

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
スポーツマッサージⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	新川 慶
授業の概要				
1年時に学んだスポーツマッサージの基礎を元にして、さらなる手技の向上に努める。授業では2人1組になって手技を学び、必要に応じて講義を入れていく。				
授業終了時の到達目標				
一般の人からアスリートまで様々な人に対応でき、筋の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらすスポーツマッサージの手技を身につける。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業の流れ、評価法		
2	手技	柔捏法・叩打法		
3	座位	肩部		
4	座位	肩部・頸部・肩甲間部		
5	伏臥位	腰背部・臀部		
6	伏臥位	頸部～臀部		
7	伏臥位	下肢		
8	伏臥位	全身		
9	まとめ	マッサージ復習		
10	実技試験	期末試験		
11	スポーツマッサージ	スポーツマッサージについて		
12	下腿	下腿のスポーツマッサージ		
13	大腿	大腿のスポーツマッサージ		
14	下肢	下肢のスポーツマッサージ		
15	実技試験	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		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
トレーニング理論Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
トレーニングメニューを組む際の注意点や原理、原則を踏まえてトレーニングを組む。また、NSCAの資格対策も兼ねながら、理解度に応じて、小まめにテスト問題を行うものとする。				
授業終了時の到達目標				
週・月・年間の期間ごとに運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	・講義の進め方、評価方法の説明		
2	トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理・原則を理解し、各々に合ったトレーニング種目を選択する		
3	ピリオダイゼーション	ピリオダイゼーション(期分け)の理解		
4	筋肥大期・筋持久力期・パワー期	筋肥大期・筋持久力期・パワー期のタイミングを理解する		
5	スポーツの特異性、ピリオダイゼーション	スポーツの特異性に応じて、ピリオダイゼーションの組み方の違いを理解する		
6	超回復、オーバートレーニング	超回復の理解と、オーバートレーニングの現象を理解する。		
7	デイトレーニング	トレーニングを中止した場合に起こる現象の理解(デイトレーニング)		
8	レジスタンストレーニングの短期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の短期適応の理解		
9	レジスタンストレーニングの長期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の長期適応の理解		
10	中間テスト	中間試験(今までの講義内容を理解できているかを理解する)		
11	有酸素トレーニングの短期適応	有酸素トレーニングの短期適応の理解		
12	有酸素トレーニングの長期適応	有酸素トレーニングの長期適応の理解		
13	レジスタンストレーニングのステータス	レジスタンストレーニングのステータスの分類		
14	トレーニング種目選択・頻度・配列	トレーニング種目選択・頻度・配列の理解		
15	プログラムを作成	ケーススタディにて、プログラムを作成することができる		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト JATIテキスト		出席率 授業態度 確認テスト 確認テスト	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	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
コンディショニングⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
各スポーツ種目について個人の動作を観察し、それに応じたストレッチやテーピング、トレーニングを処方する。それにより各自の動作の改善やパフォーマンス向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
トレーナーとして必要な各スポーツ種目や個人の特性に応じた、コンディショニングの整え方やトレーニングの組み方を学ぶ。				
回	テーマ	内容		
1	授業進行についてのオリエンテーション	授業説明評価方法		
2	コンディショニングについての説明	コンディショニングについての説明の理解		
3	各競技ごとに分かれて動作分析	各競技ごとに分かれて動作分析の理解		
4	テーピングを用いての動作分析①	テーピングを用いての動作分析の理解		
5	テーピングを用いての動作分析②	テーピングを用いての動作分析の理解		
6	テーピングを用いての動作分析③	テーピングを用いての動作分析の理解		
7	トレーニングを用いての動作分析①	トレーニングを用いての動作分析の理解		
8	トレーニングを用いての動作分析②	トレーニングを用いての動作分析の理解		
9	トレーニングを用いての動作分析③	トレーニングを用いての動作分析の理解		
10	ストレッチを用いての動作分析①	ストレッチを用いての動作分析の理解		
11	ストレッチを用いての動作分析②	ストレッチを用いての動作分析の理解		
12	ストレッチを用いての動作分析③	ストレッチを用いての動作分析の理解		
13	運動を通してのパフォーマンスの変化	運動を通してのパフォーマンスの変化の理解		
14	身体全体のバランスをとる	身体全体のバランスの理解		
15	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主教材		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
ウェイトトレーニングⅢ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
マシンを使ったトレーニングやフリーウエイトトレーニングを行い、各自が正しい技能を身につけることで、指導力を高めることを狙う。				
授業終了時の到達目標				
ウェイトトレーニングの正しいフォームを習得すると共に、補助の仕方や運動のポイントの説明、指導ができるようにする。				
回	テーマ	内 容		
1	1年までの内容を復習する。	授業説明評価法		
2	マシントレーニングの実際(学校内トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
3	マシントレーニングの実際(学校内トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
4	マシントレーニングの実際(学校内トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
5	マシントレーニングの実際(学校内トレーニングマシン)	マシントレーニングの実際の理解		
6	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
7	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
8	筋収縮の様式とトレーニングの実際	筋収縮の様式とトレーニングの実際の理解		
9	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法の理解		
10	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解		
11	フリーウエイトの実際(身体各部のトレーニング)	フリーウエイトの実際の理解		
12	フリーウエイトの実際(身体各部のトレーニング)	フリーウエイトの実際の理解		
13	フリーウエイトの実際(身体各部のトレーニング)	フリーウエイトの実際の理解		
14	補助の仕方	補助の仕方の理解		
15	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主編成教材		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
パワーリハビリテーション		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
はじめにパワーリハビリテーションの目的や特性等を理解する。その上で実際に実習を行い、パワーリハビリテーションの方法やプログラムの組み方等を身につける。				
授業終了時の到達目標				
老化や介護の予防法の一つであるパワーリハビリテーションの特性や効果、方法、プログラムの組み方等を理解する。				
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	パワリハの目的	パワリハの目的とその内容を知る		
3	要介護・要支援	要介護・要支援の理解		
4	要介護・要支援	運動内容		
5	要介護・要支援	認定		
6	要介護・要支援	認定までの流れ		
7	要介護・要支援	算定方法		
8	パワリハ	筋トレとパワリハの違い		
9	パワリハ	筋トレとパワリハのあり方		
10	評価	評価の方法		
11	プログラムメニュー	プログラムメニューの作り方		
12	可動域と運動	可動域と運動内容		
13	筋力測定	筋力測定方法		
14	筋力測定	筋力測定方法		
15	テスト	期末試験		
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 期末試験	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
運動プログラム		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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

