

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	キリスト教概論			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験		有
担当教員	孫 裕久		背景	教会牧師		

【授業の目的・ねらい】

世界を知り、私を知り、世界と私のつながりを知り、自己相対化する。

【授業全体の内容と概要】

1. 失われた1匹を救済するのではなく、実は1匹に99匹が救われる。2. 1匹とは例外ではなく多様な一つである。3. 和解とは？

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

「和解」「共生」「奉仕」に歩み出す主体性

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	弱いものが大切 多様性について
2	反戦平和(1)阿波根昌鴻(命こそ宝)
3	反戦平和(2)ホロコースト
4	反戦平和(3)平和憲法
5	差別問題(1)民族差別(M. L. キング牧師)
6	差別問題(2)部落差別(取税人ザークイ)
7	差別問題(3)性差別(フェミニストの視点)
8	貧困問題ハンガーマップ(貧しい人は幸い?)
9	環境問題 レイチェル・カーソン
10	「幸いとは？」マザー・テレサ
11	自由 マルチン・ルター
12	愛 アガペーとエロース
13	共に生きる(1)貧しい神
14	共に生きる(2)共に生きるということは、共に泥を被ること
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	新約聖書／キリスト教との出会い 新約聖書 著者 富田正樹 日本キリスト教団出版局 ISBN4-8184-0475-6
単位認定の方法及び基準	中間レポート・筆記試験の点数に欠席、授業態度を含めて総合的に評価し、A～D評価判定を行う。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	ｽｰﾂｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ科	開講時期	1年	前期
科目名	接客マナー			履修	必修	授業形態
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験	
担当教員	兼平 麻季		背景	航空会社キャビンアテンダント・キャリアコンサルタント		

【授業の目的・ねらい】

社会人としてのコミュニケーションの大切さを理解し、自分らしいキャリアやありたい姿を目指す中で、自分が輝きたいと思うフィールドで活躍していくための基本的な接客マナーを学び実践できる人材を育成する。

【授業全体の内容と概要】

1.接客マナーを身につけることがなぜ必要かを学び理解する 2.コミュニケーションの必要性を学びコミュニケーションスキル/対話力をアップ 3.ホスピタリティマインドについて学び考える 4.基本的な接客マナーを学び実践（お辞儀/挨拶/笑顔/立ち居振る舞い/言葉遣い） 5.就職活動における採用面接に向けた学びを深め実践 6.授業時は既定のみなしだみ・スーツ・靴を着用し、身だしなみを整える【授業全体的方針】学生のコミュ

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

■接客マナーを学ぶ必要性を理解する（社会人にとってなぜ接客マナーが必要なのか/自分の将来になぜ身につける必要があるのか？） ■基本的な接客マナーのスキルを理解し実施できる ■就職活動における面接対策（対面/オンライン） ■コミュニケーションスキルの向上

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	■自己紹介（講師/生徒）■接客接客スキル向上に注目したビジネスやサービスについて学ぶ（なぜ接客マナーを学ぶのか？の理解）
2	■お辞儀/挨拶について学び→実践 ■社会人としてどんな接客マナーを身につける必要があるか、ディスカッション ■良いサービス例紹介
3	■お辞儀と挨拶実践テスト ■身だしなみについて学び考える
4	■コミュニケーションとは？コミュニケーションについて学ぶ&考える ■卒業後はどんな風に活躍したいかを考える&語る
5	■ホスピタリティについて学ぶ&考える ■笑顔について学ぶ&考える
6	■立ち居振る舞い/立ち方/歩き方について学ぶ&実践
7	■立ち居振る舞い実践テスト ■正しい言葉遣いについて学ぶ ■ここまでの学びを活かして実際に接客をしてみよう！
8	■講義前半のまとめテスト&実践テスト ■自己PRについて学ぶ&考える
9	■社会人としての電話対応を学び&実践する ■自己PR提出（1回目）
10	■良いサービス/自身の体験したgoodサービスについて考える&ディスカッション ■ケーススタディで学びを深める ■自己PR提出（2回目）
11	【就活面接対策】■面接時の入退室/お辞儀/挨拶の練習&実践（これまでに学んだことの復習含む） ■面接にて自己PR練習
12	■面接対策復習&実践（入室/お辞儀/挨拶/ ■WEB面接対策（WEBと対面面接の違いを学ぶ）
13	■面接対策実践TEST（対面/WEB）
14	■総合TEST
15	↑学び、実践した接客マナー（お辞儀/挨拶/笑顔/身だしなみ/立ち居振る舞い）に関しては、14回の授業を通して繰り返し実践する（基礎的な接客マナーの定着が狙い）

使用テキスト・参考文献	【イラストでまるわかり！入社1年目ビジネスマナーの教科書】 金森たかこ著：西出ひろ子監修
単位認定の方法及び基準	出欠席=20点、授業態度=20点、筆記試験=20点、実技試験=20点、提出物&課題=20点

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	解剖生理学			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	中山 貴史		背景	総合フィットネスクラブ パーソナルトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

人体の動きや構造の基礎を学ぶことにより、インストラクターやコーチとして活動する上で必要な解剖生理学基礎知識の習得を目的とする

【授業全体の内容と概要】

テキスト、配布プリントなどを使用して、文章とビジュアルの両面から解剖生理学の基礎を学習する。また筋肉においては実際に触れることにより、理解を深める。必要に応じて、授業内容の復習小テストを実施。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

基礎的な人体構造の理解

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス・解剖生理学とは・人体の区分と構成
2	骨格系①
3	骨格系②
4	骨格系③
5	骨格系④
6	筋系①
7	筋系②
8	筋系③
9	筋系④
10	内臓系①
11	内臓系②
12	内臓系③
13	内臓系④及び神経系
14	骨格系・筋系・内臓系の総復習
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	プリント、ノート、筆記用具、ぜんぶわかる人体解剖図、肉単、骨単
単位認定の方法及び基準	筆記試験の点数に出欠席、授業態度を含めて総合的に評価し、A～D評価判定を行う。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	運動生理学			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	中山 貴史		背景	総合フィットネスクラブ' パーソナルトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

人体が運動時にどのような作用をするのかを学習し、トレーニングやスポーツの有効性について理解することにより、運動生理学の基礎知識の習得を目的とする。

【授業全体の内容と概要】

テキスト、配布プリントなどを使用して、文章とビジュアルの両面から運動生理学の基礎知識を学習する。また、必要に応じて授業内容の復習小テストを実施。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

運動生理学から見た、基礎的な身体の作用の理解

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス・運動生理学とは・身体の構成
2	スポーツに重要な栄養素
3	ATPについて①
4	ATPについて②
5	骨格筋の構造と働き①
6	骨格筋の構造と働き②
7	消化器系とスポーツ
8	呼吸器系とスポーツ①
9	呼吸器系とスポーツ②
10	循環器系とスポーツ①
11	循環器系とスポーツ②
12	神経組織とスポーツ
13	スポーツとウエイトコントロール / 内的要因と外的要因
14	総復習
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	Iから学ぶスポーツ生理学、プリント、ノート、筆記用具
単位認定の方法及び基準	筆記試験の点数に出欠席、授業態度を含めて総合的に評価し、A～D評価判定を行う。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツと栄養			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	廣木 武士	背景	プロサッカーチーム			

【授業の目的・ねらい】

スポーツと栄養・休養の関連や重要性、そのメカニズムを理解し、必要に応じて実践できるようになることをねらいとする

【授業全体の内容と概要】

講義形式で行う毎回、資料のプリントを配布し、それに基づいて講義を行う期末テストでは配布資料のみ持ち込み可とする

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

スポーツと栄養・休養の関連や重要性を理解できるまた、そのメカニズムを理解できる必要に応じて自ら実践し、他の人に伝えることができる

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス(ノートの取り方/たばこ)/
2	栄養素のはたらきとバランスの良い食事
3	消化と吸収
4	炭水化物・たんぱく質・脂質
5	糖質の重要性
6	基礎代謝と消費エネルギー
7	運動とカロリー消費
8	熱中症とその予防
9	水分補給の重要性
10	身体組成
11	栄養・運動・休養の関係と超回復
12	エネルギー機構
13	スポーツと貧血
14	まとめ 健運テキスト
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準 ・出席 学校の規定の出席回数を求める / 参加態度 注意をしても改善されない場合は、退席ならびに欠席扱いとする・テス	

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツ社会学A			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	上代 圭子	背景	広告代理店サッカー部事務局・大学非常勤助手			

【授業の目的・ねらい】

社会の中のスポーツを様々な視点から捉え、専門的知識や構造、現状、技術について学習し、特徴と意義を理解する。

【授業全体の内容と概要】

スポーツは多一生涯切り離せないものとして、スポーツは1つの領域を確立するまでになっている。そこで、社会の中のスポーツを様々な視点から捉え、専門的知識や構造、現状、技術について学習し、特徴と意義を理解する。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

①スポーツの基本的な構造や現状を理解する。②社会においてスポーツを文化として、また生涯スポーツとしての視点から考察できるようにする。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	スポーツ取り巻く環境
2	ルールはなぜ必要か
3	倫理／道徳／フェアプレイ
4	スポーツと政治
5	植民地主義とスポーツ文化の伝播
6	映像でみるスポーツ 1（政治・植民地主義・人種差別）
7	映像でみるスポーツ 2（政治・植民地主義・人種差別）
8	武道とスポーツのはざま
9	オリンピック
10	映像でみるスポーツ 3（東京オリンピック1964）
11	技術革新とスポーツ
12	映像でみるスポーツ 4（技術革新）
13	スポーツとビジネス
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点＝合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期	
科目名	スポーツ社会学B			履修	必修	授業形態	
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験		有
担当教員	上代 圭子		背景	広告代理店サッカー部事務局・大学非常勤助手			

