

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	開講時期	1年 前期	
科目名	ピラティス		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	実技
授業時間	14J7 21時間	単位数	1単位	教員実務経験有無		有
担当教員	川口 由志江	教員背景	個人パーソナル・スポーツクラブ等でのグループレッスン			
<p>[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。</p> <p>[授業全体の内容の概要] エクササイズの歴史や目的を学び、基本動作を体験する。目的別(効果)エクササイズの体験。」</p> <p>[授業修了時の達成課題(到達目標)] ピラティスを通して肉体面と精神面を強化する。</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	ピラティスの歴史と概要					
2	ヨガとピラティスの違い・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	セラバンド エクササイズ					
7	ラージボール エクササイズ					
8	クラシカル エクササイズ					
9	目的別エクササイズ①					
10	目的別エクササイズ②					
11	目的別エクササイズ③					
12	テスト対策・筆記テスト					
13	テスト対策・実技テスト					
14	筆記テスト答え合わせ・解説					
[使用テキスト・参考文献]			[単位認定の方法及び基準]			
セラバンド (赤or緑) ギムニクボール (小)			出欠席：30点 授業態度：20点 筆記テスト：30点 実技テスト：20点 (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・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	講義
授業時間	14コマ 28時間	単位数	2	教員実務経験有無		有
担当教員	増山裕子	教員背景	総合フィットネスクラブ スイミングスクール			
<p>[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。日本水泳連盟泳力検定表に準ずる記録にチャレンジする。水泳の技術について理解し、技術習得に必要なドリル練習を覚える。</p> <p>[授業全体の内容の概要] 水泳(4泳法)の技術と周辺技術(飛び込み・ターン)の向上を目指す。100m個人メドレーのタイムアップを目指す。泳力検定の記録目標に努力する。個人のレベルに合わせて3グループに分かれ、グループ練習を行います。授業内に前期実技試験を行う。(泳力検定も実技試験内に行う。)</p> <p>[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。100m個人メドレーの完泳。</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	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					
5	全体練習 (飛び込み・ターンの導入)					
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					
12	グループ別練習					
13	実技試験 100m個人メドレー(飛び込みあり)、ストップウォッチの使い方確認					
14	実技試験 (予備日)					
[使用テキスト・参考文献]			[単位認定の方法及び基準]			
競泳水着、水中ゴーグル、スイムキャップ(学年別)、セーム等 見学時には筆記用具			出席状況、授業への取り組み、試験の結果を踏まえて総合的に判断する。実技授業のため、出席を重視します。			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			100m個人メドレーのタイムアップ			

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	スポーツ生理学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	大橋由理子	教員背景	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			
<p>[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。</p> <p>[授業全体の内容の概要] ・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</p> <p>[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 ・学んだ知識技術を自らの選手生活・もしくは指導者として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</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、高齢者と運動					
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	運動と脳					
12	アスリートの身体組成					
13	アスリートと栄養					
14	女性アスリート②・期末試験対策					
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]			
1から学ぶスポーツ生理学			学校規定の基準に基づく出席及び60点以上の評価			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			授業内課題・授業態度30点・中間試験30点・期末試験40点 学校既定の基準点に基づきS~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	トレーニング実技I A		履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	実技
授業時間	14コマ 28時間	単位数	1単位	教員実務経験有無		有
担当教員	佐藤基貴	教員背景	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] レジスタンストレーニングの基礎を学ぶ</p> <p>[授業全体の内容の概要] 上半身、下半身、体幹の基礎的なレジスタンストレーニングの実技習得</p> <p>[授業修了時の達成課題(到達目標)] 全身の基礎的なレジスタンストレーニングが自ら実践できること</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	レジスタンストレーニングとは、基本的な機能解剖学の必要性					
2	大胸筋のトレーニング①					
3	大胸筋のトレーニング②					
4	大胸筋のトレーニング③					
5	背中のトレーニング①					
6	背中のトレーニング②					
7	三角筋のトレーニング①					
8	三角筋のトレーニング②					
9	中間試験					
10	上腕二頭筋のトレーニング					
11	上腕三頭筋のトレーニング					
12	総復習①					
13	総復習②					
14	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]			
			授業態度、出席、中間テスト、学期末テスト			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			中間テストテスト、学期末テストで実技点数が基準点以上			

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・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	佐藤基貴	教員背景	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]						
筋力トレーニング、パワートレーニング、有酸素性持久力トレーニング、ストレッチングの基礎を身に付ける						
[授業全体の内容の概要]						
トレーニングプログラム作成に必要な運動生理学、機能解剖学、バイオメカニクスなどの基礎知識を習得したという前提で、それを応用して進めていく						
[授業修了時の達成課題(到達目標)]						
筋力トレーニング、パワートレーニング、有酸素性持久力トレーニング、ストレッチングの指導ができること						
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]						
コマ数	内 容					
1	ウォームアップとクールダウン①					
2	ウォームアップとクールダウン②					
3	ストレッチング理論①					
4	ストレッチング理論②					
5	レジスタンストレーニング①					
6	レジスタンストレーニング②					
7	パワー系トレーニング					
8	プライオメトリックトレーニング					
9	心肺系持久力トレーニング理論①					
10	心肺系持久力トレーニング理論②					
11	総合演習①					
12	総合演習②					
13	総復習①					
14	総復習②					
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]			
肉単、骨単、ぜんぶわかる人体解剖図			授業態度、出席、小テスト、学期末テスト			
			(試験やレポートの評価基準など)			
			小テスト、学期末テストの点数が6割以上			

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ⅠA	履修(必修・選択)	必修	授業形態 (講義・実技)	実技
授業時間	14コマ 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]

コマ数	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	スポーツインストラクター科	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/ビジネスマナーを实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>						
[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【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	スポーツインストラクター科	開講時期	2・3年	期
科目名	測定評価Ⅱ		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	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			
<p>[授業の目的・ねらい]</p> <p>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。</p> <p>[授業全体の内容の概要]</p> <p>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)</p> <p>[授業修了時の達成課題(到達目標)]</p> <p>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。</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	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]			[単位認定の方法及び基準]			
測定評価実習ノート(改訂第7版 2018年)			総合評価(客観+主観) 客観式評価: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	スポーツインストラクター科	開講時期	1年 前期	
科目名	スポーツ心理学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	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> <p>1. スポーツ活動にかかわる心理的要素について理解する 2. スポーツにかかわる心理的知識を得る</p> <p>[授業全体の内容の概要] スポーツ実践・参加・指導について、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> <p>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</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	スポーツ心理学とは何か？					
2	スポーツにおける動機づけ					
3	マインドセット-やればできるの研究-					
4	グリット-やり抜く力-					
5	スポーツにおける覚醒水準、ストレス、不安					
6	認知行動療法					
7	メンタルヘルス① (ポジティブ思考)					
8	メンタルヘルス② (強みの明確化)					
9	メンタルヘルス③ (価値観)					
10	メンタルヘルス④ (レジリエンス)					
11	コミュニケーション					
12	チーム・グループダイナミクス					
13	スポーツ傷害の心理的サポート					
14	スポーツ心理学A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			筆記試験、授業態度を総合して点数化			
参考文献			(試験やレポートの評価基準など)			
教養としてのスポーツ心理学			筆記試験の点数に基づき			
最新 スポーツ心理学			80点以上：A 70点台：B 60点台：C 60点未満：D			