健康運動実践指導者養成用テキストの健康づくりと運動プログラムを中心に理解を深めていく。
中間テストと期末テストを実施し、理解度を確認する。

授業終了時の到達目標

健康運動実践指導者として適切な運動のプログラミングや運動処方方の基礎を身につける。
特に有酸素性運動の特性と運動強度の設定方法を身につける。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション・授業、評価について	授業、評価について
2	運動処方とは	運動処方についての理解
3	運動処方の手順	運動処方の手順についての理解
4	メッツとエクササイズ①	メッツとエクササイズについての理解
5	メッツとエクササイズ②	メッツとエクササイズについての理解
6	有酸素性運動の指導	有酸素性運動の指導についての理解
7	運動指導における注意点	運動指導における注意点についての理解
8	中間試験	中間試験
9	有酸素運動の処方(種類・時間・強度・頻度)①	有酸素運動の処方(種類・時間・強度・頻度)についての理解
10	有酸素運動の処方(種類・時間・強度・頻度)②	有酸素運動の処方(種類・時間・強度・頻度)についての理解
11	目標心拍数の求め方①	目標心拍数の求め方についての理解
12	目標心拍数の求め方②	目標心拍数の求め方についての理解
13	健康日本21(第二次)	健康日本21(第二次)についての理解
14	期末試験	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テキスト	出席率 授業態度 中間試験 期末試験	10.0% 10.0% 40.0% 40.0%	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
キネシオテーピング I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位 (30時間)	必須	新川 慶

授業の概要

傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。

授業終了時の到達目標

スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。

回	テーマ	内容
1	授業進行について	授業進行について
2	キネシオテーピングの療法・効果・ 取扱いについて	キネシオテーピングの療法・効果・取扱いについての理解 と実技
3	基本練習 三角筋テープの切り方・ 貼り方の理解	基本練習 三角筋テープの切り方・貼り方の理解と実技
4	基本練習 仙棘筋テープの切り方・ 貼り方の理解	基本練習 仙棘筋テープの切り方・貼り方の理解と実技
5	手首の痛み のテープの貼り方	手首の痛み のテープの貼り方の理解と実技
6	肘の痛み のテープの貼り方・切り 方の理解	肘の痛み のテープの貼り方・切り方の理解と実技
7	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方 の理解	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方の理解と実技
8	実技試験	実技試験
9	肩こりのテープの貼り方・切り方の 理解	肩こりのテープの貼り方・切り方の理解と実技
10	膝の痛みのテープの貼り方・切り方 の理解	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技
11	膝の痛みのテープの貼り方・切り方 の理解	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技
12	坐骨神経痛の貼り方・切り方の理解	坐骨神経痛の貼り方・切り方の理解と実技
13	腰の痛みの貼り方・切り方の理解	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技
14	腰の痛みの貼り方・切り方の理解	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技
15	実技試験	実技試験

教科書・教材	評価基準	評価率	その他
キネシオテーピング教材	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
健康運動概論 I		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。				
授業終了時の到達目標				
将来、地域の人々の健康づくりを担う健康運動指導者として必要な、健康や運動指導に関する基本的知識を身につけることを目的とする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション・授業、評価について	授業、評価について		
2	健康づくり施策概論①	健康づくり施策概論についての理解		
3	健康づくり施策概論②	健康づくり施策概論についての理解		
4	運動生理学①	運動生理学についての理解		
5	運動生理学②	運動生理学についての理解		
6	体力測定評価①	体力測定評価についての理解		
7	体力測定評価②	体力測定評価についての理解		
8	中間テスト	中間テスト		
9	機能解剖とバイオメカニクス①	機能解剖とバイオメカニクスについての理解		
10	機能解剖とバイオメカニクス②	機能解剖とバイオメカニクスについての理解		
11	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
12	運動指導の心理学	運動指導の心理学についての理解		
13	健康づくりと運動プログラム①	健康づくりと運動プログラムについての理解		
14	健康づくりと運動プログラム②	健康づくりと運動プログラムについての理解		
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
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
エアロビクスⅢ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	根間 舞夢