【授業の目的・ねらい】

社会の中のスポーツを様々な視点から捉え、専門的知識や構造、現状、技術について学習し、特徴と意義を理解する。

【授業全体の内容と概要】

スポーツは多一生涯切り離せないものとして、スポーツは1つの領域を確立するまでになっている。そこで、社会の中のスポーツを様々な視点から捉え、専門的知識や構造、現状、技術について学習し、特徴と意義を理解する。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

①スポーツの基本的な構造や現状を理解する。②社会においてスポーツを文化として、また生涯スポーツとしての視点から考察できるようにする。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	スポーツとジェンダー
2	障がい者スポーツ
3	ユーススポーツ
4	高齢者スポーツ
5	映像でみるスポーツ 1（マスターズスポーツ）
6	映像でみるスポーツ 2（マスターズスポーツ）
7	生涯スポーツとスポーツライフ
8	スポーツ政策
9	スポーツ指導者とボランティア
10	地域社会と生涯スポーツクラブ
11	地域社会と生涯スポーツクラブ 2（スポーツクラブの設立計画の作成）
12	スポーツイベント
13	スポーツイベント 2（イベントの作成）
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点＝合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	スポーツ指導論			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	荒川 純		背景	大学陸上部トレーナー他		

【授業の目的・ねらい】

運動指導力の向上 指導方法を理論的に学ぶ

【授業全体の内容と概要】

動機づけ、性格形成について学習する

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

運動の楽しさを伝えられる、運動好きにさせることができる、理論を習得する

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	動機づけの機能
2	外発的動機づけの種類1（ホメオスタシス性動機、性的動機、情緒的動機）
3	外発的動機づけの種類2（社会的動機）
4	外発的動機づけの自己決定理論
5	内発的動機づけの理論
6	自己決定と有能さの認知、独自の魅力・醍醐味
7	運動の楽しさ・苦しさ
8	競争の理論、遊びの理論と内発的動機づけ
9	運動を好きにさせるメカニズム
10	運動を嫌いにするメカニズム
11	目標設定の原則
12	目標設定の効果
13	覚醒と運動パフォーマンス
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	筆記試験、受講意欲を総合して点数化。80点以上:A、70点台:B、60点台:C、60点未満:D

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツ方法論			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	荒川 純		背景	大学陸上部トレーナー他		

【授業の目的・ねらい】

運動指導力の向上 指導方法を理論的に学ぶ

【授業全体の内容と概要】

運動上達の仕組み、運動行動・運動学習について学習する

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

運動上達の仕組みを理解し効果的な運動指導の展開ができる、理論を習得する

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	運動上達の仕組み
2	パフォーマンス変数
3	運動技能と運動技術
4	運動学習
5	フィードバック制御
6	フィードフォワード制御、フェイント
7	フィードバックの種類
8	フィードバックの効果的な利用（内在的フィードバックの利用）
9	フィードバックの効果的な利用（付加的フィードバックの利用）
10	言語による指導
11	視覚的な指導
12	筋運動感覚的な指導
13	メンタルプラクティス
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	筆記試験、受講意欲を総合して点数化。80点以上:A、70点台:B、60点台:C、60点未満:D

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	測定評価 I			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	荒川 崇		背景	アスレティックトレーナー・大学ラグビー部ヘッドコーチ		

【授業の目的・ねらい】

1.体力について理解し実践する 2.測定目的、意義と評価について理解する 3.年代別新体力テストを理解する

【授業全体の内容と概要】

新体力テストを中心に測定目的、意義、実施方法、評価方法を学び、的確に測定と評価を実施することができる人材を養成する（健康運動実践指導者取得に向けた内容中心）

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

必要とされる各種測定方法の技法を学び、測定者としての正確な技術とその値についての分析・評価ができるようになる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	オリエンテーション・・・本講座の学習内容・成績評価等に関する説明
2	復習① 測定評価 I の内容復習(体力・健康について、測定評価の目的・意義)
3	復習② 測定評価 I の内容復習(測定に必要な能力、コンディショニングマネジメント)
4	復習③ 測定評価 I の内容復習(体力テスト条件、評価基準、段階的評価)
5	健康づくりのための運動指針(エクササイズガイド、生涯スポーツ、体力づくり)
6	無酸素性能力の測定(階段駆け上がり法、Wingate Anaerobic Test)
7	無酸素性閾値(ガス分析による測定、血中乳酸による測定)
8	有酸素性能力の測定(走/歩テスト)
9	最大酸素摂取量の測定(最大酸素摂取量とは、測定方法)
10	体脂肪量の測定(体密度法、二重エネルギーX線吸収法、生体電気抵抗法、キャリパー法)
11	実践①・・・年代別新体力テストから選択
12	実践②・・・年代別新体力テストから選択
13	実践③・・・年代別新体力テストから選択
14	まとめ・試験対策
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	測定評価実習ノート
単位認定の方法及び基準	筆記試験規定、平常点、課題レポートから総合評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	トレーニング理論A			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	佐藤 基貴	背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー			

【授業の目的・ねらい】

- ・現場指導に生きる基礎的な理論を学ぶ

【授業全体の内容と概要】

- ・生理学、解剖学を中心に講義を進める

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

- ・学んだ内容をわかりやすく説明する能力が身に付くこと

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	運動連鎖について
2	神経系
3	筋系①
4	筋系②
5	筋系③
6	基本的な筋の解剖学①
7	基本的な筋の解剖学②
8	基本的な筋の解剖学③
9	バイオメカニクス①
10	バイオメカニクス②
11	心肺系①
12	心肺系②
13	心肺系③
14	まとめ
15	筆記試験
使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	授業態度:20点、筆記試験:80点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	トレーニング理論B			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	佐藤 基貴	背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー			

【授業の目的・ねらい】

- ・現場指導に生きる基礎的な理論を学ぶ

【授業全体の内容と概要】

- ・生理学、解剖学を中心に講義を進める

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

- ・学んだ内容をわかりやすく説明する能力が身に付くこと

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	トレーニングとプラクティス
2	トレーニングの原則
3	ウォームアップとクールダウン①
4	ウォームアップとクールダウン②
5	ストレッチング①
6	ストレッチング②
7	レジスタンストレーニング①
8	レジスタンストレーニング②
9	レジスタンストレーニング③
10	行動変容①
11	行動変容②
12	総まとめ
13	総まとめ②
14	筆記試験
15	筆記試験 解説

使用テキスト・参考文献	特になし
単位認定の方法及び基準	授業態度:20点、筆記試験:80点＝合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	水泳・スイミングインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	水泳指導法 I A			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	佐藤 仁紀		背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳の歴史と子供の初心者指導、プール・ライフガーディングについて学ぶ

【授業全体の内容と概要】

水泳指導を行う上での安全管理や指導原則、水泳の歴史、近代4泳法の初心者指導法（各泳法の導入）、プール・ライフガーディングについての学習。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳の初心者指導法と基礎的な知識を理解している。プール・ライフガーディングについて理解している。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス
2	水泳指導法総論(安全管理、指導原則、指導計画)
3	水泳の歴史①
4	水泳の歴史②
5	子供の初心者指導(水慣れ、浮き)
6	子供の初心者指導(クロールの導入)
7	子供の初心者指導(背泳ぎの導入)
8	指導案作成①
9	子供の初心者指導(平泳ぎの導入)①
10	子供の初心者指導(平泳ぎの導入)②(バタフライの導入)①
11	子供の初心者指導(バタフライの導入)②
12	指導案作成②
13	プール・ライフガーディングについて
14	まとめ
15	(定期試験)
使用テキスト・参考文献	配布資料
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み(授業態度、課題の提出等)、筆記試験の結果から総合的に評価する。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	水泳指導法 I B			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	佐藤 仁紀		背景	総合フィットネスクラブ スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳指導者としての知識と水泳の安全について学ぶ。

【授業全体の内容と概要】

水泳指導者に必要な知識と指導法、水泳の安全管理と水泳による事故の学習。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳指導者としての心得やモラルを身につけ、水泳の安全について適正な判断ができる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	水泳と生活
2	水泳指導者
3	スポーツとモラル
4	指導法(チームビルディング/ウォーミングアップとクーリングダウン)
5	対象別指導(初心者・初級者)
6	対象別指導(中・上級者)
7	年齢別指導①
8	年齢別指導②
9	個人指導・集団指導・自然の水域での指導
10	水泳事故総論①
11	水泳事故総論②
12	水泳プール事故
13	自然の水域における事故
14	まとめ
15	(定期試験)
使用テキスト・参考文献	配布資料
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み(授業態度、課題の提出等)、筆記試験の結果から総合的に評価する。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	水泳 I A			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	増山 裕子		背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳(4泳法)の基礎的な技術を身につけることをねらいとする。

【授業全体の内容と概要】

水泳の基礎的な技術(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を習得する力をつける。4泳法25mの完泳を目指す。授業内に前期実技試験を行う。【試験】・クロール25m ・背泳ぎ25m ・平泳ぎ25m ・バタフライ25mの完泳

