

科目名	概要	関連資格
トレーニング理論	多くのトレーニング方法が多様化されている中で、根本的なトレーニングの考え方を学びます。	NSCA・JATI
トレーニング科学	パワーの発揮とエネルギー伝達の仕組みを理解し、運動パフォーマンスを向上していくためのノウハウを学びます。	
コンディショニング	大事な試合に向けて、期間毎にトレーニングプログラムを調整し、最高のパフォーマンスが出せるように選手の体調管理プログラムを学びます。	
スポーツビジネスマネジメント	現在と未来のスポーツの市場を学びます。スポーツをビジネスとして捉え、成功するために必要なスキルを学びます。	
コーチング論	トレーナー、指導者として指導の際に、必要な知識・技術を学びます。	
ADI試験対策(選択)	エアロビックダンスエクササイズインストラクター試験に向け対策授業を行います。	エアロビックダンスエクササイズ インストラクター
アクアエクササイズ	浮力・抵抗・水圧・水温といった水の特性を理解し、アクアウォーキング、アクアエクササイズといった水を活かしたエクササイズを学習します。	アクアウォーキングエクササイズ インストラクター
キネシオテーピング	自然療法のひとつであるキネシオテーピング法で、伸縮性のあるテープを柔軟性の低いところや凝ったところ等に貼り、人間本来の自然治癒力を促進させ障害を和らげたり治したりします。	キネシオテーピングトレーナー
ストレッチボール	ストレッチボールを使用し、姿勢改善や身体への様々なアプローチの仕方、コンディショニングの方法を学びます。	ストレッチ ボールベーシック指導員
ホームヘルパー	高齢者や障がい者の方々の生活をサポートできるよう実践を通じて学びます。	介護ヘルパー
発育・発達論	運動指導者として必要な知識である、身体機能の発達過程・時期について学びます。	健康運動実践指導者・ JATI
水泳	プールにおいて遊泳能力を高めるトレーニングを行います。	
健康運動概論	積極的な健康づくりを目的とした運動を、安全かつ効果的に実践指導できる能力を身に付けます。	
エアロビクス	有酸素運動プログラムの組み方や基本運動をマスターするとともにインストラクター(ADI)の資格取得を目指します。	
スポーツ心理学	競技スポーツと生涯スポーツ、それぞれについての心理的諸問題の解決策を学習します。	
体力測定評価法	体力や運動能力の正しい測定・評価の仕方や科学的根拠を学習します。	健康運動実践指導者・ NSCA
ストレッチ理論	身体の各部位や各運動場面に応じた効果的なストレッチについて学びます。	健康運動実践指導者・ NSCA・ADI・ アクアウォーキングエクササイズ インストラクター・ JATI
機能解剖学	人体を構成する筋肉や骨・関節の種類・構造とそれらの動きや動きを学びます。	
ウエイトトレーニング	トレーニングプログラムについて学習します。トレーニングにおいて正確なフォームを習得し、目的別にプログラムが組めるように学びます。	
運動生理学	身体の生理的メカニズムを理解し、エネルギー供給回路を学びます。	
スポーツ栄養学	スポーツ選手は、通常の健康維持だけではなく、競技能力を向上させるための食生活をプラスする必要があります。食物が持つ栄養素の種類や役割を学び練習期における栄養摂取とそのタイミング、競技前後の栄養摂取について考えます。	
スポーツ傷害	スポーツによって発生するケガの分類・発生原因について考察し、その対処法まで学びます。	
バイオメカニクス	スポーツの身体能力を外から見える動きで分析し、力学的、生物学的、解剖学的に考察します。	
運動プログラム	運動をする人の状態に合わせた確な運動指導プログラムの組み方をマスターします。	
フィットネス概論	病気、健康、体力の概念について理解し、あらゆる運動者に対して対応ができる基本的な知識を身に付けます。	
救急処置法	突然の事故や急病から自分自身や大切な人を守るための重要な知識や技術を学びます。	JATI
解剖生理学	人体の各器官の正常なカタチとその生理的な動きについて学びます。	
障がい者スポーツ	障がいを持つ人々のプレーを幅広くし、その指導に携わります。	初級障がい者スポーツ指導員
スポーツ社会学	スポーツを文化、政治、経済、教育、技術など様々な視点から捉え、スポーツと社会との関係を分析・考察します。	
スポーツマッサージ	競技力向上、疲労回復、傷害予防などを目的とするスポーツマッサージの知識と技術を学びます。	
スポーツテーピング学習	ケガをしたとき、またケガの予防のための基本的なテーピングの技術を学びます。	
パワーリハビリテーション	要介護の高齢者の方々などの動作性と体力の向上を目的とした運動プログラムを学びます。	
高齢者運動指導	高齢者の身体的、心理的特徴を理解し、必要な運動プログラムを学習します。	