授業の概要

個人のスキルやモチベーションに差があると考えられることから、個人のやる気や進捗状況に応じて個々のスピードに合わせて進めていく。

基本的に実技中心であるが、重要な点を講義で進めていく。

J A F A ・ A D I、健康運動実践指導者実技試験「エアロビックダンス」の合格を目指す。

授業終了時の到達目標

1年次の授業で体験し、学んだことを資格取得に結び付けていく。

実際に指導するということを実践し、一つの目標をA D I本検定合格とする。

本検定用のプログラム作成からキューイングテクニック、指導力を高めていく内容とする。

現場の指導でも活かされるよう、グループワークや多くの発表の場面で力をつけていき、現場でのグループ指導の即戦力となれるようにする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション・A D I 資格試験について	授業内容 評価方法
2	1年前期・後期のプログラムの復習	1年前期・後期のプログラムの復習
3	1年前期・後期のプログラムの復習	1年前期・後期のプログラムの復習
4	1年後期のプログラム作成復習	1年後期のプログラム作成復習
5	1年後期のプログラム作成復習	1年後期のプログラム作成復習
6	1年後期のプログラム作成発表・確認	1年後期のプログラム作成発表・確認
7	1年後期のプログラム作成発表・確認	1年後期のプログラム作成発表・確認
8	ステップの復習	ステップの復習
9	ステップの復習	ステップの復習
10	ローインパクトステップ グループ テスト	ローインパクトステップ
11	ローインパクトステップ グループ テスト	ローインパクトステップ
12	ハイインパクトステップ グループ テスト	ハイインパクトステップ
13	ハイインパクトステップ グループ テスト	ハイインパクトステップ
14	プログラム作成(ポスト)	(ポスト)
15	プログラム作成(ポスト)	(ポスト)

