

パーソナルトレーナー科

2023 入学

授 業 概 要

科目名	キャリア教育講座Ⅲ	必修 選択の別	必修	開講 区分	前期	担当 教員	大下 明洋			
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2	単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
プロとして必要な知識・技術・情報を習得し、自立した職業人になるためのスキルを高める。 社会人としての基礎的なスキルを身につける										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
社会人として、一般企業で8年働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける。										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style of						学校行事の準備を授業外で行う場合がある。積極的に参加すること。 教科書のページ記載がある場合には、教科書を読んてくること。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 授業オリエンテーション 1年生の振り返り、2年生の過ごし方を考える 【到達目標】 キャリア教育講座の目的を理解して、自身の2年生の過ごし方を理解できる 目指す就職先。資格の実現にむけて具体的な行動に落とし込み行動できるようになる				9	【授業単元】 学園祭の振り返りを行う 【到達目標】 学園祭を振り返り、「報い、読え、認め合う」ことができる				
2	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、 自身のキャリアパスをイメージする				10	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、 自身のキャリアパスをイメージする				
3	【授業単元】 球技大会の準備をする(出場種目決定) 【到達目標】 クラスで協力して楽しむためのキーワード・ルールを決め、言語化できる				11	【授業単元】 スポーツ大会の準備をする①(目的の理解) 【到達目標】 スポーツ大会の目的を述べることができる				
4	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、 自身のキャリアパスをイメージする				12	【授業単元】 スポーツ大会の準備をする②(出場種目決定) 3つの「シブ」を理解する 【到達目標】 リーダーシップ・フォローシップ・フェローシップ それぞれの力を理解し、発揮することができる。				
5	【授業単元】 合同企業説明会の振り返りを行う 【到達目標】 合同企業説明会を振り返り、自身のキャリアパスをイメージする				13	【授業単元】 合同企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、 自身のキャリアパスをイメージする				
6	【授業単元】 学園祭の準備をする①(実施目的の理解) 【到達目標】 セルフマネジメント・チームマネジメント・プロジェクトマネジメントについて理解し、 発揮することができる 学園祭実施に向けて目的を理解できる				14	【授業単元】 合同企業説明会の振り返りを行う 【到達目標】 合同企業説明会を振り返り、自身のキャリアパスをイメージする				
7	【授業単元】 学園祭の準備をする②(実施内容の決定) 【到達目標】 セルフマネジメント・チームマネジメント・プロジェクトマネジメントについて理解し、 発揮することができる 学園祭に向けてクラスの出し物を決定することができる				15	【授業単元】 前期の振り返り 定期試験 【到達目標】 前期の学びを振り返り、定期試験で発揮することができる				
8	【授業単元】 学園祭の準備をする③ 【到達目標】 クラスで協議し、学園祭の準備を進めることができる				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況 など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
【履修に当たっての心構え・留意点】										
社会人基礎力を育てる科目です。主体的に参加をしてください。										

授 業 概 要

科目名	キャリア教育講座Ⅳ	必修 選択の別	必修	開講 区分	後期	担当 教員	大下 明洋		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
プロとして必要な知識・技術・情報を習得し、自立した職業人になるためのスキルを高める。 社会人としての基礎的なスキルを身につける									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
社会人として、一般企業で8年働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style of					学校行事の準備を授業外で行う場合がある。積極的に参加すること。 教科書のページ記載がある場合には、教科書を読んでくること。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 後期授業オリエンテーション 前期の振り返り、卒業までの目標を考える 【到達目標】 卒業までの半年で実施すべき項目を理解して、具体的な行動に落とし込み行動できるようにする。				9	【授業単元】 資格対策③ 過去問に挑戦する 【到達目標】 過去問を解き、問題の傾向や難易度を図る			
2	【授業単元】 就職状況確認 【到達目標】 就職活動を振り返り、内定を持っている人は成功要因を説明できるようする。内定がない人は今後必要な活動を理解して行動に移すことができる。				10	【授業単元】 資格対策④ 過去問に挑戦する 【到達目標】 過去問を解き、自身の足りない知識やスキルを明確にする			
3	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、自身のキャリアパスをイメージする				11	【授業単元】 資格対策⑤ 過去問に挑戦する 【到達目標】 過去問を解き、自身の足りない知識やスキルを明確にするとともに、合格のイメージを持つ			
4	【授業単元】 資格対策① 問題読解能力を向上できる 【到達目標】 問題を回答するスピード・精度の向上へつなげるために、印刷物を読んで理解することに慣れることができる。				12	【授業単元】 卒業に向けて 【到達目標】 2年間を振り返り、5年後の未来を想像することで、卒業後の社会人としての目標を立て実行できるようにする。			
5	【授業単元】 資格対策② 問題読解能力を向上できる 【到達目標】 問題を回答するスピード・精度の向上へつなげるために、印刷物を読んで理解することに慣れることができる。				13	【授業単元】 マネー教育(租税、確定申告について学ぶ) 【到達目標】 税について理解して、卒業後に確定申告が必要な人は確定申告ができるようになる			
6	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、自身のキャリアパスをイメージする				14	【授業単元】 クラスへの感謝を行う 【到達目標】 2年間一緒に学んできたクラスメイトに感謝を伝え、今後の社会人になっても関係性が続くような仲間づくりを行う。			
7	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、自身のキャリアパスをイメージする				15	【授業単元】 後期の振り返り 定期試験 【到達目標】 後期の学びを振り返り、定期試験で発揮することができる			
8	【授業単元】 企業説明会 【到達目標】 企業説明会に参加し、企業の理念・ミッション・行動指針・求人情報等を理解し、自身のキャリアパスをイメージする				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
社会人基礎力を育てる科目です。主体的に参加をしてください。									

授 業 概 要

科目名	ITリテラシーⅢ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	炭田 健太郎		
サブ科目名		学年	2年	授業形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
本授業はパーソナルトレーナーとして必要なITリテラシーの基礎を習得することを目的とする。本授業におけるITリテラシーとは「現在入手・利用可能なITを使いこなして、企業・業務の生産性向上やビジネスチャンスの創出・拡大に結び付けるのに必要な土台となる能力のこと。いわゆるIT企業で働く者だけでなく、ITを活用する企業(ITのユーザー企業)で働く者を含め、全てのビジネスパーソンが今後標準的に装備することを期待されるもの。」(出典：厚生労働省平成29年度ITリテラシーの習得カリキュラムに関する調査研究報告書より)と定義し、様々な業種業界の講師を招致し多角的な視点と包括的なスキルの獲得を目指す。									
【学習内容】									
社会人として必要なビジネススキルの醸成を目的として、基本的なフェルミ推定、ケースワーク、論理的思考力を高める。また業界業種横断的に各分野のプロフェッショナルを招致し、様々な知見や1流トレーナーとしての思考の深さを補えるよう学習する。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					授業レポートを振り返り、反復学習を行うこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 自己紹介&授業の形式に関する説明	【到達目標】 授業の目的を理解し、学びの姿勢を作る。講師招致の内容説明			9	【授業単元】 ビジネス基礎⑨	【到達目標】 ビジネスの基礎から独立準備に向けて理解を深める。		
	【到達目標】 授業の目的を理解し、学びの姿勢を作る。講師招致の内容説明								
2	【授業単元】 ビジネス基礎①	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。			10	【授業単元】 ビジネス基礎⑩	【到達目標】 ビジネスの基礎から独立準備に向けて理解を深める。		
	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。								
3	【授業単元】 ビジネス基礎②	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。			11	【授業単元】 講師招致会	【到達目標】 実際に独立したパーソナルトレーナーを招致し、現状を講演いただく。		
	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。								
4	【授業単元】 ビジネス基礎③	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。			12	【授業単元】 税務基礎①	【到達目標】 税金の基礎的な知識や用語の理解を行う。		
	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識や用語の理解を行う。								
5	【授業単元】 ビジネス基礎④	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識やマーケティング手法を学ぶ。			13	【授業単元】 税務基礎②	【到達目標】 税金の基礎的な知識や用語の理解を行う。		
	【到達目標】 ビジネスの基礎的な知識やマーケティング手法を学ぶ。								
6	【授業単元】 ビジネス基礎⑤	【到達目標】 独立の具体的な方法や金銭面での具体例をお話する。			14	【授業単元】 税務基礎③	【到達目標】 税金の基礎的な知識や用語の理解を行う。		
	【到達目標】 独立の具体的な方法や金銭面での具体例をお話する。								
7	【授業単元】 ビジネス基礎⑥	【到達目標】 独立の具体的な方法や金銭面での具体例をお話する。			15	【授業単元】 テスト	【到達目標】 各自授業のまとめとしてのレポートを時間内に制作する。		
	【到達目標】 独立の具体的な方法や金銭面での具体例をお話する。								
8	【授業単元】 ビジネス基礎⑦	【到達目標】 ビジネスの基礎から独立準備に向けて理解を深める。			【成績評価の方法と基準】				
	【到達目標】 ビジネスの基礎から独立準備に向けて理解を深める。				講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 テストはレポート方式とし、採点基準は授業の中で案内を実施する。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	ITリテラシーⅣ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	炭田 健太郎		
サブ科目名		学年	2年	授業形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<p>本授業はパーソナルトレーナーとして必要なITリテラシーの基礎を習得することを目的とする。本授業におけるITリテラシーとは「現在入手・利用可能なITを使いこなして、企業・業務の生産性向上やビジネスチャンスの創出・拡大に結び付けるのに必要な土台となる能力のこと。いわゆるIT企業で働く者だけでなく、ITを活用する企業（ITのユーザー企業）で働く者を含め、全てのビジネスパーソンが今後標準的に装備することを期待されるもの。」（出典：厚生労働省平成29年度ITリテラシーの習得カリキュラムに関する調査研究報告書より）と定義し、様々な業種業界の講師を招致し多角的な視点と包括的なスキルの獲得を目指す。</p>									
【学習内容】									
<p>社会人として必要なビジネススキルの醸成を目的として、基本的なフェルミ推定、ケースワーク、論理的思考力を高める。また業界業種横断的に各分野のプロフェッショナルを招致し、様々な知見や一流トレーナーとしての思考の深さを補えるよう学習する。</p>									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					授業レポートを振り返り、反復学習を行うこと。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 講師招致会①				9	【授業単元】 IT基礎④			
	【到達目標】 業界で実際にパーソナルトレーナーとして活躍している方からマーケティング手法を学ぶ。					【到達目標】 ジムで使用が想定されるIT機器及びSaaSについての理解を深める。			
2	【授業単元】 講師招致会②				10	【授業単元】 IT基礎⑤			
	【到達目標】 業界で実際にパーソナルトレーナーとして活躍している方からマーケティング手法を学ぶ。					【到達目標】 ジムで使用が想定されるIT機器及びSaaSについての理解を深める。			
3	【授業単元】 IT基礎①				11	【授業単元】 講師招致会			
	【到達目標】 業界で使えるITの基礎的な知識や用語の理解を行う。					【到達目標】 講師参照			
4	【授業単元】 IT基礎②				12	【授業単元】 講師招致会			
	【到達目標】 業界で使えるITの基礎的な知識や用語の理解を行う。					【到達目標】 講師参照			
5	【授業単元】 IT基礎③				13	【授業単元】 税務基礎④			
	【到達目標】 業界で使えるITの基礎的な知識や用語の理解を行う。					【到達目標】 税金の基礎的な知識や用語の理解を行う。			
6	【授業単元】 講師招致会③				14	【授業単元】 税務基礎⑤			
	【到達目標】 業界で実際にパーソナルトレーナーとして活躍している方からIT活用の手法を学ぶ。					【到達目標】 税金の基礎的な知識や用語の理解を行う。			
7	【授業単元】 講師招致会④				15	【授業単元】 テスト			
	【到達目標】 業界で実際にパーソナルトレーナーとして活躍している方からIT活用の手法を学ぶ。					【到達目標】 各自授業のまとめとしてのレポートを時間内に制作する。			
8	【授業単元】 講師招致会⑤				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価（平素の学習状況・出席状況など）を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 テストはレポート方式とし、採点基準は授業の中で案内を実施する。				
	【到達目標】 業界で実際にパーソナルトレーナーとして活躍している方からIT活用の手法を学ぶ。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナーの役割Ⅲ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	新井 直		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの考え方や知識の応用方法を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きる接客・指導方法を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるプレゼンスキルを身に付ける。 									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
<p>パフォーマンスコーチとしてプロアスリートのパフォーマンスアップやリハビリ、一般の方のボディメイク、肩凝り、腰痛の改善等々、幅広く指導しているアスレティックトレーナーの教員が担当する。</p> <p>実践的で現場で生きるパーソナルトレーニングの組み立て方を紹介する。</p>									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
授業資料配布					毎授業後のアンケートの実施				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 プログラミング座学				9	【授業単元】 プレゼンテーション			
	【到達目標】 プログラムの組み立て方について学ぶ。					【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。			
2	【授業単元】 プログラミングのグループワーク				10	【授業単元】 プログラミングのグループワーク			
	【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。					【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。			
3	【授業単元】 プログラミングのグループワーク				11	【授業単元】 プログラミングのグループワーク			
	【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。					【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。			
4	【授業単元】 プレゼンテーション				12	【授業単元】 プログラミングのグループワーク			
	【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。					【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。			
5	【授業単元】 プレゼンテーション				13	【授業単元】 プレゼンテーション			
	【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。					【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。			
6	【授業単元】 プログラミングのグループワーク				14	【授業単元】 プレゼンテーション			
	【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。					【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。			
7	【授業単元】 プログラミングのグループワーク				15	【授業単元】 筆記試験			
	【到達目標】 プログラムの組み立て方について学び、クライアントの要望に合わせたプログラミングができる。					【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識とプレゼンテーションスキルを理解し、身につけることで、自身の理解度、実践能力を把握し、立派なトレーナーになる準備をする。			
8	【授業単元】 プレゼンテーション				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験はプレゼンテーションと筆記試験を実施。				
	【到達目標】 組み立てたプログラミングの意図や取り組むことについて、相手に伝わるようなプレゼンテーションができる。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
主体的そして積極的に授業に参加し、周りのことを考慮した発言や行動すること。									

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナーの役割Ⅳ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	新井 直			
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2	単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの考え方や知識の応用方法を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きる接客・指導方法を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるプレゼンスキルを身に付ける。 										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
<p>パフォーマンスコーチとしてプロアスリートのパフォーマンスアップやリハビリ、一般の方のボディメイク、肩凝り、腰痛の改善等々、幅広く指導しているアスレティックトレーナーの教員が担当する。</p> <p>実践的で現場で生きるパーソナルトレーニングの指導方法や接客スキル、パーソナルセッションの進め方を紹介する。</p>										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
授業資料配布						毎授業後のアンケートの実施				
コマ	授業計画			コマ	授業計画					
1	【授業単元】 ホスピタリティ				9	【授業単元】 セッションのロールプレイング				
	【到達目標】 サービス業としての基本とホスピタリティについて学ぶ。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
2	【授業単元】 コーチング座学				10	【授業単元】 セッションのロールプレイング				
	【到達目標】 コーチングの基礎について学ぶ。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
3	【授業単元】 コーチング実践				11	【授業単元】 セッションのロールプレイング				
	【到達目標】 コーチングの基礎について学び、実践できる。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
4	【授業単元】 コーチング座学				12	【授業単元】 セッションのロールプレイング				
	【到達目標】 コーチングの基礎について学ぶ。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
5	【授業単元】 コーチング実践				13	【授業単元】 セッションのロールプレイング				
	【到達目標】 コーチングの基礎について学び、実践できる。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
6	【授業単元】 セッションのロールプレイング				14	【授業単元】 セッションのロールプレイング・試験対策				
	【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。					【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。				
7	【授業単元】 セッションのロールプレイング				15	【授業単元】 筆記試験				
	【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。					【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識とを理解し、身につけることで、自身の理解度、実践能力を把握し、立派なトレーナーになる準備をする。				
8	【授業単元】 セッションのロールプレイング				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験はプレゼンテーションと筆記試験を実施。					
	【到達目標】 コーチングからセッションの展開について学び、実践できる。									
【履修に当たっての心構え・留意点】										
主体的そして積極的に授業に参加し、周りのことを考慮した発言や行動すること。										

授 業 概 要

科目名	マネジメントの基礎知識	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岩佐 浩之		
学科 コース	パーソナルトレーナー科	学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
【授業を通じての到達目標】									
様々な情報をとり、自分の頭で考え、整理し決断し、自分の意見が言えるようになる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
流通業界では様々な仕入れ販売の経営経験を持ち、一部上場企業メーカー勤務では、製造から営業経験をし、現在3社を経営するオーナーが教える、社会人としての考え方目標設定の仕方、達成の仕方・人脈の作り方を講義します。ビジネスだけでなく、個人として必要な生きる力をわかりやすく講義します。また、カウンセラーとして精神的健康の維持・心が壊れない考え方・自分との付き合い方・1対1のコミュニケーション心理・縦の人間関係のコミュニケーションの考え方をわかりやすく講義します。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
毎回資料を配布					世の中の情報を取り・考え・質問する				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 前期の授業のテーマの実践編に入ります。 目標・目的の達成の仕方 【到達目標】 目標・目的の達成の仕方を学び使えるようになる。 ①情報②きっかけモチベーション③報酬のイメージ⑤決断				9	【授業単元】 経営者の仕事 【到達目標】 会社の中の仕事・会社の外の仕事 プライベート家族・個人など理解する。			
2	【授業単元】 目標・目的の達成の仕方 【到達目標】 目標・目的の達成の仕方を学び使えるようになる。 ⑥目標・目的設定⑦プランを立てる⑧夢泥棒⑨仲間探し ⑩環境を整える				10	【授業単元】 考え方のまとめ 【到達目標】 ①主体性を身に着ける ②理念とミッションステートメント③優先順位を決める			
3	【授業単元】 目標・目的の達成の仕方 【到達目標】 目標・目的の達成の仕方を学び使えるようになる。 ⑪行動する⑫毎日の成果のチェック⑬習慣にする ⑭潜在意識に落とし込む⑮実現する				11	【授業単元】 考え方のまとめ 【到達目標】 ④WIN-WINとは何か⑤相乗効果を作り出す ⑥話を聞く訓練⑦休息の大切さを知る			
4	【授業単元】 アドラー心理学とエゴグラム 【到達目標】 アドラー心理学について学ぶ。 エゴグラムを体験してみる。自分自身の心の癖を知る。				12	【授業単元】 世の中の情報分析 【到達目標】 サイコロ志向を身に着け使えるようになる。			
5	【授業単元】 コミュニケーションとマナー 【到達目標】 敬語・尊敬語・謙譲語・クッション言葉・手紙・はがき・メールなど 身を守るために必要なマナーを学ぶ。				13	【授業単元】 考え方を整理する 【到達目標】 ちぎりんの思考を参考に考え方をまとめる。			
6	【授業単元】 実践マーケティング事例 【到達目標】 セブンイレブン・ビルゲイツの戦略について学ぶ。				14	【授業単元】 復習 【到達目標】 前期と後期1回～13回までの授業を振り返る。 定期試験のポイント解説			
7	【授業単元】 実践マーケティング事例 【到達目標】 ネスレの戦略・スターバックスの戦略について学ぶ。				15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 授業で使用した本の紹介			
8	【授業単元】 実践マーケティング事例 【到達目標】 ドトール・サウスウエスト航空の戦略について学ぶ。				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験を実施。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
一コマ一コマの授業が、ジグソーパズルのワンピースのようなものです、よれど時には必ず情報を取ってください。									

