

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・選択)	必修	授業形態 (講義・実技) 実技
授業時間	14㊗ 28時間	単位数	1単位	教員実務経験有無	有
担当教員	富士隆枝	教員背景	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]

アクアエクササイズ基本動作の取得

[授業全体の内容の概要]

アクアエクササイズ（水中運動）を体感し基本動作が出来るようにする

[授業修了時の達成課題（到達目標）]

アクアエクササイズ基本動作を取得し発表出来るようにする

[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]

㊗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体験
3	アクアエクササイズ体験
4	アクアエクササイズ体験
5	アクアエクササイズの基本
6	アクアエクササイズの基本
7	アクアエクササイズの基本
8	アクアエクササイズの基本
9	アクアエクササイズ指導法
10	アクアエクササイズ指導法
11	アクアエクササイズ指導法
12	アクアエクササイズ実践
13	アクアエクササイズ実践
14	アクアエクササイズ実践

[使用テキスト・参考文献]

[単位認定の方法及び基準]

授業態度及び授業への参加姿勢

(試験やレポートの評価基準など)

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	スポーツ方法論		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無		有
担当教員	荒川純	教員背景	大学陸上部トレーナー他			
<p>[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</p> <p>[授業全体の内容の概要] 運動上達の仕組み、運動行動・運動学習について学習する</p> <p>[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</p>						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	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	プラトール、スランプ					
6	フィードバック制御					
7	フィードフォワード制御、フェイント					
8	フィードバックの種類					
9	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）					
10	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）					
11	言語による指導					
12	視覚的な指導					
13	筋運動感覚的な指導					
14	メンタルプラクティス					
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]			
			筆記試験、受講意欲を総合して点数化			
			（試験やレポートの評価基準など）			
			記述問題試験、加点方式にて採点			

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	2年 後期	
科目名	スポーツ心理学B		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無	有	
担当教員	小林玄樹	教員背景	ボクシングジム、メンタルトレーニングコーチ			
<p>[授業の目的・ねらい]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツメンタルトレーニングの知識を理解する 2. 心理的スキルのトレーニング方法を習得する 3. スポーツメンタルトレーニングを自身で実践できるようになる <p>[授業全体の内容の概要]</p> <p>スポーツメンタルトレーニングについて、心理学的知見を基に学修する</p> <p>[授業修了時の達成課題 (到達目標)]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ活動にかかわる心理的要素を理解する 2. スポーツ活動にかかわる心理学的知識を習得する 3. スポーツメンタルトレーニングにかかわる知識を得る 						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	内 容					
1	メンタルトレーニングとは何か?					
2	メンタルトレーニング①:モチベーション					
3	メンタルトレーニング②:緊張のコントロール					
4	メンタルトレーニング③:イメージ					
5	メンタルトレーニング④:集中力					
6	メンタルトレーニング⑤:ポジティブシンキング・セルフトーク					
7	メンタルトレーニング⑥:チームビルディング					
8	メンタルトレーニング⑦:ペインコントロール(苦しさとの正しい向き合い方)					
9	メンタルトレーニング⑧:マインドフルネス					
10	メンタルトレーニング⑨:感情のコントロール					
11	メンタルトレーニング⑩:自信					
12	コーチング心理学①					
13	コーチング心理学②					
14	スポーツ心理学Bのまとめ					
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]		
使用テキスト:なし 参考文献 教養としてのスポーツ心理学 最新 スポーツ心理学				筆記試験、授業態度を総合して点数化		
				(試験やレポートの評価基準など)		
				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		

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・選択)		授業形態 (講義・実技) 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無	有
担当教員	日原裕太	教員背景	総合フィットネスクラブ パーソナルトレーナー		
<p>[授業の目的・ねらい] クライアントに合わせた運動メニューを作成することができる 最新のスポーツ科学や医学について理解を深める</p> <p>[授業全体の内容の概要] ・運動を処方するにあたり、基礎から応用までの指導法を身に着ける ・全員に同じメニュー作成をすることではなく、個人個人に合わせた内容で作成することができる</p> <p>[授業修了時の達成課題（到達目標）] ・レポートの実施 (クライアントを想定したものに対して、長期的な運動指導としてメニューを作成することができる)</p>					
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]					
コマ数	内 容				
1	インフォメーション				
2	トレーニング科学（スポーツ科学）とは				
3	解剖学：最新科学				
4	生理学：最新科学				
5	トレーニングによる身体の適応				
6	トレーニングによる身体の適応				
7	行動体力に準じた最新科学				
8	心理学：最新科学				
9	脳科学の現場への応用				
10	栄養学：最新科学				
11	トレーニングや健康に関する論文の検索／読み取る				
12	伝え方：科学に基づいたアウトプット法				
13	まとめ				
14	テスト対策（リサーチの仕方）				
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]		
			筆記試験、授業への参加姿勢を総合して点数化		
			(試験やレポートの評価基準など)		
			記述問題試験、加点方式にて採点		