回	テーマ	内容		
16	プログラム作成（筋コンディショニング・クールダウン）	（筋コンディショニング・クールダウン）		
17	プログラム作成（筋コンディショニング・クールダウン）	（筋コンディショニング・クールダウン）		
18	A D I エアロパートプログラム作成	プログラム作成		
19	A D I エアロパートプログラム作成	プログラム作成		
20	A D I エアロパートプログラム作成 発表①	プログラム作成 発表①		
21	A D I エアロパートプログラム作成 発表①	プログラム作成 発表①		
22	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施		
23	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施		
24	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施		
25	A D I 筋コン&ストレッチ	A D I 筋コン&ストレッチ実施		
26	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施		
27	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施		
28	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施		
29	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施		
30	A D I 本検定プログラム発表	A D I 本検定プログラム発表実施		
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
エクササイズテクニックⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
NSCAのレベルアッププログラムのテキストを用い、ベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。NSCAレベルⅠ検定に沿った実技試験を行い、出席等も含めながら評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
ストレングス&コンディショニングの実技と理論を段階的に取得し、指導力を向上させることを目的とする。				
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	ベーシックなトレーニング種目における基本事項ハングクリーン(ビデオ撮影)	ハングクリーン(ビデオ撮影)		
3	ハングクリーン(使われ筋群、デットリフト(バーベルの上げ下ろし))	(使われ筋群、デットリフト(バーベルの上げ下ろし))		
4	ハングクリーン(スタート姿勢、ハイプル)	(スタート姿勢、ハイプル)		
5	ハングクリーン(キャッチ姿勢)	(キャッチ姿勢)		
6	ハングクリーン(一連の流れ)	(一連の流れ)		
7	ハングクリーン(自主練習)	(自主練習)		
8	ハングクリーン(まとめ)	(まとめ)		
9	ハングクリーンからの応用(スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク)	(スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク)		
10	スクワット(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)	(スタート姿勢、下げる動作、上げる動作)		
11	スクワット(復習、練習)	(復習、練習)		
12	ベンチプレス(スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作)	(スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作)		
13	ベンチプレス(復習、練習)	(復習、練習)		
14	実技試験	実技試験		
15	実技試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト		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。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
テーマ研究		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
学生が興味・関心のあるスポーツ分野について調べ、発表し、内容について意見し合う。				
授業終了時の到達目標				
学生が興味・関心のあるスポーツ分野について調べ、発表し、他学生と意見し合う。その中でプレゼンテーション能力を高めることや自己と他者との物の見方、考え方の違いを認識し、スポーツ各領域の知識を深めることを目的とする。				
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	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
3	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
4	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
5	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
6	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
7	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
8	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
9	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
10	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
11	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
12	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
13	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
14	発表・プレゼンテーション	・プレゼンテーション		
15	まとめ	授業復習まとめ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
前年度学生作成資料		実習・実技評価 出席率 授業態度	70.0% 20.0% 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
バイオメカニクス		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
健康運動実践指導者養成用テキスト、およびNSCAパーソナルトレーナーの基礎知識を中心に進めていく。その他、自主編成教材を用いて進めていく。				
授業終了時の到達目標				
スポーツバイオメカニクスとしての運動力学、生理学、解剖学などの基礎知識を学ぶ。 身体運動のしくみをよりよく理解し、スポーツにおける人間の動きの動作分析に役立てる。				
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	筋骨格筋系におけるてこ	・第一のてこ・第二のてこ・第三のてこの理解		
3	人体の解剖学的平面	(矢状面・前額面・水平面の理解)		
4	筋力とパワー	: パワーに関する一般的定義と科学的定義		
5	筋力、パワー、仕事	定義		
6	回転運動	仕事とパワー		
7	バイオメカニクスの因子	筋力に関与するバイオメカニクスの因子		
8	筋	筋の横断面積、筋線維の配列等		
9	関節	関節角度		
10	筋収縮への抵抗	(重力・慣性・摩擦・流体抵抗・弾性)		
11	フリーウエイト	フリーウエイトトレーニングへの応用		
12	動作分析とエクササイズ	動作分析とエクササイズの設定		
13	特異性	特異性の応用		
14	特異性	特異性の応用		
15	テスト	期末試験		
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 NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識		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
アクアビクス		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	根間 舞夢
授業の概要				
<p>実際のプールで自ら入水し、水の特性を体感すること。その上で指導上の注意点や指導方法、指導内容を考える力を身につける。陸上での指導者の動き方が大変重要であるため、鏡を使い自己の動きを観察する。実技中心ではあるが、テキストを用い講義も行う。</p>				
授業終了時の到達目標				
<p>水の特性を理解し、水を活かした運動指導が出来るようにする。 アクアウォーキング、アクアビクス、アクアレジスタンスの水中運動指導を身につけることにより、実際の指導現場で即戦力になれるようにする。 J A F A ・ A Q I および健康運動実践指導者の実技試験「水中運動」の合格を目指す。</p>				
回	テーマ	内容		
1	実技：オリエンテーション	・資格試験について・アクアエクササイズ体験		
2	講義：資料配布	配布資料について		
3	実技	：アクアウォーキングの構成・アクアビクスの内容		
4	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
5	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
6	講義	：水の特性・指導上の留意点		
7	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
8	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
9	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
10	講義	：指導のポイント・指導テクニック		
11	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
12	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
13	実技	：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導		
14	試験対策	期末試験対策		
15	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
アクアエクササイズ指導教本		出席率 授業態度 確認テスト 実習・実技評価	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	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
企業実習		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2年	2023/後期	外部実習
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
<p>実際に学生自身が興味のある企業に企業実習受け入れを依頼し、先方からの承認後に企業実習を行う。期間は二週間とし、二つの企業で企業実習を行っても良いものとする。実習先で毎日日誌を記入し、実習担当者からサインを貰う。実習終了後には実習先担当者からの総評を頂き、企業実習ノートを本学担当教員へ提出する。</p>				
授業終了時の到達目標				
<p>企業への事前挨拶や企業現場での実習を通して、現場に必要な専門知識技術はどんなものかを知り、社会人としてのマナーやお客様との関わり方を現場の実習により多く学び、専門性だけでなく、社会人の育成に繋げていく。また、インターンシップを通じて、学生自身の卒業後の進路をより明確にする。</p>				
回	テーマ	内容		
1	企業実習	自身が希望した実習先で約二週間企業実習を行う。その際、一つの企業で二週間実習もしくは二つの企業で一週間ずつ実習のどちらを選択しても良いものとする。注意事項として、60時間以上の実習時間が無ければ単位取得は認めない。提出した企業実習ノートに実習先担当者の総評とサインが無い場合も単位取得は認めないものとする。		
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
企業実習ノート		出席率 授業態度 実習・実技評価 レポート	10.0% 10.0% 10.0% 70.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
コンディショニングⅢ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
各スポーツ種目について個人の動作を観察し、それに応じたストレッチやテーピング、トレーニングを処方する。それにより各自の動作の改善やパフォーマンス向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
トレーナーとして必要な各スポーツ種目や個人の特性に応じた、コンディショニングの整え方やトレーニングの組み方を学ぶ。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業進行について		
2	動作分析	各競技ごとにわかれて、動作分析を行う。		
3	パフォーマンスの変化	運動を通してのパフォーマンスの変化について		
4	ストレッチ	ストレッチを用いての動作分析①		
5	ストレッチ	ストレッチを用いての動作分析②		
6	ストレッチ	ストレッチを用いての動作分析③		
7	走跳投	走跳投の動作分析①		
8	走跳投	走跳投の動作分析②		
9	走跳投	走跳投の動作分析③		
10	肩関節	肩関節とコンディショニングとの関わり		
11	股関節	股関節とコンディショニングとの関わり		
12	肩関節と股関節	肩関節と股関節の関わり		
13	体幹と四肢	体幹と四肢との関係		
14	体幹と四肢	体幹と四肢との関係		
15	理解テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主教材		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
ウェイトトレーニングⅣ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
トレーニングの正しいフォームや方法、プログラム等を理解することにより、個人の特性に合った指導が出来るようになる。				
授業終了時の到達目標				
様々なトレーニング方法やトレーニングプログラムの組み立て方を理解し、実習を通してトレーニングが効果的かつ安全に行えるようにする。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業の流れの説明		
2	指導実習	マンツーマン指導実習		
3	指導実習	マンツーマン指導実習		
4	指導実習	マンツーマン指導実習		
5	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習		
6	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習		
7	インターバルトレーニング	インターバルトレーニングの実習		
8	レペティショントレーニング	レペティショントレーニングの実習		
9	チューブトレーニング	チューブトレーニングを使用した様々なトレーニング		
10	スタビライゼーション バランス強化	スタビライゼーション バランス強化について		
11	コアトレーニング	コアとトレーニング実技		
12	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックトレーニング実技		
13	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導		
14	トレーニング指導	トレーニングの組み立て・指導		
15	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主編成教材		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
キネシオテーピングⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	新川 慶
授業の概要				
学生が各々で各種疾患の特徴や治療法、症状に合わせたテーピング法を調べ、発表する。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ傷害や各種疾患を調べ、学習しキネシオテーピングや各種治療法について理解を深める。学生が発表をとおしてプレゼンテーション能力を身につけることも期待する。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	授業進行について、キネシオトレーナー資格試験について		
2	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
3	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
4	キネシオトレーナー	資格取得のためのインターネット学科試験		
5	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
6	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
7	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
8	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
9	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
10	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
11	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
12	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
13	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
14	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
15	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
キネシオテーピングや各種治療方法を学ぶ		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
トレーニング理論Ⅲ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	23回	3単位(45時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
将来、クライアントのニーズに応じた個別のトレーニング指導ができるよう、主な疾患、傷害等に応じ、安全に配慮したトレーニング法を学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
アスリートや疾患、傷害を持つクライアントに対するトレーニング法や運動法、禁忌となる動き等を学習する。また、安全に配慮した機器のメンテナンスや、法的諸問題についても学ぶ。				
回	テーマ	内容		
1	オリエンテーション	・復習		
2	柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ実技		
3	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック		
4	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングへの適応		
5	有酸素性持久力	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン		
6	パワー向上トレーニング	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成		
7	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックとスピードトレーニング		
8	特定のクライアント向けに	特定のクライアントの理解		
9	中間テスト	中間試験		
10	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのプログラム		
11	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのプログラム		
12	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのプログラム		
13	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント	栄養と代謝に問題を抱えるクライアントへのプログラム		
14	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		
15	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		