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳(4泳法)の基礎的な技術を身につけ、試験に合格すること。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス、プールまでの流れの確認、注意事項（教室にて）
2	泳法チェック、グループ分け、グループ別練習
3	グループ別練習（クロール）
4	グループ別練習（背泳ぎ、クロール）
5	グループ別練習（平泳ぎ、背泳ぎ）
6	IC,CCのみ着衣泳トレーニング TCはグループ別練習（バタフライ、平泳ぎ）
7	IC,CCはグループ別練習（バタフライ、平泳ぎ） TCはグループ別練習（4種目練習）
8	グループ別練習（4種目練習）
9	グループ別練習（4種目練習）
10	グループ別練習（4種目練習）
11	グループ別練習（4種目練習）
12	グループ別練習、ストップウォッチの使い方導入
13	実技試験（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール各25mのテストを2週に渡って行う。）
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学时、筆記用具
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	水泳 I B			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	増山 裕子	背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

水泳（4泳法）の基礎的な技術を身につけることをねらいとする。日本水泳連盟絵力検定基準表に準ずる記録にチャレンジする。

【授業全体の内容と概要】

水泳の基礎的な技術(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を習得する力をつける。4泳法の25mのタイムアップと、100m個人メドレーの完泳を目指す。また、泳力検定の記録目標に努力する。授業内に後期実技試験を行う。(泳力検定も実技試験内に行う。)【試験】 ・ 4種目25mの記録更新 ・ 個人メドレー100mの完泳

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳（4泳法）の基礎的な技術を身につけ、試験に合格すること。前期の4泳法の記録のクリアを目指すこと。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	グループ別練習
2	グループ別練習
3	グループ別練習
4	全体練習（飛び込み導入）
5	グループ別練習
6	グループ別練習
7	グループ別練習
8	グループ別練習
9	グループ別練習
10	グループ別練習
11	グループ別練習、ストップウォッチの使い方確認
12	実技試験 飛び込みあり（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール各25m、個人メドレー100mのテストを3週に渡って行う。）
13	実技試験
14	実技試験
15	実技試験

使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学时、筆記用具
単位認定の方法及び基準	・出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	エアロビックエクササイズ I A			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	渡辺 俊恵		背景	総合フィットネスクラブ' エアロビックエクササイズインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

エアロビックダンスエクササイズを通じて、体力作り及びリズム感を養う。

【授業全体の内容と概要】

エアロビックダンス、リズムに合わせて行う自重負荷トレーニング、ストレッチ。学生の体力やリズム感を見ながら、徐々に出来ることを増やしていく。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

体力作り及びリズム感を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	自己紹介、授業内容について、エアロビックダンス①
2	エアロビックダンス②
3	エアロビックダンス③
4	エアロビックダンス④
5	エアロビックダンス⑤
6	エアロビックダンス⑥
7	エアロビックダンス⑦
8	エアロビックダンス⑧
9	エアロビックダンス⑨
10	エアロビックダンス⑩
11	エアロビックダンス⑪
12	エアロビックダンス⑫
13	エアロビックダンス⑬
14	エアロビックダンス⑭
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準 出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価	

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期	
科目名	エアロビックエクササイズ I B			履修	必修	授業形態	実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験		有
担当教員	渡辺 俊恵		背景	総合フィットネスクラブ エアロビックエクササイズインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

エアロビックダンスエクササイズを通じて、体力作り及びリズム感を養う。

【授業全体の内容と概要】

エアロビックダンス、リズムに合わせて行う自重負荷トレーニング、ストレッチ。学生の体力やリズム感を見ながら、徐々に出来ることを増やしていく。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

体力作り及びリズム感を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	授業内容について、エアロビックダンス⑮
2	エアロビックダンス⑯
3	エアロビックダンス⑰
4	エアロビックダンス⑱
5	エアロビックダンス⑲
6	エアロビックダンス⑳
7	エアロビックダンス㉑
8	エアロビックダンス㉒
9	エアロビックダンス㉓
10	エアロビックダンス㉔
11	エアロビックダンス㉕
12	エアロビックダンス㉖
13	エアロビックダンス㉗
14	エアロビックダンス㉘
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	アクアエクササイズ I A			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	富士 隆枝		背景	総合フィットネスクラブ アクアエクササイズインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水中運動と陸上運動の違い

【授業全体の内容と概要】

水中運動の基本

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水中運動の基本を理解し、インストラクションの基本を学ぶ。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アクアエクササイズの基本①
2	アクアエクササイズの基本②
3	アクアエクササイズの基本③
4	アクアエクササイズの基本④
5	アクアエクササイズの基本⑤
6	アクアエクササイズの応用①
7	アクアエクササイズの応用②
8	アクアエクササイズの応用③
9	アクアエクササイズの応用④
10	アクアエクササイズの応用⑤
11	用具の使用法①
12	実技試験①
13	実技試験②
14	筆記試験、フォローアップ
15	筆記試験、フォローアップ
使用テキスト・参考文献	配布資料、ジップロック
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計101点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	アクアエクササイズ I B			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	富士 隆枝		背景	総合フィットネスクラブ' アクアエクササイズインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水中運動と陸上運動の違い

【授業全体の内容と概要】

水中運動の基本

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水中運動の基本を理解し、インストラクションの基本を学ぶ。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アクアエクササイズの基本⑥
2	アクアエクササイズの基本⑦
3	アクアエクササイズの基本⑧
4	アクアエクササイズの基本⑨
5	アクアエクササイズの基本⑩
6	アクアエクササイズの応用⑥
7	アクアエクササイズの応用⑦
8	アクアエクササイズの応用⑧
9	アクアエクササイズの応用⑨
10	アクアエクササイズの応用⑩
11	用具の使用法②
12	実技試験①
13	実技試験②
14	筆記試験、フォローアップ
15	筆記試験、フォローアップ

使用テキスト・参考文献	配布資料、ジップロック
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計102点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポ°-ツイストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	トレーニング実技 I A			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	佐藤 基貴		背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー		

<p>【授業の目的・ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各部位におけるトレーニングの適切なフォームの習得 <p>【授業全体の内容と概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なトレーニングを中心に講義を進めていく ・実技中心だが、理論も行う <p>【授業修了時の達成課題（到達目標）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切なフォームの見本が示せること、また、口頭で説明できること

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】	
回数	内容
1	レジスタンストレーニングとは
2	上半身のトレーニング① 胸のトレーニング
3	上半身のトレーニング② 胸のトレーニング
4	上半身のトレーニング③ 肩のトレーニング
5	上半身のトレーニング④ 腕のトレーニング
6	上半身のトレーニング⑤ 腕のトレーニング
7	各トレーニング種目の復習
8	上半身のトレーニング⑥ 背中のトレーニング
9	上半身のトレーニング⑦ 背中のトレーニング
10	上半身の自体重トレーニング①
11	上半身の自体重トレーニング②
12	総復習
13	実技試験
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	トレーニングウェア上下、室内履き
単位認定の方法及び基準	授業態度:30点、実技試験:70点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	トレーニング実技 I B			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	佐藤 基貴	背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー			

【授業の目的・ねらい】

下半身の基本的なレジスタンストレーニングの習得

【授業全体の内容と概要】

・基本的なトレーニングを中心に講義を進めていく ・実技中心だが、理論も行う

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・適切なフォームの見本が示せること、また、口頭で説明できること

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	下肢のトレーニング① スクワット
2	下肢のトレーニング② スクワット
3	下肢のトレーニング③ スクワットのバリエーション
4	下肢のトレーニング④ ランジ系
5	下肢のトレーニング⑤ 下腿
6	体幹とは
7	体幹①
8	体幹②
9	総復習トレーニング1
10	総復習トレーニング2
11	総復習トレーニング3
12	総復習トレーニング4
13	実技試験
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	トレーニングウェア上下、室内履き
単位認定の方法及び基準	授業態度:30点、実技試験:70点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	ヨガ			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	三河谷 弥生		背景	総合フィットネスクラブ ヨガインストラクター・チアダンスインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

「ヨガ」を体験することを通して、インストラクターとして活躍するための個々の強みを見つけ、自分自身を整えるための力を身につける。

【授業全体の内容と概要】

様々なスタイルのヨガを体験し、継続して練習していく。基礎知識としてヨガの歴史やスタイルを学ぶ。グループに分かれて、「指導」を実践してみる。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

実技試験は、グループ模擬レッスン。(人前で体の使い方の誘導の言葉遣いの引き出しを増やす) 筆記試験は、半年を通して学んだこと、考察したことをレポートとして提出。(A4 1枚以上、約2,000字)

