

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	接遇マナー			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15分 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遇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.接遇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.基本的な接遇マナーを学び実践（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）】

■接遇マナーを学ぶ必要性を理解する（社会人にとってなぜ接遇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？） ■基本的な接遇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） ■接遇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（なぜ接遇マナーを学ぶのか？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遇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、実践した接遇マナー（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（基本的な接遇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	スポーツトレーナー科	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	岩倉 瞳		背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー		

**【授業の目的・ねらい】**

トレーナーの基礎となる身体の仕組みを理解する

**【授業全体の内容と概要】**

座学にてプリントとテキストを使用。毎授業小テストを行い細かく知識を定着させていく。筆記試験の点数、出席、授業態度、小テスト、その他加点にて評価。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

人体の解剖生理学基礎を習得し、理解する。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	アンケート、解剖生理学とは
2	1. 人体各部の区分 A. 人体各部位の名称
3	1. 人体各部の区分 B. 体表からの方向を示す面と線、動き
4	2. 人体の構成 A. 細胞 B. 組織 C. 器官 D. 系統
5	3. 骨格系 I. 骨の一般
6	3. 骨格系 I. 骨の一般 A. 働き B. 形状 C. 成長 D. 構造 E. 連結
7	4. 関節
8	5. 筋系 I. 筋の一般 A. 筋の働き B. 筋の構造
9	5. 筋系 I. 筋の一般 C. 筋の形状と分類
10	5. 筋系 I. 筋の一般 D. 筋の補助装置 E. 筋の作用
11	6. 内臓系 I. 内臓の一般構造 II. 消化器系
12	7. 呼吸器系 I. 呼吸器系総論 II. 呼吸器系
13	8. 循環器系 I. 血管系
14	8. 循環器系 II. リンパ系
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	毎授業プリント配布、ファイリング用ファイル各自準備、テキスト「ぜんぶわかる人体解剖図」
単位認定の方法及び基準	筆記試験:100点、小テスト加点、欠席減点、その他加点/減点制度あり 学校既定の基準点に基づき評価

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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	岩倉 瞳		背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー		

**【授業の目的・ねらい】**

解剖生理学で学んだ身体が、運動をすることでどのような生理学的な変化を起こすのかを学び、理解する。

**【授業全体の内容と概要】**

座学にてプリントとテキストを使用。毎授業小テストを行い細かく知識を定着させていく。筆記試験の点数、出席、授業態度、小テスト、その他加点にて評価。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

人体の運動生理学基礎を習得し、理解する。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	運動生理学とは 1. 身体の構造
2	2. ATP分解、再合成
3	3. 骨格筋の構造と働き 1)筋
4	3. 骨格筋の構造と働き 2)筋収縮
5	3. 骨格筋の構造と働き 3)筋肥大 4)筋の収縮様式
6	3. 骨格筋の構造と働き 5)遅発性筋痛 6)性質
7	3. 骨格筋の構造と働き 7)柔軟性と骨格筋
8	4. 呼吸とスポーツ 1)構造 2)呼吸運動
9	4. 呼吸とスポーツ 3)肺機能
10	4. 呼吸とスポーツ 4)運動と呼吸
11	4. 呼吸とスポーツ 5)血液によるガス運搬
12	4. 呼吸とスポーツ 6)循環
13	4. 呼吸とスポーツ 7)酸素運搬系
14	4. 呼吸とスポーツ 一酸化炭素中毒/喫煙
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	毎授業プリント配布ファイリング用ファイル各自準備(解剖学と同一で可)テキスト「1から学ぶスポーツ生理学」
単位認定の方法及び基準	筆記試験:100点、小テスト加点、欠席減点、その他加点/減点制度あり 学校既定の基準点に基づき評価

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツと栄養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	廣木 武士	背景	プロサッカーチームコーチ			

## 【授業の目的・ねらい】

栄養素の基礎知識、栄養と食品、食品から料理と幅を広げ、生活、スポーツと栄養について学ぶ。

## 【授業全体の内容と概要】

アスリートとしての食事、または発育期におけるスポーツと食事の取り方のタイミングや、疾病を持っている人、高齢者などに対する運動と栄養について学習する。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

栄養素の体内での働きや代謝、生化学に関する基礎的内容を理解する、学んだ栄養学と毎日の生活の中での食物との関連を理解する。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	栄養とは(総論)
2	健康と食品、食生活とは
3	食品の機能と成分
4	体の仕組みと栄養素の働き(消化吸収代謝)
5	実習(料理カードを使って献立作成、栄養計算)
6	栄養状態の評価
7	食事摂取基準と私たちの食生活
8	ライフステージと栄養
9	日常生活での運動と栄養
10	熱中症、水分補給について
11	生活習慣病と栄養
12	現代社会の食と栄養(機能性食品とサプリメント)
13	補習
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	健康づくりの栄養学(テキスト)
単位認定の方法及び基準	授業態度:10点、筆記試験:80点、提出物:10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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	スポーツと栄養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	廣木 武士		背景	プロサッカーチームコーチ		

## 【授業の目的・ねらい】

スポーツに必要な栄養知識を身に付け、活用できるようにする。スポーツ栄養の最新情報も学び、知識を深める。

## 【授業全体の内容と概要】

エネルギー代謝、アミノ酸摂取、骨の健康、貧血予防、熱中症、水分補給、ウェイトコントロールなどを学ぶ。食品・食事と栄養についての具体的な関連についての学習する。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

運動に必要な栄養と代謝についてさらに知識を深め、栄養関連のアセスメントやアドバイスができるように学習する。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝・エネルギー消費量の評価とエネルギーバランス
2	スポーツ選手の身体組成・トレーニング本試合後のリカバリー
3	試合前の食事
4	スポーツ選手のタンパク質アミノ酸摂取
5	実習(料理カードを使って献立作成、栄養計算)
6	スポーツ選手の骨の健康と栄養摂取
7	スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取
8	熱中症、水分補給について
9	ビタミン・抗酸化物質と運動
10	スポーツ選手のウェイトコントロール
11	サプリメントとエルゴジェニックエイド・ジュニア及び女性選手の栄養摂取
12	スポーツ選手の栄養教育・スポーツ選手の食事管理
13	補習
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学
単位認定の方法及び基準	授業態度:10点、筆記試験:80点、提出物:10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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツと医学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】**

スポーツ現場・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傷害予防や内科的疾患等に関する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	機能解剖学概論①
3	機能解剖学概論②
4	スポーツ外傷・障害概論
5	スポーツ外傷・障害上肢
6	スポーツ外傷・障害体幹
7	スポーツ外傷・障害下肢
8	中間試験・振り返り
9	スポーツ外傷・障害の評価
10	スポーツ外傷・障害の応急処置
11	スポーツ外傷・障害の予防
12	スポーツ現場の救急処置①
13	スポーツ現場の救急処置②
14	期末試験対策・実技 (ROM、MMT、ストレッチ)
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	スポーツと医学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】**

・スポーツ現場・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】**

・スポーツ現場において必要となる傷害予防や内科的疾患等に関する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	解剖学・外傷・障害 復習
3	アスレティックリハビリテーション概論
4	アスレティックリハビリテーション(上肢)
5	アスレティックリハビリテーション(体幹)
6	アスレティックリハビリテーション(下肢)
7	アスリハプログラミング
8	中間試験・振り返り
9	スポーツと内科的疾患とその対応①
10	スポーツと内科的疾患とその対応②
11	スポーツ現場での救急体制
12	コンディショニング概論①
13	コンディショニング概論②
14	期末試験対策・実技(スタティックアライメント)
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	集中
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.測定の方法、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
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	スポーツトレーナー科	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	坂詰 真二		背景	総合フィットネスクラブ' スポーツプログラマー・コーチ		

## 【授業の目的・ねらい】

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

## 【授業全体の内容と概要】

ピリオダイゼーションに基づいて、各周期ごとに適切なトレーニングを組み立てることができるようにする。帰納法的な学習形態をとる。指導に必要な知識、技術を総合的に、なおかつ時系列で学ぶ。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

アシスタントトレーナーのサポート役として現場で指導ができるに足る技量（幅広い知識と指導技術、マナー）を身に付ける。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	・授業ガイダンス(内容-トレーナーの実務、流れ-実際の指導の流れに即して)
2	・指導者の技量について。二つの軸について。・①気持ちの切り替え②知識と技術の獲得③実践
3	・コンディショニングに関する解説。・競技力の成要因について解説・「体力の分類」-「意味、測定方法、トレーニング方法を記入する」 ・簡単な実技・・・①安静時心拍数②平衡性テスト③棒反応④リアクションドリル
4	・「体力の分類」-「意味、測定方法、トレーニング方法」・実技・・・①安静時心拍数②平衡性テスト③棒反応
5	・競技特性を考慮してトレーニングの配分を決めること。・ピリオダイゼーション
6	・テーマを決めることのメリット(生理的側面と心理的側面)
7	・前期中間試験
8	・練習のフロー(アップからダウンまで)・体調チェックの目的と方法・ウォーミングアップとクーリングダウン ①目的、②内容、③着衣について
9	・ウォーミングアップ ①目的、②内容、③着衣について
10	・クーリングダウン ①目的、②内容、③入浴について
11	・コンディショニングの予備知識-トレーニングの原則
12	・コンディショニングの予備知識-栄養 ①増量と減量の基本的メカニズム
13	前期試験実施
14	前期試験フィードバック
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	勝利をつかむコンディショニング・配布レジュメ
単位認定の方法及び基準	○原則授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価す

