

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
機能解剖学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	尾尻 義彦
授業の概要				
骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。 テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。				
授業終了時の到達目標				
身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。 筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	脊柱	脊柱の名称、機能		
3	胸郭・肩甲骨	胸郭・肩甲骨の名称、機能		
4	肩関節	肩関節の名称、機能		
5	肘関節・橈尺関節	肘関節・橈尺関節の名称、機能		
6	手関節・手	手関節・手の名称、機能		
7	上肢まとめ	上肢の名称、機能まとめ		
8	中間テスト	中間試験		
9	テスト解答・解説	中間試験の返却、解答解説		
10	股関節・骨盤帯	股関節・骨盤帯の名称、機能		
11	膝関節	膝関節の名称、機能		
12	足関節・脚	足関節・脚の名称、機能		
13	下肢まとめ	下肢の名称、機能まとめ		
14	期末テスト	期末試験		
15	テスト解答・解説	テスト返却・解答解説		

回	テーマ	内 容		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	肩甲帯に関わる筋肉	肩甲帯に関わる筋の名称、機能		
18	肩関節に関わる筋肉	肩関節に関わる筋の名称、機能		
19	肘関節に関わる筋肉	肘関節に関わる筋の名称、機能		
20	手関節に関わる筋肉	手関節に関わる筋の名称、機能		
21	上肢筋のまとめ	上肢筋の名称、機能まとめ		
22	中間テスト	中間試験		
23	テスト解答・解説	中間試験返却、解答解説		
24	股関節に関わる筋肉	股関節に関わる筋の名称、機能		
25	膝関節に関わる筋肉	膝関節に関わる筋の名称、機能		
26	足関節に関わる筋肉	足関節に関わる筋の名称、機能		
27	体幹・脊柱に関わる筋肉	体幹・脊柱に関わる筋の名称、機能		
28	下肢筋のまとめ	下肢筋の名称、機能まとめ		
29	期末テスト	期末試験		
30	テスト解答・解説	期末試験返却、解答解説		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
身体運動の機能解剖学		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
フィットネス概論		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	根間 舞夢
授業の概要				
テキストを使用し、日本の健康問題からメタボリックシンドロームを理解する。				
授業終了時の到達目標				
世界と日本、沖縄の健康問題や平均寿命について考え、現代社会の問題となっている、高齢社会や医療費、介護の問題、メタボリックシンドロームなど運動指導をする上で必要な基礎知識をつける。				
回	テーマ	内容		
1	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解		
2	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解		
3	健康日本21	健康日本21の理解		
4	健康日本21	健康日本21の理解		
5	健康日本21	健康日本21の理解		
6	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解		
7	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解		
8	特定健診・特定保健指導	特定健診・特定保健指導の理解		
9	中間テスト	中間試験		
10	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解		
11	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解		
12	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの理解		
13	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームの理解		
14	期末テスト	期末試験		
15	総復習	総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
健康運動実践指導者養成用テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
解剖生理学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナコース/1年	2023/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	関矢 政之
授業の概要				
人体について系統別に学習し、その構造と機能が理解できるようにする。				
授業終了時の到達目標				
人体の構造と(解剖)と機能(生理)について学び、フィットネスの現場やコンディショニングへと応用を活かせる事を目的とする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	細胞	細胞の構造と役割についての理解		
3	呼吸器	呼吸器についての理解		
4	循環器系①	循環器系①についての理解		
5	循環器系②	循環器系②についての理解		
6	消化器系①	消化器系①についての理解		
7	消化器系②	消化器系②についての理解		
8	泌尿器	泌尿器についての理解		
9	内分泌系	内分泌系についての理解		
10	中枢神経	中枢神経についての理解		
11	末梢神経	末梢神経についての理解		
12	感覚器系	感覚器系についての理解		
13	骨格	骨格についての理解		
14	筋	筋についての理解		
15	筆記試験	筆記試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
はじめの一步は絵で学ぶ 解剖生理学:		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ストレッチ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	新川 慶
授業の概要				
各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。その上でパッシブスタティックストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。				