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス(自己紹介、授業の説明)ヨガのレッスン体験
2	プリントワーク(ヨガの歴史やスタイルなど)、ヨガレッスン体験
3	プリントワーク(ヨガの歴史やスタイルなど)、ヨガレッスン体験
4	プリントワーク(ヨガの歴史やスタイルなど)、ヨガレッスン体験
5	プリントワーク(ヨガの歴史やスタイルなど)、ヨガレッスン体験
6	ヨガの必要性を考える。(ヨガの人気の理由・アスリート向け)、ヨガレッスン体験
7	太陽礼拝や呼吸法、簡単なポーズを覚える。練習する。
8	太陽礼拝や呼吸法、簡単なポーズを覚える。練習する。
9	太陽礼拝や呼吸法、簡単なポーズを覚える。練習する。
10	太陽礼拝や呼吸法、簡単なポーズを覚え、グループでミニレッスンを組み立てる。
11	太陽礼拝や呼吸法、簡単なポーズを覚え、グループでミニレッスンを組み立てる。
12	グループワーク(レッスンを組み立て、誘導の練習をする。)
13	太陽礼拝・レッスンシーケンスの流れをレポートにまとめる
14	太陽礼拝・レッスンシーケンスの流れをレポートにまとめる
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	プリント(授業内で配布)、筆記用具、動きやすい服装、飲み物
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:10点、レポート課題:30点、実技試験:30点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	ピラティス			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	川口 由志江		背景	総合フィットネスクラブ'ピラティスインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

ピラティスの基本動作を学び一般の方に特徴や効果を伝えられるようにする。

【授業全体の内容と概要】

エクササイズの種類や目的を学び、基本動作の体験をする。効果(目的)別エクササイズの体験

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

ピラティスを通し、自らの精神面や肉体面の向上

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ピラティスの歴史と概論
2	ヨガとの違い・プレピラティス
3	スモールボール エクササイズ
4	スモールボール エクササイズ
5	セラバンド エクササイズ
6	ラージボール エクササイズ
7	クラシカル エクササイズ
8	広背筋への意識
9	骨盤&股関節の安定
10	腰痛・反り腰改善エクササイズ
11	肩こり・猫背改善エクササイズ
12	テスト対策・筆記テスト
13	テスト対策・実技テスト
14	テスト対策・実技テスト
15	テスト答え合わせ・解説&質疑応答
使用テキスト・参考文献	セラバンド・ファンクショナルボール
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツ・インストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	ジャズダンス			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	天野 美和子	背景	ダンス指導者			

【授業の目的・ねらい】

ジャズダンス特有の身体の使い方や基礎のバレエを理解、また習得し、創造性、表現について学ぶ。

【授業全体の内容と概要】

まず、基礎であるバレエを学び、体幹トレーニングを取り入れ、ジャズダンスに必要な身体の使い方や筋力、柔軟性をつける。前半の日程で基本ダンスを覚え発表。後半の日程でグループワークを取り入れ、創作発表を目指す。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

授業内でおこなう基本ダンスの振付を覚え、発表する。また、グループワークでの創作発表も行う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス(授業紹介、評価について)、音楽に合わせてウォーミングアップ、バレエ
2	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、振り付け、クールダウン
3	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、振り付け、クールダウン
4	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、振り付け、クールダウン
5	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、振り付け、クールダウン
6	ダンス発表・評価
7	ダンスビデオ・映画による映像学習
8	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
9	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
10	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
11	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
12	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
13	ウォーミングアップ、バレエエクササイズ、グループワーク、クールダウン
14	ダンス発表・評価
15	振り返り
使用テキスト・参考文献	なし
単位認定の方法及び基準	授業態度、出席日数を重視する。欠席なし・・・A、1回欠席・・・B、2回欠席・・・C ダンス実技も考慮する。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	ヒップホップダンス			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	天野 美和子		背景	ダンス指導者		

【授業の目的・ねらい】

ヒップホップダンス特有の身体の使い方やリズムの取り方を習得し、ボディコントロールの重要性を学ぶ。また、変容的なヒップホップ文化に触れる。

【授業全体の内容と概要】

まずは、音楽に合わせて体を動かすところから入り、ウォーミングアップ、リズムトレーニング、すべて音楽を使っておこなう。のち、リズムの取り方の種類を学び、習得し、振付へとつなげていく。体を動かしていくうち、ダンスに必要な筋肉部位なども意識し、ウォーミングアップ、クールダウンへいかす。反復練習により振付を覚え、発表を目指す。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

授業内でおこなうダンスの振付を覚え、発表する。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス(授業紹介、評価について)、音楽に合わせてウォーミングアップ、リズムの取り方
2	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウンとアップ)、クールダウン
3	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
4	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
5	ダンスビデオ・映画による映像学習
6	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
7	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
8	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
9	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
10	ダンスビデオ・映画による映像学習
11	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
12	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
13	ウォーミングアップ、リズムトレーニング(ダウン、アップに加えステップ)、振り付け、クールダウン
14	ダンス発表・評価
15	振り返り
使用テキスト・参考文献	なし
単位認定の方法及び基準	授業態度、出席日数を重視する。欠席なし・・・A、1回欠席・・・B、2回欠席・・・C ダンス実技も考慮する。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	スキー			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	廣木 武士	背景	大学非常勤講師(雪上スキー)			

【授業の目的・ねらい】
 スキー技術の習得を目指すスキーの指導法を習得する検定に挑戦し、資格を取得する キャンプを通し仲間との絆を深め、集団での生活および行動をする機会とする

【授業全体の内容と概要】
 ・ウィンタースポーツの代表といえるアルペンスキーを経験し、その技術や安全管理、指導法、およびスキー場のマナーを学ぶ。また、雪や自然環境に触れ、仲間と共に過ごしながら3泊4日の実習を行う。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】
 ・各個人のレベルに応じたスキーの技術の向上を図る・自らの経験を通じ、スキーの指導法を理解する・自然の中での安全性を理解する
 ・共同生活を通して、協同やコミュニケーション力や社会性を身につける

回数		内容
1	ガイダンス	
2	初心者事前講習	
3	雪上での実習 アルペンスキー講習1	
4	アルペンスキー講習2	
5	講義(スキーと安全)	
6	アルペンスキー講習3	
7	アルペンスキー講習4	
8	アルペンスキー講習5	
9	アルペンスキー講習6	
10	講義(技術指導)	
11	アルペンスキー講習7	
12	検定試験	
13	班別ミーティング	
14	アルペンスキー講習8	
15	アルペンスキー講習9	
使用テキスト・参考文献		キャンプノート
単位認定の方法及び基準		・出席 全日程への参加 かつ レポートの提出

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツ・ツイストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	キッズコーディネーションA			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	品川 亜耶		背景	総合フィットネスクラブ' 幼児体育指導者		

【授業の目的・ねらい】

キッズコーディネーションの理解を深める・ゴールデンエイジについて・コーディネーショントレーニングのバリエーションを増やす

【授業全体の内容と概要】

キッズコーディネーション7つの要素を理解・コーディネーショントレーニングのバリエーションを増やす・キッズコーディネーションプログラム指導案の作成・対象に合わせた運動プログラムを作成

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

コーディネーショントレーニングの7つの要素を取り入れたトレーニング指導を実践できる

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	座学:キッズコーディネーション導入
2	実技:キッズコーディネーション・体づくり運動
3	座学:ゴールデンエイジについて、対象理解
4	実技:キッズコーディネーション・大縄、短縄
5	実技:キッズコーディネーション・ボール遊び
6	実技:キッズコーディネーション・ゲーム、サーキット
7	座学:キッズコーディネーション・指導方法について
8	実技:キッズコーディネーション・指導実践
9	実技:キッズコーディネーション・指導実践
10	コーディネーショントレーニング指導案作成
11	コーディネーショントレーニング実践(学童クラブ)
12	コーディネーショントレーニング実践(学童クラブ)
13	コーディネーショントレーニング実践(学童クラブ)
14	まとめ・復習
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	室内履き、タオル、飲み物、筆記用具
単位認定の方法及び基準	・出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。筆記試験

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	対 [○] ツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	キッズコーディネーションB			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	品川 亜耶	背景	総合フィットネスクラブ 幼児体育指導者			

【授業の目的・ねらい】

前期で学んだエクササイズに応用 キッズコーディネーションプログラムの指導案作成 キッズコーディネーションの理解を深める

【授業全体の内容と概要】

キッズコーディネーションの理解 キッズコーディネーションプログラム指導法の実践 キッズコーディネーションプログラム指導案の作成
対象に合わせた運動プログラムを作成

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

キッズコーディネーションプログラムの指導案をもとに、対象に合わせた安全なコーディネーショントレーニング指導ができる

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	座学:キッズコーディネーション・指導方法について
2	実技:キッズコーディネーション・フラフープ、ラダー
3	実技:キッズコーディネーション・大縄、短縄
4	座学:キッズコーディネーション・指導方法について
5	座学:安全理解について
6	実技:キッズコーディネーション・ボール遊び
7	実技:キッズコーディネーション・ゲーム
8	実技:キッズコーディネーション・サーキット
9	座学:指導案作成
10	コーディネーショントレーニング実践(グループワーク)
11	コーディネーショントレーニング実践(グループワーク)
12	コーディネーショントレーニング実践(学童クラブ)
13	コーディネーショントレーニング実践(学童クラブ)
14	まとめ・復習
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	室内履き、筆記用具
単位認定の方法及び基準	・出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。筆記試験

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	前期
科目名	【選択】保育実技A			履修	選択	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	黒田 珠里	背景	幼稚園主任教諭			

【授業の目的・ねらい】

基礎的な知識や技術を身につけ、子どもとの関わりに活かす

【授業全体の内容と概要】

保育実技とは、絵本を読み語ること、手遊びを行うことなど保育を行う上で保育者が実際に行える技であるが子どもの育ちにとっても大切なことでその技術的なことが保育の中で生かされ子どもに返っていった時初めて保育実技と呼べる。子どもが心から楽しめる技術を身につけられるよう探求していくことを目指して行く。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