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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	坂詰 真二		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】**

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

**【授業全体の内容と概要】**

ピリオダイゼーションに基づいて、各周期ごとに適切なトレーニングを組み立てることができるようにする。帰納法的な学習形態をとる。指導に必要な知識、技術を総合的に、なおかつ時系列で学ぶ。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

アシスタントトレーナーのサポート役として現場で指導ができるに足りる技量（幅広い知識と指導技術、マナー）を身に付ける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	・後期授業ガイダンス ・テキスト第3章
2	・跳び箱の指導方法について 2準備期の戦術、技術のガイドライン 3準備期の体カトレーニングのガイドライン
3	・準備期の筋系トレーニングのガイドライン ・ウエイトトレーニングの基本ー実施上の4つの留意点
4	・トレーニングの条件 ・持久系トレーニングを個別に行う理由／2呼吸
5	・どのような時に無酸素系代謝が増えるか ・低強度長時間の運動と高強度短時間の運動
6	・敏捷性の意味とトレーニング方法 ・巧敏性の意味とトレーニング方法
7	・後期中間試験
8	・柔軟性トレーニングの効果 ・ストレッチング4つの留意点と4つのテクニック
9	・ストレッチ実技(肩の柔軟性とストレッチング ・心理面のトレーニングーパフォーマンスと競技力の関係
10	・リラクゼーションの種類 ・栄養と水分 1)栄養(糖質)補給/2)水分補給
11	・水分補給ー①何を②どれ位③どのタイミングで ・筋量アップ①ウエイトトレーニングと筋量アップ
12	・技術を高める方法＝フィードバックに関する簡単な実験 ・良いフィードバックの条件
13	後期試験実施
14	後期試験フィードバック
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	勝利をつかむコンディショニング・配布レジュメ
単位認定の方法及び基準	○原則授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価す

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	機能解剖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	丹野 学	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】**

主要な筋肉の名称、起始、停止、作用、走行を覚える。解剖学的用語を理解し、使用できるようになる。骨格を構成するそれぞれの骨の名称、それぞれが構成する関節を理解する。

**【授業全体の内容と概要】**

身体の動きに、それぞれの筋肉がどう作用しているかを理解していく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

身体を動かす基本的な構造、筋、骨の知識を使用し、テーピングやストレッチ等の実技等に生かせるようになる。

**【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(機能解剖とは)
2	解剖学的用語
3	解剖学的用語
4	足部、下腿の構造
5	下腿の筋肉
6	膝関節の構造、靭帯
7	骨盤、股関節の構造
8	大腿部の筋肉
9	大腿部の筋肉
10	臀部の筋肉
11	股関節の動き、特徴
12	下肢全体の筋肉の流れ、構造
13	前期まとめ
14	前期試験、振り返り
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	ボディーナビゲーション
単位認定の方法及び基準	出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	機能解剖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	丹野 学	背景	社会人ラグビーチーム トレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

主要な筋肉の名称、起始、停止、作用、走行を覚える。解剖学的用語を理解し、使用できるようになる。骨格を構成するそれぞれの骨の名称、それぞれが構成する関節を理解する。

**【授業全体の内容と概要】**

身体の動きに、それぞれの筋肉がどう作用しているかを理解していく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

身体を動かす基本的な構造、筋、骨の知識を使用し、テーピングやストレッチ等の実技等に生かせるようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	前期復習
2	脊柱、腰部の骨構造
3	胸部の骨構造
4	背部の筋肉
5	腹部、胸部の筋肉
6	肩関節の構造、動き
7	肩部の筋肉
8	上肢の骨構造、関節
9	上腕部の筋肉
10	前腕部の筋肉
11	手部の構造と筋肉
12	手関節、肘関節の動き、特徴
13	後期まとめ、テスト対策
14	後期試験、振り返り
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	ボディナビゲーション
単位認定の方法及び基準	出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	トレーナー理論 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	外村 知嗣	背景	社会人アマチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

## 【授業の目的・ねらい】

スポーツの現場に関わるアスレティックトレーナーとして必要な知識と技術を習得する。

## 【授業全体の内容と概要】

トレーナーとしてスポーツ選手の健康管理にどのように関わるのか、スポーツ現場で多く発生する足関節捻挫に注目し、受傷から競技復帰までの一連のつながりの中で講義を展開し、スポーツ傷害に対応できる知識と技術を習得していく。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ調整し進める。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・アスレティックトレーナーの役割、活動内容を理解する。・足部の解剖、機能を理解する。・足関節捻挫の傷害の発生メカニズムが説明できる。・足関節捻挫に関して基本的な傷害評価、応急処置、リハビリができる。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アスレティックトレーナー概論(役割、活動内容、歴史的背景)
2	足部の解剖(骨、関節)
3	足部の解剖(靭帯、筋)
4	足関節の機能(関節、筋)
5	足部の触診
6	足関節捻挫発生メカニズムと傷害評価
7	まとめ
8	応急処置とアイシング
9	運動療法とクライオキネティクス
10	アスレティックリハビリテーション1
11	アスレティックリハビリテーション2
12	傷害管理について
13	傷害予防について
14	まとめ・トピックス
15	試験
使用テキスト・参考文献	参考図書:・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳:岩崎由純・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳:渡辺好
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび小テストと試験、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	トレーナー理論 I B			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15 ヲマ	30 時間	単位数	2 単位	教員実務経験 有	
担当教員	外村 知嗣		背景	社会人アマフトチームチーフトレーナー・プロゴルフツアーパーソナルトレーナー他		

## 【授業の目的・ねらい】

スポーツの現場に関わるアスレティックトレーナーとして必要な知識と技術を習得する。

## 【授業全体の内容と概要】

トレーナーとしてスポーツ選手の健康管理にどのように関わるのか、スポーツ現場で傷害程度が大きいとされる膝関節と肩関節に注目し、解剖学的構造、発生メカニズム、傷害評価、リハビリの知識と技術を習得していく。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ調整し進める。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・アスレティックトレーナーの役割、活動内容を理解する。・膝部と肩部の解剖、機能を理解する。・膝部と肩部の傷害の発生メカニズムが説明できる。・膝部と肩部の障害に関して基本的な傷害評価、応急処置、リハビリができる。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	足関節の解剖／足関節捻挫
2	膝部の解剖__骨、靭帯、関節
3	膝部の解剖・機能__筋、機能
4	膝部の触診
5	膝部の外傷と評価
6	膝部の障害と評価
7	膝部のリハビリ
8	肩部の解剖__骨、靭帯、関節
9	肩部の解剖・機能__筋、機能
10	肩部の触診
11	肩部の外傷と評価
12	肩部の障害と評価
13	肩部のリハビリ
14	まとめ
15	試験

使用テキスト・参考文献

参考図書:・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳:岩崎由純・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳:渡辺好

単位認定の方法及び基準

課題・感想レポートおよび小テストと試験、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポ-ツトレーナ-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 ヲマ	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	総合スポーツクラブ 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）】**

ガイダンス、プールまでの流れの確認、注意事項 (教室にて)

**【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	振り返り

**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	スポーツトレーナー科	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	総合スポーツクラブ 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	振り返り
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	スポーツトレーナー科	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	横瀬 里美		背景	総合スポーツクラブ 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】**

エアロビックを理解し、動きを体験することにより効果等説明ができる

**【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な動きを習得することが出来る

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	オリエンテーション
2	エアロビックエクスレッシン体験
3	アライメントや動きの紹介
4	正しく動くことの意味
5	レッスン体験初級
6	中上級
7	LOWインパクトの動きを覚える
8	エアロビックダンス1
9	エアロビックダンス2
10	エアロビックダンス3
11	エアロビックダンス4
12	テスト説明
13	練習
14	実技試験
15	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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	エアロビックエクササイズⅠB			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	総合スポーツクラブ 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】**

エアロビクスを理解し動きながら効果等説明できる

**【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	レッスンを通じHiインパクト紹介&確認
2	レッスンを通じHiインパクト紹介&確認
3	Hiインパクトの動きの紹介&覚える
4	Hiインパクトの動きの紹介&覚える
5	練習
6	練習
7	テスト
8	振り返り
9	キューイングとは？説明・練習
10	キューイング練習
11	キューイング練習・ペア練習&グループワーク
12	テスト説明
13	練習
14	実技試験
15	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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	アクアエクササイズⅠA			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	総合スポーツクラブ 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】**

水中運動の体感と水の特性への理解

**【授業全体の内容と概要】**

陸上と水中の運動の違い

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

水の特性と基本動作取得

**【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基本⑥
7	アクアエクササイズの実際①
8	アクアエクササイズの実際②
9	アクアエクササイズの実際③
10	アクアエクササイズの実際④
11	アクアエクササイズの実際⑤
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	スポーツトレーナー科	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	総合スポーツクラブ 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】**

基本動作と変化要素を習得。

**【授業全体の内容と概要】**

前期に出来なかった基本動作を習得し、変化要素を適切に指導できるようにする。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