授 業 概 要

科目名	ビジネスマナー	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岩佐 浩之		
学科 コース	パーソナルトレーナー科	学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
【授業を通じての到達目標】									
様々な情報をとり、自分の頭で考え、整理し決断し、自分の意見が言えるようになる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
流通業界では様々な仕入れ販売の経営経験を持ち、一部上場企業メーカー勤務では、製造から営業経験をし、現在3社を経営するオーナーが教える、社会人としての考え方目標設定の仕方、達成の仕方・人脈の作り方を講義します。ビジネスだけでなく、個人として必要な生きる力をわかりやすく講義します。また、カウンセラーとして精神的健康の維持・心が壊れない考え方・自分との付き合い方・1対1のコミュニケーション心理・縦の人間関係のコミュニケーションの考え方をわかりやすく講義します。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
毎回資料配布					世の中の疑問点を探し質問する				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 オリエンテーション・講師自己紹介				9	【授業単元】 マーケティング①			
	【到達目標】 授業の目的と、それに向かっての1年の流れを知り、理解する。 予告編・お金の知識・人脈の作り方・目標目的の立て方と達成方法など					【到達目標】 マーケティング基礎について学び理解する。 (方程式・バリュプロポジション・ファイブフォース・その他)			
2	【授業単元】 目標・目的の立て方				10	【授業単元】 マーケティング②			
	【到達目標】 目標・目的とは何かを理解し、設定できるようになる。 無形の目標と有形の目標の存在を知り目標・目的が立てられるようになる トータルパーソンについて理解する。					【到達目標】 マーケティング基礎について学び理解する。 (キャズム理論・ジレット方式・アイトリングビジネス・その他)			
3	【授業単元】 人脈の作り方・整理の仕方				11	【授業単元】 お金の流れ・経理			
	【到達目標】 人脈とは何か、どのように整理し作るのかを理解しこれから使える様になる。					【到達目標】 経理の基礎を学び理解する。(ストラック表)			
4	【授業単元】 収入の種類とお金の知識				12	【授業単元】 お金の流れ・経理			
	【到達目標】 4つの収入の種類について学び、理解する。目的設定に活かす。 価値観について学ぶ。価値観からくるコミュニケーションを知る。					【到達目標】 お金の流れ・商品の流れ、回転が利益を生み出す構造を理解する。			
5	【授業単元】 精神的健康・心理学				13	【授業単元】 世の中・考え方			
	【到達目標】 心の健康・病気の特性と対処法を学び、理解する。 (統合失調症・うつ病・依存症・認知症・その他) フロイト・ユング・アドラー)					【到達目標】 考え方の構造を学び理解する。 (網羅思考と論点思考・なぜを5回繰り返す・その他)			
6	【授業単元】 身体的健康について学び理解する				14	【授業単元】 13回の振り返り			
	【到達目標】 病気の原因と対処法を学び理解する。 食べ物と病気の関係を学び理解する。 自分の名医は自分自身					【到達目標】 13回の振り返りと定期試験のポイント解説			
7	【授業単元】 コミュニケーション・マナーについて学び理解する。				15	【授業単元】 定期試験			
	【到達目標】 チームのコミュニケーション・マナーについて学び理解する。 コミュニケーションの考え方について学ぶ。					【到達目標】 授業理解度の確認			
8	【授業単元】 コミュニケーション・マナーについて学び理解する。				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 1対多・1対1・自分とのコミュニケーション・マナーについて学び理解する。コミュニケーションの流れを学び理解する。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
一コマコマの授業が、ジグソーパズルのワンピースのようなものです、休んだ時には必ず情報を取ってください。									

授 業 概 要

科目名	評価と目標設定 I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	千 泥 公 吉		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<p>カウンセリングの内容を把握し、そこからどのように指導に反映させるかを理解している。 身体変化を評価するための形態測定の手法を習得し、実際に正確な測定が出来る。 柔軟性の評価をするための知識を獲得し、判定が出来る。</p>									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
<p>トレーニング業界に30年以上かかわり、トレーニングジムの運営経験も豊富で現在もパーソナルトレーナーとして実際の現場で運動指導を行っている講師が担当する。 クライアントの身体的機能的能力の評価のための技術を詳しく伝えることで安全に有効なトレーニング成果に結びつけるための講義を実施する。パーソナルトレーナーは、単にトレーニングを教える仕事ではなく科学的な裏づけを基にした個を重視した職業であることを実感してほしい。 座学による知識の吸収を中心に時に実技を取り入れながら現場への反映を踏まえながら進む授業である。</p>									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
Teamsにて提示					人体の解剖学的な特徴や専門用語について1年時に学んだ内容を復習することが望ましい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 ガイダンス				9	【授業単元】 形態測定①			
	【到達目標】 授業の目的の理解と評価基準を理解している なぜ評価が必要なのかを把握している					【到達目標】 上半身の運動効果判定の為の形態測定方法を理解している メジャーメントの為の基礎的知識を習得している			
2	【授業単元】 カウンセリングと目標設定				10	【授業単元】 形態測定②			
	【到達目標】 目標の要素と実践的原則や法則を知っている カウンセリングの為の詳しい項目を理解している カウンセリング項目から何を見抜くのか理解している					【到達目標】 上半身の運動効果判定の為の形態測定が正しく出来る 測定結果の高い正確性、再現性を有する			
3	【授業単元】 カウンセリングと動機付け				11	【授業単元】 形態測定③			
	【到達目標】 動機付けの種類とメンタルイメージを知っている クライアントの目標達成のために何をするのか理解出来ている					【到達目標】 下半身の運動効果判定の為の形態測定方法を理解する 全身の形態測定方法を理解し測定できる 測定結果の高い正確性、再現性を有する			
4	【授業単元】 体表解剖と身体判定①				12	【授業単元】 柔軟性の判定			
	【到達目標】 人体のランドマークを理解し、身体判定に活用できる 人体のランドマークポイントを正確に示すことが出来る					【到達目標】 東大式関節弛緩性テストを理解し判定できる 柔軟性が高いことが必ずしも良いことではないことが理解出来ている			
5	【授業単元】 体表解剖と身体判定②				13	【授業単元】 最大筋力と1RM			
	【到達目標】 人体のランドマークを知り筋アンバランスを見抜く基礎力を養う 人体のランドマークポイントを正確にコンタクト出来、 更に身体ポジションがどのようにになっているか判定できる					【到達目標】 最大筋力とは何かを理解している 最大筋力は一つではなくそれぞれがどのような意味をもつのか理解している 1RMの測定手順を習得している			
6	【授業単元】 体表解剖と身体判定③				14	【授業単元】 まとめ			
	【到達目標】 体表解剖の技術を応用しアライメント判定が出来る 人体のランドマークポイントを正確にコンタクト出来、 更に身体ポジションから筋肉の状況が判断できる					【到達目標】 今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、 未習得部分の克服を図り期末テストに備える			
7	【授業単元】 まとめ				15	【授業単元】 期末試験と解説			
	【到達目標】 前期前半までの内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、 未習得部分の克服を図り中間テストに備える					【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う			
8	【授業単元】 中間試験と解説				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況 など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 授業点は小テスト(2～3点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。 中間試験、期末試験は筆記試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。				
	【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的に									

授 業 概 要

科目名	評価と目標設定Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	千 泥 公 吉		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
運動器徒手機能テストの手法を理解し、クライアントの訴えに対し判断が出来る技能を修得する。 体力測定方法の具体的方法を理解し、判断および評価ができる知識を獲得する。 パーソナルトレーナーにおける医学的基礎知識とコンディショニングの必要性を実感できる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
トレーニング業界に30年以上かかわり、トレーニングジムの運営経験も豊富で現在もパーソナルトレーナーとして実際の現場で運動指導を行っている講師が担当する。 クライアントの身体的機能的能力の評価のための技術を詳しく伝えることで安全に有効なトレーニング成果に結びつけるための講義を実施する。 パーソナルトレーナーは、単にトレーニングを教える仕事ではなく科学的な裏づけを基にした個を重視した職業であることを実感してほしい。 座学による知識の吸収を中心に時に実技を取り入れながら現場への反映を踏まえながら進む授業である。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
Teamsにて提示					人体の解剖学的な特徴や専門用語について1年時に学んだ内容を復習することが望ましい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 ガイダンス 腱板機能を見る機能テスト法 【到達目標】 授業の目的の理解と習得内容の確認、評価基準を理解している 運動器徒手検査法を用いてクライアントの異常を知るという目的を理解している 腱板機能を見る機能テストを理解し実践できる				9	【授業単元】 股関節インピンジメントや膝関節の動きを確認する機能テスト法 【到達目標】 股関節のインピンジメントを確認するためのテスト法を理解し実施できる 膝関節の動きを確認するテスト法を理解し指導に反映できる技能を獲得している			
2	【授業単元】 肩関節のインピンジメント障害、上腕二頭筋長頭腱の機能テスト法 【到達目標】 インピンジメント障害とは何かを理解している インピンジメント障害を発見するための機能テストを理解し、実施できる 上腕二頭筋長頭腱の異常を確認できる				10	【授業単元】 半月板の機能を確認する機能テスト法 【到達目標】 半月板の構造や受傷原因、主な症状を理解している 半月板の機能を確認するテスト法を理解し、指導に反映できる技能を獲得している			
3	【授業単元】 肩関節不安定性を見る機能テスト法 【到達目標】 肩関節不安定性とは何かを理解している 肩関節不安定性を見るテストを理解し実施できる				11	【授業単元】 新体力測定法① 【到達目標】 体力測定の目的は何か、また、文部科学省が推奨する新体力測定の年代別内容を詳しく理解している 特に20歳～64歳を対象とした測定種目や方法、判定を理解し実施できる			
4	【授業単元】 仙腸関節の異常を確認できる機能テスト法 【到達目標】 仙腸関節の特徴と腰痛との関連性を理解している 仙腸関節の異常を確認できるテスト法を理解し実践できる				12	【授業単元】 新体力測定法② 【到達目標】 体力測定の目的は何か、また、文部科学省が推奨する新体力測定の年代別内容を詳しく理解している 特に20歳～64歳を対象とした測定種目や方法、判定を理解し実施できる			
5	【授業単元】 股関節の動きの異常を確認する機能テスト法① 【到達目標】 股関節の動きを確認するテスト法を理解し実施できる 股関節周囲筋の影響による異常を見つけることができる				13	【授業単元】 その他の体力測定法 【到達目標】 NSCA-CPTIに関わる体力測定種目にはどのようなものがあるか理解している NSCA-CPTIに関わる体力測定種目の方法や評価について理解し説明できる			
6	【授業単元】 股関節の動きを確認する機能テスト法② 【到達目標】 股関節の動きを確認するテスト法を理解し実施できる 股関節周囲筋の影響による異常を見つけることができる				14	【授業単元】 まとめ 【到達目標】 今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える			
7	【授業単元】 まとめ 【到達目標】 前期前半までの内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り中間テストに備える				15	【授業単元】 期末試験と解説 【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う			
8	【授業単元】 中間試験と解説 【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 授業点は小テスト(2～3点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。 中間試験、期末試験は筆記試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的に									

授 業 概 要										
科目名	動作分析	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	土 黒 秀 則			
学科 コース	パーソナルトレーナー科	学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4	単位	総時間数	60 時間
【授業を通じての到達目標】 将来、現場でのトレーニング実技指導に繋がるようにトレーナーとして必要となる「観察」、「評価」、「改善」=コレクティブのための動作分析および実践を行っていく。そのための解剖の知識と機能解剖、バイオメカニクスおよび運動学に基づいたトレーニング実践および指導力を習得する。										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) 実業団バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がパーソナルトレーナーの役割・指導について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。										
【使用教科書・教材・参考図書】 ・オリジナル学習プリントを配布 ・「解剖書プロメテウス」、「エッセシャルキネシオロジー」 ・「アナトミートレイン」など					【授業時間外における学習】 授業で学んだことを是非、クラブTSRのセッションなど授業時間外の指導に役立てて欲しい。					
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 オリエンテーション;コンディショニングとは(座学)				9	【授業単元】 肩のトレーニングの動作分析				
	【到達目標】 コンディショニングを理解する。 トレーニングの基礎知識=機能解剖の基礎を理解する。					【到達目標】 肩(三角筋)の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 プレス、レイズ、ロウの実技を実践し、習得する。				
2	【授業単元】 「スクワット」トレーニングの動作分析				10	【授業単元】 腕のトレーニングの動作分析				
	【到達目標】 下肢の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 スクワットの実技を実践し、習得する。					【到達目標】 上腕および前腕の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 カール、エクステンションの実技を実践し、習得する。				
3	【授業単元】 「スプリットスクワット」トレーニングの動作分析				11	【授業単元】 肩と腕のトレーニングの復習				
	【到達目標】 スクワットのバリエーションである「スプリットスクワット」の実技を実践し、習得する。					【到達目標】 肩と腕のトレーニングの実技を復習し、観察力を含め更に実践力を高めて指導に繋げていく。				
4	【授業単元】 「ベンチプレス」トレーニングの動作分析				12	【授業単元】 下肢のトレーニングのバリエーション①の動作分析				
	【到達目標】 胸の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 ベンチプレスおよびチェストプレスの実技を実践し習得する。					【到達目標】 フワードランジ、ステップアップ、カーフレイズの実技を実践し習得する。				
5	【授業単元】 「デッドリフト」トレーニングの動作分析				13	【授業単元】 下肢のトレーニングのバリエーション②の動作分析				
	【到達目標】 腰背部の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 デッドリフトの実技を実践し、習得する。					【到達目標】 レッグエクステンション、レッグカールの実技を実践し、習得する。スーパー、コンパウンドセットを理解する。				
6	【授業単元】 ビッグ3(スクワット、ベンチプレス、デッドリフト) 復習				14	【授業単元】 前期の総復習				
	【到達目標】 ビッグ3の実技を復習し、観察力を含め更に実践力を高めて指導に繋げていく。					【到達目標】 前期授業で行なった内容をペアで実践および指導を行う				
7	【授業単元】 背中のトレーニング①の動作分析				15	【授業単元】 定期試験(ビッグ3の実技試験)				
	【到達目標】 背中の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 ラットプルダウン、シーテッドロウの実技を実践し習得する。					【到達目標】 現場指導において必須となるビッグ3での習熟度を評価する。				
8	【授業単元】 背中のトレーニング②の動作分析				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失Eとする。 試験は実技試験で行う。					
	【到達目標】 バリエーションであるベントオーバーロウ、ワンハンドダンベルロウの実技を実践し習得する。									
【履修に当たっての心構え・留意点】 トレーナーとしての立場でお互いに観察、評価、実践する。										

授 業 概 要											
科目名	動作分析	必修 選択の別	選 択	開講 区分	前 期	担 当 教員	土 黒 秀 則				
学 科 コ ー ス	パーソナルトレーナー科	学 年	2 年	授 業 形 態	演 習	総 単 位 数	4	単 位	総 時 間 数	60	時 間
【授業を通じての到達目標】											
将来、現場でのトレーニング実技指導に繋がるようにトレーナーとして必要となる「観察」、「評価」、「改善」=コレクティブのための動作分析および実践を行っていく。そのための解剖の知識と機能解剖、バイオメカニクスおよび運動学に基づいたトレーニング実践および指導力を習得する。											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)											
実業団バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がパーソナルトレーナーの役割・指導について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
・オリジナル学習プリントを配布 ・「解剖書プロメテウス」、「エッセンシャルキネシオロジー」 ・「アナトミートレイン」など						授業で学んだことを是非、クラブTSRのセクションなど授業時間外の指導に役立てて欲しい。					
コマ	授 業 計 画			コマ	授 業 計 画						
16	【授業単元】 体幹トレーニング①の動作分析			24	【授業単元】 パワースナッチ①の動作分析						
	【到達目標】 腹筋の筋肉の働き(機能解剖)を理解する。 クランチ、リバースクランチの実技を実践し、習得する。				【到達目標】 スナッチ幅でのデッドリフト、スナッチスクワット、ハイプルなどの段階的なアプローチを実践し、習得する。						
17	【授業単元】 体幹トレーニング②の動作分析			25	【授業単元】 パワースナッチ②の動作分析						
	【到達目標】 レッグレイズからの評価でスタビリティトレーニングを実践し、習得する。				【到達目標】 スナッチ幅でのデッドリフト、スナッチスクワット、ハイプルなどの段階的なアプローチを実践し、習得する。						
18	【授業単元】 パワー系トレーニング(チーディング)の動作分析			26	【授業単元】 パワークリーン①の動作分析						
	【到達目標】 「反動動作=SSC」と運動連鎖を理解する。 プッシュプレス、プッシュジャークを実践し、習得する。				【到達目標】 デッドリフト、フロントスクワット、ハイプルなどの段階的なアプローチを実践し、習得する。						
19	【授業単元】 肩のパワー系トレーニング			27	【授業単元】 パワークリーン②の動作分析						
	【到達目標】 「反動動作=SSC」と運動連鎖を理解する。 プッシュプレス、プッシュジャークを実践し、習得する。				【到達目標】 デッドリフト、フロントスクワット、ハイプルなどの段階的なアプローチを実践し、習得する。						
20	【授業単元】 歩行動作(周期)の動作分析			28	【授業単元】 「現場で求められる事例」に対しての動作分析						
	【到達目標】 移動の基本となる歩行(周期)について動作分析を行い、歩行に対しての観察および評価ができるようになる。				【到達目標】 現場で実際に行われているトレーニングに対して動作分析を行いその目的を知り理解する						
21	【授業単元】 走動作(周期)の動作分析			29	【授業単元】 総復習						
	【到達目標】 スポーツ動作の基本となる走動作(周期)について動作分析を行い、走動作に対しての観察および評価ができるようになる。				【到達目標】 前期、後期での授業内容を総復習。						
22	【授業単元】 オーバーヘッド系のスポーツに対しての動作分析			30	【授業単元】 「定期試験」						
	【到達目標】 特に肩に対しての障害予防に関して動作分析を行い、理解し指導に繋がられるようにする。				【到達目標】 ペアを組んでトレーナーとしてクライアントに対しての指導の実践力を評価する。						
23	【授業単元】 回旋動作の動作分析			【成績評価の方法と基準】							
	【到達目標】 回旋運動について動作分析を行い、理解し指導に繋がられるようにする。			講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。							
【履修に当たっての心構え・留意点】											
トレーナーとしての立場でお互いに観察、評価、実践する。											

授 業 概 要

科目名	レジスタンストレーニング	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	松岡 哲朗・和田龍馬		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
パーソナルトレーニング指導やチームに対してのトレーニング指導において、なぜそのメニューを提供するのかを根拠を持って説明することができる。 また、そのメニューの見本を自ら見せることができる。 クライアントに提供する全てのエクササイズにおいて、自信を持って適切なフォームをデモンストレーション・説明ができる経験と技術を身に付ける。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
アメリカにてNFL/NHL/オリンピックアスリート、日本にて世界レベルの格闘家などのトレーニング指導を担当し、東京オリンピックではフィットネスセンターにて各国のオリンピックアスリートをサポートした教員が、現場の経験も踏まえ適切なトレーニング方法や指導方法を提供します。大学生や高校生のチームに対してトレーニング指導を行うと同時に、トレーニングジムを立ち上げ、主にアスリートを対象にパーソナルトレーニングの指導も行う現役のトレーナーの講師が、科学的知見に基づいてレジスタンストレーニングの指導を行う。またトレーニング指導だけでなくトレーニングの効果をより引き出すための知識やスキル指導も行っていく。 パーソナルトレーナーとして現場の指導に直結する内容を進行する授業である。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
【参考図書】・スターティングストレンクス、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識、JATIトレーニング指導者テキスト もしくは、チームスにて講義資料を共有する					専門用語について書籍やインターネットを通じた事前学習により予習を行うことが望ましい。また、1年生で習った講義、特に解剖学は復習しておくこと。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 健康とレジスタンストレーニング				9	【授業単元】 コンカレントトレーニングについて(実践・指導)			
	【到達目標】 レジスタンストレーニングが健康に及ぼす影響を理解できる					【到達目標】 持久カトレーニングがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解し、指導できる			
2	【授業単元】 ウォーミングアップとレジスタンストレーニング				10	【授業単元】 睡眠とレジスタンストレーニング			
	【到達目標】 ウォーミングアップがレジスタンストレーニングに及ぼすポジティブな影響とネガティブな影響を理解できる					【到達目標】 睡眠がレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解できる			
3	【授業単元】 ストレッチとレジスタンストレーニング(座学)				11	【授業単元】 痛みとレジスタンストレーニング			
	【到達目標】 ストレッチがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解できる					【到達目標】 痛みがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解できる			
4	【授業単元】 ストレッチとレジスタンストレーニング(実践)				12	【授業単元】 レジスタンストレーニングの効果を引き出すプログラミング(座学)			
	【到達目標】 ストレッチがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を自ら感じることで、より深く理解できる					【到達目標】 レジスタンストレーニングを効果的に引き出すためのプログラミングを理解できる			
5	【授業単元】 ストレッチとレジスタンストレーニング(指導)				13	【授業単元】 レジスタンストレーニングの効果を引き出すプログラミング(実践)			
	【到達目標】 ストレッチがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解し、指導できる					【到達目標】 レジスタンストレーニングを効果的に引き出すためのプログラミングを作成できる			
6	【授業単元】 クーリングダウンとレジスタンストレーニング(座学)				14	【授業単元】 定期テスト			
	【到達目標】 クーリングダウンがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解できる					【到達目標】 第1回～第13回までの学習理解の確認			
7	【授業単元】 クーリングダウンとレジスタンストレーニング(実践・指導)				15	【授業単元】 振り返り			
	【到達目標】 クーリングダウンがレジスタンストレーニングに及ぼす影響を理解し、指導できる					【到達目標】 これまでの講義を振り返る			
8	【授業単元】 コンカレントトレーニングについて(座学)				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 持久カトレーニングがレジスタンストレーニングについて及ぼす影響を理解できる								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	レジスタンストレーニング	必修 選択の別		選択		開講 区分		前期		担当 教員	松岡 哲朗・和田龍馬	
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間	【授業を通じての到達目標】		
学科・専攻	パーソナルトレーナー科											
<p>パーソナルトレーニング指導やチームに対してのトレーニング指導において、なぜそのメニューを提供するのかを根拠を持って説明することができる。 また、そのメニューの見本を自ら見せることができる。 クライアントに提供する全てのエクササイズにおいて、自信を持って適切なフォームをデモンストレーション・説明ができる経験と技術を身に付ける。</p>												
<p>【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) アメリカにてNFL/NHL/オリンピックアスリート、日本にて世界レベルの格闘家などのトレーニング指導を担当し、東京オリンピックではフィットネスセンターにて各国のオリンピックアスリートをサポートした教員が、現場の経験も踏まえ適切なトレーニング方法や指導方法を提供します。大学生や高校生のチームに対してトレーニング指導を行うと同時に、トレーニングジムを立ち上げ、主にアスリートを対象にパーソナルトレーニングの指導も行う現役のトレーナーの講師が、科学的知見に基づいてレジスタンストレーニングの指導を行う。またトレーニング指導だけでなくトレーニングの効果を引き出すための知識やスキル指導も行っていく。 パーソナルトレーナーとして現場の指導に直結する内容を進行する授業である。</p>												
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】						
【参考図書】・スターティングストレンクス、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識、JATIトレーニング指導者テキスト もしくは、チームスにて講義資料を共有する						専門用語について書籍やインターネットを通じた事前学習により予習を行うことが望ましい。また、1年生で習った講義、特に解剖学は復習しておくこと。						
コマ	授業計画				コマ	授業計画						
16	【授業単元】 基本のバーベル種目①				24	【授業単元】 背部のトレーニング②						
	【到達目標】 ・ベンチプレス適切なフォームでデモンストレーションできる					【到達目標】 ・3種類以上の背部のトレーニングを適切なフォームでデモンストレーションできる。						
17	【授業単元】 基本のバーベル種目②				25	【授業単元】 腕部のトレーニング①						
	【到達目標】 ・バックスクワット適切なフォームでデモンストレーションできる					【到達目標】 ・バーベルカール適切なフォームでデモンストレーションできる。 ・トライセプスエクステンション適切なフォームでデモンストレーションできる。						
18	【授業単元】 基本のバーベル種目③				26	【授業単元】 腕部のトレーニング②						
	【到達目標】 デッドリフト適切なフォームでデモンストレーションできる					【到達目標】 ・3種類以上の腕部のトレーニングを適切なフォームでデモンストレーションできる。						
19	【授業単元】 胸部のトレーニング①				27	【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング①						
	【到達目標】 ・ダンベルフライ適切なフォームでデモンストレーションできる。					【到達目標】 ・片足での大腿部のエクササイズ適切なフォームでデモンストレーションできる。						
20	【授業単元】 胸部のトレーニング②				28	【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング②						
	【到達目標】 ・3種類以上の胸部の種目を正しいフォームでデモンストレーションできる。					【到達目標】 ・3種類以上の大腿部、臀部のトレーニングを適切なフォームでデモンストレーションできる。						
21	【授業単元】 肩部のトレーニング①				29	【授業単元】 体幹部のトレーニング						
	【到達目標】 ・サイドレイズ適切なフォームでデモンストレーションできる。					【到達目標】 ・3種類以上の体幹部のトレーニングを適切なフォームでデモンストレーションできる。						
22	【授業単元】 肩部のトレーニング②				30	【授業単元】 まとめ						
	【到達目標】 ・3種類以上の肩部のトレーニングをデモンストレーションできる					【到達目標】 これまで学んだ内容を包括的に理解する						
23	【授業単元】 背部のトレーニング				<p>【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。</p>							
	【到達目標】 ・ベントオーバーローイング適切なフォームでデモンストレーションできる。											
【履修に当たっての心構え・留意点】												
特になし												