授業終了時の到達目標				
パッシブスタティックストレッチの効果と実施方法を習得する。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	自己紹介、授業の流れ、成績評価の方法、実施上の注意、ストレッチを行う上での注意点を説明		
2	下肢のストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス(外側・内側)	ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス(外側・内側)のストレッチ実技指導		
3	下肢のストレッチ：前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋(単関節筋・二関節筋)	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋(単関節筋・二関節筋)のストレッチ実技指導		
4	下肢のストレッチ：前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のストレッチ実技指導		
5	下肢のストレッチ：前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のストレッチ実技指導		
6	下肢のストレッチ：復習	下肢のストレッチ総復習		
7	下肢のストレッチ：テスト	下肢各筋のストレッチが実践できているか		
8	上肢のストレッチ：大胸筋(中部・下部・上部)・僧帽筋(上部・中部・下部)	大胸筋(中部・下部・上部)・僧帽筋(上部・中部・下部)のストレッチ実技指導		
9	上肢のストレッチ：前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチ実技指導		
10	上肢のストレッチ：前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のストレッチ実技指導		
11	上肢のストレッチ：前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のストレッチ実技指導		
12	上肢のストレッチ：復習	上肢のストレッチ総復習		
13	上肢のストレッチ：テスト	上肢各筋のストレッチが実践できているか		
14	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		
15	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		

回	テーマ	内 容		
16	オリエンテーション	成績評価の方法を説明する		
17	ホールドリラックス、コントラクトリラックス 下肢のPNFストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）	ホールドリラックス、コントラクトリラックスの理解する。 ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）のPNFストレッチ実技指導		
18	前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）のPNFストレッチ実技指導		
19	前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のPNFストレッチ実技指導		
20	前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のPNFストレッチ実技指導		
21	復習	下肢のPNFストレッチ実技復習		
22	テスト	下肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
23	上肢のPNFストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）	大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）のPNFストレッチ実技指導		
24	前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のPNFストレッチ実技指導		
25	前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のPNFストレッチ実技指導		
26	前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のPNFストレッチ実技指導		
27	復習	上肢のPNFストレッチ実技指導		
28	テスト	上肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
29	腰痛へのアプローチ方法	腰痛へのアプローチ方法を理解する		
30	肩こりへのアプローチ方法	肩こりへのアプローチ方法を理解する		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		授業態度 出席率 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
<ul style="list-style-type: none"> レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 NSCA JAPANストレングス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。 				
授業終了時の到達目標				
<ul style="list-style-type: none"> 安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎(エクササイズ名、使用筋群、動作)を主に実技中心で覚えていく。 				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは?なぜ必要とされているか?(トレーニングを覚えよう)	トレーニングの必要性についての理解		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニングについての理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法～ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認する		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解		
7	フワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての理解		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、ブローンブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、ブローンブリッジ、サイドブリッジについての理解		
