、計画的なリハビリテーションが進められる手助けが出来るようアスレティックトレーナーとして必要な知識の習得を目的とする。</p>						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 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 [動作からみた競技特性] 第2週 [体力からみた競技特性] 第3週 走動作① 第4週 走動作② 第5週 跳躍動作① 第6週 跳躍動作② 第7週 方向転換 第8週 投動作① 第9週 投動作② 第10週 打撃動作① 第11週 打撃動作② 第12週 泳動作 第13週 あたり動作 第14週 滑走動作 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書	<p>AT専門科目テキスト⑦アスレティックリハビリテーション Reference Book (公益財団法人日本スポーツ協会)</p>						
成績評価基準	<p>出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価をする。</p>						

科目名	アスレティック・トレーニング			担当	吉田 明代	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	通期	必修・選択区分	必修	単位数	4 単位
授業形態	実技		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	アスレティックトレーナーは現場において、選手にコンディショニング、リコンディショニング、アスレティックリハビリテーションを実施する。種目、年齢、性別、傷害、部位、目的等を考慮した多種多様なトレーニングプログラムを作成し、提供出来なければならない。そのためには数多くの運動を経験し、継続的に運動を実践することが望ましい。AT自身も常に体力維持・向上を図り、選手に見本を見せたり、一緒に動く事も要求される。本授業において実技を通して実践的能力を習得する。						
授業計画	前 期	第1週	メディカルチェック	姿勢・アライメント、筋柔軟性・タイトネス フィットネステスト			
		第2週					
	後 期	第3週	部位別	上肢 体幹 下肢			
		第4週					
		第5週	運動療法	関節可動域訓練(ストレッチング) 筋力強化訓練(筋力) 筋持久力訓練(筋持久力)			
		第6週					
		第7週	運動療法	スピード訓練(スピード・パワー) 心肺機能訓練(全身持久力) 協調性訓練(神経一筋協調性)			
		第8週					
		第9週	プログラミング	腰痛症 足関節・足部傷害 膝関節傷害 肉離れ 肩関節傷害 肘関節・手関節傷害			
		第10週					
		第11週	種目別	各種目			
		第12週					
		第13週					
		第14週					
		第15週					
		第15週					
教科書・参考書	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト ⑥予防とコンディショニング ⑦アスレティックリハビリテーション						
成績評価基準	出席点:40% 技術・態度・課題レポート・ノート点等:60% 総合的に評価する。						

科目名	コーチング演習			担当	河田 大輔	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	通 期	必修・選択区分	必 修	単位数	4 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	30 回	時間数	60 時間
授業のねらいと概要	競技の基礎的な知識、理論を習得し、実習の経験を活かして競技の練習方法・指導法を学ぶ。 競技の特性、ルールについても理解を深め、ライセンス取得に向けて学びを深めることをねらいとする。						
授 業 計 画	前 期	第1週 } 第2週 } バスケットボールのルール 第3週 } 第4週 } 第5週 } コーディネーショントレーニング 第6週 } ルールテスト 第7週 } 第8週 } 実習ロールプレイング 第9週 } 第10週 } ディフェンス 第11週 } 第12週 } 第13週 } オフェンス 第14週 } 第15週 }					
	後 期	第1週 } 第2週 } 実習ロールプレイング 第3週 } ルールテスト 第4週 } 第5週 } ディフェンス 上級編 第6週 } 第7週 } 第8週 } オフェンス 上級編 第9週 } 第10週 } 第11週 } 実習ロールプレイング 第12週 } 第13週 } 上級ライセンス昇格に向けて 第14週 } 第15週 } まとめ					
教科書・ 参考書	JBA公式テキストvol.1～5 2025 バスケットボール競技規則						
成績評価 基準 方法	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						

科目名	フィットネス演習(Ⅲ)			担当	平山 蓮	実務経験	○
履修年次	専攻科	通期・半期区分	半 期	必修・選択区分	必 修	単位数	2 単位
授業形態	講 義		授業時間・回数	90分	15 回	時間数	30 時間
授業のねらいと概要	2年生で学んだ基礎知識を基に、実践しながら指導技術を身に付ける。 現場で即戦力となり得る知識、指導能力を習得する。						
授 業 計 画	半 期	<p>第1週 ガイダンス</p> <p>第2週 } 第3週 } 解剖学(上肢・下肢・体幹) 実践 第4週 } 第5週 }</p> <p>第6週 } 第7週 } 様々なトレーニング紹介 実践 第8週 } 第9週 }</p> <p>第10週 } 第11週 } ストレッチ(ウォーミングアップ・クーリングダウン) 実践 第12週 }</p> <p>第13週 } 第14週 } 対象年齢別モデルケース(トレーニング指導・ウォーミングアップ・クーリングダウン) 実践 第15週 } 第15週 まとめ</p>					
教科書・参考書							
成績評価基準	出席点:20% 筆記試験・課題レポート・ノート点等:80% 総合的に評価する。						