授 業 概 要

科目名	スタジオエクササイズ I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	鳥居愛亮 竹本大介 鈴木文也		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<p>トレーナーとして独り立ちするために必要な知識・技術を得得する。</p> <p>1.パーソナルトレーニングの一連の流れを理解し実できるトレーナーになる</p> <p>2.評価やエクササイズ選択を根拠と自信をもって出来るようになる</p> <p>2 既存顧客への対応</p>									
【学習内容】									
パーソナルトレーナー 業界にて年間のべ約3万セッションを実践しているセミパーソナルジムのトレーナー陣による、必要な基本的知識・技術のほか、応用力を得得する授業を行なう。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					<p>トレーナーになるための条件として、自分でトレーニングを週2回以上実践していることが必要となる。なぜなら講義の内容だけでは、筋肉の意識の仕方、追い込み方など顧客がどのように感じているか分からないため自分自身で実践し獲得することを目指す。また授業内での課題も復習する。</p>				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	<p>【授業単元】 スタジオパーソナルトレーニングセッション見学&評価の説明</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーニングのセッションの流れを見て覚える。 どのような評価が行われたかを確認する</p>			9	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践③</p> <p>【到達目標】 8コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう</p>				
	<p>【授業単元】 セッション解説、評価&コレクティブエクササイズ実践&グリッドローラー、ストレッチボールの活用方法を覚える</p> <p>【到達目標】 1コマ目のセッションを紐解き、評価やコレクティブエクササイズを実践できるようになる。 実際にGRやSTボールを利用し、体感する。</p>				<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践④</p> <p>【到達目標】 9コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう</p>				
2	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】パート1 実技セッション10分&フィードバック20分(グループワーク) ×2</p> <p>【到達目標】 評価+エクササイズの導入を実際に行ない、グループ内でフィードバックを繰り返しセッションの質を高める。</p>			11	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践⑤</p> <p>【到達目標】 10コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう</p>				
	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】パート2 上肢のエクササイズを使用した実技セッション10分&フィードバック20分</p> <p>【到達目標】 上肢のエクササイズをセッション内に組み込み、「なぜこのエクササイズをするか」を理解、説明できるようになる。</p>				<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践⑥</p> <p>【到達目標】 11コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう</p>				
3	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】パート3 下肢のエクササイズを使用した実技セッション10分&フィードバック20分</p> <p>【到達目標】 下肢のエクササイズをセッション内に組み込み、「なぜこのエクササイズをするか」を理解、説明できるようになる</p>			13	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践⑤</p> <p>【到達目標】 12コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう&目標達成</p>				
	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】パート4 腰痛、肩こりなど目的別の実技セッション20分&フィードバック20分</p> <p>【到達目標】 クライアント様の体の構造を理解し、適した評価&エクササイズを実践できるようになる。</p>				<p>【授業単元】 【テスト】※前半グループ セッションを実際に行なう</p> <p>【到達目標】 目標に沿って、評価～ツールの利用～エクササイズの選択(3種目ほど)～実践～再評価～フィードバックを行ない、設定された目標を達成できるようにする。</p>				
4	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践①</p> <p>【到達目標】 評価を基にエクササイズを行ない、セッションを通じて体の変化を出す</p>			15	<p>【授業単元】 【テスト】※後半グループ セッションを実際に行なう</p> <p>【到達目標】 目標に沿って、評価～ツールの利用～エクササイズの選択(3種目ほど)～実践～再評価～フィードバックを行ない、設定された目標を達成できるようにする。</p>				
	<p>【授業単元】 【パーソナルトレーニング】 各グループで改善目標を設定し、目標達成のためのセッションを実践②</p> <p>【到達目標】 7コマ目後の評価を行ない、目標達成のためのセッションを実践 前回との変化を実感してもらう</p>				<p>【成績評価の方法と基準】</p> <p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>定期試験は筆記試験で行う。 授業で行った基礎から専門的な知識の理解度、定着度を確認する。</p>				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
実技中心なので、積極的に受講してほしい									

授 業 概 要

科目名	スタジオエクササイズⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	鳥居愛亮 竹本大介 鈴木文也		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<p>トレーナーとして独り立ちするために必要な知識・技術を得得する。</p> <p>1.パーソナルトレーニングの一連の流れを理解し実できるトレーナーになる</p> <p>2.評価やエクササイズ選択を根拠と自信をもって出来るようにする</p> <p>2.既存顧客への対応</p>									
【学習内容】									
パーソナルトレーナー 業界にて年間のべ約3万セッションを実践しているセミパーソナルジムのトレーナー陣による、必要な基本的知識・技術のほか、応用力を得得する授業を行なう。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					トレーナーになるための条件として、自分でトレーニングを週2回以上実践していることが必要となる。なぜなら講義の内容だけでは、筋肉の意識の仕方、追い込み方など顧客がどのように感じているか分からないため自分自身で実践し獲得することを目指す。また授業内での課題も復習する。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】 セミパーソナルトレーニングについての講義。			9	【授業単元】 【ペア体験】パート1 カウンセリング→評価→セッション→再評価→クロージングしお互いのフィードバックまで実践。				
	【到達目標】 パーソナルトレーニングとセミパーソナルトレーニングの違いを認識してもらう。カウンセリングで相手から悩みや解決策などが提示、提案できる状態にする。次回以降の授業の症例ディスカッションの事前宿題を提示する。※毎回伝える。				【到達目標】 体験のカウンセリングからクロージングまで実践し毎回フィードバックをもらいPDCAサイクルを回し、現場に入った際の成約率を高い状態にする。				
2	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート1			10	【授業単元】 【ペア体験】パート2 カウンセリング→評価→セッション→再評価→クロージングしお互いのフィードバックまで実践。				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングでのカウンセリングから評価とそれに合わせたコレクションエクササイズの実践。				【到達目標】 体験のカウンセリングからクロージングまで実践し毎回フィードバックをもらいPDCAサイクルを回し、現場に入った際の成約率を高い状態にする。				
3	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート2			11	【授業単元】 【ペア体験】パート3 カウンセリング→評価→セッション→再評価→クロージングしお互いのフィードバックまで実践。				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングを通して、自身で考え実践し現場での瞬時の対応力を身につける。またグループディスカッションをすることで多角的な考え方を学び現場で実践できるようにする。				【到達目標】 体験のカウンセリングからクロージングまで実践し毎回フィードバックをもらいPDCAサイクルを回し、現場に入った際の成約率を高い状態にする。				
4	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート3			12	【授業単元】 【ペア体験】パート4 カウンセリング→評価→セッション→再評価→クロージングしお互いのフィードバックまで実践。				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングを通して、自身で考え実践し現場での瞬時の対応力を身につける。またグループディスカッションをすることで多角的な考え方を学び現場で実践できるようにする。				【到達目標】 体験のカウンセリングからクロージングまで実践し毎回フィードバックをもらいPDCAサイクルを回し、現場に入った際の成約率を高い状態にする。				
5	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート4			13	【授業単元】 ペア体験テスト(ロールプレイング形式)				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングを通して、自身で考え実践し現場での瞬時の対応力を身につける。またグループディスカッションをすることで多角的な考え方を学び現場で実践できるようにする。				【到達目標】 後期で実践した内容を踏まえてペア体験で各グループを作り、ロールプレイング				
6	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート5			14	【授業単元】 ペア体験テスト(ロールプレイング形式)				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングを通して、自身で考え実践し現場での瞬時の対応力を身につける。またグループディスカッションをすることで多角的な考え方を学び現場で実践できるようにする。				【到達目標】 後期で実践した内容を踏まえてペア体験で各グループを作り、ロールプレイング				
7	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート6			15	【授業単元】 テストの振り返り。 パーソナル業界についての話。				
	【到達目標】 セミパーソナルトレーニングを通して、自身で考え実践し現場での瞬時の対応力を身につける。またグループディスカッションをすることで多角的な考え方を学び現場で実践できるようにする。				【到達目標】 テストでの内容について確認し今後に生かせる状態にする。 業界についての話を聞くことで、個々で思っている内容と実情のギャップなく就職に生かせるようにする。				
8	【授業単元】 【ペア体験】 体験の流れを説明し、実際に見本を実演する。				【成績評価の方法と基準】				
	【到達目標】 体験での変化を伝えて、そこからゲストに合わせた目標などの提案ができ、入会				<p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。</p> <p>D以上で合格として単位認定する。</p> <p>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>定期試験は筆記試験で行う。</p> <p>授業で行った基礎から専門的な知識の理解度、定着度を確認する。</p>				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
実技中心なので、積極的に受講してほしい									

授 業 概 要

科目名	プログラムデザイン I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
レジスタンストレーニングや有酸素運動の各種目の特徴を理解し、説明できる。 「トレーニングの原則」を理解し、それをを用いてトレーニングのプログラミングに応用できるようにする。 トレーニングのプログラミングの基礎を理解し、プログラム作成に応用できる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、各トレーニング種目の特徴を教授する。 日本トレーニング指導者協会認定・『特別上級トレーニング指導者(SATI)』である教員が、トレーニング・プログラミング手法を教授する。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』					トレーニング機器や種目名を事前に調べ、把握する 各トレーニング種目における主働筋・協働筋を把握する				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 トレーニングの「プログラムデザイン」の概念 【到達目標】 トレーニングにおける「プログラムデザイン」の概念について理解を高めて説明できるようになる				9	【授業単元】 レジスタンストレーニングの種目配列の考え方① 【到達目標】 種目配列の考え方について理解を高めて説明できるようになる			
2	【授業単元】 トレーニング負荷に対しての身体機能適応の原則 【到達目標】 トレーニング負荷に対しての身体機能適応の原則の理解を高めて説明できるようになる				10	【授業単元】 レジスタンストレーニングの種目配列の考え方② 【到達目標】 種目配列の考え方について理解を高めて説明できるようになる			
3	【授業単元】 トレーニングのプログラムデザインの変数について 【到達目標】 トレーニングのプログラムデザインの変数について理解を高めて説明できるようになる				11	【授業単元】 ビジター・初心者レベルのトレーニングプログラムの構造 【到達目標】 ビジター・初心者レベルのトレーニングプログラムの構造を理解し、説明できるようになる			
4	【授業単元】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリー① 【到達目標】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリーの概念について理解を高めて説明できるようになる				12	【授業単元】 ビジター・初心者レベルのトレーニングプログラムの作成演習 【到達目標】 ビジター・初心者レベルのトレーニングプログラムの構造を踏まえたうえで応用し、作成できるようになる			
5	【授業単元】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリー② 【到達目標】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリーの概念について理解を高めて説明できるようになる				13	【授業単元】 中級者レベルのトレーニングプログラムの構造 【到達目標】 中級者レベルのトレーニングプログラムの構造を理解し、説明できるようになる			
6	【授業単元】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリー③ 【到達目標】 レジスタンストレーニングの種目のカテゴリーの概念について理解を高めて説明できるようになる				14	【授業単元】 中級者レベルのトレーニングプログラムの作成演習 【到達目標】 中級者レベルのトレーニングプログラムの構造を踏まえたうえで応用し、作成できるようになる			
7	【授業単元】 コア種目と補助種目の長所・短所について 【到達目標】 コア種目と補助種目の長所・短所について理解を高めて説明できるようになる				15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 前期の学びを理解できているかどうか筆記試験にて確認を行う			
8	【授業単元】 身体の部位の分割方法について 【到達目標】 身体の部位の分割方法について理解を高めて説明できるようになる				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】 グリップ名やスタンス名、機器の名称は事前に覚えておくこと									

授 業 概 要

科目名	プログラムデザインⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
トレーニングにおける特殊なプログラミング方法の理解を高めて説明できるようになる。上級者向けのトレーニングプログラムの構造を理解し、応用して作成できるようになる。各対象者に合わせたトレーニングプログラムが作成できるようになる。 トレーニング実施におけるバイオメカニクスの側面と、トレーニングプログラムとの関係性を理解し、説明できる									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、各トレーニング種目の特徴を教授する。 日本トレーニング指導者協会認定・『特別上級トレーニング指導者(SATI)』である教員が、トレーニング・プログラミング手法を教授する。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』					トレーニング機器や種目名を事前に調べ、把握する 有酸素運動の生理学的効果を事前に調べ、把握する				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 トレーニング・ツーフエリア①	【到達目標】 レジスタンストレーニングにおける特殊なプログラミング方法の理解を高めて説明できるようになる			9	【授業単元】 トレーニングのプログラムデザインの変数の生理学的背景③	【到達目標】 インターバルや量の設定の差異によって発生するトレーニング効果の生理学的背景を理解し、説明できるようになる		
2	【授業単元】 トレーニング・ツーフエリア②	【到達目標】 レジスタンストレーニングにおける特殊なプログラミング方法の理解を高めて説明できるようになる			10	【授業単元】 トレーニング効果を考慮した変数設定のプログラミング演習①	【到達目標】 各種トレーニング効果を考慮して変数設定を応用し、プログラム作成ができるようになる		
3	【授業単元】 スピリットルーティン①	【到達目標】 スピリットルーティン(分割法)の導入する背景とそのタイミングの理解を高めて説明できるようになる			11	【授業単元】 トレーニング効果を考慮した変数設定のプログラミング演習②	【到達目標】 各種トレーニング効果を考慮して変数設定を応用し、プログラム作成ができるようになる		
4	【授業単元】 スピリットルーティン②	【到達目標】 スピリットルーティン(分割法)のパターンや導入方法について理解を高めて説明できるようになる			12	【授業単元】 トレーニングプログラムとバイオメカニクス	【到達目標】 トレーニング実施におけるバイオメカニクスの側面と、トレーニングプログラムとの関係性を理解し、説明できる		
5	【授業単元】 上級者レベルのトレーニングプログラムの構造	【到達目標】 上級者レベルのトレーニングプログラムの構造を理解し、説明できるようになる			13	【授業単元】 フリーウェイトトレーニングとバイオメカニクス	【到達目標】 フリーウェイトトレーニング実施におけるバイオメカニクスの側面と、トレーニングプログラムとの関係性を理解し、説明できる		
6	【授業単元】 上級者レベルのトレーニングプログラムの作成演習	【到達目標】 上級者レベルのトレーニングプログラムの構造を踏まえたうえで応用し、作成できるようになる			14	【授業単元】 マシーントレーニングとバイオメカニクス	【到達目標】 マシーントレーニング実施におけるバイオメカニクスの側面と、トレーニングプログラムとの関係性を理解し、説明できる		
7	【授業単元】 トレーニングのプログラムデザインの変数の生理学的背景①	【到達目標】 設定重量や反復回数によって発生するトレーニング効果の生理学的背景を理解し、説明できるようになる			15	【授業単元】 定期試験	【到達目標】 後期の学びを理解できているかどうか筆記試験にて確認を行う		
8	【授業単元】 トレーニングのプログラムデザインの変数の生理学的背景②	【到達目標】 インターバルや量の設定の差異によって発生するトレーニング効果の生理学的背景を理解し、説明できるようになる			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
グリップ名やスタンス名、機器の名称は事前に覚えておくこと									

授 業 概 要										
科目名	対象者別トレーニング	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	土 黒 秀 則			
学科 コース	パーソナルトレーナー科	学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4	単位	総時間数	60 時間
【授業を通じての到達目標】 将来、現場での指導に繋がるようにトレーナーとして必要となる「観察」、「評価」、「改善」のための解剖の知識と機能解剖に基づいた実践および指導力を習得する。また、クラブTSRのセクションにおいても活用できるようにしていく。										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) 実業団バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がパーソナルトレーナーの役割・業務について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。										
【使用教科書・教材・参考図書】 ・オリジナル学習プリントを配布 ・「解剖書プロメテウス」、「エッセンシャルキネシオロジー」 ・「アナトミートレイン」など						【授業時間外における学習】 授業で学んだことを是非、クラブTSRのセクションなど授業時間外の指導に役立てて欲しい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 正しい「呼吸法」を学ぶ				9	【授業単元】 姿勢評価法①<カウンセリング:クライアントさんの分析>				
	【到達目標】 正しい呼吸法＝「胸・腹式呼吸」を理解、習得し、実践および指導できるようにする。					【到達目標】 クライアントさんの分析のための「姿勢の分類」を理解し、静的アライメント評価<前顔面>を実践、習得する。				
2	【授業単元】 「お腹」へのアプローチ①				10	【授業単元】 姿勢評価法②<カウンセリング:クライアントさんの分析>				
	【到達目標】 腹筋群の機能解剖を理解し、腹筋トレーニングの「クランチ」、「リバースクランチ」を実践および指導できる。					【到達目標】 静的アライメント評価<前顔面>を復習し、<矢状面>および<水平面>での評価を実践、習得する。				
3	【授業単元】 「お腹」へのアプローチ②				11	【授業単元】 姿勢評価法③<カウンセリング:クライアントさんの分析>				
	【到達目標】 腹筋群の機能解剖を復習し、腹筋トレーニングの「リバースクランチ」→「レッグレイズ」を実践および指導できる。					【到達目標】 静的アライメント評価<前顔面>、<矢状面>、<水平面>での評価を復習し、実践および習得する。				
4	【授業単元】 「スタビリティトレーニング」(体幹トレーニング)				12	【授業単元】 上位交差性症候群①<肩コリ、首コリ改善>				
	【到達目標】 体幹安定性獲得のためのスタビリティトレーニングを理解し、実践および指導できる。					【到達目標】 上半身の歪みのパターン「上位交差性症候群」を理解して肩コリ首コリ解消の「筋のインバランス」改善を習得する。				
5	【授業単元】 「ストレッチボール」①				13	【授業単元】 上位交差性症候群②<肩コリ、首コリ改善>				
	【到達目標】 ストレッチボールの「ベーシック7」を理解し、実践および指導できる。					【到達目標】 上半身の歪みのパターン「上位交差性症候群」を理解して肩コリ首コリ解消の「筋のインバランス」改善を習得する。				
6	【授業単元】 「ストレッチボール」②				14	【授業単元】 前期の総復習				
	【到達目標】 ストレッチボールの「ペルビック(骨盤)コンディショニング」(ペルコン)を理解し、実践および指導できる。					【到達目標】 前期授業で行なった内容をペアで実践および指導を行う				
7	【授業単元】 「ストレッチボール」③				15	【授業単元】 定期試験				
	【到達目標】 ストレッチボールの「ソラシック(胸郭)コンディショニング」(ソラコン)を理解し、実践および指導できる。					【到達目標】 1～14回目までの授業についての理解度と習得度および実践力を評価する。				
8	【授業単元】 「中間試験」1～7の総復習				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。					
	【到達目標】 1～7の内容の理解度、習得度を評価する									
【履修に当たっての心構え・留意点】 トレーナーとしての立場でお互いに観察、評価、実践する。										