実際の指導を想定し、的確な指導ができるようにする。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	アクアエクササイズの実験体験
2	アクアエクササイズの実験体験
3	アクアエクササイズの実践
4	アクアエクササイズの実践
5	アクアエクササイズの実践
6	アクアエクササイズの実践
7	アクアエクササイズの実践
8	アクアエクササイズの実践
9	模擬発表
10	模擬発表
11	実技試験
12	実技試験
13	実技試験
14	筆記試験
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	スポーツトレーナー科	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 ヶ月	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】**

- ・各部位におけるトレーニングの適切なフォームの習得

**【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	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	上半身の自重トレーニング①
11	上半身の自重トレーニング②
12	総復習
13	実技試験
14	実技試験
15	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	課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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	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	課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	スポーツコンディショニング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	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】**

1.コンディショニングの把握と管理、2.コンディショニングの方法と実際、3.競技種目特性とコンディショニング

**【授業全体の内容と概要】**

コンディショニングの概要・方法について学習し、さらに実践的な競技別コンディショニング方法を実技を通して学習する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

コンディショニングについて十分理解し、様々な競技場面で実際に指導できるようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	コンディショニングとは、トレーナーの役割
2	コンディショニングの要素・評価法、体力要素
3	トレーニングとコンディショニング
4	障害予防を目的としたコンディショニング①ウォーミングアップとクーリングダウン(ストレッチ、パートナーストレッチ)
5	障害予防を目的としたコンディショニング②ウォーミングアップとクーリングダウン(ストレッチ、パートナーストレッチ)
6	障害予防を目的としたコンディショニング③ウォーミングアップとクーリングダウン(動的ストレッチ)
7	障害予防を目的としたコンディショニング④ウォーミングアップとクーリングダウン(アイシング、マッサージ)
8	コンディショニングの方法と実際①代謝系トレーニング
9	コンディショニングの方法と実際②筋力トレーニング
10	コンディショニングの方法と実際③コーディネーショントレーニング
11	コンディショニングの方法と実際④スタビリティトレーニング
12	コンディショニングの方法と実際⑤アジリティ・スプリントトレーニング
13	コンディショニングの方法と実際⑥サーキットトレーニング
14	まとめ
15	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	出欠状況、授業態度、授業への取り組み等

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	スポーツコンディショニング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	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】

1.コンディショニングの把握と管理、2.コンディショニングの方法と実際、3.競技種目特性とコンディショニング

## 【授業全体の内容と概要】

コンディショニングの概要・方法について学習し、さらに実践的な競技別のコンディショニング方法を実技を通して学習する。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

コンディショニングについて十分理解し、様々な競技場面で実際に指導できるようになる。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	スポーツにおける内科的疾患とコンディショニング①オーバートレーニング
2	スポーツにおける内科的疾患とコンディショニング②熱中症
3	スポーツと栄養①
4	スポーツと栄養②
5	スポーツ障害・外傷①上肢
6	スポーツ障害・外傷②体幹
7	スポーツ障害・外傷③下肢
8	障害予防のためのコンディショニング①上肢
9	障害予防のためのコンディショニング②体幹
10	障害予防のためのコンディショニング③下肢
11	競技種目別コンディショニング①陸上競技
12	競技種目別コンディショニング②球技
13	競技種目別コンディショニング③コンタクト競技
14	まとめ・試験
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出欠状況、授業態度、授業への取り組み、期末試験

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	ボディケアⅠA			履修	必修	授業形態 実技
授業時間	15分 30時間	単位数	1単位	教員実務経験 有		
担当教員	野尻 友美	背景	総合フィットネスクラブ インストラクター			

**【授業の目的・ねらい】**

各トレーニングと体力要素の関係を理解し、特異性を考慮したトレーニングを学ぶ。

**【授業全体の内容と概要】**

各トレーニングの特徴、行い方、注意点などを説明し、実際に行う。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

各トレーニングの行い方、注意事項、どの体力要素を向上させるかが理解できる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	イントロダクション
2	健康と体力についての共通認識
3	ストレッチングの基礎知識
4	トレーニングの基礎知識
5	トレーニング理論の基礎
6	セルフストレッチングの実際
7	パートナーストレッチングの実際
8	スタビリティトレーニング1
9	スタビリティトレーニング2
10	自重下でのトレーニング1
11	自重下でのトレーニング2
12	徒手抵抗のトレーニング1
13	徒手抵抗のトレーニング2
14	前期の見返し
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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	ボディケアⅠB			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	野尻 友美		背景	総合フィットネスクラブ インストラクター		

**【授業の目的・ねらい】**

各トレーニングと体力要素の関係を理解し、特異性を考慮したトレーニングを学ぶ。

**【授業全体の内容と概要】**

各トレーニングの特徴、行い方、注意点などを説明し、実際に行う。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

各トレーニングの行い方、注意事項、どの体力要素を向上させるかが理解できる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	前期の確認と後期内容の確認
2	バランスボールのトレーニング1
3	バランスボールのトレーニング2
4	ラダートレーニング1
5	ラダートレーニング2
6	マーカートレーニング1
7	マーカートレーニング2
8	コーディネーショントレーニング1
9	コーディネーショントレーニング2
10	ハードルトレーニング1
11	ハードルトレーニング2
12	徒手抵抗ストレッチング1
13	徒手抵抗ストレッチング2
14	後期の見返し
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	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	トレーナー実習 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	外村 知嗣		背景	社会人アマチュアチームチーフトレーナー・プロゴルファー・パーソナルトレーナー他		

## 【授業の目的・ねらい】

スポーツの現場で活用されているテーピングについての基礎的技術を習得し、現場でのトレーナー活動に役立てられるようにする。

## 【授業全体の内容と概要】

スポーツ現場で多く発生する足関節捻挫に注目し基礎的技術を反復し習得していく。実技は学生同士でペアを組み、お互いに施術し合う形態で行う。体感することを重視し、「施術する感覚・される感覚」を養う。内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ、またトレーナー理論や現場実習との連携をはかりながら調整し進める。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

・足関節テーピングの概要・効果について説明ができる。・足関節捻挫の傷害発生メカニズムについて説明ができる。・足関節捻挫に対する基本および応用テーピングが巻ける。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	アスレチックトレーナーについて
2	テーピングの基礎1
3	テーピングの基礎2
4	足関節テーピング基本型
5	足関節テーピング基本型
6	足関節テーピング基本型
7	足関節テーピング基本型
8	テーピング実技テスト
9	テーピング実技テスト
10	足関節テーピング応用型
11	足関節テーピング応用型
12	足関節テーピング応用型
13	足関節テーピング応用型
14	テーピング実技テスト
15	テーピング実技テスト
使用テキスト・参考文献	参考図書:・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳:岩崎由純・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳:渡
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	トレーナー実習ⅠB			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	外村 知嗣	背景	社会人アマチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツの現場で活用されているテーピングについての基礎的技術を習得し、現場でのトレーナー活動に役立てられるようにする。

**【授業全体の内容と概要】**

スポーツ現場で多発する膝と肩のケガに注目し、それら部位の基礎的技術を習得していく。実技は学生同士でペアを組み、お互いに施術し合う形態で行う。体感することを重視し、「施術する感覚・される感覚」を養う。内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ、またトレーナー理論や現場実習との連携をはかりながら調整し進める。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

・膝部/肩部テーピングの概要・効果について説明ができる。・膝部/肩部のケガについて、その発生メカニズムの説明ができる。・膝部/肩部に対する基本的テーピングが巻ける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	足関節テーピング基本型
2	足関節テーピング応用型1
3	膝関節伸展屈曲制限テーピング
4	膝関節内側靭帯損傷テーピング
5	膝関節外側靭帯損傷テーピング
6	膝関節前十字靭帯損傷テーピング
7	膝関節後十字靭帯損傷テーピング
8	実技テスト(膝関節テーピング)
9	実技テスト(膝関節テーピング)
10	肩鎖関節脱臼テーピング
11	肩甲上腕関節脱臼テーピング
12	肩関節運動障害テーピング
13	実技テスト(肩関節テーピング)
14	実技テスト(肩関節テーピング)
15	まとめ/トピック

使用テキスト・参考文献	参考図書:・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳:岩崎由純・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳:渡
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	前期
科目名	トレーナー現場実習ⅠA			履修	必修	授業形態 実習・研修
授業時間	30コマ 60時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	外村 知嗣	背景	社会人アマフトチームチーフトレーナー・プロゴルフツアーパーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツチームの現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。授業で得た知識や技術を実体験の場でアウトプットできるようにする。

**【授業全体の内容と概要】**

前期は見学実習を主として数カ所のスポーツ現場を訪問し、各現場の特徴やスタイルの違い、練習や試合での活動の違いを学ぶ。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

スポーツ現場においてアシスタント・トレーナーとしての役割を理解しチームのサポートが活動ができるようになる。ウォーターの準備、サポートが出来る。アイシングの準備、サポートが出来る。テーピングの準備、サポートが出来る。ストレッチ・コンディショニング・トレーニングの指導、サポートが出来る。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	ガイダンス
2	各回、現場実習先の活動に準ずる
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

使用テキスト・参考文献	参考図書：・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳：岩崎由純 ・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳：渡
単位認定の方法及び基準	課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	1年	後期
科目名	トレーナー現場実習ⅠB			履修	必修	授業形態 実習・研修
授業時間	30コマ 60時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	外村 知嗣	背景	社会人アマフトチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツチームの現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。また学内でインプットした知識や技術を実体験の場でアウトプットできるようにする。