11	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライト	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アップライトロウについての理解		
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての理解		
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーションについての理解		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	前期復習	前期実技の復習		
18	マシントレーニング①	種類について・実施・指導方法		
19	マシントレーニング②	種類について・実施・指導方法		
20	マシントレーニング③	種類について・実施・指導方法		
21	マシントレーニング④	種類について・実施・指導方法		
22	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
23	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
24	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
25	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
26	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
27	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
28	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
29	プログラミング	トレーニングメニューの作成		
30	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN ストレングス&コンディショニングⅡテキスト		出席率	10.0%	成績は学則に準じて評価する。上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。
		授業態度	10.0%	
		確認テスト	80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
エアロビクス		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	根間 舞夢
授業の概要				
エアロビクスを全く体験したことのない学生が多いため、実際に体験し、どのような楽しさや運動効果が得られるのかを体で学ぶ。 様々なエアロビックダンスを体験させる。				
授業終了時の到達目標				
有酸素運動としてのエアロビックダンスを体験し、内容や効果について理解する。 リズムを使って行う運動について理解する。 心拍数を測定し、運動強度の測定方法と運動の効果やしぐみについて詳しく学ぶ。 健康運動実践指導者実技試験の基礎となる。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業、評価について		
2	エアロビクス体験	エアロビクスダンスを体験する		
3	エアロビクス体験：ローインパクトステップ?	ローインパクトステップを体験する①		
4	エアロビクス体験：ローインパクトステップ②	ローインパクトステップを体験する②		
5	エアロビクス体験：内容・運動強度・心拍数①	内容・運動強度・心拍数についての理解		
6	エアロビクス体験：ロー・ハイインパクトステップ①	ロー・ハイインパクトステップについての理解		
7	エアロビクス体験：ロー・ハイインパクトステップ②	ロー・ハイインパクトステップを体験する		
8	エアロビクス体験：内容・運動強度・心拍数②	内容・運動強度・心拍数についての理解		
9	エアロビクスの歴史：中級者のエアロビクス	エアロビクスの歴史 中級者のエアロビクスについての理解		
10	エアロビクス体験：音楽の特徴について	音楽の特徴についての理解		
11	エアロビクス体験：指導者の役割	指導者の役割についての理解		
12	エアロビクス体験：理論①	エアロビクスの理論についての理解		
13	エアロビクス体験：指導上の注意	エアロビクス体験指導上の注意についての理解		
14	エアロビクス体験：様々なエアロビックダンス	様々なエアロビックダンスについての理解		
15	まとめ	まとめ		

回	テーマ	内容		
16	オリエンテーション	エアロビクスの指導について、A D I 資格についての理解		
17	キューイングテクニック（音取り、16カウント）	キューイングテクニック（音取り、16カウント）についての理解		
18	キューイングテクニック（音取り、8カウント）	キューイングテクニック（音取り、8カウント）についての理解		
19	キューイングテクニック（カウントダウン、方向指示）	キューイングテクニック（カウントダウン、方向指示）についての理解		
20	ビジュアルキューイングとバーバルキューイング	ビジュアルキューイングとバーバルキューイングについての理解		
21	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法①	課題の運動を指導、エアロビクスの指導方法についての理解		
22	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法②	課題の運動を指導、エアロビクスの指導方法についての理解		
23	プログラム作成と方法・プログラム作成（ウォームアップ）	プログラム作成と方法、プログラム作成（ウォームアップ）についての理解		
24	プログラム作成（ウォームアップ）	プログラム作成（ウォームアップ）についての理解		
25	プログラム作成（ウォームアップ）・発表	プログラム作成（ウォームアップ）・発表についての理解		
26	プログラム作成（メイン）	プログラム作成（メイン）についての理解		
27	プログラム作成（メイン）・発表練習	プログラム作成（メイン）、発表練習をする		
28	プログラム作成（メイン）・発表①	プログラム作成（メイン）、発表をする		
29	プログラム作成（メイン）・修正	プログラム作成（メイン）、修正をする		
30	発表（一連の流れ）	発表（一連の流れ）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導（改訂版）		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
体力測定評価表		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	大城 徹
授業の概要				
各体力の正しい測定法を理解し、実践する。また測定結果から何を知り、体力の向上や健康増進にどう活かせるかを考える。				