授 業 概 要									
科目名	対象者別トレーニング	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	土黒 秀則		
学科 コース	パーソナルトレーナー科	学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4	単位	総時間数 60 時間
【授業を通じての到達目標】 将来、現場での指導に繋がるようにトレーナーとして必要となる「観察」、「評価」、「改善」のための解剖の知識と機能解剖に基づいた実践および指導力を習得する。また、クラブTSRのセクションにおいても活用できるようにしていく。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) 実業団バスケットボールチームや国立スポーツ科学センターでオリンピックメダリストに対してのトレーニングおよびコンディショニング指導を行ってきた教員がパーソナルトレーナーの役割・業務について現場に直結した内容を提供する。トレーナーの仕事は一言で言うと「怪我をさせないこと」。体および健康に関わる仕事なので正しい理論に基づく現場指導を実施できるように真摯に受講してほしい。									
【使用教科書・教材・参考図書】 ・オリジナル学習プリントを配布 ・「解剖書プロメテウス」、「エッセンシャルキネシオロジー」 ・「アナトミートレイン」など					【授業時間外における学習】 授業で学んだことを是非、クラブTSRのセクションなど授業時間外の指導に役立てて欲しい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
16	【授業単元】 下位交差性症候群①<腰痛改善:伸展位>				24	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表のためのグループワーク①			
	【到達目標】 下半身の歪みのパターン「下位交差性症候群」を理解して「伸展位」腰痛解消のための「筋のインバランス」改善を習得する。					【到達目標】 ニーズ(テーマ)を決めてグループワークを行い、発表(定期試験)のための準備を行う。			
17	【授業単元】 下位交差性症候群②<腰痛改善:屈曲型>				25	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表のためのグループワーク②			
	【到達目標】 下半身の歪みのパターン「下位交差性症候群」を理解して「屈曲型」腰痛解消のための「筋のインバランス」改善を習得する。					【到達目標】 ニーズ(テーマ)を決めてグループワークを行い、発表(定期試験)のための準備を行う。			
18	【授業単元】 下位交差性症候群③<骨盤帯評価法>				26	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表①=「定期試験」			
	【到達目標】 「下位交差性症候群」を更に詳細に「骨盤帯」の歪みの評価を習得し、歪みの改善アプローチを実践できるようにする。					【到達目標】 発表内容、質疑応答を通してそのニーズに対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。			
19	【授業単元】 ボディメイクアプローチ①:「美尻(ヒップアップ)」				27	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表②=「定期試験」			
	【到達目標】 「美尻(ヒップアップ)」のニーズに対してのプログラムおよびアプローチを考察し、実践する。					【到達目標】 発表内容、質疑応答を通してそのニーズに対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。			
20	【授業単元】 ボディメイクアプローチ②:「ウエストシェイプ」				28	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表③=「定期試験」			
	【到達目標】 「ウエストシェイプ」のニーズに対してのプログラムおよびアプローチを考察し、実践する。					【到達目標】 発表内容、質疑応答を通してそのニーズに対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。			
21	【授業単元】 ボディメイクアプローチ③:「綺麗な背中」				29	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表④=「定期試験」			
	【到達目標】 「綺麗な背中」のニーズに対してのプログラムおよびアプローチを考察し、実践する。					【到達目標】 発表内容、質疑応答を通してそのニーズに対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。			
22	【授業単元】 ジョガー(ジョギング愛好家)のためのトレーニング				30	【授業単元】 ニーズ別アプローチの発表⑤=「定期試験」			
	【到達目標】 「ジョガー」の求める長く、速く走りたいニーズに対してのプログラムおよびアプローチを考察し、実践する。					【到達目標】 発表内容、質疑応答を通してそのニーズに対して共有して今後の現場指導に役立てられるようにする。			
23	【授業単元】 オーバーヘッド系のスポーツのためのトレーニング				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験(発表)で行う。				
	【到達目標】 野球、バレーボール、テニスなどオーバーヘッド系のプログラムおよびアプローチを考察し、実践する。								
【履修に当たっての心構え・留意点】 トレーナーとしての立場で互いに観察、評価、実践する。									

授 業 概 要

科目名	トレーニングプログラム実践	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	松岡 哲朗・和田龍馬		
サブ科目名		学年	2年	授業形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
プロとしてパーソナルトレーニングを提供する為の経験、知識、技術を身につける。パーソナルトレーニング指導やチームに対してのトレーニング指導において、トレーニングの効果を最大限に引き出すために根拠を持ったプログラムの作成を行うことができる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するののかも記載する)									
・アメリカにてNFL.NHLオリンピックアスリート、日本にて世界レベルの格闘家などのトレーニング指導を担当し、東京オリンピックではフィットネスセンターにて各国のオリンピックアスリートをサポートした教員が、現場の経験も踏まえ適切なトレーニング方法や指導方法を提供します。大学生や高校生のチームに対してトレーニング指導を行うと同時に、トレーニングジムを立ち上げ、主にアスリートを対象にパーソナルトレーニングの指導も行う現役のトレーナーの講師が、科学的知見に基づいてレジスタンストレーニングの指導を行う。またトレーニング指導だけでなくトレーニングの効果を引き出すための知識やスキル指導も行っていく。パーソナルトレーナーとして現場の指導に直結する内容を進行する授業である。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
適宜、資料配布、チームスにて講義資料を共有する					専門用語について書籍やインターネットを通じた事前学習により予習を行うことが望ましい。また、1年生で習った講義、特に解剖学は復習しておくこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 カウンセリング	【到達目標】 クライアントのゴールや目標を明確にするカウンセリングを行うことができるようになる			9	【授業単元】 背部のトレーニング②	【到達目標】 背部のトレーニングの適切な1セッションのプログラムが作成できる		
	【到達目標】					【授業単元】 腕部のトレーニング①			
2	【授業単元】 目的別のピリオダイゼーション	【到達目標】 クライアントの目標達成に適切なトレーニングプログラムを選択できるようになる			10	【授業単元】 腕部のトレーニング①	【到達目標】 腕部のトレーニングの適切な補助ができる。		
	【到達目標】					【授業単元】 腕部のトレーニング②			
3	【授業単元】 評価とプログラム作成	【到達目標】 クライアントを評価し、その結果に基づいたトレーニングプログラムを作成できる			11	【授業単元】 腕部のトレーニング②	【到達目標】 腕部のトレーニングの適切な1セッションのプログラムが作成できる		
	【到達目標】					【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング①			
4	【授業単元】 胸部のトレーニング①	【到達目標】 胸部のトレーニングの適切な補助ができる			12	【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング①	【到達目標】 大腿部、臀部のトレーニングの適切な補助ができる		
	【到達目標】					【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング②			
5	【授業単元】 胸部のトレーニング②	【到達目標】 胸部のトレーニングの適切な1セッションのプログラムが作成できる。			13	【授業単元】 大腿部、臀部のトレーニング②	【到達目標】 大腿部、臀部のトレーニングの適切な1セッションのプログラムが作成できる。		
	【到達目標】					【授業単元】 特別な状況のトレーニング			
6	【授業単元】 肩部のトレーニング①	【到達目標】 肩部のトレーニングの適切な補助ができる			14	【授業単元】 特別な状況のトレーニング	【到達目標】 アスリートや芸能人など特定の目標や様々な制限があるクライアントへのセッションができる		
	【到達目標】					【授業単元】 まとめ			
7	【授業単元】 肩部のトレーニング②	【到達目標】 肩部のトレーニングの適切な1セッションのプログラムが作成できる。			15	【授業単元】 まとめ	【到達目標】 これまでの内容を包括的に理解している		
	【到達目標】					【成績評価の方法と基準】			
8	【授業単元】 背部のトレーニング①	【到達目標】 背部のトレーニングの適切な補助ができる			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。				
	【到達目標】								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	トレーニングプログラム実践	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	松岡 哲朗・和田龍馬		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】 プロとしてパーソナルトレーニングを提供する為の経験、知識、技術を身につける。パーソナルトレーニング指導やチームに対してのトレーニング指導において、トレーニングの効果を最大限に引き出すために根拠を持ったプログラムの作成を行うことができる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) ・アメリカにてNFL/NHLオリンピックアスリート、日本にて世界レベルの格闘家などのトレーニング指導を担当し、東京オリンピックではフィットネスセンターにて各国のオリンピックアスリートをサポートした教員が、現場の経験も踏まえ適切なトレーニング方法や指導方法を提供します。大学生や高校生のチームに対してトレーニング指導を行うと同時に、トレーニングジムを立ち上げ、主にアスリートを対象にパーソナルトレーニングの指導も行う現役のトレーナーの講師が、科学的知見に基づいてレジスタンストレーニングの指導を行う。またトレーニング指導だけでなくトレーニングの効果をより引き出すための知識やスキル指導も行っていく。 パーソナルトレーナーとして現場の指導に直結する内容を進行する授業である。									
【使用教科書・教材・参考図書】 適宜、資料配布、チームスにて講義資料を共有する					【授業時間外における学習】 専門用語について書籍やインターネットを通じた事前学習により予習を行うことが望ましい。また、1年生で習った講義、特に解剖学は復習しておくこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
16	【授業単元】 女性に対するレジスタンストレーニング指導			24	効果を引き出すための回数・セット数(実践)				
	【到達目標】 女性に対するレジスタンストレーニングについて理解できる				【到達目標】 目的に応じたレジスタンストレーニングの回数・セット数を理解し、実践できる				
17	【授業単元】 高齢者に対するレジスタンストレーニング			25	【授業単元】 レジスタンストレーニングの動作分析				
	【到達目標】 高齢者に対するレジスタンストレーニングについて理解できる				【到達目標】 レジスタンストレーニングの各種目のフォームについて指摘することができる				
18	【授業単元】 子供に対するレジスタンストレーニング			26	【授業単元】 レジスタンストレーニングのプログラミングと実践指導				
	【到達目標】 子供に対するレジスタンストレーニングについて理解できる				【到達目標】 レジスタンストレーニングをプログラミングすることができる				
19	【授業単元】 腹腔内圧とレジスタンストレーニング(座学)			27	【授業単元】 レジスタンストレーニングのプログラミングと実践指導				
	【到達目標】 腹腔内圧がレジスタンストレーニングについて及ぼす影響を理解できる				【到達目標】 レジスタンストレーニングをプログラミングし指導することができる				
20	【授業単元】 腹腔内圧とレジスタンストレーニング(実践)			28	【授業単元】 レジスタンストレーニングのプログラミングと実践指導				
	【到達目標】 腹腔内圧がレジスタンストレーニングについて及ぼす影響を理解し、実践できる				【到達目標】 レジスタンストレーニングをプログラミングし指導することができる				
21	【授業単元】 運動後増強(PAP)について(座学)			29	【授業単元】 定期テスト				
	【到達目標】 競技パフォーマンスを上げるためのレジスタンストレーニングについて理解できる				【到達目標】 第16回～第28回までの学習理解の確認				
22	【授業単元】 運動後増強(PAP)について(実践)			30	【授業単元】 振り返り				
	【到達目標】 競技パフォーマンスを上げるためのレジスタンストレーニングについて理解し、実践できる				【到達目標】 これまでの講義を振り返る				
23	【授業単元】 効果を引き出すための回数・セット数(座学)			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。					
	【到達目標】 目的に応じたレジスタンストレーニングの回数・セット数について理解できる								
【履修に当たっての心構え・留意点】 目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	ストレッチ & コミュニケーション	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントへの効果的なストレッチ指導と、その際のコミュニケーションスキルの向上を目指します。対象者は中級レベルであり、基本的なストレッチ技術やコミュニケーションの基礎は理解しているものとします。本教材を通じて、クライアントの身体的なニーズに応じたカスタマイズされたストレッチ提案能力と、効果的なコミュニケーションによる信頼関係構築のスキルを習得します。									
【学習内容】									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対してストレッチの重要性を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なストレッチの知識、コミュニケーション方法などの技術を習得する授業を行う講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
解剖学の教科書					心理学などの本を読むことを勧める				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 導入			9	【授業単元】 コミュニケーションスキルの向上②				
	【到達目標】 授業での進め方、テストなどの共有 ストレッチの重要性と基礎知識の復習 コミュニケーションの基本原則の理解				【到達目標】 非言語コミュニケーション(ボディランゲージ、表情など)の理解と活用				
2	【授業単元】 ストレッチ技術の深化①			10	【授業単元】 コミュニケーションスキルの向上②				
	【到達目標】 クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)に合わせたストレッチ方法の選択と適応				【到達目標】 非言語コミュニケーション(ボディランゲージ、表情など)の理解と活用				
3	【授業単元】 ストレッチ技術の深化②			11	【授業単元】 ケーススタディ				
	【到達目標】 ストレッチの効果を最大化するタイミングと方法				【到達目標】 実際のクライアントケースに基づく問題解決 さまざまな背景を持つクライアントの事例分析				
4	【授業単元】 ストレッチ技術の深化③			12	【授業単元】 ケーススタディ				
	【到達目標】 ストレッチの効果を最大化するタイミングと方法				【到達目標】 実際のクライアントケースに基づく問題解決 さまざまな背景を持つクライアントの事例分析				
5	【授業単元】 ストレッチ技術の深化④			13	【授業単元】 ケーススタディ				
	【到達目標】 ストレッチの効果を最大化するタイミングと方法				【到達目標】 特定のクライアントニーズに基づいたストレッチプログラムの計画と実施				
6	【授業単元】 ストレッチ技術の深化⑤			14	【授業単元】 テスト対策				
	【到達目標】 ストレッチの効果を最大化するタイミングと方法				【到達目標】 今までの授業の振り返りを行いテスト対策を行う				
7	【授業単元】 コミュニケーションスキルの向上①			15	【授業単元】 期末テスト				
	【到達目標】 非言語コミュニケーション(ボディランゲージ、表情など)の理解と活用				【到達目標】 前期の内容を確認します。				
8	【授業単元】 コミュニケーションスキルの向上②			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平業の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 非言語コミュニケーション(ボディランゲージ、表情など)の理解と活用								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									

授 業 概 要

科目名	ストレッチ&コミュニケーション	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントへの効果的なストレッチ指導と、その際のコミュニケーションスキルの向上を目指します。対象者は中級レベルであり、基本的なストレッチ技術やコミュニケーションの基礎は理解しているものとします。本教材を通じて、クライアントの身体的なニーズに応じたカスタマイズされたストレッチ提案能力と、効果的なコミュニケーションによる信頼関係構築のスキルを習得します。									
【学習内容】									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対してストレッチの重要性を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なストレッチの知識、コミュニケーション方法などの技術を習得する授業を行う講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
解剖学の教科書					心理学などの本を読むことを勧める				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 導入				9	【授業単元】 ケーススタディ			
	【到達目標】 前期までの内容の確認 ストレッチの重要性と基礎知識の復習 コミュニケーションの基本原則の理解					【到達目標】 特定のクライアントニーズに基づいたストレッチプログラムの計画と実施			
2	【授業単元】 ストレッチ技術の深化実践①				10	【授業単元】 ケーススタディ			
	【到達目標】 高度なストレッチ手法の理論と実践クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)					【到達目標】 特定のクライアントニーズに基づいたストレッチプログラムの計画と実施			
3	【授業単元】 ストレッチ技術の深化実践②				11	【授業単元】 コミュニケーションスキルの実践			
	【到達目標】 クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)に合わせたストレッチ方法の選択					【到達目標】 聴き方と質問の技術:クライアントのニーズを的確に把握			
4	【授業単元】 ストレッチ技術の深化実践③				12	【授業単元】 コミュニケーションスキルの実践			
	【到達目標】 クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)に合わせたストレッチ方法の選択					【到達目標】 聴き方と質問技術			
5	【授業単元】 ストレッチ技術の深化実践④				13	【授業単元】 コミュニケーションスキルの実践			
	【到達目標】 クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)に合わせたストレッチ方法の選択					【到達目標】 非言語コミュニケーションの活用ボディランゲージ、表情、声のトーンがコミュニケ-			
6	【授業単元】 ストレッチ技術の深化実践⑤				14	【授業単元】 テスト対策			
	【到達目標】 クライアントの身体状態(年齢、身体的制限など)に合わせたストレッチ方法の選択					【到達目標】 今までの授業の振り返りを行いテスト対策を行う			
7	【授業単元】 ケーススタディ				15	【授業単元】 期末テスト			
	【到達目標】 実際のクライアントケースに基づく問題解決 さまざまな背景を持つクライアントの事例分析					【到達目標】 1年間の内容の確認を行う。			
8	【授業単元】 ケーススタディ				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 特定のクライアントニーズに基づいたストレッチプログラムの計画と実施								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									

授 業 概 要

科目名	NSCA-CPT資格対策講座Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴と出題範囲の傾向などを理解する 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得のために、運動生理学・レジスタンストレーニング分野・栄養学などの学力向上を目指す 有酸素運動の各種強度設定方法やオーバートレーニング症候群のメカニズムや予防方法を理解する									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得の基礎学力を高める講義内容とする									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』					1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学、レジスタンストレーニングの各分野を復習して基礎学力を高めておくこと				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴とバックボーン			9	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認②				
	【到達目標】 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴と出題範囲の傾向などを把握する				【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				
2	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認①			10	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認③				
	【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				
3	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認②			11	【授業単元】 有酸素運動における強度設定と量の設定①				
	【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 有酸素運動における強度や量の設定の差異によって発生するトレーニング効果の生理学的背景を理解し、説明できる				
4	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認③			12	【授業単元】 有酸素運動における強度設定と量の設定②				
	【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 ACSMの強度と量の設定を把握し、カルボーネン法やゼロ・トゥ・ピーク法などを用いて、適宜なプログラミングが出来る				
5	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認①			13	【授業単元】 オーバートレーニング症候群の概念				
	【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 オーバートレーニング症候群の発生メカニズムと理解し、説明できる				
6	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認②			14	【授業単元】 オーバートレーニング症候群のタイプと予防法				
	【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 オーバートレーニング症候群のタイプ分けと予防方法を理解し、説明できる				
7	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認③			15	【授業単元】 定期試験				
	【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				【到達目標】 前期の内容を理解しているか筆記試験にて確認する				
8	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認①			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学などのノートを持参すると良い									

授 業 概 要

科目名	NSCA-CPT資格対策講座Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
メタボリック・シンドロームなどの生活習慣病の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる 各種体力測定データのデータや運動指導に関わる情報収集、トレーニング施設運営と法的問題を理解し、説明できるようになる 筆記試験対策を行うことで、資格取得の学力向上を目指す									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得の基礎学力を高める講義内容とする									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』					1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学、レジスタンストレーニングの各分野を復習して基礎学力を高めておくこと				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング① 【到達目標】 メタボリック・シンドロームなどの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる			9	【授業単元】 トレーニング施設運営と法的問題 【到達目標】 トレーニング施設運営方法や、運営に絡んだ訴訟のような法的な問題を理解し、説明できる				
2	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング② 【到達目標】 虚血性心疾患・高血圧症などの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる			10	【授業単元】 資格試験対策・練習問題① 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
3	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング③ 【到達目標】 糖尿病などの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる			11	【授業単元】 資格試験対策・練習問題② 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
4	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害① 【到達目標】 足関節・下腿で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる			12	【授業単元】 資格試験対策・練習問題③ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
5	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害② 【到達目標】 膝関節・大腿で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる			13	【授業単元】 資格試験対策・練習問題④ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
6	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害③ 【到達目標】 腰部・肩関節で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる			14	【授業単元】 資格試験対策・練習問題⑤ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
7	【授業単元】 体力測定と評価方法 【到達目標】 各種体力測定テストとその評価方法を理解し、説明できるようになる			15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 後期の内容を理解しているか筆記試験にて確認する				
8	【授業単元】 体力測定データや情報収集と活用法 【到達目標】 各種体力測定データのデータや運動指導に関わる情報収集とその活用方法を理解し、説明できるようになる			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失Eとする。 試験は筆記試験で行う。					
【履修に当たっての心構え・留意点】									
1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学などのノートを持参すると良い									