**【授業全体の内容と概要】**

関わる実習先を定め、そのチームやトレーナーの活動スタイルや特徴を学び、アシスタント・トレーナーとして行動し、チームへの貢献を果たす。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

スポーツ現場においてアシスタント・トレーナーとしての役割を理解しチームのサポートが活動ができるようになる。チーム管理の業務を理解し、そのサポートができるようになる。試合や練習でのトレーナー業務を理解し、そのサポートが出来るようになる。ストレッチやコンディショニング、トレーニングの指導やサポートが出来るようになる。

**【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
2	各回、現場実習先の活動に準ずる
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

使用テキスト・参考文献	参考図書：・新版トレーナーズ・バイブル 医道の日本社 監訳：岩崎由純 ・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監訳：渡
単位認定の方法及び基準	課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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 60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	スポーツトレーナー科	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分 60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	スポーツトレーナー科	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	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	
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	スポーツトレーナー科	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	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	集中
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	10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	筆記試験
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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	集中
科目名	スポーツ社会学B			履修	必修	授業形態
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	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	筆記試験
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	スポーツトレーナー科	開講時期	2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	運動を嫌いにさせるメカニズム
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	筆記試験
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説

使用テキスト・参考文献

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	スポーツトレーナー科	開講時期	2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	筆記試験
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	
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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	測定評価Ⅱ			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	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	総括・フィードバック・・・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・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	ボディケア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	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スポーツトレーナーとしてふさわしい考え方のできる指導者を目指します。また、卒業後に現場での資料となる手札の作成と専門学校でのトレーナ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	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	前期試験・返却・回答解説
15	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、教科書転記

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	ボディケアⅡB			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15分 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スポーツトレーナーとしてふさわしい考え方のできる指導者を目指します。また、卒業後に現場での資料となる手札の作成と専門学校でのトレーナ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	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	教科書重要事項のまとめ・試験対策
14	後期試験・返却・回答解説
15	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、教科書転

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	アスレティックリハビリテーション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	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】

・本講義では、スポーツ傷害後の選手をスポーツ現場に復帰させることを考える授業である。適切な傷害評価と対応方法を理解する。直感や憶測ではなく、知識を用いた仮説からリハビリテーションエクササイズを考案する

## 【授業全体の内容と概要】

選手一人一人に対する適切なリハビリテーションメニューを計画・実施するためにも、傷害発生メカニズムから傷害評価についても学ぶ。また各部位に対するトリートメント方法についても学ぶ。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

前期では上肢は肩・肘、下肢は膝と足関節の靭帯損傷や慢性傷害に対する評価・リハビリテーションメニューの立案の仕方について理解することが目標となる

## 【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、アスレティックリハビリテーションの進め方
2	肩関節傷害総論
3	肩関節傷害各論①
4	肩関節傷害各論②
5	肩関節傷害各論③
6	膝関節傷害総論
7	膝関節傷害各論①
8	膝関節傷害各論②
9	膝関節傷害各論③
10	足関節捻挫①
11	足関節捻挫②
12	肘関節の傷害総論
13	肘関節の傷害各論①
14	総合復習
15	(定期試験)
使用テキスト・参考文献	テキスト、筆記用具、バインダー、ルーズリーフなど
単位認定の方法及び基準	筆記テスト・小テスト・授業への取り組み・出席状況など総合的に評価する。

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	アスレティックリハビリテーション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	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】

・本講義では、スポーツ傷害後の選手をスポーツ現場に復帰させることを考える授業である・適切な傷害評価と対応方法を理解する・直感や憶測ではなく、知識を用いた仮説からリハビリテーションエクササイズを考案する

## 【授業全体の内容と概要】

選手一人一人に対する適切なリハビリテーションメニューを計画・実施するためにも、傷害発生メカニズムから傷害評価についても学ぶ。また各部位に対するトリートメント方法についても学ぶ。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

後期では体幹を中心に、下肢は股関節と下腿から足部、上肢は手首から手指に対する評価・リハビリテーションメニューの立案の仕方について理解することが目標となる

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	肉離れ総論
2	肉離れ各論①
3	腰部傷害各論①
4	腰部傷害各論②
5	腰部傷害各論③
6	腰部傷害各論④
7	Groin Pain Syndrome総論
8	Groin Pain Syndrome各論①
9	下腿・足部の傷害総論
10	下腿・足部の傷害各論①
11	頸部～胸部の傷害総論
12	頸部～胸部の傷害各論①
13	手首・手指のスポーツ傷害について
14	総合復習
15	(定期試験)
使用テキスト・参考文献	テキスト、筆記用具、バインダー、ルーズリーフなど
単位認定の方法及び基準	筆記テスト・小テスト・授業への取り組み・出席状況など総合的に評価する。

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	トータルコンディショニングⅠA			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	坂結 真二		背景	総合フィットネスクラブ スポーツプログラマー・コーチ		

## 【授業の目的・ねらい】

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

## 【授業全体の内容と概要】

世界規模のパーソナルトレーナー資格、NSCA-CPT取得に向けた知識と技術を学ぶ。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

トレーナーとして必要な知識（生理学、解剖学、栄養学等）、技術（自重エクササイズ、ボールエクササイズ、ストレッチ）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	・目標、進路希望について聞き取り・トレーナー業界と、就職に関してのアウトライン/就活について
2	・エクササイズサイエンス①
3	・エクササイズサイエンス②
4	・エクササイズサイエンス③
5	・エクササイズサイエンス④
6	・エクササイズサイエンス⑤
7	・前期中間試験
8	・自重、ボール、ストレッチ(実技含む)①
9	・自重、ボール、ストレッチ(実技含む)②
10	・自重、ボール、ストレッチ(実技含む)③
11	・自重、ボール、ストレッチ(実技含む)④
12	・自重、ボール、ストレッチ(実技含む)⑤
13	前期期末試験
14	前期期末試験フィードバック
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版
単位認定の方法及び基準	○前期授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価す

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	トータルコンディショニングⅠB			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	坂詰 真二	背景	総合フィットネスクラブ スポーツプログラマー・コーチ			

**【授業の目的・ねらい】**

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

**【授業全体の内容と概要】**

世界規模のパーソナルトレーナー資格、NSCA-CPT取得に向けた知識と技術を学ぶ。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

アシスタントトレーナーとして現場で指導ができるに足りる技量（幅広い知識と指導技術、マナー）を身に付ける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	後期ガイダンス
2	・レジスタンストレーニング(実技含む)①
3	・レジスタンストレーニング(実技含む)②
4	・レジスタンストレーニング(実技含む)③
5	・レジスタンストレーニング(実技含む)④
6	・レジスタンストレーニング(実技含む)⑤
7	・後期中間試験
8	・有酸素性エクササイズ①
9	・有酸素性エクササイズ②
10	・有酸素性エクササイズ③
11	・有酸素性エクササイズ④
12	・有酸素性エクササイズ⑤
13	後期試験
14	後期試験フィードバック
15	まとめ

使用テキスト・参考文献	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版
単位認定の方法及び基準	○後期授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価す

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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	持久カトレーニング①
6	持久カトレーニング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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	トレーナー理論ⅡA			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15分	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	外村 知嗣		背景	社会人アマチュアチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツの現場に関わるアスレティックトレーナーとして必要な知識と技術を習得する。

**【授業全体の内容と概要】**

トレーナーとしてスポーツ選手の健康管理にどのように関わるのか、下肢に焦点をあて、足部/下腿/大腿/股関節部の解剖学的構造、傷害発生メカニズム、傷害評価、リハビリの知識と技術を習得していく。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ調整し進める。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

・アスレティックトレーナーの役割、活動内容を理解する。・足部と下腿、膝、大腿、股関節部の解剖、機能を理解する。・足部と下腿、膝、大腿、股関節部の傷害について説明できる。・足部と下腿、膝、大腿、股関節部の基本的な傷害評価、応急処置、リハビリができる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	足関節の機能解剖/足関節捻挫
2	足部のアーチ構造と運動連鎖
3	足部の解剖(内在筋)
4	足部の傷害・評価
5	下腿部の解剖・傷害・評価
6	足部と下腿のリハビリ、トレーニング
7	膝部の機能解剖
8	膝部の傷害・評価
9	大腿・股関節の解剖・機能
10	大腿の傷害・評価
11	股関節の傷害・評価
12	膝部のリハビリ、トレーニング
13	大腿・股関節のリハビリ、トレーニング
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド 文光堂 臨床スポーツ医学編集委員会：編 ・スポーツ外傷アセスメント 西村書店
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび小テストと試験、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	トレーナー理論ⅡB			履修	必修	授業形態 講義
授業時間	15分	30時間	単位数	2単位	教員実務経験 有	
担当教員	外村 知嗣		背景	社会人アマフトチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツの現場に関わるアスレティックトレーナーとして必要な知識と技術を習得する。

**【授業全体の内容と概要】**

トレーナーとしてスポーツ選手の健康管理にどのように関わるのか、上肢に焦点をあて、肩部、肘、前腕、手首、手部の解剖学的構造、傷害発生メカニズム、傷害評価、リハビリの知識と技術を習得していく。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ調整し進める。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