回	テーマ	内 容		
16	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		
17	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアントへのプログラム		
18	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント	整形外科的疾患や傷害を有するクライアントへのプログラム		
19	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント	整形外科的疾患や傷害を有するクライアントへのプログラム		
20	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント	整形外科的疾患や傷害を有するクライアントへのプログラム		
21	施設機器	施設の機器の配置およびメンテナンス		
22	法的諸問題・経営管理	パーソナルトレーニングにおける法的諸問題・経営管理		
23	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト JATIテキスト		出席率 授業態度 確認テスト 確認テスト	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	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
エクササイズテクニックⅡ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	比嘉 幹人
授業の概要				
1回の授業で5種目程度のベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。 評価方法は、ダンベルエクササイズの集団指導と筆記試験を実施し、行っていく。				
授業終了時の到達目標				
あらゆるスポーツ動作や日常動作に共通する基本的な身体の使い方(全身の適切なアライメントや動作コントロールなど)と、それを可能にさせる基礎的な筋力と柔軟性をより単純なエクササイズ動作を通じ習得する。 より高度で実践的なスポーツ動作や日々反復される日常動作において、アスリートやクライアントを傷害から守り、要求される筋力やパワーを効率よく発揮させるために、基本的な身体の使い方を習得する。				
回	テーマ	内 容		
1	アイソメトリックトレーニング	アイソメトリックトレーニング実技		
2	自重トレーニング	自重トレーニング実技		
3	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
4	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
5	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
6	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
7	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
8	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
9	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
10	集団指導での評価試験	実技試験		
11	集団指導での評価試験	実技試験		
12	ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング(5種目)		
13	試験	筆記試験		
14	ウェイト以外のツールをしようしたトレーニング	ウェイト以外のツールをしようしたトレーニング実技		
15	ウェイト以外のツールをしようしたトレーニング	ウェイト以外のツールをしようしたトレーニング実技		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト		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。

回	テ ー マ	内 容		

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
健康運動概論Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	根間 舞夢
授業の概要				
健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。場合によっては、章ごとに確認テストを行い、理解を深める。出席率、中間・期末テスト、授業態度、提出物にて評価する。				
授業終了時の到達目標				
将来、地域の健康づくりを担う運動指導者として必要な栄養や体力評価等の知識を身につける。また、陸上運動・水中運動、レジスタンス運動等の健康づくり運動の各ポイントと注意点を理解する。同時に、健康運動実践指導者筆記試験へ向けての対策も行う。				
回	テーマ	内容		
1	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
2	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
3	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動についての理解		
4	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
5	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
6	体力測定と評価	体力測定と評価についての理解		
7	中間テスト	中間試験		
8	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
9	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
10	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
11	健康づくりと運動プログラム	健康づくりと運動プログラムについての理解		
12	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
13	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
14	運動指導の心理学的基礎	運動指導の心理学的基礎についての理解		
15	期末テスト	期末試験		
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
スポーツビジネスマネジメント		スポーツ健康学科スポーツトレーナーコース/2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				
スポーツビジネスについて学びながら、スポーツの現場で働く方々の講話を聞き、レポートを作成・提出する。				
授業終了時の到達目標				
スポーツビジネスについて学び、今後自分自身が将来的にパーソナルトレーナーとして独立する為の知識や技術を学び、習得する。多種多様なスポーツの現場で働く方々のお話を聞く事で、自分自身の進路決定に役立てる。				
回	テーマ	内容		
1	講師紹介、スポーツビジネスについて	講師紹介、スポーツビジネスについて		
2	スポーツビジネスとは	スポーツビジネスについての理解		
3	スポーツビジネスの企画方法	スポーツビジネスの企画方法についての理解		
4	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
5	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
6	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
7	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
8	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
9	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
10	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
11	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
12	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
13	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
14	特別講師講話	特別講師をお招きしての講話		
15	スポーツビジネスとは(まとめ)	スポーツビジネスについてまとめ		
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	10.0%	成績は学業規則に準じる。 本授業において、特別講師に関しては適宜変更する場があるが、スポーツの現場で働いている又はスポーツの現場と関わりがあるものを特別講師とする。
		授業態度	10.0%	
		レポート	80.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
健康運動概論・実技		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	根間 舞夢