子どもとかかわる（保育実習・現場実習）などを行うにあたって、実践力を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	保育実技とは 授業概要ガイダンス
2	絵本の読み聞かせについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
3	手遊びとは 手遊びの実践を上級生から見て学ぶ。
4	保育園 幼稚園 認定こども園 について（基本の知識を学ぶ）
5	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習（上級生とペアになり、子どもへの関わりを学ぶ）
6	折り紙の折り方説明 グループ発表
7	ゲーム遊びの説明 グループ発表
8	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習
9	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習
10	実習記録について
11	実習記録を基にしたグループ議論
12	グループ議論を基にしたより良い保育の方法
13	グループ発表
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	動きやすい服装・筆記用具
単位認定の方法及び基準	出欠席:50点、授業態度:20点、実技試験:30点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	1年	後期
科目名	【選択】保育実技B			履修	選択	授業形態 実技
授業時間	15コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	黒田 珠里	背景	幼稚園主任教諭			

【授業の目的・ねらい】

基礎的な知識や技術を身につけ、子どもとの関わりに活かす

【授業全体の内容と概要】

保育実技とは、絵本を読み語ること、手遊びを行うことなど保育を行う上で保育者が実際に行える技であるが子どもの育ちにとっても大切なことでその技術的なことが保育の中で生かされ子どもに返っていった時初めて保育実技と呼べる。子どもが心から楽しめる技術を身につけられるよう探求していくことを目指して行く。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

子どもとかかわる（保育実習・現場実習）などを行うにあたって、実践力を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	授業内容ガイダンス
2	パネルシアターについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
3	パネルシアターを作成
4	紙芝居について グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
5	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習（上級生とペアになり、子どもへの関わりを学ぶ）
6	上級生の記録を基に、体験したことを記録にしてみる
7	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
8	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
9	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
10	YMCAとつか保育園にて発表
11	発表の振り返り
12	ゲーム遊びの説明 グループ発表
13	ゲーム遊びの説明 グループ発表
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	動きやすい服装・筆記用具
単位認定の方法及び基準	出欠席:50点、授業態度:20点、実技試験:30点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	スポーツ生理学A			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	大橋(守本)由理子		背景	全日本女子バレーボールチームアスレティックトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

解剖生理学・運動生理学を基礎に、スポーツに関連する生理学を科学的に学び、指導の現場で実践できる知識を身につける。

【授業全体の内容と概要】

・スポーツ現場において必要となる生理学の知識や対応方法を紹介する・スポーツ現場だけでなく日常生活でも使える知識や技術を伝える

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・繰り返しの学習で知識・技術を定着させる・学んだ知識技術をクライアント・選手に伝えられるようにする・学んだ知識を現場で活かせるようにする

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	イントロダクション・オリエンテーション
2	栄養と運動
3	骨格筋のしくみとはたらき
4	神経組織とスポーツ
5	呼吸器系とスポーツ
6	循環器系とスポーツ
7	内分泌系とスポーツ
8	中間試験・振り返り
9	体液・血液とスポーツ
10	体組成とスポーツ
11	熱中症、低体温症
12	脳震盪、心臓振盪
13	ドーピングコントロール
14	期末試験対策・実技(ストレッチ)
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	指定テキスト・ノート
単位認定の方法及び基準	授業内提出課題・授業態度:30点・中間試験30点・期末試験40点=合計点100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	スポーツ生理学B			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	大橋(守本)由理子		背景	全日本女子バレーボールチームアスレティックトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

解剖生理学・運動生理学を基礎に、スポーツに関連する生理学を科学的に学び、指導の現場で実践できる知識を身につける。

【授業全体の内容と概要】

・スポーツ現場において必要となる生理学の知識や対応方法を紹介する・スポーツ現場だけでなく日常生活でも使える知識や技術を伝える

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・繰り返しの学習で知識・技術を定着させる・学んだ知識技術をクライアント・選手に伝えられるようにする・学んだ知識を現場で活かせるようにする

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	イントロダクション・オリエンテーション
2	発育発達、子どもとスポーツ
3	加齢、高齢者とスポーツ
4	女性アスリート
5	コンディショニング概論
6	アスリートと筋トレ
7	アスリートと傷害予防
8	中間試験・振り返り
9	アスリートと傷害
10	アスリートと神経機能
11	アスリートと脳
12	アスリートの身体組成
13	アスリートと栄養
14	期末試験対策・実技(ダイナミックアライメント)
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	指定テキスト・ノート
単位認定の方法及び基準	授業内提出課題・授業態度:30点・中間試験30点・期末試験40点=合計点100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	集中
科目名	スポーツと医学			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	37	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	木畑 実麻		背景	アスレティックトレーナー・整形外科医院リハビリスタッフ		

【授業の目的・ねらい】

・スポーツ現場・子どもの運動指導の現場において、指導者・アスレティックトレーナーとして必要な医学的な知識を身につける。

【授業全体の内容と概要】

スポーツ現場や保育現場において必要となる、怪我予防や疾病等に関する知識・症例を紹介する。知識を得る（インプット）段階から、活用する・指導する（アウトプット）ができるようにし、グループワークやプレゼンテーションを通して知識の定着を図る。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・運動実践者として、正しい知識・情報を活用できるようになる。・運動指導者として、正しい知識・情報を伝えることができるようになる。使えるように指導する。（子ども、アスリート、大人、高齢者など 対象者毎にわかりやすく伝えられるようになる。）

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	イントロダクション・オリエンテーション
2	スポーツ現場・子どもの指導現場でよくみるケガ1
3	スポーツ現場・子どもの指導現場でよくみるケガ2
4	熱中症対策
5	低体温症対策
6	機能解剖学概論①
7	機能解剖学概論②
8	スポーツ外傷・障害概論
9	スポーツ外傷・障害上肢
10	スポーツ外傷・障害体幹
11	中間課題
12	栄養・食物アレルギー
13	サプリメント・ドーピング
14	女性アスリートのコンディショニング
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	配布プリント・ノート
単位認定の方法及び基準	授業内提出課題・授業態度:30点・中間試験30点・期末試験40点＝合計点100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツイストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	スポーツ経営学A			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15 ヲ 30 時間	単位数	2 単位	教員実務経験 有		
担当教員	東明 有美	背景	女子サッカー日本代表選手・実業団チーム			

【授業の目的・ねらい】

スポーツマネジメントの基本的な知識と理論を習得し、課題を発見する力、その課題への解決策を提案できる力を養成します。

【授業全体の内容と概要】

スポーツ経営(SportManagement)とは、スポーツを事業として行う活動の総称であり、一つの理論として語ることはできません。本講義では、スポーツ経営を5つの側面（スポーツ組織、スポーツチーム、スポーツリーグ、アスリート、スポーツイベント）から、メタ的な視点でスポーツ産業全体を捉え、スポーツ経営の全体像を捉えます。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

スポーツマネジメントの基本的な知識と理論を自らの言葉で説明できるようになる。ケーススタディを通して自分なりのマーケティング戦略の提案ができるようになる。積極的に情報を集め、精査し、提案を裏付けすることができるようになる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス ～スポーツとは何か～
2	スポーツ産業と他産業の違い
3	スポーツ・マネジメント入門
4	スポーツ組織運営とステークホルダー
5	スポーツ組織とスポーツ産業
6	スポーツ組織とメディア
7	国際スポーツ組織
8	プロスポーツチームの運営
9	スポンサーシップ
10	スポーツリーグの運営 ～アメリカ式 vs ヨーロッパ式～
11	スポーツイベントマネジメント
12	オリンピックの歴史
13	オリンピックの運営
14	オリンピックとパラリンピック
15	(学期末試験)
使用テキスト・参考文献	テキストは特に指定せず、必要に応じて授業内で資料を配布します。授業ではICTを積極的に活用する。
単位認定の方法及び基準	意見発表(授業参加度) 60% 学期末試験 40%

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	スポーツ経営学B			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	東明 有美		背景	女子サッカー日本代表選手・実業団チーム		

【授業の目的・ねらい】

スポーツマーケティングの基本的な知識と理論を習得し、具体的な提案ができる力を養成します。

【授業全体の内容と概要】

スポーツマーケティング(SportMarketing)とは、スポーツ事業に関連していることからわかる通り、スポーツそのものが持つ特徴を理解することがより大切です。本講義ではスポーツマーケティングを考える上で最も大切なスポーツマーケティングマインドを身につけることを意識した講義を行います。日本国内だけではなく世界の実例を取り上げながら講義を行い、より探求的、より実践的に課題を解決する能力を養います。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

スポーツマーケティングの基本的な知識と理論を自らの言葉で説明できるようになる。ケーススタディを通して自分なりのマーケティング戦略の提案ができるようになる。積極的に情報を集め、精査し、提案を裏付けすることができるようになる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス ～マーケティングとは何か～
2	スポーツ・マーケティング入門
3	スポーツビジネス
4	スポーツプロダクト
5	スポーツ消費者
6	マーケティング
7	マーケティングセオリー
8	スポーツマーケティング
9	スポーツスポンサーシップ
10	スポーツブランディング
11	マーケティングリサーチ
12	ソーシャルメディアマーケティング
13	オリンピックブランド
14	オリンピックマーケティング
15	(学期末試験)
使用テキスト・参考文献	テキストは特に指定せず、必要に応じて授業内で資料を配布します。授業ではICTを積極的に活用する。
単位認定の方法及び基準	意見発表(授業参加度) 60% 学期末試験 40%