授 業 概 要

科目名	JATI-ATI資格対策講座 I	必修 選択の別	選 択	開講 区分	前 期	担 当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学 年	2 年	授 業 形 態	講 義	総 単 位 数	2 単 位	総 時 間 数	30 時 間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴と出題範囲の傾向などを理解する 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得のために、運動生理学・レジスタンストレーニング分野・栄養学などの学力向上を目指す 有酸素運動の各種強度設定方法やオーバートレーニング症候群のメカニズムや予防方法を理解する									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得の基礎学力を高める講義内容とする									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』					1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学、レジスタンストレーニングの各分野を復習して基礎学力を高めておくこと				
コマ	授 業 計 画			コマ	授 業 計 画				
1	【授業単元】 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴とバックボーン 【到達目標】 『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格の特徴と出題範囲の傾向などを把握する			9	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認② 【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				
2	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認① 【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			10	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認③ 【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す				
3	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認② 【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			11	【授業単元】 有酸素運動における強度設定と量の設定① 【到達目標】 有酸素運動における強度や量の設定の差異によって発生するトレーニング効果の生理学的背景を理解し、説明できる				
4	【授業単元】 資格試験に関わる運動生理学分野の学力確認③ 【到達目標】 運動生理学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			12	【授業単元】 有酸素運動における強度設定と量の設定② 【到達目標】 ACSMの強度と量の設定を把握し、カルボーネン法やゼロトゥーピーク法などを用いて、適宜なプログラミングが出来る				
5	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認① 【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			13	【授業単元】 オーバートレーニング症候群の概念 【到達目標】 オーバートレーニング症候群の発生メカニズムと理解し、説明できる				
6	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認② 【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			14	【授業単元】 オーバートレーニング症候群のタイプと予防法 【到達目標】 オーバートレーニング症候群のタイプ分けと予防方法を理解し、説明できる				
7	【授業単元】 資格試験に関わるレジスタンストレーニング分野の学力確認③ 【到達目標】 レジスタンストレーニング分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 前期で学んだ内容を筆記試験にて確認する。				
8	【授業単元】 資格試験に関わる栄養学分野の学力確認① 【到達目標】 栄養学分野の練習問題などを行うことで、資格取得のための学力向上を目指す			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
【履修に当たっての心構え・留意点】									
1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学などのノートを持参すると良い									

授 業 概 要

科目名	JATI-ATI資格対策講座Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	三田村 修志				
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2	単位	総時間数	30	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
メタボリック・シンドロームなどの生活習慣病の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる 各種体力測定の実績や運動指導に関する情報収集、トレーニング施設運営と法的問題を理解し、説明できるようになる 筆記試験対策を行うことで、資格取得の学力向上を目指す											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) トレーニング指導における30年近い現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ教育の経験から、『JATI-ATI』や『NSCA-CPT』の資格取得の基礎学力を高める講義内容とする											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
『JATIトレーニング指導者テキスト 理論編・実践編』 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』 『図解・やさしい運動生理学』						1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学、レジスタンストレーニングの各分野を復習して基礎学力を高めておくこと					
コマ	授業計画					コマ	授業計画				
1	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング①					9	【授業単元】 トレーニング施設運営と法的問題				
	【到達目標】 メタボリック・シンドロームなどの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる						【到達目標】 トレーニング施設運営方法や、運営に絡んだ訴訟のような法律的な問題を理解し、説明できる				
2	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング②					10	【授業単元】 資格試験対策・練習問題①				
	【到達目標】 虚血性心疾患・高血圧症などの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる						【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
3	【授業単元】 特別な対象のためのトレーニング③					11	【授業単元】 資格試験対策・練習問題②				
	【到達目標】 糖尿病などの対象者の病態と医学的背景、運動実施における効果について理解し、説明できるようになる						【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
4	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害①					12	【授業単元】 資格試験対策・練習問題③				
	【到達目標】 足関節・下腿で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる						【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
5	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害②					13	【授業単元】 資格試験対策・練習問題④				
	【到達目標】 膝関節・大腿で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる						【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
6	【授業単元】 運動実施時に発生する整形外科的障害③					14	【授業単元】 資格試験対策・練習問題⑤				
	【到達目標】 腰部・肩関節で発生する整形外科的障害の発生メカニズムと予防方法を理解し、説明できるようになる						【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
7	【授業単元】 体力測定と評価方法					15	【授業単元】 定期試験				
	【到達目標】 各種体力測定の実績とその評価方法を理解し、説明できるようになる						【到達目標】 後期で学んだ内容を筆記試験にて確認する。				
8	【授業単元】 体力測定データや情報収集と活用法					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 各種体力測定の実績や運動指導に関する情報収集とその活用方法を理解し、説明できるようになる										
【履修に当たっての心構え・留意点】											
1年時に学習した運動生理学、機能解剖学、栄養学などのノートを持参すると良い											

授 業 概 要

科目名	健康運動実践指導者資格対策講座Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	三田村 修志		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
日本国内の疾病などの罹患率やその対策、また諸外国と日本国内の健康運動指導の政策などについての知識を高めて生活習慣病について説明する 人間の発育・発達、そして老化の過程を説明する 健康運動指導の各種方法を理解し、「健康運動実践指導者」の資格取得のための学力向上を目指す									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
運動指導やトレーニング指導における30年近くの現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ資格取得教育の経験から「健康運動実践指導者」の資格取得に必要な、日本国内の疾病などの罹患率やその対策、また諸外国と日本国内の健康運動指導の政策などを講義する。 人間の発育・発達、そして老化の過程を提示し、その時節に適した健康運動指導の方法論を教授する									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
『健康運動実践指導者 養成用テキスト』『図解・やさしい運動生理学』					1年次に既に学習している項目を把握し、しっかりと復習する				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 『健康運動実践指導者』の資格の特徴とバックボーンについて 【到達目標】 健康運動実践指導者の資格の特徴と出題範囲の傾向などを把握する				9	【授業単元】 成長期と体格の発育 【到達目標】 成長期の体格の発育を理解し、「成長期に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる			
2	【授業単元】 健康管理概論① 【到達目標】 健康状態はどのように判定されるのかを理解を高めて説明できる				10	【授業単元】 成長期と体力の発達 【到達目標】 成長期の体力の発達を理解し、「成長期に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる			
3	【授業単元】 健康管理概論② 【到達目標】 健康状態はどのように判定されるのかを理解を高めて説明できる				11	【授業単元】 老化と運動① 【到達目標】 加齢によるからだの変化を理解し、「中高齢者に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる			
4	【授業単元】 健康づくり施策概論① 【到達目標】 諸外国の健康づくりをすすめる施策のあらましについて理解を高めて説明できる				12	【授業単元】 老化と運動② 【到達目標】 加齢によるからだの変化を理解し、「中高齢者に適した運動とは何か」への理解を高めて説明できる			
5	【授業単元】 健康づくり施策概論② 【到達目標】 日本における健康づくりをすすめる施策のあらましについて理解を高めて説明できる				13	【授業単元】 運動時の内科疾患的障害① 【到達目標】 運動時に発生が考えられる内科的疾患の徴候・症状・特徴について理解を高めて説明できる			
6	【授業単元】 健康づくりとウォーミングアップとクーリングダウンのプログラミング 【到達目標】 ウォーミングアップとクーリングダウンの生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明できる				14	【授業単元】 運動時の内科疾患的障害② 【到達目標】 運動時に発生が考えられる循環器系の疾病について理解を高めて説明できる			
7	【授業単元】 健康づくりと有酸素運動 【到達目標】 有酸素運動の生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明できる				15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 前期の内容を筆記試験にて確認する。			
8	【授業単元】 健康づくりと無酸素運動 【到達目標】 無酸素運動の生理学的背景とプログラム作成・指導上の注意点について理解を高めて説明できる				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
テキストは必ず持参するように									

授 業 概 要

科目名	健康運動実践指導者資格対策講座Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	三田村 修志			
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2	単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
健康運動指導における各種運動・トレーニング方法についての知識を高めて説明できる 各種運動と健康との関連性についての知識を高めて「健康運動実践指導者」の資格取得のための学力向上を目指す										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
運動指導やトレーニング指導における30年近くの現場経験と専門学校などの高等教育機関での25年以上に及ぶ資格取得教育の経験から「健康運動実践指導者」の資格取得に必要な、健康運動指導と疾病の予防や改善の関係性などについてを提示し、その具体的な方法論を教授する。 中高齢者や生活習慣病の予防と改善に適した健康運動指導の方法論を教授する。										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
『健康運動実践指導者 養成用テキスト』『図解・やさしい運動生理学』						1年次に既に学習している項目を把握し、しっかりと復習する				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 ストレッチングが生まれた歴史的背景について 【到達目標】 スタティック・ストレッチングが生まれてきたその歴史的背景の理解を高めて説明できる				9	【授業単元】 アネロビッエクササイズの実際について 【到達目標】 アネロビッエクササイズの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる				
2	【授業単元】 ストレッチングの関わる生理学的背景について 【到達目標】 各ストレッチ方法の生理学的背景について理解を高めて説明できる				10	【授業単元】 資格試験対策・練習問題① 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
3	【授業単元】 各種ストレッチ法の実際について 【到達目標】 各ストレッチングの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる				11	【授業単元】 資格試験対策・練習問題② 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
4	【授業単元】 エアロビッエクササイズが生まれた歴史的背景について 【到達目標】 エアロビッエクササイズが生まれてきたその歴史的背景の理解を高めて説明できる				12	【授業単元】 資格試験対策・練習問題③ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
5	【授業単元】 エアロビッエクササイズの関わる生理学的背景について 【到達目標】 エアロビッエクササイズの生理学的背景について理解を高めて説明できる				13	【授業単元】 資格試験対策・練習問題④ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
6	【授業単元】 エアロビッエクササイズの実際について 【到達目標】 エアロビッエクササイズの理論的背景とその実際について理解を高めて説明できる				14	【授業単元】 資格試験対策・練習問題⑤ 【到達目標】 筆記試験対策の練習問題を行うことで、資格取得の学力向上を目指す				
7	【授業単元】 中高齢者とアネロビッエクササイズ 【到達目標】 中高齢者におけるアネロビッエクササイズの有用性について理解を高めて説明できる				15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 後期の内容を筆記試験にて確認する。				
8	【授業単元】 アネロビッエクササイズの関わる生理学的背景について 【到達目標】 アネロビッエクササイズの生理学的背景について理解を高めて説明できる				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
【履修に当たっての心構え・留意点】										
テキストは必ず持参するように										

授 業 概 要

科目名	FCM技能検定資格対策講座 I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	新井 裕太		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
フィットネスクラブマネジメント技能検定3級の取得									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
本授業はフィットネスクラブマネジメント技能検定3級の取得を目指します。総合型フィットネスクラブを運営していくには、多岐にわたる幅広い分野の知識と実務能力が必要になります。長年フィットネス業界大手のフィットネスクラブでフィットネスセクションのチーフを務め、現在もフィットネス、ヘルスケアの第一線で活躍する講師が、運動指導の知識だけでなく、相応の資質と技能を備えたプロフェッショナルのマネジメント能力身につけられるレベルを目指します。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト基礎 FCM技能検定学科・実技試験問題解答解説集					資格に向けて予習・復習を必ず実施すること				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 オリエンテーション 【到達目標】 授業概要の説明・日本のフィットネスクラブ業界のトレンドを理解する				9	【授業単元】 第3章 運動・トレーニング基礎② 【到達目標】 運動生理学の基礎・トレーニングの基礎を理解する			
2	【授業単元】 第1章 フィットネス産業① 【到達目標】 フィットネス産業の現状・歴史・特徴を理解する				10	【授業単元】 第3章 運動・トレーニング基礎③ 【到達目標】 運動生理学の基礎・トレーニングの基礎を理解する			
3	【授業単元】 第1章 フィットネス産業② 【到達目標】 フィットネス産業の現状・歴史・特徴を理解する				11	【授業単元】 第3章 運動・トレーニング基礎④ 【到達目標】 運動生理学の基礎・トレーニングの基礎を理解する			
4	【授業単元】 第1章 フィットネス産業③ 【到達目標】 フィットネス産業の現状・歴史・特徴を理解する				12	【授業単元】 第4章 店舗運営① 【到達目標】 イベント企画運営を理解する ショップ販売及び付帯業務・クラブ内での緊急対応を理解する			
5	【授業単元】 第2章 健康づくり① 【到達目標】 健康施策の概要と動向・生活習慣病とその予防を理解する 栄養・運動・休養を理解する				13	【授業単元】 第4章 店舗運営② 【到達目標】 イベント企画運営を理解する ショップ販売及び付帯業務・クラブ内での緊急対応を理解する			
6	【授業単元】 第2章 健康づくり② 【到達目標】 健康施策の概要と動向・生活習慣病とその予防を理解する 栄養・運動・休養を理解する				14	【授業単元】 第4章 店舗運営③ 【到達目標】 イベント企画運営を理解する ショップ販売及び付帯業務・クラブ内での緊急対応を理解する			
7	【授業単元】 第2章 健康づくり③ 【到達目標】 健康施策の概要と動向・生活習慣病とその予防を理解する 栄養・運動・休養を理解する				15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 これまでの内容を確認する			
8	【授業単元】 第3章 運動・トレーニング基礎① 【到達目標】 運動生理学の基礎・トレーニングの基礎を理解する				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況などを40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	FCM技能検定資格対策講座Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	新井 裕太		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
フィットネスクラブマネジメント技能検定3級の取得									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
本授業はフィットネスクラブマネジメント技能検定3級の取得を目指します。総合型フィットネスクラブを運営していくには、多岐にわたる幅広い分野の知識と実務能力が必要になります。長年フィットネス業界大手のフィットネスクラブでフィットネスセクションのチーフを務め、現在もフィットネス、ヘルスケアの第一線で活躍する講師が、運動指導の知識だけでなく、相応の資質と技能を備えたプロフェッショナルのマネジメント能力身につけられるレベルを目指します。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト基礎 FCM技能検定学科・実技試験問題解答解説集					資格に向けて予習・復習を必ず実施すること				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 第5章 施設・設備管理の意義と重要性①				9	【授業単元】 第8章 安全衛生②			
	【到達目標】 総合クラブの施設内容を理解する					【到達目標】 職場の安全衛生を理解する			
2	【授業単元】 第5章 施設・設備管理の意義と重要性②				10	【授業単元】 試験対策①			
	【到達目標】 総合クラブの施設内容を理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
3	【授業単元】 第6章 顧客マネジメント①				11	【授業単元】 試験対策②			
	【到達目標】 顧客対応と接客の心構えを理解する 見学者対応・顧客対応と課題解決を理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
4	【授業単元】 第6章 顧客マネジメント②				12	【授業単元】 試験対策③			
	【到達目標】 顧客対応と接客の心構えを理解する 見学者対応・顧客対応と課題解決を理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
5	【授業単元】 第6章 顧客マネジメント③				13	【授業単元】 試験対策④			
	【到達目標】 顧客対応と接客の心構えを理解する 見学者対応・顧客対応と課題解決を理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
6	【授業単元】 第7章 チームワークとコミュニケーション①				14	【授業単元】 試験対策⑤			
	【到達目標】 組織と業務分担の考え方・仕事の進め方を理解する コミュニケーションの重要性・リーダーシップとフォローシップを理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
7	【授業単元】 第7章 チームワークとコミュニケーション②				15	【授業単元】 試験対策⑥			
	【到達目標】 組織と業務分担の考え方・仕事の進め方を理解する コミュニケーションの重要性・リーダーシップとフォローシップを理解する					【到達目標】 過去問題を実施し自分の理解度を確認する			
8	【授業単元】 第8章 安全衛生①				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 職場の安全衛生を理解する								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	学内実習ⅢA	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	石島佳代子・山崎将・武藤広宙・ 安齋将史・康寿成		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	実習	総単位数	2 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】 学内実習を通じて、即戦力になれるような実践力を養う。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) パーソナルトレーニング・ストレッチ・スタジオレッスン等、自分の将来の仕事に繋がるような実習を選択して実施する。									
【使用教科書・教材・参考図書】 適宜プリントにて配布					【授業時間外における学習】 他の授業の内容を実践する場とするために他の授業もしっかりと受講しておくこと。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
<p>下記6つのセクションから選択をして受講する。 自身のスキルはもちろん、お客様の集客や運営などを実践的に学んでいく。</p> <p>①ボディメイク 学内でボディメイク大会を企画して運営を行う。</p> <p>②スタジオパーソナルトレーニング 一般のお客様へ自重をメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>③パーソナルトレーニング 一般のお客様へマシンをメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>④マッスルトリートメント 一般のお客様へストレッチや指圧を中心に施術して身体のコンディショニングを整えてもらう。</p> <p>⑤スタジオレッスン 学生が自分で決めたメニューに関してスタジオレッスンを開催する。</p> <p>⑥キッズダンス 地域の子供に対してダンスレッスンをを行う。</p>									
					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】 積極的に授業に参加して欲しい									

授 業 概 要

科目名	学内実習ⅣA	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	石島佳代子・山崎将・武藤広宙・ 安齋将史・康寿成		
サブ科目名		学年	2年	授業 形態	実習	総単位数	2 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】 学内実習を通じて、即戦力になれるような実践力を養う。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) パーソナルトレーニング・ストレッチ・スタジオレッスン等、自分の将来の仕事に繋がるような実習を選択して実施する。									
【使用教科書・教材・参考図書】 適宜プリントにて配布					【授業時間外における学習】 他の授業の内容を実践する場とするために他の授業もしっかりと受講しておくこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
<p>下記6つのセクションから選択をして受講する。 自身のスキルはもちろん、お客様の集客や運営などを実践的に学んでいく。</p> <p>①ボディメイク 学内でボディメイク大会を企画して運営を行う。</p> <p>②スタジオパーソナルトレーニング 一般のお客様へ自重をメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>③パーソナルトレーニング 一般のお客様へマシンをメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>④マッスルトリートメント 一般のお客様へストレッチや指圧を中心に施術して身体のコンディショニングを整えてもらう。</p> <p>⑤スタジオレッスン 学生が自分で決めたメニューに関してスタジオレッスンを開催する。</p> <p>⑥キッズダンス 地域の子供に対してダンスレッスンをを行う。</p>									
					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】 積極的に授業に参加して欲しい									

パーソナルトレーナー科

2024 入学

授 業 概 要

科目名	導入教育 I	必修 選択の別	必修	開講 区分	集中	担当 教員	田草川 優人			
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1	単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
<p>通常授業開始前に、目標設定を行うことでモチベーションを高めて準備を行う。 また、実習の流れなど説明することで2年間のイメージを作る。 学校法人や株式会社などあらゆる教育業界で15年間働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける</p>										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
<p>①明確な目標設定を行い、今後の授業や実習に対する取り組み方を理解して行動に移せるようになる。 ②実習に対する知識やマインドを身に付ける事で、実習に参加できるようになる。</p>										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
プリントで適宜配布						自身が実習に行くスポーツクラブを調べておく。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 新入生オリエンテーション①				9	【授業単元】				
	【到達目標】 ①学校・学科の教職員を知る ②オリエンテーション・導入の目的と理解 ③必要書類の配布と回収					【到達目標】				
2	【授業単元】 新入生オリエンテーション②				10	【授業単元】				
	【到達目標】 ①学園・学校のルールを理解する ②今後のスケジュールの確認					【到達目標】				
3	【授業単元】 導入研修 1日目				11	【授業単元】				
	【到達目標】 ①授業で使用するアプリ(teams)を使えるようにする ②学泉・学校のルールを理解する ③学園・学校のサポート体制を把握する					【到達目標】				
4	【授業単元】 導入研修 1日目				12	【授業単元】				
	【到達目標】 【アクティビティを通じてクラスの仲間との関係を深める】 ①アイスブレイク ②お互い違いに気づき、それを受容できる					【到達目標】				
5	【授業単元】 導入研修 1日目				13	【授業単元】				
	【到達目標】 【アクティビティを通じてクラスの仲間との関係を深める】 ①アイスブレイク ②お互い違いに気づき、それを受容できる					【到達目標】				
6	【授業単元】 導入研修 2日目				14	【授業単元】				
	【到達目標】 【アクティビティを通じてクラスの仲間との関係を深める】 ①アイスブレイク ②お互い違いに気づき、それを受容できる					【到達目標】				
7	【授業単元】 導入研修 2日目				15	【授業単元】				
	【到達目標】 【アクティビティを通じてクラスの仲間との関係を深める】 ①アイスブレイク ②お互い違いに気づき、それを受容できる					【到達目標】				
8	【授業単元】 導入研修 3日目				【成績評価の方法と基準】 レポート、平素の学習状況、出席状況で評価する。 S(合格)またはU(不合格)で評価し、S評価で単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は単位認定をおこなわない。 試験はレポート試験とする。					
	【到達目標】 【目標を設定する】 ①各CLUBTSR(ゼミ)の目的と内容を把握する ②5つのゼミから自分の希望するゼミを選択する									
【履修に当たっての心構え・留意点】										
積極的に授業に参加して欲しい										