授業終了時の到達目標				
正しい体力の測定法・評価法を理解し、各体力を正確に測定する方法および技能を身につける。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	身体組成の測定①(身長・体重・体脂肪・皮下脂肪厚)	身体組成の測定(身長・体重・体脂肪・皮下脂肪厚)についての理解		
3	新体力テスト①握力・立ち幅・反復・長座体前屈・上体起こし	握力・立ち幅・反復・長座体前屈・上体起こしの測定、評価についての理解		
4	新体力テスト?	新体力テスト		
5	新体力テスト?シャトルラン	シャトルランの測定、評価についての理解		
6	新体力テスト④身体周径囲	身体周径囲の測定、評価についての理解		
7	新体力テスト④	新体力テスト		
8	10m障害物歩行・6分間歩行・開眼片足立ち	10m障害物歩行・6分間歩行・開眼片足立ちの測定、評価についての理解		
9	脈拍・血圧測定	脈拍・血圧測定、評価についての理解		
10	アジリティテスト(Tテスト、方向転換走)	Tテスト、方向転換走		
11	トレーニング効果の測定と評価①	トレーニング効果の測定と評価について理解		
12	トレーニング効果の測定と評価②	トレーニング効果の測定と評価について理解		
13	測定データの活用とフィードバックの実際	測定データの活用とフィードバックの実際について理解		
14	まとめ	まとめ		
15	テスト	テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識第2版		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
マラソン		スポーツ健康学科スポーツ トレーナコース/1年	2023/後期	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	尾尻 義彦
授業の概要				
マラソン大会出場とフルマラソン完走を目的とし、それに向けてのトレーニング方法や食事について精神面のアプローチ方法などを学ぶ。 段階を追ってトレーニングを実施し、徐々に距離を伸ばしていく。最終的には県内で実施されるマラソン大会へ出場する。				
授業終了時の到達目標				
有酸素運動について学ぶと共に、マラソンの授業を通し、自己管理やマラソン大会出場に向けてのトレーニング方法や食事について自身で体験し、実施する。今後、マラソン人口が年々増えていくと予測される為、トレーニングや栄養、メンタル面のケア等を総合的に行える人材を育成する。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	マラソン大会出場までのトレーニング計画作成	マラソン大会出場までのトレーニング計画作成についての理解		
3	トレーニング①	マラソントレーニングについての理解		
4	トレーニング?	マラソントレーニングについての理解		
5	トレーニング?	マラソントレーニングについての理解		
6	マラソン大会出場に向けての栄養指導について	マラソン大会出場に向けての栄養指導についての理解		
7	練習(3キロ)	マラソン練習(3キロ)		
8	練習(5キロ)	マラソン練習(5キロ)		
9	練習(7キロ)	マラソン練習(7キロ)		
10	練習(10キロ)	マラソン練習(10キロ)		
11	練習(12キロ)	マラソン練習(12キロ)		
12	調整期間(5キロ)	マラソン調整期間(5キロ)		
13	調整期間(3キロ)	マラソン調整期間(3キロ)		
14	マラソン大会出場後のケアについて①	マラソン大会出場後のケアについての理解		
15	マラソン大会出場後のケアについて②	マラソン大会出場後のケアについての理解		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
オリジナルテキスト		出席率 授業態度 レポート	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
運動生理学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/後期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	尾尻 義彦
授業の概要				
運動時に必要とされる身体の各器官の役割や運動に伴う各器官の変化について学ぶ。本講義のなかで、運動指導者として必要な運動生理学の基本的知識を身につけ、適切な運動処方ができるようになることを期待する。				
授業終了時の到達目標				
運動する際の身体の各器官における役割や運動に伴う応答、変化について、基礎的な知識をつけることを目的とする。				
回	テーマ	内容		
1	筋収縮	筋収縮についての理解		
2	エネルギー供給系	エネルギー供給系についての理解		
3	筋収縮様式	筋収縮様式についての理解		
4	筋活動様式	筋活動様式についての理解		
5	神経系の役割	神経系の役割についての理解		
6	運動と循環	運動と循環についての理解		
7	運動と呼吸	運動と呼吸についての理解		
8	中間テスト	中間テスト		
9	運動とホルモン	運動とホルモンについての理解		
10	身体組成と肥満	身体組成と肥満についての理解		
11	運動処方	運動処方についての理解		
12	運動と生活習慣病	運動と生活習慣病についての理解		
13	運動と体温調整	運動と体温調整についての理解		
14	筋疲労の要因	筋疲労の要因についての理解		
15	期末テスト	期末テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
スポーツ指導者に必要な生理学と運動生理学の知識		中間試験 期末試験 出席率 授業態度	40.0% 40.0% 10.0% 10.0%	上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
トレーニング理論 I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/前期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
将来、一人一人のクライアントのニーズに応じたトレーニング指導ができるよう、運動に対する身体についての基本的な知識と、体力評価法やプログラムデザイン等の指導手順についての理解を深める。				
授業終了時の到達目標				
将来現場で一人一人のトレーニング目的に合った運動が指導できるよう、トレーニングについての基礎的な知識を身につける。				
回	テーマ	内容		
1	筋、神経、骨格系の構造と機能	筋、神経、骨格系の構造と機能についての理解		
2	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能についての理解		
3	生体エネルギー機構	生体エネルギー機構についての理解		
4	レジスタンストレーニングへの適応	レジスタンストレーニングへの適応についての理解		
5	有酸素トレーニングへの適応	有酸素トレーニングへの適応についての理解		