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	集中
科目名	測定評価Ⅱ			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	10コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	荒川 崇		背景	アスレティックトレーナー・大学ラグビー部ヘッドコーチ		

【授業の目的・ねらい】

1.体力についての知識を深める 2.エネルギー代謝別の測定方法を学ぶ 3.客観的で適確な視点の評価ができるようになる。

【授業全体の内容と概要】

様々な測定の方法、意義、実施方法、評価方法を学び、的確に測定と評価を実施することができる人材を養成する（健康運動実践指導者取得に向けた内容中心）

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

必要とされる各種測定方法の技法を学び、測定者としての正確な技術とその値についての分析・評価ができるようになる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	オリエンテーション・・・本講座の学習内容・成績評価等に関する説明および測定評価Ⅰでの学習内容復習
2	概論①・・・体力について(復習含む)
3	概論②・・・評価の目的と意義、測定項目について(復習含む)
4	健康づくりのための運動指針・・・エクササイズガイド、生涯スポーツ、体力づくり
5	無酸素性能力の測定・・・階段駆け上がり法、Wingate Anaerobic Test
6	無酸素性閾値・・・ガス分析による測定、血中乳酸による測定
7	有酸素性能力の測定・・・走/歩テスト
8	最大酸素摂取量の測定・・・最大酸素摂取量とは、測定方法(復習含む)
9	体脂肪量の測定・・・体密度法、二重エネルギーX線吸収法、生体電気抵抗法、皮下脂肪厚法(実習含む)
10	実践①・・・年代別新体力テストから選択
11	実践②・・・年代別新体力テストから選択
12	実践③・・・年代別新体力テストから選択
13	筆記試験
14	総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
15	総括・フィードバック
使用テキスト・参考文献	測定評価実習ノート
単位認定の方法及び基準	筆記試験規定(A:80点以上 B:70点台 C:60点台 D:60点未満)、平常点、課題レポートから総合評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	ボディケアA			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	北見 裕史		背景	アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

「スポーツマンシップに則り」をモットーにスポーツ従事者としてインストラクターとしてふさわしい考え方でできる指導者を目指します。また、トレーニングの専門知識を生かして卒業後に現場での資料となる手札の作成と専門学校でのインストラクターとしてのネットワークの構築に努めます。

【授業全体の内容と概要】

トレーニングプログラムデザインの作成のための基礎知識を高めるとともに、卒業後、指導現場で生かせる資料をケーススタディを用い具体的トレーニングプログラムを作成します。また、その内容に関する最近のスポーツの話題、講師本人の指導体験談を取り入れて、より具体化を図ります。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

横浜YMCAで学んだ指導知識と指導技術および運動処方に記載する内容を把握し、指導現場で生かせるように、クライアントのニーズに適切に対応したプログラムが作成できるようになることを目標とします。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	自己紹介・授業の進め方・ケーススタディ
2	健康とは？近況のスポーツプログラム作成
3	体力とは？パフォーマンスとは？
4	健康と体力・体力要素について
5	ネガティブ・ポジティブ指標について
6	運動不足病と運動による疾病改善について
7	運動の危険性について
8	必要な体力水準について
9	心臓に対する運動効果について
10	心拍応答について
11	血圧に対する運動の影響
12	自覚的運動効果について
13	教科書重要項目のまとめ・試験対策
14	学期末試験
15	前期試験・返却・回答解説・前期授業まとめ
使用テキスト・参考文献	運動処方 池上晴夫著 朝倉書店
単位認定の方法及び基準	14回目の最終授業において前期授業範囲のテストを実施します。50問4択100点満点とします。前期テスト、グループ発表、教科

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	ボディケアB			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	北見 裕史		背景	アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

「スポーツマンシップに則り」をモットーにスポーツ従事者としてインストラクターとしてふさわしい考え方でできる指導者を目指します。また、トレーニングの専門知識を生かして卒業後に現場での資料となる手札の作成と専門学校でのインストラクターとしてのネットワークの構築に努めます。

【授業全体の内容と概要】

トレーニングプログラムデザインの作成のための基礎知識を高めるとともに、卒業後、指導現場で生かせる資料をケーススタディを用い具体的トレーニングプログラムを作成します。また、その内容に関係する最近のスポーツの話題、講師本人の指導体験談を取り入れて、より具体化を図ります。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

横浜YMCAで学んだ指導知識と指導技術および運動処方に記載する内容を把握し、指導現場で生かせるように、クライアントのニーズに適切に対応したプログラムが作成できるようになることを目標とします。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	夏休み中のスポーツ体験・グループ分け
2	有酸素能力について
3	筋持久力と解糖系のメカニズム
4	体温調節機能に及ぼす効果
5	肥満と血中脂質について
6	体力におよぼす効果・喫煙と運動について
7	運動処方の考え方について
8	運動負荷検査について
9	運動強度と運動量の表し方について
10	判定方法について
11	コンディショニングについて
12	安全対策について
13	教科書重要項目のまとめ・試験対策
14	学期末試験
15	後期試験・返却・回答解説・後期授業まとめ
使用テキスト・参考文献	運動処方 池上晴夫著 朝倉書店
単位認定の方法及び基準	14回目の最終授業において前後期授業範囲のテストを実施します。50問4択100点満点とします。後期テスト、グループ発表、教

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	水泳指導法ⅡA			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	佐藤 仁紀		背景	総合フィットネスクラブ スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳の科学や各泳法の技術について理解する。

【授業全体の内容と概要】

水泳の科学（科学・バイオメカニクス・生理学・心理学・トレーニング・医学・栄養学）の学習 水泳における各種泳法技術の学習

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳指導者として必要な知識を理解している。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス
2	水泳・水中運動の科学
3	水泳のバイオメカニクス
4	水泳の生理学
5	水泳の心理学
6	水泳のトレーニング①
7	水泳のトレーニング②
8	水泳の医学
9	水泳の栄養学
10	水泳の技術(共通技術)
11	水泳の技術(各種泳法)①
12	水泳の技術(各種泳法)②
13	水泳の技術(スタート)
14	まとめ
15	(定期試験)
使用テキスト・参考文献	配布資料
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み(授業態度、課題の提出等)、筆記試験の結果から総合的に評価する。

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	水泳指導法ⅡB			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	佐藤 仁紀		背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳プールの管理の仕方、各種泳法のドリル練習、競泳の指導法について理解する。

【授業全体の内容と概要】

水泳プールの管理の学習 各種泳法のドリル練習の知識理解 競泳選手の指導法の学習

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	水泳プールの管理①
2	水泳プールの管理②
3	ドリル「クロール」
4	ドリル「背泳ぎ」
5	ドリル「平泳ぎ」
6	ドリル「バタフライ」
7	競泳競技概論・競泳の科学
8	競泳のコーチング①
9	競泳のコーチング②
10	競泳のトレーニング①
11	競泳のトレーニング②
12	競泳のトレーニング③
13	競泳選手のコンディショニング
14	まとめ
15	(定期試験)

使用テキスト・参考文献	配布資料
-------------	------

単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み(授業態度、課題の提出等)、筆記試験の結果から総合的に評価する。
-------------	---

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	水泳ⅡA			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	増山 裕子	背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

水泳の知識と技術の向上をねらいとする。日本水泳連盟絵力検定基準表に準ずる記録にチャレンジする。

【授業全体の内容と概要】

水泳（4泳法）の技術と周辺技術（スタート・ターン）の向上を目指す。100m個人メドレーのタイプアップと、4種目50mの完泳を目指す。授業内に前期実技試験を行う。【試験】 ・個人メドレー100mの記録更新 ・4種目50mの完泳

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳の知識と技術を身につけ、試験に合格すること。1年の後期時の100m個人メドレーの記録をクリアすること。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス・泳法チェック、グループ分け
2	グループ別練習
3	グループ別練習
4	グループ別練習（ターン導入）
5	グループ別練習
6	グループ別練習（飛び込み確認）
7	グループ別練習
8	グループ別練習
9	グループ別練習
10	グループ別練習
11	グループ別練習
12	実技試験 飛び込みあり（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール各50m、個人メドレー100mのテストを3週に渡って行う。）
13	実技試験
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学时、筆記用具
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	水泳ⅡB			履修	必修	授業形態
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験	
担当教員	増山 裕子		背景	総合フィットネスクラブ スイミングインストラクター		
<p>【授業の目的・ねらい】</p> <p>水泳の知識と技術の向上をねらいとする。日本水泳連盟総力検定基準表に準ずる記録にチャレンジする。</p> <p>【授業全体の内容と概要】</p> <p>水泳（4泳法）の技術と周辺技術（スタート、ターン）の向上を目指す。4種目50Mのタイムアップ、個人メドレー(200m)を完泳、泳力検定の記録目標に努力する。授業内に後期実技試験を行う。(泳力検定も実技試験内に行う。)【試験】・4種目50mの記録の更新・個人メドレー200mの完泳</p> <p>【授業修了時の達成課題（到達目標）】</p> <p>水泳の知識と技術を身につけ、試験に合格すること。200m個人メドレーの完泳。2年の前期時の50の4泳法の記録のクリアを目指すこと。</p>						