授業の概要

健康運動実践指導者の実技試験を熟知し、合格レベルを目指す。
エアロビクス指導、陸上での自体重レジスタンス指導が合格ラインになるようにする。
水中運動指導、水中でのレジスタンス指導が合格ラインになるようにする。

授業終了時の到達目標

受験必須となっている健康運動実践指導者実技試験の合格レベルを目指す。
「陸上運動」「水中運動」「レジスタンス運動」を理解し、実際に現場での指導に活かすことを目標に、安全で、楽しく、効果的な集団指導を行う指導者としてのスキルを身につける。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション・授業・評価について	・授業・評価について
2	オリエンテーション・授業・評価について	・授業・評価について
3	実技試験内容と合格ライン(DVD学習)	実技試験内容と合格ラインについての理解(DVD学習)
4	実技試験内容と合格ライン(DVD学習)	実技試験内容と合格ラインについての理解(DVD学習)
5	陸上運動/水中運動(プログラム作成)	陸上運動/水中運動についての理解(プログラム作成)
6	陸上運動/水中運動(プログラム作成)	陸上運動/水中運動についての理解(プログラム作成)
7	陸上運動/水中運動(プログラム作成)	陸上運動/水中運動についての理解(プログラム作成)
8	陸上運動/水中運動(プログラム作成)	陸上運動/水中運動についての理解(プログラム作成)
9	陸上運動/水中運動(グループワーク・発表)	陸上運動/水中運動についての理解(グループワーク・発表)
10	陸上運動/水中運動(グループワーク・発表)	陸上運動/水中運動についての理解(グループワーク・発表)
11	陸上運動/水中運動(グループワーク・発表)	陸上運動/水中運動についての理解(グループワーク・発表)
12	陸上運動/水中運動(グループワーク・発表)	陸上運動/水中運動についての理解(グループワーク・発表)
13	レジスタンス運動(プログラム作成)	レジスタンス運動についての理解(プログラム作成)
14	レジスタンス運動(プログラム作成)	レジスタンス運動についての理解(プログラム作成)
15	レジスタンス運動(プログラム作成)	レジスタンス運動についての理解(プログラム作成)

回	テーマ	内容		
16	レジスタンス運動（プログラム作成）	レジスタンス運動についての理解（プログラム作成）		
17	レジスタンス運動（グループワーク・発表）	レジスタンス運動についての理解（グループワーク・発表）		
18	レジスタンス運動（グループワーク・発表）	レジスタンス運動についての理解（グループワーク・発表）		
19	レジスタンス運動（グループワーク・発表）	レジスタンス運動についての理解（グループワーク・発表）		
20	レジスタンス運動（グループワーク・発表）	レジスタンス運動についての理解（グループワーク・発表）		
21	実技試験シュミレーション練習①	実技試験シュミレーション練習		
22	実技試験シュミレーション練習②	実技試験シュミレーション練習		
23	実技試験シュミレーション練習②	実技試験シュミレーション練習		
24	実技試験シュミレーション練習②	実技試験シュミレーション練習		
25	実技試験シュミレーション練習③	実技試験シュミレーション練習		
26	実技試験シュミレーション練習③	実技試験シュミレーション練習		
27	実技試験シュミレーション練習④	実技試験シュミレーション練習		
28	実技試験シュミレーション練習④	実技試験シュミレーション練習		
29	実技試験シュミレーション練習⑤	実技試験シュミレーション練習		
30	実技試験シュミレーション練習⑤	実技試験シュミレーション練習		
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 課題 実習・実技評価	10.0% 10.0% 10.0% 70.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容については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Ⅳ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	根間 舞夢

授業の概要

グループワークや発表の場面を多く取り入れる。
 実技・講義の両方を行い、ADI本検定・筆記試験に向けて取り組む。
 J A F A ・ A D I、健康運動実践指導者実技試験「エアロビックダンス」の合格を目指す。

授業終了時の到達目標

今までのエアロビクスの授業の集大成とする。2年前期で作成したプログラムの最終修正を行い、ADI本検定用プログラムを完成させる。
 プログラム作成・キューイングテクニック・指導力等の更なるスキルアップを目指し、ADI本検定合格を目指す。グループワークや多くの発表の場面で力をつけ、現場でのグループ指導の即戦力となるようにする。