6	クライアントの面談と健康評価	クライアントの面談と健康評価についての理解		
7	体力評価の選択と管理	体力評価の選択と管理についての理解		
8	体力テスト法と評価基準	体力テスト法と評価基準についての理解		
9	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズについての理解		
10	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニックについての理解		
11	心臓血管系活動のテクニック	心臓血管系活動のテクニックについての理解		
12	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	レジスタンストレーニングのプログラムデザインについての理解		
13	有酸素持久力のプログラムデザイン	有酸素持久力のプログラムデザインについての理解		
14	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングについての理解		
15	テスト	テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツ栄養学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	4単位(60時間)	必須	棚原 碧
授業の概要				
身体を構成する栄養素、健康を維持するために必要な栄養素、スポーツ活動時に必要な栄養素の種類や量、役割を理解する。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ活動や健康増進のための栄養について理解し、いつ・どのタイミングで・どのくらいの量を摂取すればいいのか、適切なアドバイスができるようになる。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	身体を構成する栄養素の種類と役割、筋肉・骨・血液の成分について知る。		
2	たんぱく質の働き	たんぱく質の構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
3	炭水化物の働き	炭水化物の構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
4	脂質の働き	脂質の構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
5	ビタミンの働き	ビタミンの構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
6	ミネラルの働き	ミネラルの構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
7	水の働き	水の構造と機能をスポーツ活動と関連付けて理解する。		
8	中間テスト	五大栄養素とスポーツ時に必要な栄養素の構造と機能について理解度を確認する。		
9	エネルギーをつくる仕組み①栄養素からエネルギーへ	栄養素からエネルギーがどのように生み出され、運動に利用されるかを理解する。		
10	エネルギーをつくる仕組み②ATPとエネルギー産生	エネルギー貯蔵物質ATPについて理解する。		
11	運動時のエネルギー産生	筋肉における3つのエネルギー供給系を理解する。		
12	エネルギー必要量の求め方	基礎代謝量と生活活動代謝量の合計から運動種目別のエネルギー必要量を求められるようにする。		
13	バランスのよいメニューづくり	食事バランスガイドを使って献立作成、食材の選び方を理解する。		
14	期末テスト	各栄養素の構造と機能、エネルギー産生、食事バランスガイドについての理解度を確認する。		
15	総復習	前期授業内容の総復習。		

回	テーマ	内容		
16	オリエンテーション	練習期、試合期、オフ期の栄養と食事について知る。		
17	練習期①特徴	エネルギー量の考え方について理解する。		
18	練習期②からだづくり	身体をつくる栄養と食事について理解する。		
19	練習期③体脂肪を減らす	体脂肪の落とし方について理解する。		
20	練習期④疲労回復	疲労をとる栄養素と食材について理解する。		
21	練習期⑤食事と栄養	練習期のメニュー作成について理解する。		
22	練習期のメニュー作成体験	練習期のメニュー作成を体験する。		
23	中間テスト	練習期の身体づくりに必要な栄養素とメニュー作成の基本についての理解度を確認する。		
24	補食の利用について	スポーツ選手のコンビニの上手な活用について理解する。		
25	外食の利用について	外食での注意点について理解する。		
26	試合期①試合前	試合期の栄養と食事について理解する。		
27	試合期②試合後	運動後の栄養補給について理解する。		
28	スポーツ選手のメンタルトレーニング	スポーツ選手のメンタルトレーニングについて知る。		
29	期末テスト	スポーツ選手の練習期・試合期・オフ期の栄養と食事、補食・外食の利用についての理解度を確認する。		
30	総復習	スポーツ選手の練習期・試合期・オフ期の栄養と食事、補食・外食の利用についての復習。		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
授業で配布するプリント		中間試験 期末試験 授業態度 出席率	40.0% 40.0% 10.0% 10.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツテーピング		スポーツ健康学科スポーツ トレーナコース/1年	2023/前期	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	新川 慶
授業の概要				
機能解剖学等で学んだ基礎知識を活用し、筋肉や各関節に合わせたテーピングを行う。				
授業終了時の到達目標				
各部位のテーピング法を学ぶ				
回	テーマ	内 容		
1	授業進行について	授業内容・評価方法		
2	テーピングの種類・基本の巻き方	テーピングの種類・基本の巻き方についての理解		
3	テーピングを巻く際の注意事項	テーピングを巻く際の注意事項についての理解		
4	足関節のテーピング	足関節のテーピングについての理解		
5	足関節のテーピング	足関節のテーピング実技		
6	膝関節のテーピング	膝関節のテーピングについての理解		
7	膝関節のテーピング	膝関節のテーピング実技		
8	ハムストリングスのテーピング	ハムストリングスのテーピングについての理解、実技		
9	クアドのテーピング	クアドのテーピングについての理解、実技		
10	肩関節のテーピング	肩関節のテーピングについての理解、実技		
11	肘のテーピング	肘のテーピングについての理解、実技		
12	足底筋のテーピング	足底筋のテーピングについての理解、実技		
13	母指のテーピング	母指のテーピングについての理解、実技		
14	腰のテーピング	腰のテーピングについての理解、実技		