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	グループ別練習
2	グループ別練習
3	グループ別練習
4	グループ別練習
5	グループ別練習
6	グループ別練習
7	グループ別練習
8	グループ別練習
9	グループ別練習
10	グループ別練習
11	グループ別練習（飛び込み、ターンの確認）
12	実技試験 飛び込みあり（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール各50m、個人メドレー200mのテストを4週に渡って行う。）
13	実技試験
14	実技試験
15	実技試験

使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学时、筆記用具
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	【必修選択】水泳A			履修	必修選択	授業形態
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	増山 裕子		背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳の知識と技術の向上をねらいとする。日本水泳連盟総力検定基準表に準ずる記録にチャレンジする。進路を踏まえ、更なる泳力向上を希望する者の履修が望ましい。

【授業全体の内容と概要】

水泳（4泳法）の技術と周辺技術の向上を目指す。授業は全体で行う。授業内に前期実技試験を行う。【試験】 けのび10m、背面けのび8m、潜水潜行25m、スカーリング25m、個人メドレー100m(飛び込み、ターン)

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳の知識と技術を身につけ、試験に合格すること。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス、基礎練習(4泳法)
2	基礎練習・けのび導入
3	基礎練習・背面けのび導入
4	基礎練習・潜水導入
5	基礎練習・スカーリング導入
6	基礎練習・ドリル練習①バタフライ、背泳ぎ
7	基礎練習・ドリル練習②平泳ぎ、クロール
8	基礎練習・飛び込み確認
9	基礎練習・その他技術練習
10	基礎練習・その他技術練習
11	基礎練習・その他技術練習
12	基礎練習・その他技術練習
13	実技試験 飛び込みあり（けのび10m、背面けのび8m、潜水25m、スカーリング25m、個人メドレー100mを3週に渡って行う。）
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学时、筆記用具
単位認定の方法及び基準	出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	【必修選択】水泳B			履修	必修選択	授業形態
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験	
担当教員	増山 裕子		背景	総合フィットネスクラブ' スイミングインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水泳の知識と技術の向上をねらいとする。進路を踏まえ、更なる泳力向上を希望する者の履修が望ましい。

【授業全体の内容と概要】

水泳（4泳法）の技術と周辺技術の向上を目指す。授業は全体で行う。授業内に後期実技試験を行う。（泳力検定も実技試験内に行う。）【試験】・横泳ぎ20m15回以内、立ち泳ぎ3分（巻き足）、クロール、背泳ぎ各100m（飛び込み、ターン）

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

水泳の知識と技術を身につけ、試験に合格すること。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス、基礎練習(4泳法)
2	基礎練習・(4泳法)、ターン導入(クロール)
3	基礎練習・ターン導入(背泳ぎ)
4	基礎練習・横泳ぎ導入
5	基礎練習・巻き足導入
6	基礎練習・その他技術練習
7	基礎練習・その他技術練習
8	基礎練習・その他技術練習
9	基礎練習・その他技術練習
10	基礎練習・その他技術練習
11	基礎練習・その他技術練習
12	基礎練習・その他技術練習（飛び込み確認）
13	実技試験（クロール、背泳ぎ各100m、横泳ぎ20m15回以内、巻き足3分を3週に渡って行う。）
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等。見学時、筆記用具
単位認定の方法及び基準	・出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえ、総合的に評価する。・実技の授業のため、出席を重視します。・見学など

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期	
科目名	エアロビックエクササイズⅡA			履修	必修	授業形態	実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験		有
担当教員	横瀬 里美		背景	総合フィットネスクラブ' エアロビックエクササイズインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

・エアロビクスを通じ大勢の人の前に立ち、伝わるように指示を出すことが出来る・人前に立つことにより見られていることへの緊張感を覚え、指導者としての立ち振る舞いを習得する

【授業全体の内容と概要】

エアロビクスの基本ステップからプログラムを構成する

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

人前に立ちプログラムを遂行しながら受講者に伝わるように指示を出すことが出来る

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	基本動作の確認
2	正しく動くことの意味
3	動きの応用1
4	動きの応用2
5	動きの応用3
6	スムーズに展開をすること等動きをつなげていく事への説明
7	応用
8	左右シンメトリーの説明
9	左右シンメトリーの説明
10	プログラム作り
11	プログラム作り
12	練習
13	テスト
14	テスト
15	テスト
使用テキスト・参考文献	室内シューズ、運動ができるウェアー
単位認定の方法及び基準	授業態度10 取り組む姿勢10 実技40(動き方10 プログラム遂行10 Q出し大きさ10 タイミング10)筆記20 出欠席20

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	エアロビックエクササイズⅡB			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	横瀬 里美		背景	総合フィットネスクラブ' エアロビックエクササイズインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

・エアロビクスを通じ大勢の人の前に立ち伝わるように指示を出すことが出来る・指導者として人前に立つことにより見られていることへの緊張感を覚える

【授業全体の内容と概要】

エアロビクスの基本ステップからプログラムを構成する

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

人前に立ちプログラムを遂行しながら相手に伝わるように指示を出すことが出来る

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	コンディショニングレッスンの説明・体験 同時進行 LOWインパクトを積み上げていく練習(健康運動実践指導者テスト対策)
2	上肢
3	上肢
4	上肢
5	下肢
6	下肢
7	下肢
8	コンディショニングレッスンのプログラム作り
9	コンディショニングレッスンのプログラム作り
10	LOWインパクトと組み合わせてつなげて作る
11	練習
12	練習
13	テスト
14	テスト
15	テスト
使用テキスト・参考文献	室内シューズ、運動ができるウェアー
単位認定の方法及び基準	授業態度15 取り組む姿勢15 実技50(動き方 プログラム遂行 Q出し大きさ タイミング トーン) 出欠席20

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期	
科目名	【必修選択】エアロビックエクササイズA			履修	必修選択	授業形態	実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験		有
担当教員	渡辺 俊恵		背景	総合フィットネスクラブ' エアロビックエクササイズインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

エアロビックダンスの習得及びリード

【授業全体の内容と概要】

エアロビックダンス、ステップエクササイズ、自重負荷トレーニング

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

エアロビックダンス、ステップエクササイズ、自重負荷トレーニングの簡単なリード

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	自己紹介、授業内容について、エアロビックダンス①
2	エアロビックダンス②
3	エアロビックダンス③
4	ウォーミングアップ①
5	ウォーミングアップ②
6	ウォーミングアップ③
7	ウォーミングアップ④
8	ウォーミングアップ⑤
9	ウォーミングアップリード練習①
10	ウォーミングアップリード練習②
11	ウォーミングアップリード練習③
12	ウォーミングアップリード練習④
13	ウォーミングアップリード練習⑤
14	予備日
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出欠席：30点、授業態度：20点、実技試験：50点＝合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	【必修選択】エアロビックエクササイズB			履修	必修選択	授業形態
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験	
担当教員	渡辺 俊恵		背景	総合フィットネスクラブ エアロビックエクササイズインストラクター		
<p>【授業の目的・ねらい】</p> <p>エアロビックダンスの習得及びリード</p> <p>【授業全体の内容と概要】</p> <p>エアロビックダンス、ステップエクササイズ、自重負荷トレーニング</p> <p>【授業修了時の達成課題（到達目標）】</p> <p>エアロビックダンス、ステップエクササイズ、自重負荷トレーニングのリード</p>						

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
----	----

1	エアロビックダンス①
2	エアロビックダンス②
3	エアロビックダンス③
4	ウォーミングアップ①
5	ウォーミングアップ②
6	ウォーミングアップ③
7	ウォーミングアップ④
8	ウォーミングアップ⑤
9	ウォーミングアップリード練習①
10	ウォーミングアップリード練習②
11	ウォーミングアップリード練習③
12	ウォーミングアップリード練習④
13	ウォーミングアップリード練習⑤
14	予備日
15	実技試験

使用テキスト・参考文献

単位認定の方法及び基準 出欠席:30点、授業態度:20点、実技試験:50点=合計101点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	アクアエクササイズⅡA			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	富士 隆枝		背景	総合フィットネスクラブ' アクアエクササイズインストラクター		

【授業の目的・ねらい】

水中運動全般を理解し実践

【授業全体の内容と概要】

水中指導の実践と応用

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

実践プログラムの作成&理解力

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アクアエクササイズの基本①
2	アクアエクササイズの基本②
3	アクアエクササイズの応用①
4	アクアエクササイズの応用②
5	アクアエクササイズ解剖学①
6	アクアエクササイズ解剖学②
7	水中運動の基本①
8	水中運動の基本②
9	水中運動の実践①
10	水中運動の実践②
11	水中運動の実践③
12	実技試験①
13	実技試験②
14	実技試験③
15	筆記試験、フォローアップ

使用テキスト・参考文献	配布資料、ジップロック
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	アクアエクササイズⅡB			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	14コマ 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	富士 隆枝	背景	総合フィットネスクラブ' アクアエクササイズインストラクター			

【授業の目的・ねらい】

水中運動全般を理解し実践

【授業全体の内容と概要】

水中指導の実践と応用

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

実践プログラムの作成&理解力

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アクアエクササイズ概論
2	アクアエクササイズの種類 ①
3	アクアエクササイズの種類 ②
4	アクアエクササイズの種類 ③
5	アクアエクササイズの実際 ①
6	アクアエクササイズの実際 ②
7	アクアエクササイズの実際 ③
8	アクアエクササイズの実践 ①
9	アクアエクササイズの実践 ②
10	実技試験 ①
11	実技試験 ②
12	実技試験 ③
13	実技試験 ④
14	筆記試験
15	フォローアップ