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション・ADI資格試験について・エアロビクス受講について	ADI資格試験について・エアロビクス受講について
2	実技・講義：キューイングテクニックについて	実技・講義：キューイングテクニックについての理解
3	実技・講義：キューイングテクニックについて	実技・講義：キューイングテクニックについての理解
4	実技：ADI本検定用プログラム作り 最終修正	実技：ADI本検定用プログラム作り(最終修正)
5	実技：ADI本検定用プログラム作り 最終修正	実技：ADI本検定用プログラム作り(最終修正)
6	実技：ADI本検定用プログラム指導練習	実技：ADI本検定用プログラム指導練習
7	実技：ADI本検定用プログラム指導練習	実技：ADI本検定用プログラム指導練習
8	講義：エアロビクス指導理論	講義：エアロビクス指導理論
9	講義：エアロビクス指導理論	講義：エアロビクス指導理論
10	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）
11	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）	実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力）
12	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）
13	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）	実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション）
14	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論
15	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論	講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論

回	テーマ	内容		
16	実技：筋コンディショニング指導練習・発表	実技：筋コンディショニング指導練習・発表		
17	実技：筋コンディショニング指導練習・発表	実技：筋コンディショニング指導練習・発表		
18	実技：ストレッチング指導練習・発表	実技：ストレッチング指導練習・発表		
19	実技：ストレッチング指導練習・発表	実技：ストレッチング指導練習・発表		
20	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）		
21	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）	実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ）		
22	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認		
23	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認	講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認		
24	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答		
25	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答	講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答		
26	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
27	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
28	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
29	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
30	講義：筆記試験対策	講義：筆記試験対策		
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 実習・実技評価	10.0% 10.0% 70.0% 10.0%	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Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	15回	1単位(30時間)	必須	大城 徹
授業の概要				
1年次に学習した内容を復習しながら、自分自身でトレーニングメニュー等を作成、実施する。段階を追って距離を伸ばしていき、マラソンにおける安全面の管理等についても重点的に学んでいく。				
授業終了時の到達目標				
1年次に学んだ事をしっかりと活かし、事前の準備(トレーニング、栄養面、メンタル面)から、マラソン大会終了後のケアまで一通り自分自身で取り組む事が出来るようになる。 1年次の経験を活かし、自己記録の更新も目標とする。				
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	マラソン大会出場までのトレーニング計画作成①	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	マラソン大会出場までのトレーニング計画作成②	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		
4	トレーニング①	トレーニングについての理解		
5	トレーニング②	トレーニングについての理解		
6	練習(3キロ)	練習(マラソン3キロ)		
7	練習(5キロ)	練習(マラソン5キロ)		
8	練習(7キロ)	練習(マラソン7キロ)		
9	練習(8キロ)	練習(マラソン8キロ)		
10	練習(10キロ)	練習(マラソン10キロ)		
11	練習(12キロ)	練習(マラソン12キロ)		
12	調整期間①	調整期間についての理解		
13	調整期間②	調整期間についての理解		
14	マラソン大会における安全管理について①	マラソン大会における安全管理についての理解		
15	マラソン大会における安全管理について②	マラソン大会における安全管理についての理解		
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
高齢者運動指導法		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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				
フィットネスジム、整形外科などの現場において、高齢者の運動指導が出来るようになる。				
授業終了時の到達目標				
高齢者の身体的変化、精神的変化などを考慮した運動指導を考えられるように、具体的な状態を理解する。高齢者社会での課題をふまえ、予防的立場での運動を提供できるようにする。レクリエーションと様々な運動を考えられる知識、技術を身につける。				
回	テーマ	内容		
1	科目の説明・授業の流れを説明。オリエンテーション	科目の説明・授業の流れを説明。		
2	老化によりみられる生理的变化	老化によりみられる生理的变化についての理解		
3	運動指導における注意点	運動指導における注意点についての理解		
4	介護保険・介護予防	介護保険・介護予防についての理解		
5	介護予防における体力測定	介護予防における体力測定についての理解		
6	骨粗鬆症と運動	骨粗鬆症と運動についての理解		
7	サルコペニアの予防について	サルコペニアの予防についての理解		
8	中間テスト	中間テスト		
9	虚血性心疾患①	虚血性心疾患についての理解		
10	虚血性心疾患②	虚血性心疾患についての理解		
11	ロコモティブシンドロームとは	ロコモティブシンドロームについての理解		
12	ロコモティブシンドロームの運動療法	ロコモティブシンドロームの運動療法についての理解		
13	認知症の運動療法	認知症の運動療法についての理解		
14	期末テスト	期末テスト		
15	総復習	総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		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
就職対策Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	渡嘉敷 智子
授業の概要				
就職採用試験に備えて、出願書類作成および面接の実践、活用に備える。 組織の一員として円滑に仕事を進めるために必要なビジネスマナーそして接遇マナー の習熟のためのテーマに取り組む。				
授業終了時の到達目標				
就職面接に関する知識と効果的な対応の技量を習得し、実践の場での活用に繋げる。 また、ビジネスの現場で必要不可欠なプレゼンテーション技法の向上を目指す。 併せてビジネスマナーの基本を踏まえた理想的な社会人像を形成する。				
回	テーマ	内容		
1	グループディスカッションⅠ	集団で結論に至る討論を体験し自分のスタンスを知る		
2	グループディスカッションⅡ	集団における役割を遂行し組織の中の責任を体感する		
3	仕事への取り組み方	スケジュールと情報管理・ビジネスとIT・電子メール		
4	ビジネス文書	文書の基本・社内外文書・各種文書・封書・葉書		
5	電話応対	ビジネス電話応対・掛け方・受け方・取り次ぎの仕方		
6	統計・データの読み方	表とグラフの活用・新聞・インターネット・情報収集		
7	会社を取り巻く環境	日本経済の基本構造・業種・業界の知識・近年の動き		
8	日本経済の基本	経済環境の変化と求められる人材・ビジネス用語活用		
9	確認ワーク	試験…講師作成問題 …解答と解説		
10	確認ワーク	試験…講師作成問題 …解答と解説		
11	学期末試験	履修項目の確認 …解答と解説		
12	就職関連テーマ	インターンシップに向けて履歴書作成・各種書類作成		
13	就職関連テーマ	履歴書作成・各種書類作成		
14	就職関連テーマ	履歴書作成・各種書類作成・添え状作成		
15	就労実習事前学習	接遇マナー・挨拶・言葉遣い・接遇用語・各種動作		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
財団法人専修学校教育振興会監修 「文部科学省後援ビジネス能力検定3級テキスト」 「文部科学省後援ビジネス能力検定3級試験問題集」 ※その他必要に応じて講師が資料を提供する		出席率 授業態度 課題 確認テスト	10.0% 10.0% 10.0% 70.0%	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
就職対策Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	渡嘉敷 智子
授業の概要				
<p>プレゼンテーション能力向上に繋がるテーマに基づいて授業を展開する。 就職関連テーマ(履歴書・エントリーシート・添え状・面接)を優先して実施する。 接客の現場に応じたビジネスマナーの習熟を図る。</p>				
授業終了時の到達目標				
<p>就職活動に関する知識と効果的な対応の方法を習得し実践の場での活用に繋げる。 就職面接対策を重点的に行い就職内定に繋げる。 また、仕事の現場での活用のため、プレゼンテーション能力とビジネスマナーの習熟を 目指し理想的な社会人像を形成する。</p>				
回	テーマ	内容		
1	コンセンサスゲーム	合意に至るコミュニケーションの方法を体感する		
2	御礼状(手紙・封筒)	企業実習先へ御礼状を作成し投函する		
3	第一印象を整える	メラビアンの法則から・態度・表情・面接に備える		
4	言葉遣い(質疑応答)	場にふさわしい言葉使い・質疑応答の方法・敬語		
5	電話対応	就職のための電話・ビジネス電話ケーススタディ		
6	自己PR(面接に備える)	自分のセールスポイントを確立する・自己PR文作成		
7	履歴書・添え状	就職本番の履歴書作成・添え状・添削・アドバイス		
8	模擬面接	グループ面接…全体の講評と個別アドバイス		
9	模擬面接	グループ面接…全体の講評と個別アドバイス		
10	模擬面接	グループ面接…全体の講評と個別アドバイス		
11	模擬面接	グループディスカッション…講評・アドバイス		
12	模擬面接	グループディスカッション…講評・アドバイス		
13	職場のマナー・慶弔知識	ビジネスマナー・各種封筒(祝儀・不祝儀)・表書き		
14	案内・上席・来客対応	接客関連動作・知識・お茶の出し方・その他接客関連		
15	学期末試験	履修項目の確認		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主編成教材 テーマに応じて講師が資料を提供する		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。