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・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無		有
担当教員	岩倉 瞳	教員背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー			
<p>[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</p> <p>[授業全体の内容の概要] 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。試験の点数、出欠席、授業態度、小テスト、その他にて評価。</p> <p>[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。</p>						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	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					
5	3. 骨格系 I. 骨の一般, 名称					
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					
9	5. 筋系 I. 筋の一般, B. 筋の構造					
10	5. 筋系 I. 筋の一般, C. 筋の形状と分類					
11	5. 筋系 I. 筋の一般, D. 筋の補助装置 E. 筋の作用					
12	6. 内臓系					
13	7. 呼吸器系 I. 呼吸器系総論 II. 呼吸器系					
14	8. 循環器系 I. 血管系 II. リンパ系					
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]			
ぜんぶわかる人体解剖図 (成美堂出版社)			筆記試験、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S~E評価			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			筆記試験を実施し100点満点にて評価			

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・3年 期
科目名	測定評価Ⅱ		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技) 講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2	教員実務経験有無 有	
担当教員	荒川 崇	教員背景	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー		

[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。

[授業全体の内容の概要]

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]

コマ数	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（改訂第7版 2018年）

[単位認定の方法及び基準]

総合評価（客観＋主観）
客観的評価：筆記試験、課題レポート
主観的評価：平常点

（試験やレポートの評価基準など）

筆記試験100点：60点未満は再試験
平常点100点：欠席1回につき10点減点・授業積極度により±20点
課題レポート50点（内容評価）

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	スポーツ社会学A		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無		有
担当教員	上代圭子	教員背景	広告代理店サッカー部事務局・大学非常勤助手			
<p>[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。</p> <p>[授業全体の内容の概要] 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。</p> <p>[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。</p>						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	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]			[単位認定の方法及び基準]			
なし			平常点（授業時課題）：40%、筆記試験：60%			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			学校既定の基準点に基づきA～Dで評価			

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	接遇マナー		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2	教員実務経験有無		有
担当教員	兼平麻季	教員背景	外資系/日系航空会社CAとして約17年勤務。キャリアコンサルタント			
<p>[授業の目的・ねらい] 社会人としてのコミュニケーション/関係作りの大切さを学び、今後、社会人として活躍していくための基本的な接遇マナー/ビジネスマナーを実践できる人材を育成する。</p> <p>[授業全体の内容の概要] ■社会人として接遇/ビジネスマナーを身に着ける必要性を学ぶ ■基本的な接遇/ビジネスマナーを学び実践出来る。(お辞儀/挨拶/表情/言葉遣い/身だしなみ/電話対応/ビジネスメール作成) ■就職活動における採用面接に向けた学びを深め実践できる。■授業を通して生徒との関係性作りを大切にし、授業を通して「コミュニケーション」「関係性」の大切さを体感して頂けるような授業構成を意識する。</p> <p>[授業修了時の達成課題(到達目標)] ■接遇/ビジネスマナーの必要性を理解する。 ■社会人として必要な基本的な接遇/ビジネスマナーを理解し、実践できる。 ■就職活動において基本的なビジネスマナーを意識した対応/ふるまいが実施できる。</p> <p>[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]</p>						
コマ数	内 容					
1	オリエンテーション【自己紹介/授業についての説明】					
2	ビジネスシーンにおける身だしなみについて/基本的な挨拶/お辞儀					
3	ビジネスシーンにおける基本的な言葉遣い/クッション言葉					
4	ビジネスシーンにおける電話対応①(基礎)					
5	ビジネスシーンにおける電話対応②(応用)					
6	ビジネスメール作成①(基礎)					
7	ビジネスメール作成②(応用)					
8	就職面接練習に向けた「自分の強み」を知るワーク①					
9	就職面接練習に向けた「自分の強み」を知るワーク②					
10	就職面接練習①(入退室/お辞儀/挨拶/自己紹介)					
11	就職面接練習②(入退室/お辞儀/挨拶/自己紹介/自己PR)					
12	全体復習					
13	就職面接実技試験					
14	総合実技試験					
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]			
『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			授業態度/筆記試験/実技試験/課題提出を総合的に評価し、			
			学校規定の基準点に基づきA~D評価			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			実技試験2回+学年末筆記試験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	東洋医学臨床論A		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	15コマ 30時間	単位数	2単位	教員実務経験有無	有	
担当教員	岩倉 瞳	教員背景	車いすラグビー日本代表チーム専属トレーナー			
<p>[授業の目的・ねらい] 東洋医学という視点から身体の変化、スポーツトレーナーとしての応用コンディショニング方法を学ぶ。</p> <p>[授業全体の内容の概要] 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。試験の点数、出欠席、授業態度、小テスト、その他にて評価。</p> <p>[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、スポーツトレーナーとしてヒトのコンディションを東洋医学の面からも把握</p>						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	内 容					
1	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					
7	3. 東洋医学の人体 I. 血・津液					
8	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ①肝②心					
9	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ③脾④肺					
10	3. 東洋医学の人体 II. 五臓六腑 1) 五臓 ⑤腎 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	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]		
オールカラー版 基本としくみがよくわかる東洋医学の教科書 (ナツメ社)				筆記試験、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S～E評価		
				(試験やレポートの評価基準など)		
				筆記試験を実施し100点満点にて評価		