授 業 概 要

科目名	導入教育Ⅱ	必修 選択の別	必修	開講 区分	集中	担当 教員	田草川 優人		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
学校法人や株式会社などあらゆる教育業界で15年間働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
①明確な目標設定を行い、今後の授業や実習に対しての取り組み方を理解して行動に移せるようになる。 ②実習に対する知識やマインドを身に付ける事で、実習に参加できるようになる。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
プリントで適宜配布					自身が実習に行くスポーツクラブを調べておく。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 球技大会	【到達目標】 仲間と協力し競技を行うことにより、他者を認め称えあうことができる			9	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
2	【授業単元】 球技大会	【到達目標】 仲間と協力し競技を行うことにより、他者を認め称えあうことができる			10	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
3	【授業単元】 学園祭	【到達目標】 学園祭に参加することにより、学校への帰属意識を培う 学園祭の目的を確認し、次年度出店へのイメージを養う			11	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
4	【授業単元】 学園祭	【到達目標】 学園祭に参加することにより、学校への帰属意識を培う 学園祭の目的を確認し、次年度出店へのイメージを養う			12	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
5	【授業単元】 導入教育Ⅱ	【到達目標】 前期の振り返りを行い、後期の目標を再設定する スポーツ大会に向けて出場種目・クラス目標を定める			13	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
6	【授業単元】 導入教育Ⅱ	【到達目標】 前期の振り返りを行い、後期の目標を再設定する スポーツ大会に向けて出場種目・クラス目標を定める			14	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
7	【授業単元】 スポーツ大会	【到達目標】 仲間と協力し競技を行うことにより、他者を認め称えあうことができる			15	【授業単元】	【到達目標】		
	【到達目標】								
8	【授業単元】 スポーツ大会	【到達目標】 仲間と協力し競技を行うことにより、他者を認め称えあうことができる			【成績評価の方法と基準】				
	【到達目標】				レポート、平素の学習状況、出席状況で評価する。 S(合格)またはU(不合格)で評価し、S評価で単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は単位認定をおこなわない。 試験はレポート試験とする。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
積極的に授業に参加して欲しい									

科目名	キャリア教育講座 I A	必修 選択	必修	年次	1年	担当教員	田草川 優人
学科・コース	パーソナルトレーナー科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30時間 2単位	開講区分	前期
<p>【授業の学習内容と心構え】(実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 学校法人や株式会社などあらゆる教育業界で15年間働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける</p>							
<p>【到達目標】 プロとして必要な知識・技術・情報を習得し、自立した職業人になるためのスキルを高める。 社会人としての基礎的なスキルを身につける</p>							
【使用教科書・教材・参考書】				【授業外における学習】			
iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style				学校行事の準備を授業外で行う場合がある。積極的に参加すること。 教科書のページ記載がある場合には、教科書を読んでくること。			
回				回	授業概要		
1	<p>【授業単元】 キャリア教育について 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 キャリア教育とは何かを理解し、自身のキャリアプランと向き合うスタートラインに立つことができる クラスのルール、自身のルールを設定し宣言することができる</p>	9	<p>【授業単元】 カオスマップ 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 前回の業界リサーチをもとに業界のカオスマップを作ることができる カオスマップを作成することによりより業界理解を深めることができる</p>				
2	<p>【授業単元】 コミュニケーションについて 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 コミュニケーションの必要性が理解できる コミュニケーションゲームを通じて自身の職業観を認識することができる</p>	10	<p>【授業単元】 志望理由・自己PR 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 志望理由・自己PRの大切さや注意事項を理解し記入することができる</p>				
3	<p>【授業単元】 自己評価・他己評価 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 自己評価・他己評価を行い、自分自身の理解を深め、今後の勉強や自己PRに活かすことができる 【ジョハリの窓&エニアグラム】</p>	11	<p>【授業単元】 実習先リサーチ 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 実習先を理解して、実習を希望する企業の志望動機を作成することができる</p>				
4	<p>【授業単元】 現場で活躍している卒業生の話を聞く 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 将来像のイメージをつけることができる</p>	12	<p>【授業単元】 履歴書作成 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 実習を希望する企業に提出する履歴書を完成させることができる</p>				
5	<p>【授業単元】 球技大会準備 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 球技大会を行う目的を理解できる 競技の理解と役割を決める</p>	13	<p>【授業単元】 マナーについて 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 正しい敬語を習得する 企業訪問に向けて身だしなみ、接遇について理解し実践することができる</p>				
6	<p>【授業単元】 球技大会練習 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 翌日の球技大会に向けてクラスで一致し競技の理解と練習を行う チームで協力し練習に励むことでモチベーションをあげることができる</p>	14	<p>【授業単元】 期末試験 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 前期に学んだことを振り返り、習得できているかを期末試験にて判断する</p>				
7	<p>【授業単元】 中間試験 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 自身の職業観が明確になっていて、それを言語化できるのかを中間テストにて判断する</p>	15	<p>【授業単元】 期末試験フィードバック・夏休み計画 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 入学し学んだことがどれだけ習得できていたかを振り返る 夏休みの計画を立て、後期実習に向けて準備をする決意を述べる</p>				
8	<p>【授業単元】 業界リサーチ 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 業界リサーチを行い、様々なパーソナルトレーナー・スポーツインストラクターの仕事を知ることができる 業界のニーズを知り自身の職業観をアップデートする</p>	<p>【評価について】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。</p>					
【履修にあたっての心構え・留意点】							
主体的そして積極的に授業に参加してコミュニケーションをとって欲しい。							

科目名	キャリア教育講座ⅡB	必修 選択	選択	年次	1年	担当教員	田草川 優人
学科・コース	パーソナルトレーナー科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	15時間 1単位	開講区分	後期
<p>【授業の学習内容と心構え】(実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する) 学校法人や株式会社などあらゆる教育業界で15年間働いてきた職員が社会人としての基礎力を身につける授業を行う。 自ら考える力、問題解決力を身につけ、スポーツ現場で必要とされるマインドを身につける</p>							
<p>【到達目標】 プロとして必要な知識・技術・情報を習得し、自立した職業人になるためのスキルを高める。 社会人としての基礎的なスキルを身につける</p>							
【使用教科書・教材・参考書】				【授業外における学習】			
iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style				学校行事の準備を授業外で行う場合がある。積極的に参加すること。 教科書のページ記載がある場合には、教科書を読んでもらうこと。			
回		回	授業概要				
1	<p>【授業単元】 前期振り返り スポーツ大会準備 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 前期振り返りを行い、後期の授業の取り組み方を考える スポーツ大会を行う目的を理解し、クラスで話し合い出場種目を決める</p>						
2	<p>【授業単元】 スポーツ大会練習 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 翌日のスポーツ大会に向けてクラスで協力し練習することにより、モチベーションを高める</p>						
3	<p>【授業単元】 就職活動の仕方 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 就職活動の仕方を学び、企業訪問・面接に行く準備を整える</p>						
4	<p>【授業単元】 マネー教育 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 公益財団法人・株式会社・労働組合などの働く組織を知る 税金・保険など社会人として生活するために必要な知識を得る</p>						
5	<p>【授業単元】 資格説明 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 次年度取得する資格について理解を深め、自身が将来必要とする資格への理解を深めることができる</p>						
6	<p>【授業単元】 面接対策・模擬面接 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 就職活動に向けた面接の対策を行い、受け答えの準備をする 就職活動に向けて模擬面接を行い、しっかりと受け答えをすることができる</p>						
7	<p>【授業単元】 新年の決意表明 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 昨年度よかった点・反省点などを振り返り、新年の決意と目標を発表する</p>						
8	<p>【授業単元】 期末試験 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 1年間で学んだことがどれだけ習得できていたかを振り返り期末試験にて判断する 2年生への決意を新たにする</p>		<p>【評価について】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。</p>				
【履修にあたっての心構え・留意点】							
主体的そして積極的に授業に参加してコミュニケーションをとって欲しい。							

授 業 概 要

科目名	応急手当 I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	入 谷 拓 哉		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
ライフセービングの精神を理解し生命教育を通じ自分の大切な家族、友人、そして隣人の命を守りたいという人間的な愛の表現を学び、市民の義務の一つでもある心肺蘇生について習得する。心肺蘇生とAEDの知識と技術を身につけ、「習ったことがある」という体験だけでなく「生命を救うことができる」という実践できるようになる。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
ライフセーバーとして救命の現場で実践活動の経験を積んだ教員が、救命の現場の実際を交えながら一般市民に求められる心肺蘇生やファーストエイドの重要性を理解させ実践できるようになる知識や技術を習得する授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
教科書:「心肺蘇生教本」日本ライフセービング協会 「救急法講習」日本赤十字社 教材:レザシアン、AEDトレーナー、消毒液(学校準備)					心肺蘇生の実施方法について自宅で練習してみる。 RICE処置の仕方を反復練習しておく。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 人の命を守ること(ライフセービング)とは				9	【授業単元】 BLS応用練習			
	【到達目標】 スポーツの世界で仕事をする上で必要なことを準備する。 市民の義務の一つでもあることを感じる。					【到達目標】 2人で対応する心肺蘇生を覚える。 救助者複数人による心肺蘇生の交代方法について実践する。			
2	【授業単元】 心肺蘇生の意義				10	【授業単元】 ファーストエイドの基本 傷病者の観察			
	【到達目標】 教科書「第1～3章心肺蘇生法の意義」について調べ、なぜ心肺蘇生が必要なのか推測する。					【到達目標】 ファーストエイドの定義について調べる。 傷病者の観察について実践する。			
3	【授業単元】 心肺蘇生の手順				11	【授業単元】 ケガの手当 RICE処置 止血の仕方			
	【到達目標】 教科書「第4章心肺蘇生法の実際」について、心肺蘇生の手順を準備する。 死戦期呼吸について調べる。					【到達目標】 ケガについて説明できる。 RICE処置、アイシング、止血の方法について覚える。 止血法を実践する。			
4	【授業単元】 AEDの使い方				12	【授業単元】 熱傷、心臓発作、脳卒中の手当			
	【到達目標】 AEDについて、その必要性を理解し、使い方を調べる。 実際の現場の様子をビデオから推測して、心構えについて準備する。					【到達目標】 熱傷、心臓発作、脳卒中について説明できる。 日本人の3大死因について調べる。			
5	【授業単元】 心肺蘇生の手順 胸骨圧迫の仕方 AEDの使い方				13	【授業単元】 熱中症の手当 手当の手順			
	【到達目標】 心肺蘇生の手順を繰り返し練習することにより、正しい方法を覚える。 胸骨圧迫を正しく実践する。コロナ禍における人工呼吸の注意点を知る。 AEDの使い方について知る。					【到達目標】 熱中症の手当について説明できる。 ケガに対する手当の手順について実践する。			
6	【授業単元】 小児乳児の心肺蘇生 CPR +AED				14	【授業単元】 筋痙攣の手当 低体温の手当 過換気の手当			
	【到達目標】 教科書「第5～7章小児乳児のCPR、気道異物除去」について調べる。 気道異物除去の方法を実践する。 心肺蘇生の手順とAEDの使い方を、繰り返し練習により習得する。					【到達目標】 筋痙攣、低体温の手当について説明できる。 過換気に対する手当の手順について実践する。			
7	【授業単元】 BLS実技検定				15	【授業単元】 定期試験			
	【到達目標】 心肺蘇生の手順とAEDの使い方を、繰り返し練習により習得する。 実技検定による技術習得度を知る。 資格講習会における実技検定を兼ねる。					【到達目標】 ファーストエイドについて、筆記試験による習得度を知る。			
8	【授業単元】 BLS学科検定				【成績評価の方法と基準】				
	【到達目標】 心肺蘇生とAEDについて、筆記試験による習得度を知る。 資格講習会における学科検定を兼ねる。				講義全体を100点満点とし、BLS実技検定を30点、BLS学科検定を30点、定期試験を40点の配点とし、三者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 BLS実技検定は、第7回で実施する。100点満点で採点し30点に換算する。 BLS学科検定は、第8回で実施し筆記試験で行う。100点満点で採点し30点に換算する。 定期試験は、第15回で実施し筆記試験で行う。100点満点で採点し40点に換算する。 A～Fの6段階で評価する。D以上で合格として単位を認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は、定期試験の受験資格を喪失しEとする。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
演習(実技)では、動きやすい服装にすること。スカートではなくズボン着用を推奨する。									

授 業 概 要

科目名	応急手当Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	入 谷 拓 哉				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1	単位	総時間数	15	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
<p>ライフセービングの精神を理解し生命教育を通じ自分の大切な家族、友人、そして隣人の命を守りたいという人間的な愛の表現を学び、市民の義務の一つでもある心肺蘇生やファーストエイドについて習得する。</p> <p>いざという時の心構えを身に着けるとともに、一般的な傷病に対して救急隊が到着するまでの間の正しい手当が実践できるように、正確な知識と技術を習得する。</p>											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するののかも記載する)											
<p>ライフセーバーとして救命の現場で実践活動の経験を積んだ教員が、救命の現場の実際を交えながら一般市民に求められるファーストエイドの重要性を理解させ実践できるようになる知識や技術を習得する授業を行う。</p>											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
教科書:「救急法講習」日本赤十字社 教材:消毒液、三角巾(学校準備)						AEDの設置場所について、自宅周辺などで確認してみる。 三角巾での反復練習をしておく。					
コマ	授業計画					コマ	授業計画				
1	【授業単元】 包帯法 三角巾1					9	【授業単元】				
	【到達目標】 包帯、三角巾について、説明できる。 三角巾での八つ折り、本結び、しまい方を習得する。 患部の保護について、正しい方法を習得する。(額、頭の周囲)						【到達目標】				
2	【授業単元】 包帯法 三角巾2					10	【授業単元】				
	【到達目標】 患部の保護について、正しい方法を習得する。 (耳、目の周囲、頭、顔面、胸、背中、両肩、背、肩)						【到達目標】				
3	【授業単元】 包帯法 三角巾3					11	【授業単元】				
	【到達目標】 患部の保護について、正しい方法を習得する。 (手、足、前腕、膝、肘、腕のつり方)						【到達目標】				
4	【授業単元】 運搬法1					12	【授業単元】				
	【到達目標】 傷病者を1人で運ぶ方法、2人で運ぶ正しい方法を習得する。						【到達目標】				
5	【授業単元】 運搬法2					13	【授業単元】				
	【到達目標】 3人で運ぶ正しい方法を習得する。 担架や毛布で運ぶ正しい方法を習得する。						【到達目標】				
6	【授業単元】 AED実態調査					14	【授業単元】				
	【到達目標】 学校周辺にあるAEDの設置状況を調査することから、AEDの設置課題や改善方法について調べる。						【到達目標】				
7	【授業単元】 包帯法の振り返り					15	【授業単元】				
	【到達目標】 定期試験に向けた包帯法実技の復習から再度習得する。						【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期試験を100点の配点とし、三者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 定期試験は、第8回で実施し実技試験で行う。手技を2回行い1回を50点で採点する。					
	【到達目標】 三角巾での包帯法 耳、頭、胸、前腕、腕吊り、のうち、2つの手技を選択して実施し、だたしく傷の保護をすることができるか実技試験から習得度を知る。										
【履修に当たっての心構え・留意点】											
演習(実技)では、動きやすい服装にすること。スカートではなくズボン着用を推奨する。											

授 業 概 要

科目名	ITリテラシー I A	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	(株)ブレインスタッフコンサルタンツ		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<ul style="list-style-type: none"> ・ITリテラシー 新しいテクノロジーや情報を扱うための基礎的な知識や注意点を理解し、正しく活用できる ・マナーを守ってメールを作成できる ・Wordを利用して効率的に実践的な複合文書を作成できる ・Excelを利用した基本的なデータ処理や、表・グラフを活用した実践的な資料作成ができる 									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
滋慶学園グループ内のコンピュータ関連企業、(株)ブレインスタッフコンサルタンツに所属。複数の専門学校にて学生へのPC講義や教職員への研修を実施。 卒業研究や就職後に必須となるwordやexcelの基本的な操作について、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用して学習する。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
滋慶学園グループの学生に必要なスキルに特化した、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用					e-learning(インターネット上のテキスト)で次回講義までに不明な操作を確認しておく				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 CCT入門1 web検索、マウスの操作、PCトラブル時の解決方法			9	【授業単元】 Excel基礎1 基本操作				
	【到達目標】 情報の正しい検索力を身につけ、問題を解決できる				【到達目標】 企業や施設が求める表計算ソフトの操作ができる				
2	【授業単元】 CCT入門2 ITリテラシー 滋慶学園 ITリテラシー理解度テスト			10	【授業単元】 Excel基礎2 数式と関数基礎				
	【到達目標】 新しいテクノロジーや情報を扱うための基礎的な知識や注意点を理解し、正しく上手に活用できる				【到達目標】 関数を駆使した資料を作成できる				
3	【授業単元】 メールマナー			11	【授業単元】 Excel基礎3 グラフ基礎				
	【到達目標】 メールの構成を理解し、マナーを守ってメールを作成できる				【到達目標】 グラフを駆使した資料を作成できる				
4	【授業単元】 Word基礎1 基本操作			12	【授業単元】 Excel応用A データベース				
	【到達目標】 文書作成ソフトを使って、効率的にビジネス文書を作ることができる				【到達目標】 データベース機能を理解し活用できる				
5	【授業単元】 Word基礎2 画像や図形			13	【授業単元】 Excel試験対策				
	【到達目標】 画像や図形を駆使した文書を作成できる				【到達目標】 Excel講座で学習した操作を繰り返し練習して、設問指示に従った操作を実践できる				
6	【授業単元】 Word基礎3 表の作成			14	【授業単元】 TSR Excel実践				
	【到達目標】 表を駆使した文書を作成できる				【到達目標】 Excel講座で学習した操作を活用して、実践に即した資料作成ができる				
7	【授業単元】 TSR Word実践 スポーツイベントカレンダー作成			15	【授業単元】 Excel定期テスト				
	【到達目標】 Word講座で学習した操作を活用して、実践に即した資料作成ができる				【到達目標】 Excel授業で習ったことを操作指示に従い実践できる				
8	【授業単元】 CCT入門4 Officeの基本操作			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 Excelの基本的な操作ができる								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
使用するPCについて、初期設定や、Office(Word、Excel、PowerPoint)を使用できる環境を整えた上で授業に参加してください。設定が分からない場合は講師に質問して、2回目の講義までに設定を完了させましょう。									

授 業 概 要

科目名	ITリテラシー II B	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	(株)ブレーンスタッフコンサルタンツ		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
図解や画像を駆使した、訴求力の高いプレゼン資料を作成して発表できる									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
滋慶学園グループ内のコンピュータ関連企業、(株)ブレーンスタッフコンサルタンツに所属。複数の専門学校にて学生へのPC講義や教職員への研修を実施。卒業研究や就職後に必須となるPowerPointの基本的な操作について、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用して学習する。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
滋慶学園グループの学生に必要なスキルに特化した、オリジナルのe-learning(インターネット上のテキスト)を使用					e-learning(インターネット上のテキスト)で次回講義までに不明な操作を確認しておく				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 PowerPoint1 基本操作 発表シナリオ作成			9	【授業単元】				
	【到達目標】 プレゼンテーションソフトの基本操作ができる 発表用のシナリオを作成できる				【到達目標】				
2	【授業単元】 PowerPoint2 表現力を上げる 発表スライド作成			10	【授業単元】				
	【到達目標】 図形や画像を活用したスライドを作成できる				【到達目標】				
3	【授業単元】 PowerPoint3 動きを付ける 発表スライド作成			11	【授業単元】				
	【到達目標】 スライドに動きを付け、全てのスライドを作成できる				【到達目標】				
4	【授業単元】 PowerPoint ブラッシュアップ 発表スライド作成			12	【授業単元】				
	【到達目標】 フォントや配色を工夫して見やすいスライドを作成できる				【到達目標】				
5	【授業単元】 PowerPoint 発表資料作成 PowerPoint発表			13	【授業単元】				
	【到達目標】 発表スライドを完成させリハーサルを行える 作成したスライドを使って発表できる				【到達目標】				
6	【授業単元】 PowerPoint発表			14	【授業単元】				
	【到達目標】 作成したスライドを使って発表できる				【到達目標】				
7	【授業単元】 PowerPoint試験対策			15	【授業単元】				
	【到達目標】 PowerPoint講座で学習した操作を繰り返し練習して、設問指示に従った操作を実践できる				【到達目標】				
8	【授業単元】 PowerPoint定期テスト			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験はPCを使用して、設問の操作指示に従いPowerPointプレゼン資料作成をおこなう。					
	【到達目標】 設問指示に従った操作を実践して、PowerPoint資料を作成できる								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
PC操作は日々繰り返すことでタイピング速度が上がり、効率的な資料作成やデータ処理が可能になります。できるだけ日常にPCを取り入れて活用してください									