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
特別活動Ⅲ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	1単位(30時間)	必須	大城 徹
授業の概要				
企業実習を終え、就職活動に取り組んでいる学生のフォローアップを行う。就職が内定した後の事も踏まえ、卒業生の講話等も実施しながら、学生各々にアプローチをする。				
授業終了時の到達目標				
社会人としてのマナーや仕事との向き合い方などをしっかりと伝えることで、現場で活躍し、今後の県内外のスポーツ業界を担う人材を育成する。				
回	テーマ	内容		
1		企業説明会や就職活動への取り組み、個人面談等を該当内容とする。30時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。		
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主作成配布資料		出席率 授業態度 実習・実技評価	30.0% 20.0% 50.0%	

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
特別活動Ⅳ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	1単位(30時間)	必須	大城 徹
授業の概要				
企業実習を終え、就職活動に取り組んでいる学生のフォローアップを行う。就職が内定した後の事も踏まえ、卒業生の講話等も実施しながら、学生各々にアプローチをする。				
授業終了時の到達目標				
社会人としてのマナーや仕事との向き合い方などをしっかりと伝えることで、現場で活躍し、今後の県内外のスポーツ業界を担う人材を育成する。				
回	テーマ	内 容		
1		企業説明会や就職活動への取り組み、個人面談等を該当内容とする。30時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。		
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主作成配布資料		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

作成者:

科目名		学科/学年	年度/時期	授業形態
課外活動 (ボランティア)		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース/2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	8回	0.50単位 (15時間)	必須	大城 徹
授業の概要				
授業終了時の到達目標				
回	テーマ	内容		
1	課外活動 (ボランティア)	沖縄県内で開催されるスポーツ大会やスポーツイベントの運営やケア等のボランティアとして参加し、ボランティア30時間で単位を付与する。		
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
教科書・教材		評価基準	評価率	その他