15	理解度テスト	理解度テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に 準じる。 上記の内容につい て学習するが、重 要な項目につい ては2~3回に分け て講義すること になる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツ傷害		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/後期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
内科的障害、整形外科的な障害と外傷について理解し、対処方法や予防方法、さらにリハビリテーションを学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
スポーツで起こる障害について学び、障害の予防や障害を持つクライアントに対する指導ができるようにする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容および評価方法の説明。		
2	スポーツ傷害の予防と処置	スポーツ傷害の予防と処置についての理解		
3	リハビリと頭部の損傷	リハビリと頭部の損傷についての理解		
4	頸部と頸椎の損傷	頸部と頸椎の損傷についての理解		
5	肩の損傷	肩の損傷についての理解		
6	上肢と肘の損傷	上肢と肘の損傷についての理解		
7	手関節と手の損傷	手関節と手の損傷についての理解		
8	腰部の損傷①	腰部の損傷についての理解		
9	腰部の損傷②	腰部の損傷についての理解		
10	股関節・大腿部の損傷	股関節・大腿部の損傷についての理解		
11	膝関節の損傷①	膝関節の損傷についての理解		
12	膝関節の損傷②	膝関節の損傷についての理解		
13	下腿と足関節の損傷	下腿と足関節の損傷についての理解		
14	足部と足指の損傷	足部と足指の損傷についての理解		
15	筆記試験	筆記試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2~3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツマッサージⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/後期	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	新川 慶
授業の概要				
筋肉の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらす手技を学ぶ				
授業終了時の到達目標				
スポーツにおける基本的なマッサージを学び、将来現場で生かすことができるようにする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	手技 柔捏法・叩打法	手技 柔捏法・叩打法についての理解と実技		
3	座位にて肩部	座位にて肩部についての理解と実技		
4	座位にて肩部・頸部・肩甲間部	座位にて肩部・頸部・肩甲間部についての理解と実技		
5	伏臥位にて腰背部・臀部	伏臥位にて腰背部・臀部についての理解と実技		
6	伏臥位にて頸部～臀部	伏臥位にて頸部～臀部についての理解と実技		
7	伏臥位にて下肢	伏臥位にて下肢についての理解と実技		
8	伏臥位にて全身	伏臥位にて全身についての理解と実技		
9	マッサージ復習	マッサージ復習についての理解と実技		
10	実技試験	実技試験についての理解と実技		
11	スポーツマッサージ	スポーツマッサージについての理解と実技		
12	下腿のスポーツマッサージ	下腿のスポーツマッサージについての理解と実技		
13	大腿のスポーツマッサージ	大腿のスポーツマッサージについての理解と実技		
14	下肢のスポーツマッサージ	下肢のスポーツマッサージについての理解と実技		
15	実技試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に 準じる。 上記の内容につい て学習するが、重 要な項目につい ては2～3回に分け て講義することに なる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツ心理学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/後期	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位(30時間)	必須	吉田 有沙
授業の概要				
授業前半は、自分のスポーツ経験を振り返ることや目標設定の実践等を通して、自己についての理解を深める。 後半はスポーツをする人やみる人、競技者の心理を学び、将来運動指導の場で適切な指導ができるよう、スポーツ心理の知識や理論を理解する。				
授業終了時の到達目標				
将来、運動指導の場で効果的な指導ができるよう、スポーツに関わる者の心理状態や心理的特性について理解する。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション、授業の流れ	授業内容・評価方法		
2	スポーツの目的、学習理論	スポーツの目的、学習理論についての理解		
3	メンタルトレーニングとは	メンタルトレーニングについての理解		
4	目標設定・目標設定の実践	目標設定・目標設定の実践についての理解		
5	ポジティブシンキング	ポジティブシンキングについての理解		
6	スポーツをする楽しさ	スポーツをする楽しさについての理解		
7	スポーツを見る楽しさ	スポーツを見る楽しさについての理解		
8	個性とスポーツ	個性とスポーツについての理解		
9	スポーツ集団の心理	スポーツ集団の心理についての理解		
10	競技者の心理	競技者の心理についての理解		
11	あがり・バーンアウト	あがり・バーンアウトについての理解		
12	つながっている心と体	つながっている心と体についての理解		
13	運動実践と社会・運動継続と心理的効果	運動実践と社会・運動継続と心理的効果についての理解		
14	行動変容・個別指導と動機付け	行動変容・個別指導と動機付けについての理解		
15	テスト	筆記試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
運動指導の心理学 健康運動実践指導者養成用テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	20.0% 10.0% 70.0%	成績は学則に準じて評価する。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ストレッチ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	新川 慶
授業の概要				