使用テキスト・参考文献 配布資料、ジップロック

単位認定の方法及び基準 出欠席:30点、授業態度:20点、筆記試験:30点、実技試験:20点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	トレーニング実技ⅡA			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	北見 裕史		背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

スポーツマンシップに則りをモットーにスポーツ従事者としてふさわしい考え方ができる指導を目指します。また、卒業後に現場での資料となる手札の作成とネットワークの構築に努めます。

【授業全体の内容と概要】

ストレンクス&コンディショニングの実践をするにあたり、エクササイズの基本動作及びテクニックの構築、リスク管理の習得を目的とし、クライアントの要望に応えられるようにケーススタディによる実技実践をします。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

横浜YMCAで学んだ指導知識と指導技術を指導現場で生かせるように、クライアントのニーズに対応したプログラムが作成できさらにそれを実践指導することを目標にします。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	自己紹介・授業の進め方・ケーススタディ
2	脚部トレーニング(スクワット・ランジ・デットリフト)
3	胸部トレーニング(ベンチプレス・フライ・プッシュアップ)
4	背部トレーニング(ロウ・プルオーバー・バックエクステンション)
5	腹部トレーニング(クランチ・シットアップ・レッグレイズ)
6	肩部トレーニング(ショルダープレス・アップライトロウ)
7	上腕前腕部(アームカール・トライセプス)
8	チューブトレーニング
9	バランスボールトレーニング
10	メディソンボールトレーニング
11	TRXトレーニング
12	プライオメトリックス
13	ストレッチング
14	前期試験
15	返却・回答解説・まとめ
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	最終授業において授業範囲の実技テストを実施する。2種目100点満点とします。試験、グループ発表、教科書転記、およびメデ

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	トレーニング実技ⅡB			履修	必修	授業形態
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験	
担当教員	北見 裕史		背景	アスレティックトレーナー・ジムトレーナー		
有						

【授業の目的・ねらい】

スポーツマンシップに則りをモットーにスポーツ従事者としてふさわしい考え方のできる指導を目指します。また、卒業後に現場での資料となる手札の作成とネットワークの構築に努めます。

【授業全体の内容と概要】

ストレンクス&コンディショニングの実践をするにあたり、エクササイズの基本動作及びテクニックの構築、リスク管理の習得を目的とし、クライアントの要望に応えられるようにケーススタディによる実技実践をします。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

横浜YMCAで学んだ指導知識と指導技術を指導現場で生かせるように、クライアントのニーズに対応したプログラムが作成できさらにそれを実践指導することを目標にします。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	夏休みのスポーツ体験・グループワーク
2	筋力アップトレーニング
3	パワーアップトレーニング
4	筋持久力アップトレーニング
5	全身持久力トレーニング
6	平衡性トレーニング
7	敏捷性トレーニング
8	巧緻性トレーニング
9	柔軟性トレーニング
10	パワークリントレーニン
11	ジャークトレーニング
12	スナッチトレーニング
13	後期試験①
14	後期試験②
15	返却・回答解説・まとめ
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	最終授業において授業範囲の実技テストを実施する。2種目101点満点とします。試験、グループ発表、教科書転記、およびメデ

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	トレーニング科学			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ	30時間	単位数	2単位	教員実務経験	
担当教員	日原 裕太		背景	総合フィットネスクラブ' パーソナルトレーナー		

【授業の目的・ねらい】

トレーニングをするうえで最低限必要になる知識の定着を目指す。また、対象者の目的に応じたトレーニングを提案できるようにする。

【授業全体の内容と概要】

前半で、トレーニングをするうえで身につけるべき解剖・生理学的知識を学ぶ。それらの知識を基に、後半の授業では各種トレーニングの具体的な方法に関する理解を深め、グループで新しいトレーニングを考え、効果の検証等を行い発表する。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

科学的にトレーニングをおこなうことはどういうことか、解剖・生理学的知識から理解し、トレーニングを提案するための基礎的知識を身につける。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス、トレーニング科学とは
2	レジスタンストレーニング
3	骨のトレーニング適応①
4	骨のトレーニング適応②
5	持久力トレーニング①
6	持久力トレーニング②
7	様々なトレーニング①バランス
8	様々なトレーニング②プライオメトリクス・体幹
9	様々なトレーニング③加圧・スロートレーニング
10	様々なトレーニング④神経系トレーニング
11	様々なトレーニング⑤グループ発表
12	様々なトレーニング⑥グループ発表
13	まとめ
14	筆記試験
15	試験、振り返り
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出席点、小テスト、発表課題、期末筆記試験の総合得点で評価する(80点以上:A、70点台:B、60点台:C、60点未満:D)

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	運動処方			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験		
担当教員	日原 裕太	背景	総合フィットネスクラブ' パーソナルトレーナー			

【授業の目的・ねらい】

運動処方について、その手順と注意すべき事項を理解する。そして、対象者の目的に応じた安全かつ効果的な運動プログラムを提案できるようになる。

【授業全体の内容と概要】

講義前半では、「ある目的のために運動しようとする場合に、目標達成のために最も適した運動の内容を規定」する運動処方について、基礎的知識を身につける。そして講義後半では、対象者の年齢や健康状態などを考慮して、安全で効果的な運動プログラムを提供できるようにする。また、健康関連の体力テストを自身で経験し、運動プログラムの作成に必要な知識や指導法を身につけていく。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

解剖・生理学・バイオメカニクスなどの基本知識を十分に理解し、運動処方についてその手順と注意すべき事項に留意し、各対象者の目的に合わせた運動プログラムを作成できるようになる。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	ガイダンス、運動処方とは
2	問診・スクリーニング
3	医学検査・運動負荷試験
4	健康関連体力と体力テスト①
5	体力テスト② 呼吸循環系持久力
6	体力テスト③ 筋力筋持久力
7	体力テスト結果確認・評価
8	呼吸循環系持久力の改善を目的とした運動処方
9	減量を目的とした運動処方
10	様々な目的に合わせた運動処方
11	エネルギー代謝の計算
12	運動処方の実践例(自分のデータを基に)
13	まとめ
14	筆記試験
15	試験、振り返り
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出席点、小テスト、期末筆記試験の総合得点で評価する(80点以上:A、70点台:B、60点台:C、60点未満:D)

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	少 ^o -ツインストラクター科	開講時期	2年	後期
科目名	【選択】保育実技B			履修	選択	授業形態
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験	
担当教員	黒田 珠里		背景	幼稚園主任教諭		

【授業の目的・ねらい】

基礎的な知識や技術を身につけ、子どもとの関わりに活かす

【授業全体の内容と概要】

保育実技とは、絵本を読み語ること、手遊びを行うことなど保育を行う上で保育者が実際に行える技であるが子どもの育ちにとっても大切なことでその技術的なことが保育の中で生かされ子どもに返っていった時初めて保育実技と呼べる。子どもが心から楽しめる技術を身につけられるよう探求していくことを目指して行く。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

子どもとかかわる（保育実習・現場実習）などを行うにあたって、実践力を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	授業内容ガイダンス
2	パネルシアターについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
3	パネルシアターを作成
4	紙芝居について グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
5	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習（上級生とペアになり、子どもへの関わりを学ぶ）
6	上級生の記録を基に、体験したことを記録にしてみる
7	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
8	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
9	ペープサートについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
10	YMCAとつか保育園にて発表
11	発表の振り返り
12	ゲーム遊びの説明 グループ発表
13	ゲーム遊びの説明 グループ発表
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	動きやすい服装・筆記用具
単位認定の方法及び基準	出欠席:50点、授業態度:20点、実技試験:30点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA~D評価

授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツインストラクター科	開講時期	2年	前期
科目名	【選択】保育実技A			履修	選択	授業形態 実技
授業時間	15コマ	30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有	
担当教員	黒田 珠里		背景	幼稚園主任教諭		

【授業の目的・ねらい】

基礎的な知識や技術を身につけ、子どもとの関わりに活かす

【授業全体の内容と概要】

保育実技とは、絵本を読み語ること、手遊びを行うことなど保育を行う上で保育者が実際に行える技であるが子どもの育ちにとっても大切なことでその技術的なことが保育の中で生かされ子どもに返っていった時初めて保育実技と呼べる。子どもが心から楽しめる技術を身につけられるよう探求していくことを目指して行く。

【授業修了時の達成課題（到達目標）】

子どもとかかわる（保育実習・現場実習）などを行うにあたって、実践力を養う。

【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	保育実技とは 授業概要ガイダンス
2	絵本の読み聞かせについて グループ発表（上級生の実技を見て学ぶ）
3	手遊びとは 手遊びの実践を上級生から見て学ぶ。
4	保育園 幼稚園 認定こども園 について（基本の知識を学ぶ）
5	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習（上級生とペアになり、子どもへの関わりを学ぶ）
6	折り紙の折り方説明 グループ発表
7	ゲーム遊びの説明 グループ発表
8	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習
9	フィールドワーク YMCAとつか保育園にて参加実習
10	実習記録について
11	実習記録を基にしたグループ議論
12	グループ議論を基にしたより良い保育の方法
13	グループ発表
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	動きやすい服装・筆記用具
単位認定の方法及び基準	出欠席:50点、授業態度:20点、実技試験:30点=合計100点 学校既定の基準点に基づきA～D評価