・アスレティックトレーナーの役割、活動内容を理解する。・肩部と肘部、前腕、手部の解剖、機能を理解する。・肩部と肘部、前腕、手部の傷害発生メカニズムが説明できる。・肩部と肘部、前腕、手部の基本的な傷害評価、応急処置、リハビリができる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	イントロダクション／肩部の解剖
2	肩部の機能
3	肩部の傷害・評価1
4	肩部の傷害・評価2
5	肩のリハビリ、トレーニング
6	肘の解剖・機能
7	前腕の解剖・機能
8	前腕と肘の傷害・評価1
9	前腕と肘の傷害・評価2
10	手部・手首の解剖
11	手部・手首の機能
12	手部・手首の傷害・評価
13	手部・手首・肘のリハビリ
14	まとめ
15	学期末試験
使用テキスト・参考文献	参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド 文光堂 臨床スポーツ医学編集委員会：編 ・スポーツ外傷アセスメント 西村書店
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび小テストと試験、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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	総合スポーツクラブ 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。

## 【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、グループ練習
2	グループ別練習
3	グループ別練習（ターン導入①）
4	グループ別練習（ターン導入②）
5	全体練習（飛び込み導入①）、グループ別練習
6	全体練習（飛び込み導入②）、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
12	実技試験（クロール50m、背泳ぎ50m）
13	実技試験（平泳ぎ50m、バタフライ50m）
14	実技試験（個人メドレー100m）
15	まとめ
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	対人・対物・対環境科	開講時期	2年	後期
科目名	水泳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	増山 裕子		背景	総合スポーツクラブ 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。

**【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。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

**【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。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。

**【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、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
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	実技試験（クロール50m、背泳ぎ50m）
12	実技試験（平泳ぎ50m、バタフライ50m）
13	実技試験（個人メドレー200m）
14	実技試験 予備日
15	まとめ
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	スポーツトレーナー科	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	総合スポーツクラブ 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	基本動作の確認
2	正しく動く事の意味
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	プログラム作り
10	プログラム作り
11	練習
12	練習
13	テスト
14	筆記試験
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説

使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	授業態度15 取り組み姿勢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	スポーツトレーナー科	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	
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	総合スポーツクラブ 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	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	筆記試験
15	総括・フィードバック・・・総合的なまとめ、復習、筆記試験返却および解説
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	授業態度15 取り組み姿勢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	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	アクアエクササイズⅡ			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	総合スポーツクラブ 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】**

1年生で学んだ基本動作の復習とトーニングプログラムの習得。

**【授業全体の内容と概要】**

基本動作と変化要素の実際とトーニングプログラムの基本を習得する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

有酸素運動とトーニングの組み合わせたプログラムが指導できる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	アクアエクササイズの実験体験
2	アクアエクササイズの実験体験
3	アクアエクササイズの実践
4	アクアエクササイズの実践
5	アクアエクササイズの実践
6	アクアエクササイズの実践
7	アクアエクササイズの実践
8	アクアエクササイズの実践
9	模擬発表
10	模擬発表
11	実技試験
12	実技試験
13	実技試験
14	筆記試験
15	まとめ

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	スポーツトレーナー科	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	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】**

将来の指導に役に立つ理論と実技経験と指導実践を磨く。

**【授業全体の内容と概要】**

理論と並行して実技を行い、正しい実技を行いながら指導ポイントや指導力を養う

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

正しい見本が見せられ、理論的背景をもとに指導が適切にできる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	体力測定①
2	体力測定②
3	ムーブメントプレパレーション
4	自体重のトレーニング
5	スタビリティトレーニング
6	ストレングストレーニング上半身①
7	ストレングストレーニング上半身②
8	ストレングストレーニング下半身①
9	ストレングストレーニング下半身②
10	ファンクショナルトレーニング①
11	ファンクショナルトレーニング②
12	課題に対しての指導実践
13	課題に対しての指導実践
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	ストレングス&コンディショニング ファンクショナルトレーニングムーブメント等
単位認定の方法及び基準	学校既定の基準点に基づきA～D評価 授業態度20点実技試験80点計100点の中でA～D評価

## 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	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 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	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】

将来の指導に役に立つ理論と実技経験と指導実践を磨く。

### 【授業全体の内容と概要】

理論と並行して実技を行い、正しい実技を行いながら指導ポイントや指導力を養う

### 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

正しい見本が見せられ、理論的背景をもとに指導が適切にできる。

### 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	パワートレーニング①
2	パワートレーニング②
3	プライオメトリクス①
4	プライオメトリクス②
5	ムーブメントスキル①
6	ムーブメントスキル②
7	様々なトレーニングギアを使ったトレーニング
8	パーソナルトレーニング①
9	パーソナルトレーニング②
10	プログラミング
11	shira
12	プログラミング
13	指導実践
14	実技試験
15	実技試験
使用テキスト・参考文献	ストレングス&コンディショニング ファンクショナルトレーニングムーブメント等
単位認定の方法及び基準	学校既定の基準点に基づきA～D評価 授業態度20点実技試験80点計100点の中でA～D評価

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	トレーナー実習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	外村 知嗣	背景	社会人アマチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

### 【授業の目的・ねらい】

スポーツ現場のトレーナー活動において、選手のフィジカル面での問題点に気づき効果的なコンディショニングケアが出来るようにストレッチ、徒手的エクササイズ、テーピング、モビライゼーション、トレーニングについて知識と技術を向上させる。

### 【授業全体の内容と概要】

スポーツ現場で発生する下肢のケガに注目し、関係部位の評価、徒手的アプローチ、およびテーピング技術を習得していく。実技は学生同士でペアを組み、お互いに施術し合う形態で行う。体感することを重視し、「施術する感覚・される感覚」を養う。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ、またトレーナー理論と現場実習との連携をはかりながら調整し進める。

### 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

- ・代表的な下肢の怪我について、評価・徒手的アプローチが出来る。
- ・下肢に対する基本および応用的テーピングが巻ける。

### 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	足関節テーピング基本型
2	足関節テーピング応用型1
3	運動連鎖と下肢の評価・徒手的アプローチ
4	足部(足趾・足底)のテーピング
5	下腿のテーピング
6	実技テスト
7	膝部の評価・テーピング応用1
8	膝部のテーピング応用2
9	大腿部の評価・テーピング基本
10	大腿部のテーピング応用
11	股関節の評価・テーピング基本
12	股関節のテーピング応用
13	膝部・大腿部・股関節の徒手的アプローチ
14	実技テスト
15	実技テスト・トピックス
使用テキスト・参考文献	参考図書:・新版 理学診断理学療法ガイド 文光堂 臨床スポーツ医学編集委員会:編・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監
単位認定の方法及び基準	課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	トレーナー実習ⅡB			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	外村 知嗣	背景	社会人アマチュアチームチーフトレーナー・プロゴルフアパースナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

スポーツ現場のトレーナー活動において、選手のフィジカル面での問題点に気づき効果的なコンディショニングケアが出来るようにストレッチ、徒手エクササイズ、テーピング、モビライゼーション、トレーニングについて知識と技術を向上させる。

**【授業全体の内容と概要】**

スポーツ現場で発生する上肢のケガに注目し、関係部位の評価、徒手アプローチ、およびテーピング技術を習得していく。実技は学生同士でペアを組み、お互いに施術し合う形態で行う。体感することを重視し、「施術する感覚・される感覚」を養う。各項目の内容や時間配分は理解度や習得度に合わせ、またトレーナー理論と現場実習との連携をはかりながら調整し進める。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

- ・代表的な上肢の怪我について、評価・徒手アプローチが出来る。
- ・上肢に対する基本および応用的テーピングが巻ける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	上肢・体幹の姿勢評価と徒手アプローチ
2	胸郭リリース
3	眼球運動アプローチ
4	肩部の機能的テーピング
5	肩部の機能的テーピング2
6	実技テスト
7	肘部の基本テーピング(屈曲/伸展制限)
8	肘部の基本テーピング(内反制限)
9	手関節の基本テーピング(掌屈/背屈/橈屈/尺屈制限)
10	手関節のテーピング
11	手部(第1指MP/CM)のテーピング
12	手部(第2～5指DIP/PIP/MP)のテーピング
13	手部の特殊テーピング
14	実技テスト
15	実技テスト・トピックス

**使用テキスト・参考文献**

参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド 文光堂 臨床スポーツ医学編集委員会：編・スポーツ外傷アセスメント 西村書店 監

**単位認定の方法及び基準**

課題・感想レポートおよび実技テスト、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	介護予防運動			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	瀬戸 俊孝		背景	総合フィットネスクラブ インストラクター・責任者		

## 【授業の目的・ねらい】

1.介護予防についての理解を深める 2.介護予防対象者への運動指導を実践できる指導者となる。 3.認知症予防 コグニサイズについての正しい理解と指導が実践できるようになる。

## 【授業全体の内容と概要】

スポーツ指導のみならず、高齢者施設や運動施設などの現場で介護予防という概念を理解して運動を正しく指導できる指導者になる。参加者の運動器の機能向上、QOLの向上を目指す運動の提供ができるように指導計画の企画、実践ができるようになる。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