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナーの役割 I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	山田 さやか		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								

【授業を通じての到達目標】

パーソナルトレーニングの内容を理解し、それを実行するための基礎的な知識及び技術を習得する。

【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)

現役パーソナルトレーナーとしてトレーニングジムで様々な年齢や状態の顧客にトレーニング指導をおこなっている教員が担当する。自身もトレーニングも行い、ボディメイクの大会で多数の優勝を経験している。
パーソナルトレーニングの提供に必要な技術を習得するための講義を行う。パーソナルトレーニングの流れを細かく解説し、各場面でのパーソナルトレーナーの役割を伝える。

【使用教科書・教材・参考図書】

講義資料は授業で案内します。

【授業時間外における学習】

授業で指定する課題作成を通して講義内容を復習し、理解度を確認してください。

コマ	授業計画	コマ	授業計画
1	<p>【授業単元】 オリエンテーション、パーソナルトレーナーの付加価値の理解</p> <p>【到達目標】 前期の授業の流れ、また、パーソナルトレーナーの付加価値について理解する。</p>	9	<p>【授業単元】 パーソナルトレーナーに必要なリテラシー</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーに必要なリテラシーを理解し、実践できる力を身につける。実際にリテラシーが欠如した例を挙げて説明できるようになる。</p>
2	<p>【授業単元】 パーソナルトレーニングの流れ、セッションの理解</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーニングの予約からセッション終了までの流れを理解し、イメージで</p>	10	<p>【授業単元】 パーソナルトレーナーに必要なリテラシー</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーに必要なリテラシーを理解し、実践できる力を身につける。実際にリテラシーが欠如した例を挙げて説明できるようになる。</p>
3	<p>【授業単元】 営業スキルの理解①（直接的営業力）</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーに必要な営業スキルを理解し、パーソナルトレーニングに不可欠な直接的営業力を身につける。</p>	11	<p>【授業単元】 パーソナルトレーナーが理解しておくべき性差</p> <p>【到達目標】 クライアントの性別による特性や不調の原因を理解する。</p>
4	<p>【授業単元】 営業スキルの理解②（間接的営業力）</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーに必要な営業スキルを理解し、パーソナルトレーニングに不可欠な間接的営業力を身につける。</p>	12	<p>【授業単元】 ロールプレイング(予約、カウンセリング)</p> <p>【到達目標】 予約を受けるところからクライアントをカウンセリングするロールプレイングを実施。実際に予約、カウンセリングをできるようになる。</p>
5	<p>【授業単元】 パーソナルトレーニングの専門性の理解</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーニングの専門分野を理解し、自分に合った専門分野を選択できる力を身につける。</p>	13	<p>【授業単元】 ロールプレイング(運動指導、食事指導)</p> <p>【到達目標】 運動指導、食事指導のロールプレイングを実施。実際に運動指導、食事指導ができるようになる。</p>
6	<p>【授業単元】 マーケティング</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーニングの専門分野を理解する。またその上で、その分野にふさわしい地域、年齢層を選択できる力を身につける。</p>	14	<p>【授業単元】 定期試験</p> <p>【到達目標】 本講義の内容を踏まえて筆記試験を実施し、パーソナルトレーナーの役割の理解度を確認する。</p>
7	<p>【授業単元】 パーソナルトレーナーの働き方</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーの働き方を理解し自分にふさわしい働き方について検討できるようになる。</p>	15	<p>【授業単元】 試験解説、総括</p> <p>【到達目標】 定期試験の解説を通して、パーソナルトレーナーの役割の理解を深め、自身のパーソナルトレーナーとしての課題を見つける。</p>
8	<p>【授業単元】 パーソナルトレーナーの働き方</p> <p>【到達目標】 パーソナルトレーナーの働き方を理解し自分にふさわしい働き方について検討できるようになる。</p>	<p>【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。</p>	

【履修に当たっての心構え・留意点】

本講義はスライドを使用して進みますので、メモや課題作成のためのノートを用意することを推奨します。適宜講義内容について参加者に意見を求めますので、積極的な参加が求められます。

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナーの役割Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	山田 さやか		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
パーソナルトレーニングの内容を理解し、それを実行するための基礎的な知識及び技術を習得する。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
現役パーソナルトレーナーとしてトレーニングジムで様々な年齢や状態の顧客にトレーニング指導をおこなっている教員が担当する。自身もトレーニングも行い、ボディメイクの大会で多数の優勝を経験している。 パーソナルトレーニングの提供に必要な技術を習得するための講義を行う。パーソナルトレーニングの流れを細かく解説し、各場面でのパーソナルトレーナーの役割を伝える。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
講義資料は授業で案内します。					授業で指定する課題作成を通して講義内容を復習し、理解度を確認してください。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 オリエンテーション、パーソナルトレーナーの付加価値の理解				9	【授業単元】			
	【到達目標】 後期の授業の流れ、また、パーソナルトレーナーの付加価値について理解する。					【到達目標】			
2	【授業単元】 パーソナルトレーナーのプレゼンテーション				10	【授業単元】			
	【到達目標】 パーソナルトレーニングのあらゆる場面で行うプレゼンテーションについて理解し、プレゼンテーションの形を習得する。					【到達目標】			
3	【授業単元】 休養、栄養と食事指導				11	【授業単元】			
	【到達目標】 パーソナルトレーニングにおける栄養と食事指導、休養指導の方法を理解し、自身で実践できるようにする。					【到達目標】			
4	【授業単元】 休養、栄養と食事指導				12	【授業単元】			
	【到達目標】 パーソナルトレーニングにおける栄養と食事指導、休養指導の方法を理解し、自身で実践できるようにする。					【到達目標】			
5	【授業単元】 ロールプレイング(運動指導、食事指導)				13	【授業単元】			
	【到達目標】 運動指導、食事指導のロールプレイングを実施。実際に運動指導、食事指導ができるようになる。					【到達目標】			
6	【授業単元】 ロールプレイング(運動指導、食事指導)				14	【授業単元】			
	【到達目標】 運動指導、食事指導のロールプレイングを実施。実際に運動指導、食事指導ができるようになる。					【到達目標】			
7	【授業単元】 定期試験				15	【授業単元】			
	【到達目標】 本講義の内容を踏まえて筆記試験を実施し、パーソナルトレーナーの役割の理解度を確認する。					【到達目標】			
8	【授業単元】 試験解説、総括				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 定期試験の解説を通して、パーソナルトレーナーの役割の理解を深め、自身のパーソナルトレーナーとしての課題を見つける。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
本講義はスライドを使用して進みますので、メモや課題作成のためのノートを用意することを推奨します。適宜講義内容について参加者に意見を求めますので、積極的な参加が求められます。									

授 業 概 要

科目名	スポーツと栄養Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	田口 修子		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
栄養学的知識の習得(栄養素の種類と役割を理解し説明することができる) スポーツをする人の状態に合わせた栄養アドバイスができる。									
【学習内容】									
アスリート専門の栄養トレーナーとして、健康維持のための栄養指導、食事指導・栄養教育を行ってきた教員が担当する。 スポーツにおいて、競技力の向上やコンディション管理に役立つ栄養学的知識と、現場で活用できる栄養指導方法・食事指導方法が習得できる授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
栄養の基本がわかる図解事典 配布プリント					身近にある食材、話題の食事法など、 興味を持ったことに対して積極的に情報収集し、調べてほしい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 栄養学入門				9	【授業単元】 タンパク質について			
	【到達目標】 スポーツ・健康・栄養の関係と現状について説明することができる。 5大栄養素の体内での働きを理解し説明できる。					【到達目標】 アミノ酸の種類について説明できる。 アミノ酸スコアについて説明できる。 タンパク質の摂りすぎによるリスクを理解し説明できる。			
2	【授業単元】 食べ物のゆくえ				10	【授業単元】 糖質代謝について			
	【到達目標】 消化、吸収のしくみを理解し説明できる。					【到達目標】 糖質代謝(ATPができるまで)を理解し、説明できる。			
3	【授業単元】 炭水化物について				11	【授業単元】 体内の水分の役割と運動時の水分補給について			
	【到達目標】 炭水化物を構造の違いで分類し、説明できる。 炭水化物を働きの違いで分類し、説明できる。					【到達目標】 体内での水分の働きを理解し、運動時の理想的な水分補給方法を説明できる。 スポーツドリンクの種類と特徴が説明できる。			
4	【授業単元】 炭水化物について				12	【授業単元】 ビタミン・ミネラルについて			
	【到達目標】 主な食品があげられる。 血糖値について説明ができる。 消化、吸収、代謝を理解し、説明できる。					【到達目標】 生体のシステムを円滑にするビタミン・ミネラルについて説明できる。 身体の組織作りをサポートするビタミン・ミネラルについて説明できる。			
5	【授業単元】 脂質について				13	【授業単元】 ビタミン・ミネラルについて			
	【到達目標】 脂質を生理作用の違いで分類し、説明することができる。					【到達目標】 骨の健康に関係するビタミン・ミネラルについて理解し、説明できる。 血液に関係するビタミン・ミネラルについて理解し、説明できる。 骨粗鬆症、鉄欠乏性貧血を予防するための食生活を提案できる。			
6	【授業単元】 脂質について				14	【授業単元】 定期試験・終了後の解答説明			
	【到達目標】 単純脂質を構造の違いで分類し、説明できる。 各脂肪酸の生理作用が説明できる。					【到達目標】 間違いの多い問題について解きなおすことで習得できる。			
7	【授業単元】 脂質について				15	【授業単元】 サプリメントについて			
	【到達目標】 主な食品が挙げられる。 消化、吸収、代謝を理解し、コレステロールについて説明できる。					【到達目標】 スポーツ用サプリメントの分類、使用目的や使用実態について説明できる。 期待される効果やデメリットを理解した上で、使用を希望する人に 最適なサプリメントを選び、使用頻度のアドバイスができる。			
8	【授業単元】 タンパク質について				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況 など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 主な食品が挙げられる。 消化、吸収、代謝を理解し、生理作用を説明できる。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
質問があれば、その時点で挙手して質問内容を皆にも共有してほしい。									

授 業 概 要

科目名	スポーツと栄養Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	田口 修子		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
栄養学的知識の習得(栄養素の種類と役割を理解し説明することができる) スポーツをする人の状態に合わせた栄養アドバイスができる。									
【学習内容】									
アスリート専門の栄養トレーナーとして、健康維持のための栄養指導、食事指導・栄養教育を行ってきた教員が担当する。 スポーツにおいて、競技力の向上やコンディション管理に役立つ栄養学的知識と、現場で活用できる栄養指導方法・食事指導方法が習得できる授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
栄養の基本がわかる図解事典 配布プリント					身近にある食材、話題の食事法など、 興味を持ったことに対して積極的に情報収集し、調べてほしい。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 栄養マネジメント実践① 身体活動とエネルギーについて				9	【授業単元】			
	【到達目標】 BMIの算出・基礎代謝量の算出・1日の必要エネルギー量の算出ができる。 PFCバランス・身体活動エネルギー算出(MET's計算)ができる。					【到達目標】			
2	【授業単元】 栄養マネジメント実践② データの見方と栄養対策について				10	【授業単元】			
	【到達目標】 健診結果(血糖値・血圧・血中脂質)の正常範囲を知り、異常値の場合、改善のための栄養対策ができる。					【到達目標】			
3	【授業単元】 栄養マネジメント実践③ データの見方と栄養対策について				11	【授業単元】			
	【到達目標】 体組成計測結果(インボディなど)を読み取り 理想の身体づくりのための栄養対策ができる。					【到達目標】			
4	【授業単元】 栄養マネジメント実践④ 減量、増量計画の立て方				12	【授業単元】			
	【到達目標】 架空の一般男性を例とし、メタボ改善のための 適切な栄養・食事のアドバイスができる。					【到達目標】			
5	【授業単元】 ライフステージのスポーツと栄養について①				13	【授業単元】			
	【到達目標】 シニアのスポーツと栄養について 栄養摂取の目的を理解し、理想的な食生活のアドバイスができる。					【到達目標】			
6	【授業単元】 ライフステージのスポーツと栄養について②				14	【授業単元】			
	【到達目標】 成長期のスポーツと栄養について 栄養摂取の目的を理解し、理想的な食生活のアドバイスができる。					【到達目標】			
7	【授業単元】 定期試験・終了後の解答説明				15	【授業単元】			
	【到達目標】 間違いの多い問題について解きなおすことで習得できる。					【到達目標】			
8	【授業単元】 アスリートの栄養について				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 各競技・各時期での栄養摂取の違いを知り、競技力向上のための食事、栄養アドバイスができる。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
質問があれば、その時点で挙手して質問内容を皆にも共有してほしい。									

授 業 概 要

科目名	スポーツと心理 I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	酒井 佑				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	2	単位	総時間数	30	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
講義の前半では、トレーナーがクライアントへ指導する際に有用な心理学的知見を学習し、その知識・技術・態度を身につける。 さらに、運動行動の変容・促進やその動機づけについて理解し、実践への応用を目指す。 講義の後半では、クライアントをサポートするトレーナーとして、クライアントとの関わり方を心理学的観点から学習し、その知識・技術・態度を身につける。											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)											
スポーツ心理学を専門とし、研究を行っている教員が、スポーツ心理学の概要を講義する。 講義の前半では、運動を指導する際に有用な指導者の心理および運動行動の促進とその動機づけについて講義を行う。 講義の後半では、スポーツにおける心理的諸問題やアスリートを取り巻くサポーターの心理について講義を行う。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
1) 日本スポーツ心理学会編(2016)スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版 大修館書店。 2) 園部雅大・南宮 裕・江田善雄・中須賀 編(2023)これからの体育・スポーツ心理学 講談社。 3) 特定非営利活動法人 NSCAジャパン(2013)NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版, pp137-160。						適宜課題を課す。課題の内容は講義内容について、日常生活やトレーナーの実践活動に応用可能であると考えた点や、自身の意見や事例を述べるものであり、正解・不正解は存在しない。日々、講義内容の応用可能性や自身の意見について考えておき、課題に回答することが求められる。					
コマ	授業計画					コマ	授業計画				
1	【授業単元】 スポーツ心理学とは					9	【授業単元】 動機づけ				
	【到達目標】 トレーナーを目指すにあたり、スポーツ心理学を学ぶ必要性を理解することができる						【到達目標】 自己決定理論について説明することができる スポーツ場面における動機づけに関連する要因について理解することができる スポーツ場面における原因帰属について説明することができる				
2	【授業単元】 指導者の心理					10	【授業単元】 運動行動の変容と促進				
	【到達目標】 指導場面における指導者と学習者の心理について理解することができる 現在求められているコーチング像について意見を述べる コーチングのダークサイドや体罰についての現状を理解することができる						【到達目標】 運動行動を規定・変容・促進する要因について理解することができる トランスセオレティカル・モデルについて説明することができる 運動行動を促進する具体的な方略について意見を述べる				
3	【授業単元】 リーダーシップ1					11	【授業単元】 スポーツにおける心理的問題				
	【到達目標】 グループワークを通して、リーダーシップの基本的理論について理解を深めることができる 身近なリーダーについて意見交換を行い、リーダーシップの諸理論に関する理解を深めることができる						【到達目標】 スポーツにおける心理的諸問題について理解することができる また、その有効な支援策について意見を述べる 心的外傷後成長について説明することができる				
4	【授業単元】 リーダーシップ2					12	【授業単元】 スポーツカウンセリング				
	【到達目標】 様々なリーダーシップ理論について説明することができる リーダーシップに関する心理尺度への回答を行い、自己理解を深めることができる リーダーシップのダークサイドやそれに関連する要因について理解することができる						【到達目標】 スポーツカウンセリングについてその特徴を理解することができる スポーツカウンセリングで用いられるアプローチについて説明することができる ペアワーク・ロールプレイを通してサポートに関する自己理解を深めることができる				
5	【授業単元】 メンタルトレーニング1(目標設定)					13	【授業単元】 スポーツとパーソナリティ				
	【到達目標】 メンタルトレーニングの1つである、目標設定技法を実践し、理解を深めることができる 根拠に基づいた、効果的な目標設定を理解し、実践することができる						【到達目標】 心理学における測定方法について理解することができる パーソナリティを測定する心理尺度に回答し、自己理解を深めることができる スポーツとパーソナリティがどのように関係するか説明することができる				
6	【授業単元】 スポーツと目標設定					14	【授業単元】 メンタルトレーニング2(認知行動技法)				
	【到達目標】 達成目標理論について説明することができる スポーツの場面における有効な目標設定技法について理解することができる トレーナーとして、クライアントの目標設定に携わる際の注意点を理解することができる						【到達目標】 メンタルトレーニングの1つである、認知行動技法とそれを応用したメンタルトレーニングを実践し、その理論的背景を説明することができる				
7	【授業単元】 運動の心理的効果					15	【授業単元】 定期試験				
	【到達目標】 運動による様々な心理的効果を説明することができる 運動による心理的効果の限界を説明することができる						【到達目標】 授業内で学習した知識の定着度を確認する				
8	【授業単元】 前半の講義のまとめ					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 運動を指導する職業であるトレーナーにとって、前半の講義がどのように活用できるか考えることができる										
【履修に当たっての心構え・留意点】											
適宜講義内容について、参加者に意見を求める(感じたこと、意見、身近な事例など)。 正解・不正解はないため、積極的な参加が求められる。											

授 業 概 要

科目名	スポーツと心理Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	酒井 佑			
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1	単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
講義の前半では、運動の学習者がどのように効果的に運動を学習し、それを発揮することができるかについての心理学的知見を身につけ、実践への応用を目指す。講義の後半では、メンタルトレーニングを支える諸理論を理解し、実践することによって理解を深める。										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
スポーツ心理学を専門とし、研究を行っている教員が、スポーツ心理学の概要を講義する。講義の前半では、運動の効果的な学習方略、そしてその実力発揮について講義を行う。講義の後半では、メンタルトレーニングを支える理論を学習し、実際に様々な技法を行う。										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
1) 日本スポーツ心理学会編(2016)スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版、大修館書店。 2) 國部雅大・雨宮 怜・江田香織・中須賀 編(2023)これからの体育・スポーツ心理学、講談社。 3) 特定非営利活動法人 NSCAジャパン(2013)NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版、pp137-160。						適宜課題を課す。課題の内容は講義内容について、日常生活やトレーナーの実践活動に応用可能であると考えた点や、自身の意見や事例を述べるものであり、正解・不正解は存在しない。日々、講義内容の応用可能性や自身の意見について考えておき、課題に回答することが求められる。				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 運動学習1・メンタルトレーニング3(注意集中技法)				9	【授業単元】				
	【到達目標】 注意焦点と運動学習の関係性について説明することができる プレッシャー下でのパフォーマンス低下について理解し、その対処法について説明することができる					【到達目標】				
2	【授業単元】 運動学習2				10	【授業単元】				
	【到達目標】 運動の学習における効果的な方略を説明することができる 身体と環境との相互作用を活用した学習方法について説明することができる 運動の学習における効果的なフィードバック方法を説明することができる					【到達目標】				
3	【授業単元】 スポーツにおける社会心理				11	【授業単元】				
	【到達目標】 スポーツにおける集団凝集性と集団効力感について、その概念を説明することができる スポーツにおいて、他者の存在によるパフォーマンスへの影響を説明することができる					【到達目標】				
4	【授業単元】 メンタルトレーニング4(集団・スポーツチームに対するメンタルトレーニング)				12	【授業単元】				
	【到達目標】 集団(スポーツチーム)に対するメンタルトレーニングについて、その効果と注意点について説明することができる 集団(スポーツチーム)に対するメンタルトレーニングを体験し、理解を深めることができる					【到達目標】				
5	【授業単元】 メンタルトレーニング5(リラクゼーション技法)				13	【授業単元】				
	【到達目標】 メンタルトレーニングの1つである、リラクゼーション技法(呼吸法・漸進的筋弛緩法・自律訓練法)について説明・実践することができる					【到達目標】				
6	【授業単元】 メンタルトレーニング6(イメージ技法)				14	【授業単元】				
	【到達目標】 メンタルトレーニングの1つである、イメージ技法、セルフトークについて説明・実践することができる イメージ技法を行う際に効果的な理論について説明することができる					【到達目標】				
7	【授業単元】 スポーツとキャリア				15	【授業単元】				
	【到達目標】 近年問題視されている、スポーツとその他の生活のバランスについて意見を述べることができる スポーツ選手に対するキャリア支援について意見を述べることができる					【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 授業内で学習した知識の定着度を確認する									
【履修に当たっての心構え・留意点】										
適宜講義内容について、参加者に意見を求める(感じたこと、意見、身近な事例など)、正解・不正解はないため、積極的な参加が求められる。										