各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。そのうえでパッシブスタティックストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。				
授業終了時の到達目標				
パッシブスタティックストレッチの効果と実施方法を習得する。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	自己紹介、授業の流れ、成績評価の方法、実施上の注意、ストレッチを行う上での注意点を説明		
2	実施上の注意、ストレッチを行う上での注意点 下肢のストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）	ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）のストレッチ実技指導		
3	下肢のストレッチ：前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）のストレッチ実技指導		
4	下肢のストレッチ：前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のストレッチ実技指導		
5	下肢のストレッチ：前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のストレッチ実技指導		
6	下肢のストレッチ：復習	下肢のストレッチ総復習		
7	下肢のストレッチ：テスト（各筋のストレッチが実践できているか）	下肢各筋のストレッチが実践できているか		
8	上肢のストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）	大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）のストレッチ実技指導		
9	上肢のストレッチ：前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチ実技指導		
10	上肢のストレッチ：前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のストレッチ実技指導		
11	上肢のストレッチ：前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のストレッチ実技指導		
12	上肢のストレッチ：復習	上肢のストレッチ総復習		
13	上肢のストレッチ：テスト	上肢各筋のストレッチが実践できているか		
14	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		
15	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		

回	テーマ	内 容		
16	オリエンテーション	成績評価の方法を説明する		
17	ホールドリラックス、コントラクトリラックスの理解する。 下肢のPNFストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）	ホールドリラックス、コントラクトリラックスの理解する。 下肢のPNFストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）		
18	前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）のPNFストレッチ実技指導		
19	前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のPNFストレッチ実技指導		
20	前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のPNFストレッチ実技指導		
21	復習	下肢のPNFストレッチ実技復習		
22	テスト（各筋のPNFストレッチが実施できるか）	下肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
23	上肢のPNFストレッチ：大胸筋（中部・上部・下部）・僧帽筋（上部・中部・下部）	大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）のPNFストレッチ実技指導		
24	前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のPNFストレッチ実技指導		
25	前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のPNFストレッチ実技指導		
26	前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のPNFストレッチ実技指導		
27	復習	上肢のPNFストレッチ実技復習		
28	テスト	上肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
29	腰痛へのアプローチ方法	腰痛へのアプローチ方法を理解する		
30	肩こりへのアプローチ方法	肩こりへのアプローチ方法を理解する		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		授業態度 出席率 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
<ul style="list-style-type: none"> ・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレングス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。 				
授業終了時の到達目標				
<ul style="list-style-type: none"> ・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎(エクササイズ名、使用筋群、動作)を主に実技中心で覚えていく。 				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは	なぜ必要とされているか?(トレーニングを覚えよう)		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自重トレーニングの理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称の理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法	～ミニテスト～		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフト実践		
7	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ実践		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ実践		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ実践		