介護予防、介護予防運動の全般の理解と実践ができるようになること。特にコグニサイズ(認知症予防)についてきちんとした理解をして、実践者となる。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	介護予防とは？ コグニサイズ体験①
2	介護予防とは？ コグニサイズ体験②
3	コグニサイズの理解と実践①
4	コグニサイズの理解と実践②
5	コグニサイズの理解と実践③
6	コグニサイズの理解と実践④
7	中間評価
8	事前アセスメント と体力測定
9	高齢者向けレクリエーション 座位での運動バリエーション①
10	高齢者向けレクリエーション 座位での運動バリエーション②
11	運動指導 実践①
12	運動指導 実践②
13	後期試験
14	試験の返却と解説
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	配布レジュメ、資料
単位認定の方法及び基準	筆記試験の点数に基づき80点以上:A 70点台:B 60点台:C 60点未満:D 実技試験の点数に基づき80点以上:A 70点台;

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	前期
科目名	トレーナー現場実習ⅡA			履修	必修	授業形態 実習・研修
授業時間	30コマ 60時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	外村 知嗣	背景	社会人アマフトチームチーフトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

企業スポーツや学校スポーツ等の現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。また体験活動を通して職業選択や就職活動への道を開く力をつける。

**【授業全体の内容と概要】**

年間を通じて現場に関わり、実習先の活動に合わせた内容でトレーナーとしての経験を積み上げていく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

チームスポーツの現場におけるアシスタント・トレーナーの役割を理解し、チームのサポート活動ができるようになる。チーム管理のサポートが出来るようになる（デイリーレポート、インジュリーレポートの作成）試合サポートが1人で出来るようになる。傷害管理のアドバイスが出来るようになる。リハビリやコンディショニング、トレーニングの指導やメニュー作成が出来るようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	各回、現場実習先の活動に準ずる
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

  

使用テキスト・参考文献	参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド、文光堂、臨床スポーツ医学編集委員会：編・公認アスレティックトレーナー専門科目
単位認定の方法及び基準	課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	2年	後期
科目名	トレーナー現場実習ⅡB			履修	必修	授業形態 実習・研修
授業時間	30コマ 60時間	単位数	2単位	教員実務経験 有		
担当教員	外村 知嗣	背景	社会人アマチームチームトレーナー・プロゴルファーパーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

企業スポーツや学校スポーツ等の現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。また体験活動を通して職業選択や就職活動への道を開く力をつける。

**【授業全体の内容と概要】**

年間を通じて現場に関わり、実習先の活動に合わせた内容でトレーナーとしての経験を積み上げていく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

チームスポーツの現場におけるアシスタント・トレーナーの役割を理解し、チームのサポート活動ができるようになる。チーム管理のサポートが出来るようになる（デイリーレポート、インジュリーレポートの作成）試合サポートが1人で出来るようになる。傷害管理のアドバイスが出来るようになる。リハビリやコンディショニング、トレーニングの指導やメニュー作成が出来るようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	各回、現場実習先の活動に準ずる
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

使用テキスト・参考文献	参考図書：新版 理学診断理学療法ガイド, 文光堂, 臨床スポーツ医学編集委員会; 編・公認アスレティックトレーナー専門科目
単位認定の方法及び基準	課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツレナ科	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 60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	スポーツトレーナー科	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 実技
授業時間	15コマ 60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	スポーツトレーナー科	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】

本講義では様々なスポーツ産業が複合するプロスポーツのビジネスについて、具体的な事例を挙げながら、日本のプロスポーツ界の現状を課題について学ぶ。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

①スポーツビジネスの基本的な考え方や理論を理解する。②スポーツ界の現状や課題を様々な視点から考察できるようにする。③将来スポーツ界で活躍できる知識を得る。

## 【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	スポーツトレーナー科	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何より大切です。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。日本国内だけでなく世界の事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。

## 【授業終了時の達成課題（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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	ボディケアⅢA			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	野尻 友美	背景	総合フィットネスクラブ インストラクター			

## 【授業の目的・ねらい】

各種トレーニングの特徴を理解して、個人への適切なプログラムを作成する。

## 【授業全体の内容と概要】

個人の個別性を考え、トレーニングの特異性を理解し、プログラムを作成する。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

的確なプログラミングとその解説ができる。

## 【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】

回数	内容
1	イントロダクション
2	プログラミングの流れ解説
3	クライアント情報の解析
4	カウンセリングの実際
5	レジスタンストレーニングの処方1
6	レジスタンストレーニングの処方2
7	レジスタンストレーニングの処方3
8	有酸素トレーニング処方1
9	有酸素トレーニング処方2
10	その他のトレーニング処方
11	ニュートリションについて
12	生活アドバイスについて
13	ケーススタディー
14	前期の振り返り
15	定期試験
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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	ボディケアⅢB			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	野尻 友美		背景	総合フィットネスクラブ インストラクター		

**【授業の目的・ねらい】**

各スポーツ傷害の特徴を理解して、リコンディショニングの適切なプログラムを作成する。

**【授業全体の内容と概要】**

傷害の特徴、協議の特異性を考え、漸進的にプログラムを作成する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

各傷害とスポーツ競技に合わせた的確なプログラミングとその解説ができる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	後期内容の確認、説明
2	スポーツ外傷について
3	スポーツ障害について
4	リコンディショニングプログラムの流れ
5	リコンディショニングプログラムの進め方
6	第3段階のプログラムの実際
7	漸進的トレーニングドリルの作成1
8	漸進的トレーニングドリルの作成2
9	ギア利用の漸進的トレーニングドリルの作成1
10	ギア利用の漸進的トレーニングドリルの作成2
11	ジャンプ動作の習得の漸進的流れ作成
12	第4段階のプログラムの実際
13	各競技種目別ゲーム内容のプログラミング
14	リコンディショニングプログラムの完成
15	定期試験

**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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	ウエルネス概論			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	向田 仁子		背景	総合スポーツクラブ フィットネスインストラクター		

**【授業の目的・ねらい】**

運動を通して健康的な生活を送る知識を身につける

**【授業全体の内容と概要】**

ウエルネスとは何か。これからの人生において健康的に過ごすための方策を共に考えます。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

自分の将来を見据える。自らが立てたウエルネスに関するプログラムの企画・実施・評価をする。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	オリエンテーション、自己紹介、評価について
2	この授業で取り上げてみたいウエルネスに関する内容を考える → それを元に授業の内容を組み立てていく ↓3番以降の内容はあくまで仮定です↓
3	ライフプランニングを立ててみよう①
4	ライフプランニングを立ててみよう②
5	子どもが健康的に過ごすための運動①
6	子どもが健康的に過ごすための運動②
7	ストレスの管理、解消法 健康的な生活を送るための手立て①
8	ストレスの管理、解消法 健康的な生活を送るための手立て②
9	遊びながらできるトレーニングの立案
10	遊びながらできるトレーニング①
11	遊びながらできるトレーニング②
12	遊びながらできるトレーニング③
13	これまでのまとめ①
14	これまでのまとめ②
15	定期試験
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	出欠:60点、授業の態度:20点、レポート:20点＝合計100点

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	東洋医学臨床論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	岩倉 瞳		背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

東洋医学という視点から身体の変化、コンディショニング方法を学ぶ。

**【授業全体の内容と概要】**

座学にてプリントとテキストを使用。東洋医学の基本を学んでいく。筆記試験の点数、出席、授業態度にて評価。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

東洋医学の基礎概論を習得し、ヒトのコンディショニングを東洋医学の面から把握できる知識をもつ。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	アンケート 1. 基礎理論 1) 東洋医学とは 2) 東洋医学の始まり 3) 特徴 4) 治療方法
2	2. 東洋医学の基本概念 I. 陰陽論 1) 陰陽論の発生 2) 陰陽論の特徴
3	2. 東洋医学の基本概念 I. 陰陽論 3) 陰陽論の応用
4	2. 東洋医学の基本概念 II. 五行論(五行学説) 1) 五行論の特徴 2) 五行の生理
5	2. 東洋医学の基本概念 II. 五行論(五行学説) 3) 五行の病理 4) 五行論の医学への応用
6	3. 東洋医学の人体 I. 気・血・津液
7	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ①肝 ②心
8	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ③脾 ④肺
9	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ⑤腎
10	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 2) 六腑
11	4. 東洋医学の疾病感 I. 何が原因で病気になるのか!? 1) 外因 ①風邪 ②寒邪
12	4. 東洋医学の疾病感 I. 何が原因で病気になるのか!? 1) 外因 ③暑邪 ④湿邪
13	4. 東洋医学の疾病感 I. 何が原因で病気になるのか!? 1) 外因 ⑤燥邪 ⑥火邪
14	4. 東洋医学の疾病感 I. 何が原因で病気になるのか!? 2) 内因 3) 不内外因
15	定期試験
使用テキスト・参考文献	毎授業プリント配布 ファイリング用ファイル各自準備 テキスト「東洋医学基本としくみ」
単位認定の方法及び基準	筆記試験:100点、欠席減点、その他加点/減点制度あり 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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	東洋医学臨床論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	岩倉 瞳	背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

東洋医学という視点から身体の変化、コンディショニング方法を学ぶ。

**【授業全体の内容と概要】**

座学と実技にてプリントを使用。東洋医学の基礎を学んでいく。筆記試験の点数、出席、授業態度にて評価。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

東洋医学の基本概念を学んだ上で実技手技を理解し、コンディショニング調整できる技術を身につける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	1. 四診 I. 四診とは 1)望診とは (1)動態診 (2)顔面診
2	1. 四診 I. 四診とは 1)望診とは (3)舌診
3	1. 四診 I. 四診とは 2)聞診とは
4	1. 四診 I. 四診とは 2)聞診とは
5	1. 四診 I. 四診とは 3)問診とは
6	1. 四診 I. 四診とは 3)問診とは
7	1. 四診 I. 四診とは 4)切診とは (1)脈診
8	1. 四診 I. 四診とは 4)切診とは (1)脈診
9	1. 四診 I. 四診とは 4)切診とは (2)腹診
10	1. 四診 I. 四診とは 4)切診とは (3)切経
11	1. 四診 II. 四診に対する治療穴
12	2. 経絡テスト I. 経絡テストとは
13	2. 経絡テスト II. 経絡テスト実技
14	2. 経絡テスト II. 経絡テスト実技②
15	定期試験
使用テキスト・参考文献	毎授業プリント配布 ファイリング用ファイル各自準備(前期に続き同一ファイル) テキスト「東洋医学基本としくみ」/「スポーツ鍼
単位認定の方法及び基準	筆記試験:100点、欠席減点、その他加点/減点制度あり 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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	カウンセリングの方法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	丹野 学		背景	社会人ラグビーチーム トレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

アスリートの心理状態を理解する方法を学ぶ

**【授業全体の内容と概要】**

それぞれの年代、性別、競技レベルにおいてのアスリートの心理状況を理解する方法を学ぶ

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

様々な状況のアスリートの心理状況を理解することにより、トレーナーとしての活動に生かせるようになる

**【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(カウンセリングとは)
2	近年の子供の体力低下、原因
3	体力、運動能力の二極化
4	ジュニアスポーツを取り巻く環境
5	ジュニア期の発育
6	発育のためのスポーツ
7	発育に合わせた発達を促すトレーニング幼児～児童期
8	発育に合わせた発達を促すトレーニング9～12歳 ゴールデンエイジ
9	発育に合わせた発達を促すトレーニング思春期
10	各時期の心理状況
11	ケースワーク
12	ケースワーク
13	前期まとめ
14	前期試験、振り返り
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック
単位認定の方法及び基準	出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	カウンセリングの方法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	丹野 学		背景	社会人ラグビーチーム トレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

アスリートの心理状態を理解する方法を学ぶ

**【授業全体の内容と概要】**

それぞれの年代、性別、競技レベルにおいてのアスリートの心理状況を理解する方法を学ぶ

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

様々な状況のアスリートの心理状況を理解することにより、トレーナーとしての活動に生かせるようになる

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	前期復習
2	ジュニア期における発達段階別の心理的特徴
3	ジュニア期における発達段階別の心理的特徴
4	メンタルトレーニング(スポーツメンタルトレーニングとは)
5	ジュニア期のメンタルトレーニングの目的
6	心理的スキルのトレーニング
7	心理的スキルのトレーニング
8	ジュニア期の競技における心理的問題とその対応
9	スポーツ傷害の心理的問題
10	バーンアウト
11	ケースワーク
12	ケースワーク
13	後期まとめ
14	後期試験、振り返り
15	まとめ

使用テキスト・参考文献    ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック

単位認定の方法及び基準    出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	トータルコンディショニング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	坂詰 真二		背景	総合フィットネスクラブ スポーツプログラマー・コーチ		

**【授業の目的・ねらい】**

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

**【授業全体の内容と概要】**

フィットネス分野において最もニーズが高い「ダイエット（減脂肪）」の基本と実践を学ぶことで、プロトレーナーとしての幅を広げる。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

スポーツクラブ等でダイエット指導ができるに足りる技量（幅広い知識と指導技術、マナー）を身に付ける。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	・ダイエットにおけるレジトレの役割
2	・現状把握(測定、問診)
3	・レジトレのプログラムの指針
4	・食事コントロール1食事回数等
5	・食事コントロール2食事構成等
6	・食事コントロール3カロリーカット
7	・前期中間試験
8	・食事コントロール4満腹度を高める ※6回目か7回目に中間試験実施
9	・ダイエットとリラクセーション
10	・リスクの高いダイエット
11	・効果の出ないダイエット
12	・セラバンド・エクササイズ
13	前期試験実施
14	前期試験フィードバック
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	やっつけないダイエット(光文社)
単位認定の方法及び基準	○授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価する。

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	トータルコンディショニング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	坂詰 真二		背景	総合フィットネスクラブ スポーツプログラマー・コーチ		

## 【授業の目的・ねらい】

○「学生から社会人」へと徐々に気持ちを切り替え、主体的に授業に参加していく中でプロ意識を持たせる。

## 【授業全体の内容と概要】

フィットネス分野において、今後ますますニーズが高まる「ロコモ予防（介護予防）」の基本と実践を学ぶことで、プロトレーナーとしての幅を広げる。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

スポーツクラブなどでロコモ予防（介護予防）指導ができるに足る技量（幅広い知識と指導技術、マナー）を身に付ける。

## 【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
2	・フィールドワーク1:高齢者を観察する
3	・ロコモに至るメカニズム①
4	・ロコモに至るメカニズム②
5	・ロコモに至るメカニズム③
6	・ロコモに至るメカニズム④
7	中間試験実施
8	・ロコモ予防の理論とエクササイズ実践①
9	・ロコモ予防の理論とエクササイズ実践②
10	・ロコモ予防の理論とエクササイズ実践③
11	・ロコモ予防の理論とエクササイズ実践④
12	・ロコモ予防の理論とエクササイズ実践⑤
13	後期試験
14	後期試験フィードバック
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	要介護がいやなら今すぐ猫背を直せ(双葉社)、配布レジュメ
単位認定の方法及び基準	○授業内に、筆記試験を実施する(持ち込み不可)○出席状況、授業態度30% 中間及び期末試験70%で総合評価する。

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	種目別対応A			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	丹野 学		背景	社会人ラグビーチーム トレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

それぞれの種目の特性を学ぶ

**【授業全体の内容と概要】**

それぞれの種目において、その種奥の特性、それに伴う障害や外傷、その対処方法を理解する。それぞれがテーマとなる種目を決め、リサーチし発表する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

それぞれの種目の特性を理解し、各年代、性別、競技レベルに対応できるようになる

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	イントロダクション(種目別特性とは)
2	成長過程での身体的特徴
3	成長過程でのトレーニングの特徴
4	成長過程での障害、外傷の特徴
5	陸上競技の種目別特性
6	陸上競技の種目別特性
7	ラグビーの種目別特性
8	ラグビーの種目別特性
9	テーマ決め
10	リサーチ
11	リサーチ
12	リサーチ
13	前期まとめ、
14	前期試験、振り返り
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック
単位認定の方法及び基準	出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	種目別対応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	丹野 学	背景	社会人ラグビーチーム トレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

それぞれの種目の特性を学ぶ

**【授業全体の内容と概要】**

それぞれの種目において、その種目の特性、それに伴う障害や外傷、その対処方法を理解する。それぞれがテーマとなる種目を決め、リサーチし発表する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

それぞれの種目の特性を理解し、各年代、性別、競技レベルに対応できるようになる。様々な種目の特性を理解し、説明できるようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	リサーチ
2	リサーチ
3	1次発表
4	1次発表
5	1次発表
6	リサーチ (1次発表で指摘された部分の改善など)
7	リサーチ (1次発表で指摘された部分の改善など)
8	リサーチ (1次発表で指摘された部分の改善など)
9	発表
10	発表
11	発表
12	発表
13	発表
14	発表、振り返り
15	まとめ
使用テキスト・参考文献	ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医学ガイドブック
単位認定の方法及び基準	出席点:20点 テスト:80点 その他

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	現代スポーツ論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	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】

現代スポーツを読み解くための様々な視点を学ぶ。

## 【授業全体の内容と概要】

本講義では現代スポーツの現状と課題について具体的な事例を挙げながら、様々な視点からの考察や課題の解決方法について検討する。

## 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

①現代社会におけるスポーツの意義を理解する。②スポーツ界の現状や課題を様々な視点から考察できるようにする。③将来スポーツ界で活躍できる知識を得る。

## 【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(自己紹介、授業の進め方、評価方法等の説明)
2	スポーツイベント①オリンピック
3	スポーツと政治権力①
4	スポーツと政治権力②
5	スポーツと地域活性化①
6	スポーツと地域活性化②
7	スポーツとスポンサーシップ
8	スポーツイベント②パラリンピック
9	障害者スポーツとは
10	スポーツと多様性①
11	スポーツと多様性②
12	障害者スポーツのマネジメント①
13	障害者スポーツのマネジメント②
14	レポート作成
15	振り返り・まとめ
使用テキスト・参考文献	テキストは特に使用しない。必要な場合は授業時間内に指示する。授業内で配布するプリントを持参する。
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:30点、レポート:40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	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	現代スポーツ論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	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】**

現代スポーツを読み解くための様々な視点を学ぶ。

**【授業全体の内容と概要】**

本講義では現代スポーツの現状と課題について具体的な事例を挙げながら、様々な視点からの考察や課題の解決方法について検討する。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