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、 フロントショルダープレス、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、 フロントショルダープレス、サイドブリッジ 実践		
11	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アプライトロウ	フロントショルダープレス(ダンベル)、サイドレイズ、アプライトロウ実践		
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、 フロントプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、 フロントプレス 実践		
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション実践		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		

回	テーマ	内 容		
16	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
17	前期復習	前期実技内容復習		
18	マシントレーニングの種類について	・実施・指導方法		
19	マシントレーニングの種類について	・実施・指導方法		
20	マシントレーニングの種類について	・実施・指導方法		
21	マシントレーニングの種類について	・実施・指導方法		
22	サーキットトレーニングについて	サーキットトレーニングについての理解		
23	サーキットトレーニングについて	サーキットトレーニングについての理解		
24	インターバルトレーニングについて	インターバルトレーニングについての理解		
25	チューブトレーニングについて	チューブトレーニングについての理解		
26	バランス強化トレーニングについて	バランス強化トレーニングについての理解		
27	プライオメトリックトレーニングについて	プライオメトリックトレーニングについての理解		
28	プログラミング	トレーニングメニュー作成		
29	プログラミング	トレーニングメニュー実践		
30	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
エアロビクス		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/1年	2023/通年	実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	30回	2単位(60時間)	必須	根間 舞夢
授業の概要				
エアロビクスを全く体験したことのない学生が多いため、実際に体験し、どのような楽しさや運動効果が得られるのかを体で学ぶ。 様々なエアロビックダンスを体験させる。				
授業終了時の到達目標				
有酸素運動としてのエアロビックダンスを体験し、内容や効果について理解する。 リズムを使って行う運動について理解する。 心拍数を測定し、運動強度の測定方法と運動の効果やしぐみについて詳しく学ぶ。 健康運動実践指導者実技試験の基礎となる。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業、評価について		
2	エアロビクス体験	エアロビクスダンスを体験する		
3	エアロビクス体験：ローインパクト ステップ①	ローインパクトステップについての理解		
4	エアロビクス体験：ローインパクト ステップ②	ローインパクトステップを体験する		
5	エアロビクス体験：内容・運動強 度・心拍数について①	内容・運動強度・心拍数についての理解		
6	エアロビクス体験：ロー・ハイイン パクトステップ①	ロー・ハイインパクトステップについての理解		
7	エアロビクス体験：ロー・ハイイン パクトステップ②	ロー・ハイインパクトステップを体験する		
8	エアロビクス体験：内容・運動強 度・心拍数について②	内容・運動強度・心拍数についての理解		
9	エアロビクスの歴史：中級者のエア ロビクス	エアロビクスの歴史、中級者のエアロビクスについての理 解		
10	エアロビクス体験：音楽の特徴につ いて	音楽の特徴についての理解		
11	エアロビクス体験：指導者の役割	指導者の役割についての理解		
12	エアロビクス体験：理論①	エアロビクスの理論についての理解		
13	エアロビクス体験：指導上の注意	指導上の注意についての理解		
14	エアロビクス体験：様々なエアロ ビックダンス	様々なエアロビックダンスについての理解		
15	まとめ	まとめ		

回	テーマ	内容		
16	オリエンテーション	エアロビクスの指導について・A D I 資格について		
17	キューイングテクニック（音取り、16カウント）	キューイングテクニック（音取り、16カウント）についての理解		
18	キューイングテクニック（音取り、8カウント）	キューイングテクニック（音取り、8カウント）についての理解		
19	キューイングテクニック（カウントダウン、方向指示）	キューイングテクニック（カウントダウン、方向指示）についての理解		
20	ビジュアルキューイングとバーバルキューイング	ビジュアルキューイングとバーバルキューイングについての理解		
21	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法①	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法についての理解		
22	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法②	課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法についての理解		
23	プログラム作成と方法・プログラム作成（ウォームアップ）	プログラム作成と方法・プログラム作成（ウォームアップ）についての理解		
24	プログラム作成（ウォームアップ）	プログラム作成（ウォームアップ）についての理解		
25	プログラム作成（ウォームアップ）・発表	プログラム作成（ウォームアップ）・発表についての理解		
26	プログラム作成（メイン）	プログラム作成（メイン）についての理解		
27	プログラム作成（メイン）・発表練習	プログラム作成（メイン）・発表練習をする		
28	プログラム作成（メイン）・発表①	プログラム作成（メイン）・発表をする		
29	プログラム作成（メイン）・修正	プログラム作成（メイン）・修正をする		
30	発表（一連の流れ）	発表（一連の流れ）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導（改訂版）		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。