①現代社会におけるスポーツの意義を理解する。②スポーツ界の現状や課題を様々な視点から考察できるようにする。③将来スポーツ界で活躍できる知識を得る。

**【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(自己紹介、授業の進め方、評価方法等の説明)
2	スポーツマンシップ
3	スポーツをめぐる社会問題①
4	スポーツをめぐる社会問題②
5	コンプライアンスに関する事例①
6	コンプライアンスに関する事例②
7	社会におけるスポーツ①
8	社会におけるスポーツ②
9	スポーツの発展①
10	スポーツの発展②
11	スポーツの社会的役割①
12	スポーツの社会的役割②
13	レポート作成①
14	レポート作成②
15	まとめ・振り返り

使用テキスト・参考文献	テキストは特に使用しない。必要な場合は授業時間内に指示する。授業内で配布するプリントを待参する。
単位認定の方法及び基準	出欠席:30点、授業態度:30点、レポート:40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	スポーツトレーナー科	開講時期	3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時 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	総合スポーツクラブ 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。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2週に渡って行う。）
14	実技試験
15	まとめ

**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	スポーツトレーナー科	開講時期	3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	総合スポーツクラブ スイミングインストラクター		
有						

**【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2週に渡って行う。）
14	実技試験
15	まとめ

**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	スポーツトレーナー科	開講時期	3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
授業時間	14時	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	総合スポーツクラブ エアロビックエクササイズインストラクター		
有						

**【授業の目的・ねらい】**

**【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リード練習①
8	ウォーミングアップリード練習②
9	ウォーミングアップリード練習③
10	予備日
11	予備日
12	実技試験
13	実技試験
14	フォローアップ
15	まとめ

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	スポーツトレーナー科	開講時期	3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	14:00	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	総合スポーツクラブ エアロビックエクササイズインストラクター		
実技						
有						

【授業の目的・ねらい】

【授業全体の内容と概要】

エアロビックダンスの習得及びリード

【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

【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、ステップエクササイズ、自重負荷トレーニングのリード
2	エアロビックダンス①
3	エアロビックダンス②
4	エアロビックダンス③
5	ウォーミングアップ①
6	ウォーミングアップ②
7	ウォーミングアップ③
8	ウォーミングアップ④
9	ウォーミングアップ⑤
10	ウォーミングアップリード練習①
11	ウォーミングアップリード練習②
12	ウォーミングアップリード練習③
13	ウォーミングアップリード練習④
14	ウォーミングアップリード練習⑤
15	予備日

使用テキスト・参考文献

単位認定の方法及び基準

実技試験

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	アクアエクササイズⅢ			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	富士 隆枝		背景	総合スポーツクラブ アクアエクササイズインストラクター		
<p>【授業の目的・ねらい】 水中運動全般を理解し、プログラム作成と実際</p> <p>【授業全体の内容と概要】 水中運動の実践、水中リハビリを含む。</p> <p>【授業修了時の達成課題（到達目標）】 水の特性を理解し、プログラム作成、実践能力の取得。</p>						

## 【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	水中における解剖学①
6	水中における解剖学②
7	水中運動(リハビリ)の基本①
8	水中運動(リハビリ)の基本②
9	水中運動の応用①
10	水中運動の応用②
11	実技テスト
12	実技テスト
13	実技テスト
14	筆記試験、フォローアップ
15	まとめ

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	スポーツトレーナー科		開講時期	3年 前期
科目名	トレーニング実技ⅢA			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	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		
実技						
有						

### 【授業の目的・ねらい】

トレーナーの現場活動を行う中で、トレーニング機器や実施場所がしっかりと確保されているチームは少ないのが現実である。そのため、いかなる環境であっても様々な工夫を行いながら、チーム全体のフィジカルを強化するための方法論の学習と適切なトレーニング実技を学ぶ。

### 【授業全体の内容と概要】

この授業では、適切なウォーミングアップとクールダウン、各部位ごとのトレーニング方法（上・下肢と体幹）・SAQトレーニング、プライオメトリックトレーニングなどの様々なトレーニング方法を学ぶことに加え、トレーニング効果を上げるための声のかけ方や追い込み方などについても学ぶ。

### 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

前期では各種トレーニング方法、効果的な指導方法を理解することが目標となる。

### 【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、ウォーミングアップとクールダウンの理論
2	ウォーミングアップとクールダウン実技
3	体力測定①
4	体力測定②
5	測定項目の意義、数値の見方の学習
6	SAQトレーニング
7	プライオメトリックトレーニング
8	SAQトレーニングとプライオメトリックトレーニング複合
9	サーキットトレーニング
10	下肢のトレーニング
11	上肢のトレーニング
12	体幹のトレーニング
13	体幹トレーニングと上・下肢の繋がりの学習
14	筆記試験
15	前期試験フィードバック
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	
筆記テスト・小テスト・授業への取り組み・出席状況など総合的に評価する。	

# 授業概要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期
科目名	トレーニング実技ⅢB			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	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		
有						

### 【授業の目的・ねらい】

トレーナーの現場活動を行う中で、トレーニング機器や実施場所がしっかりと確保されているチームは少ないのが現実である。そのため、いかなる環境であっても様々な工夫を行いながら、チーム全体のフィジカルを強化するための方法論の学習と適切なトレーニング実技を学ぶ。

### 【授業全体の内容と概要】

この授業では、実際のトレーニング指導の方法論だけにとどまらず、スポーツ現場での活かし方や指導方法、そしてそれらを実際の競技動作への繋げ方についても学ぶ。

### 【授業修了時の達成課題（到達目標）】

後期では実際のパーソナルトレーニング指導やチームへのトレーニング指導を実習形式で行う。また、トレーニングをスポーツ動作に反映させる方法や、メンタルトレーニングの効果的な指導方法を習得することが目標となる。

### 【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、発表スケジュールとパーソナルトレーニング組み合わせ作成
2	パーソナルトレーニング実習
3	トレーニング指導発表①
4	トレーニング指導発表②
5	トレーニング指導発表③
6	トレーニング指導発表④
7	トレーニング指導発表⑤
8	トレーニング指導発表⑥
9	トレーニング指導発表⑦
10	メンタルトレーニング
11	再測定①
12	再測定②
13	トレーニングとスポーツ動作の繋げ方
14	筆記試験
15	後期試験フィードバック
使用テキスト・参考文献	
単位認定の方法及び基準	
筆記テスト・小テスト・授業への取り組み・出席状況など総合的に評価する。	

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	前期
科目名	【選択】トレーナー現場実習ⅢA			履修	選択	授業形態
授業時間	30分	60時間	単位数	2単位	教員実務経験	
担当教員	外村 知嗣		背景	社会人アマチュアチームコーチ・トレーナー・プロゴルファー・パーソナルトレーナー他		

**【授業の目的・ねらい】**

企業スポーツや学校スポーツ等の現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。また体験活動を通して職業選択や就職活動への道を開く力をつける。

**【授業全体の内容と概要】**

年間を通じて現場に関わり、実習先の活動に合わせた内容でトレーナーとしての経験を積み上げていく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

チームスポーツの現場におけるアシスタント・トレーナーの役割を理解し、チームのサポート活動ができるようになる。チーム管理のサポートが出来るようになる（デイリーレポート、インジュリーレポートの作成）試合サポートが1人で出来るようになる。傷害管理のアドバイスが出来るようになる。リハビリやコンディショニング、トレーニングの指導やメニュー作成が出来るようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	各回、現場実習先の活動に準ずる
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

**使用テキスト・参考文献**

参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド.文光堂.臨床スポーツ医学編集委員会：編 ・公認アスレティックトレーナー専門科

**単位認定の方法及び基準**

課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授業概要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3年	後期	
科目名	【選択】トレーナー現場実習ⅢB			履修	選択	授業形態	
授業時間	30コマ	60時間	単位数	2単位	教員実務経験		有
担当教員	外村 知嗣		背景	社会人アマチュアチームコーチ・トレーナー・プロゴルファー・パーソナルトレーナー他			

**【授業の目的・ねらい】**

企業スポーツや学校スポーツ等の現場体験を通じて、トレーナーとしての素養と組織活動における社会的通念を身につける。また体験活動を通して職業選択や就職活動への道を開く力をつける。

**【授業全体の内容と概要】**

年間を通じて現場に関わり、実習先の活動に合わせた内容でトレーナーとしての経験を積み上げていく。

**【授業修了時の達成課題（到達目標）】**

チームスポーツの現場におけるアシスタント・トレーナーの役割を理解し、チームのサポート活動ができるようになる。チーム管理のサポートが出来るようになる（デイリーレポート、インジュリーレポートの作成）試合サポートが1人で出来るようになる。傷害管理のアドバイスが出来るようになる。リハビリやコンディショニング、トレーニングの指導やメニュー作成が出来るようになる。

**【授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法】**

回数	内容
1	各回、現場実習先の活動に準ずる
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

**使用テキスト・参考文献**

参考図書：・新版 理学診断理学療法ガイド、文光堂、臨床スポーツ医学編集委員会：編・公認アスレティックトレーナー専門科

**単位認定の方法及び基準**

課題・報告書・感想レポートおよび、出席・授業取り組みを総合的に評価する

# 授 業 概 要

課程	文化・教養専門課程	学科	スポーツトレーナー科	開講時期	3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 60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	スポーツトレーナー科	開講時期	3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	60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）】

子どもとのかかわる（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