授 業 概 要

科目名	人体のしくみ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	高橋 茉莉		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
人体の仕組みについて専門用語を理解し説明できる。他教科にも活用できる知識にしていく。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
理学療法士として総合病院で勤務後、フリーランスの理学療法士として様々な患者を施術してきた教員が担当する。 パーソナルトレーナーに必要な人体の仕組みについてグループワークを交えながら授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
使用教科書・教材参考図書 授業内配布資料 参考図書 エッセンシャル・キネシオロジー 入門運動生理学					他科目において解剖学や生理学の資料を活用しながら予習や復習を行う。 参考図書をよく読んでおく				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 授業全体の説明				9	【授業単元】 骨格筋系・神経系・内分泌系について			
	【到達目標】 授業の進め方を理解し、予習・復習のイメージをする					【到達目標】 前回の復習・主な内分泌器官とホルモンについて理解し説明できる			
2	【授業単元】 全身の部位の名称と動きについて				10	【授業単元】 運動と栄養について			
	【到達目標】 専門用語について理解する 全身の骨・関節・筋肉について説明できる					【到達目標】 五大栄養素の役割とエネルギー代謝について理解し説明できる			
3	【授業単元】 全身の部位の名称と動きについて				11	【授業単元】 様々な食事について			
	【到達目標】 専門用語について理解する 動きの名称・運動の面と軸について説明できる					【到達目標】 スポーツ選手や健康増進のための栄養を理解し説明できる			
4	【授業単元】 主要な骨・関節・靭帯・筋肉の役割と構造について				12	【授業単元】 整形外科的傷害について			
	【到達目標】 それぞれの役割と構造について理解し説明できる					【到達目標】 整形外科的傷害について理解し説明できる			
5	【授業単元】 主要な骨・関節・靭帯・筋肉の役割と構造について				13	【授業単元】 生活習慣病について			
	【到達目標】 前回の復習と補足					【到達目標】 生活習慣病について理解し説明できる			
6	【授業単元】 体力の概念について				14	【授業単元】 総復習			
	【到達目標】 体力要素について理解し説明できる					【到達目標】 1～13回までの範囲から抜粋			
7	【授業単元】 体力の概念について				15	【授業単元】 定期試験			
	【到達目標】 前回の復習 一般体力と専門体力について理解し説明できる					【到達目標】 1～13回範囲における選択問題			
8	【授業単元】 骨格筋系・神経系・内分泌系について				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 骨格筋について・筋力発揮のメカニズムについて理解し説明できる								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	機能解剖学Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	高橋 茉莉				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1	単位	総時間数	15	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
全身の運動器の解剖と機能を理解し説明できる。他教科にも活用できる知識にしていく。											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのも記載する)											
理学療法士として総合病院で勤務後、フリーランスの理学療法士として様々な患者を施術してきた教員が担当する。 パーソナルトレーナーに必要な人体の仕組みについてグループワークを交えながら授業を行う。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
授業内配布資料 参考図書 エッセンシャル・キネシオロジー 身体運動の機能解剖						他科目において解剖学や生理学の資料を活用しながら予習や復習を行う。 参考図書をよく読んでおく					
コマ	授業計画					コマ	授業計画				
1	【授業単元】 授業全体の説明					9	【授業単元】				
	【到達目標】 授業の進め方を理解し、予習・復習のイメージをする						【到達目標】				
2	【授業単元】 足部・足関節の骨格・関節など					10	【授業単元】				
	【到達目標】 足関節足部の骨格・関節・靭帯・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
3	【授業単元】 膝関節の骨格・関節など					11	【授業単元】				
	【到達目標】 膝関節の骨格・関節・靭帯・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
4	【授業単元】 骨盤・股関節の骨格・関節など					12	【授業単元】				
	【到達目標】 骨盤・股関節の骨格・関節・靭帯・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
5	【授業単元】 脊柱の骨格・関節など					13	【授業単元】				
	【到達目標】 脊柱の骨格・関節・靭帯・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
6	【授業単元】 肩関節と肩甲帯の骨格・関節など					14	【授業単元】				
	【到達目標】 肩関節の肩甲帯の骨格・関節・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
7	【授業単元】 肘関節と手関節の骨格・関節など					15	【授業単元】				
	【到達目標】 肘関節と手関節の骨格・関節・筋肉について理解し説明できる						【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 1～7回範囲における選択問題										
【履修に当たっての心構え・留意点】											
特になし											

授 業 概 要

科目名	機能解剖学Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	高橋 茉莉		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
全身の運動器の解剖と機能を理解し説明できる。他教科にも活用できる知識にしていく。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのも記載する)									
理学療法士として総合病院で勤務後、フリーランスの理学療法士として様々な患者を施術してきた教員が担当する。 パーソナルトレーナーに必要な人体の仕組みについてグループワークを交えながら授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
授業内配布資料 参考図書 エッセンシャル・キネシオロジー 身体運動の機能解剖					他科目において解剖学や生理学の資料を活用しながら予習や復習を行う。 参考図書をよく読んでおく				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
1	【授業単元】 授業全体の説明				9	【授業単元】			
	【到達目標】 授業の進め方を理解し、予習・復習のイメージをする					【到達目標】			
2	【授業単元】 下肢の筋肉について				10	【授業単元】			
	【到達目標】 下肢の筋肉の起始・停止を理解し説明できる					【到達目標】			
3	【授業単元】 下肢の動作から解剖を解説				11	【授業単元】			
	【到達目標】 スクワットなどで用いられる関節(運動)と動員される筋(起始・作用)を解説できる					【到達目標】			
4	【授業単元】 上肢の筋肉について				12	【授業単元】			
	【到達目標】 上肢の筋肉の起始・停止を理解し説明できる					【到達目標】			
5	【授業単元】 上肢の動作から解剖を解説				13	【授業単元】			
	【到達目標】 腕立て伏せなどで用いられる関節(運動)と動員される筋(起始・作用)を解説できる					【到達目標】			
6	【授業単元】 体幹部の動作から解剖を解説				14	【授業単元】			
	【到達目標】 腹筋などで用いられる関節(運動)と動員される筋(起始・作用)を解説できる フリーウエイト・マシントレーニングにおける体幹部の役割の理解					【到達目標】			
7	【授業単元】 総復習				15	【授業単元】			
	【到達目標】 1～6までの範囲から抜粋					【到達目標】			
8	【授業単元】 定期試験				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 1～7回範囲における選択問題								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	運動生理学Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	高橋 茉莉			
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1	単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
全身の運動器の解剖と機能を理解し説明できる。他教科にも活用できる知識にしていく。										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
理学療法士として総合病院で勤務後、フリーランスの理学療法士として様々な患者を施術してきた教員が担当する。 パーソナルトレーナーに必要な人体の仕組みについてグループワークを交えながら授業を行う。										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
授業内配布資料 参考図書 入門運動生理学						他科目において解剖学や生理学の資料を活用しながら予習や復習を行う。 参考図書をよく読んでおく				
コマ	授業計画				コマ	授業計画				
1	【授業単元】 運動生理学とは？				9	【授業単元】				
	【到達目標】 運動生理学の必要性を理解する					【到達目標】				
2	【授業単元】 筋収縮とエネルギー供給				10	【授業単元】				
	【到達目標】 筋収縮とエネルギー供給について理解し説明できる					【到達目標】				
3	【授業単元】 筋繊維の種類とその特徴				11	【授業単元】				
	【到達目標】 筋繊維の種類と特徴を理解し説明できる					【到達目標】				
4	【授業単元】 神経系の役割				12	【授業単元】				
	【到達目標】 神経系の役割を理解し説明できる					【到達目標】				
5	【授業単元】 筋収縮様式と筋力				13	【授業単元】				
	【到達目標】 筋収縮様式と筋力について理解し説明できる					【到達目標】				
6	【授業単元】 運動と循環				14	【授業単元】				
	【到達目標】 運動と循環について理解し説明できる					【到達目標】				
7	【授業単元】 肘関節と手関節の骨格・関節など				15	【授業単元】				
	【到達目標】 肘関節と手関節の骨格・関節・筋肉について理解し説明できる					【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 1～7回範囲における選択問題									
【履修に当たっての心構え・留意点】										
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい										

授 業 概 要

科目名	運動生理学Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	高橋 茉莉		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
全身の運動器の解剖と機能を理解し説明できる。他教科にも活用できる知識にしていく。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
理学療法士として総合病院で勤務後、フリーランスの理学療法士として様々な患者を施術してきた教員が担当する。 パーソナルトレーナーに必要な人体の仕組みについてグループワークを交えながら授業を行う。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
授業内配布資料 参考図書 入門運動生理学					他科目において解剖学や生理学の資料を活用しながら予習や復習を行う。 参考図書をよく読んでおく				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 運動と呼吸①	【到達目標】 呼吸についての基礎を理解し説明できる			9	【授業単元】	【到達目標】		
2	【授業単元】 運動と呼吸②	【到達目標】 最大酸素摂取量や呼吸商について理解し説明できる			10	【授業単元】	【到達目標】		
3	【授業単元】 筋疲労の要因と運動と体温調節	【到達目標】 筋疲労の要因と体温調節について理解し説明できる			11	【授業単元】	【到達目標】		
4	【授業単元】 運動と栄養	【到達目標】 運動と栄養について理解し説明できる			12	【授業単元】	【到達目標】		
5	【授業単元】 身体組織と肥満	【到達目標】 身体組織と肥満について理解し説明できる			13	【授業単元】	【到達目標】		
6	【授業単元】 運動と生活習慣病	【到達目標】 運動と生活習慣病について理解し説明できる			14	【授業単元】	【到達目標】		
7	【授業単元】 総復習	【到達目標】 1～6までの範囲から抜粋			15	【授業単元】	【到達目標】		
8	【授業単元】 定期試験	【到達目標】 1～7回範囲における選択問題			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	トレーニング基礎Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岡田 圭市・康 寿成		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントに対し怪我の予防をし、QOLの向上を行える専門的知識、技術を習得する パーソナルトレーナーの役割、仕事内容を知ることが出来る クライアントの姿勢評価、トレーニング指導およびフォーム改善が出来る									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対して運動指導を伝えるとき同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なトレーニングの基礎知識、フォーム改善方法などの技術を習得する授業を行う 講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
解剖学・バイオメカニクス等の教科書、ウィダートレーニングバイブル・NSCA教本					日頃から人の體を見る癖をつける、正しい動作、動きを頭に叩き込み実践に活かせるようにすることが望ましい				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 トレーニング基礎Ⅰ・Ⅱガイダンス			9	【授業単元】 体幹トレーニングについて				
	【到達目標】 トレーニング基礎Ⅰ・Ⅱの進め方の理解が深まる				【到達目標】 自重での体幹トレーニングの種類を理解する事が出来る 体幹トレーニングを実際に指導する事が出来る				
2	【授業単元】 姿勢評価について			10	【授業単元】 徒手抵抗トレーニングについて				
	【到達目標】 姿勢評価の種類・内容などの理解が深まる 姿勢評価を実際に行う事が出来る				【到達目標】 徒手抵抗トレーニングのやり方の理解する事が出来る お客様へ実際に指導する事が出来る				
3	【授業単元】 ウォーミングアップについて			11	【授業単元】 HIITトレーニングについて				
	【到達目標】 ウォーミングアップの種類、やり方などの理解が深まる ウォーミングアップを実際に指導する事が出来る				【到達目標】 HIITトレーニングのやり方の理解する事が出来る お客様へ実際に指導する事が出来る				
4	【授業単元】 下肢のトレーニングについて			12	【授業単元】 各種目へのフォーム修正について				
	【到達目標】 自重での下肢トレーニングの種類を理解する事が出来る 下肢トレーニングを実際に指導する事が出来る				【到達目標】 各種目へのフォーム修正が出来、実際にお客様に行える事が出来る				
5	【授業単元】 上肢のトレーニングについて			13	【授業単元】 お客様指導について				
	【到達目標】 自重での上肢トレーニングの種類を理解する事が出来る 上肢トレーニングを実際に指導する事が出来る				【到達目標】 お客様に指導する際の注意点や重要なポイントを理解する事が出来る お客様へ実際に指導する事が出来る				
6	【授業単元】 腹部のトレーニングについて			14	【授業単元】 試験前確認				
	【到達目標】 自重での腹部トレーニングの種類を理解する事が出来る 腹部トレーニングを実際に指導する事が出来る				【到達目標】 2～13までの内容の確認をする事が出来る				
7	【授業単元】 総復習			15	【授業単元】 期末テスト				
	【到達目標】 2～6までの内容の確認をする事が出来る				【到達目標】 筆記テストによる試験				
8	【授業単元】 中間テスト			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 実技テストによる試験								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	トレーニング基礎Ⅰ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岡田 圭市・康 寿成		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントに対し怪我の予防をし、QOLの向上を行える専門的知識、技術を習得する パーソナルトレーナーの役割、仕事内容を知ることが出来る クライアントの姿勢評価、トレーニング指導およびフォーム改善が出来る									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するののかも記載する)									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対して運動指導を伝えるとき同時に様々な事象に対して改善してきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なトレーニングの基礎知識、フォーム改善方法などの技術を習得する授業を行う 講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
解剖学・バイオメカニクス等の教科書、ウイダートレーニングバイブル・NSCA教本					日頃から人の體を見る癖をつける、正しい動作、動きを頭に叩き込み実践に活かせるようにすることが望ましい				
コマ	授業計画				コマ	授業計画			
16	【授業単元】 ウェイトトレーニング①胸部「トレーニングの原則」				24	【授業単元】 ウェイトトレーニング⑨/パワークリーンの習得2			
	【到達目標】 ・ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ、ベックデック、ケーブルクロスオーバー、ディップス、プッシュアップなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 パワークリーンが正しく実施出来る。			
17	【授業単元】 ウェイトトレーニング②上背部+下背部「負荷の設定方法 RM方式」				25	【授業単元】 ウェイトトレーニング11 導入段階におけるBIG3+BIG5の考え方			
	【到達目標】 ・ベントオーバーロウ、ダンベルロウ、シーテッドロウ、ラットプルダウン、チニング、プルオーバー、デッドリフト、スティフレッグドデッドリフト、グッドモーニング、バックエクステンションなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 ウェイトトレーニング導入時期に行うBIG3+BIG5の実践が可能とする。			
18	【授業単元】 ウェイトトレーニング③臀部・大腿部「プログラムデザイン/ウォームアップ」				26	【授業単元】 ウェイトトレーニング12 スポットの方法及実践			
	【到達目標】 ・スクワット、レッグプレス、フロントランジ、サイドランジ、レッグエクステンション、レッグカール、シーテッドカーフレイズ、スタンディングカーフレイズ、トゥレイズなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 ウェイトトレーニング種目全般のリスク管理、正しい補助指導が出来る。			
19	【授業単元】 ウェイトトレーニング④肩部「スプリット・ルーティン法(分割法)」				27	【授業単元】 ウェイトトレーニング13 1RM測定の実施手順			
	【到達目標】 ・シュラッグ、ショルダープレス、アップライトロウ、フロントレイズ、ラテラルレイズ、インクラインラテラルレイズ、ベントオーバーラテラルレイズ、エクスターナルローテーション、インターナルローテーションなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 安全かつ正しい1RMテストを実施出来る。			
20	【授業単元】 ウェイトトレーニング⑤上腕二頭筋「グリップの種類、重要性」				28	【授業単元】 プライオメトリクストレーニング①理論			
	【到達目標】 ・バーベルカール、EZバーカール、ダンベルカール、ダンベルスクリュウカール、インクラインダンベルカール、コンセントレーションカール、リバースカール、ハンマーカール、プリチャーカールなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 座学を通じてプライオメトリクストレーニングの理論を理解する。			
21	【授業単元】 ウェイトトレーニング⑥上腕三頭筋+前腕「トレーニングテクニックの種類」				29	【授業単元】 プライオメトリクストレーニング②実技			
	【到達目標】 ・ライニングトライセップスエクステンション、フレンチプレス、キックバック、トライセップスプレスダウン、ディップスツール、リストカール、リバースリストカールなどの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 プライオメトリクストレーニングを自身が正しく実施出来る。			
22	【授業単元】 ウェイトトレーニング⑦腹部				30	【授業単元】 定期試験 筆記			
	【到達目標】 ・シットアップ、ダイアゴナルシットアップ、ツイスティングシットアップ、クランチ、ケーブルクランチ、ツイスティングクランチ、レッグレイズ、ハンキングレッグレイズ、サイドベンド、などの種目特性を理解し、自身が正しく実施可能とする。					【到達目標】 定期試験において7割以上回答、正解する。			
23	【授業単元】 ウェイトトレーニング⑧/パワークリーンの習得1				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA~Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。				
	【到達目標】 デッドリフト→アップライトロウ、シュラッグ、フロントスクワットといった 分習法を用いて「ファーストプル」、「スクープ」、「セカンドプル」、「キャッチ」の四動作を実施出来る。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	トレーニング基礎Ⅱ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	岡田 圭市・康 寿成		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
・トレーニング種目全般や指導方法について深く理解し、クライアントに対してプログラムデザイン化されたパーソナルトレーニング60分間の指導が出来る。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
一般の方からプロスポーツ選手まで幅広いクライアントに対して10年間の指導実績を有する教員が、パーソナルトレーナーに必要なとされる基本的知識・技術のほか、指導方法から応用までを実践的に学び習得する授業を行う。内容はウェイトトレーニングを主としたレジスタンストレーニング全般、パートナーストレッチ、スポット、トレーニングテクニック、プログラムデザイン、カウンセリングテクニックなど。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
・ウイダートレーニングバイブル ・NSCA教本					コンディショニング維持が重要となるので、ストレッチなどの日々のコンディショニング維持に努める事。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 パートナーストレッチの理論と実践①			9	【授業単元】 コレクティブエクササイズの種類と実践				
	【到達目標】 クライアントに対して上肢、下肢共にパートナーストレッチを実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対してコレクティブエクササイズ指導が実施出来る。				
2	【授業単元】 パートナーストレッチの理論と実践①			10	【授業単元】 問診＋カウンセリングの実施手順と方法				
	【到達目標】 クライアントに対して上肢、下肢共に連続してパートナーストレッチを実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対して問診、カウンセリングが実施出来る。				
3	【授業単元】 姿勢評価の理論と実践			11	【授業単元】 レジスタンストレーニング指導の実践				
	【到達目標】 クライアントに対して静的な姿勢評価が実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対して適切なレジスタンストレーニング指導が出来る				
4	【授業単元】 コレクティブエクササイズの種類と実践			12	【授業単元】 パートナーストレッチの理論と実践				
	【到達目標】 クライアントに対してコレクティブエクササイズ指導が実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対して上肢、下肢共にパートナーストレッチを実施出来る。				
5	【授業単元】 問診＋カウンセリングの実施手順と方法			13	【授業単元】 パーソナルトレーニングの実践①				
	【到達目標】 問診、カウンセリングが実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対してパーソナルトレーニング指導が実施出来る。				
6	【授業単元】 パーソナルトレーニングの実践①			14	【授業単元】 パーソナルトレーニングの実践②				
	【到達目標】 クライアントに対してパーソナルトレーニング指導が実施出来る。				【到達目標】 クライアントに対して実践同様に60分間のパーソナルトレーニング指導が実施出来る。				
7	【授業単元】 パーソナルトレーニングの実践②			15	【授業単元】 定期試験 筆記				
	【到達目標】 クライアントに対して実践同様に60分間のパーソナルトレーニング指導が実施出来る。				【到達目標】 定期試験において7割以上回答、正解する。				
8	【授業単元】 姿勢評価の理論と実践			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 クライアントに対して静的な姿勢評価が実施出来る。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナートレーニング I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	新井 直		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	4 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<ul style="list-style-type: none"> パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの考え方や知識を身に付ける。 パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの実技を身に付ける。 パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパーソナルトレーニングの指導方法を身に付ける。 									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
<p>プロアスリートのパフォーマンスアップやリハビリ、一般の方のボディメイク、肩凝り、腰痛の改善等々、幅広く指導しているアスレティックトレーナーの教員が、より実践的で現場で生きるパーソナルトレーニングの概論や指導方法の講義と実技を実施する。</p> <p>また、パーソナルトレーナーとして必要な考え方や心構えも身に付ける。</p>									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
授業資料配布					毎授業後の確認テスト及びアンケートの実施				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1・2	【授業単元】 トレーナーとして最も大切なこと(コミュニケーション&コーチング)	【到達目標】 相手と良好な人間関係を構築し、 双方が今よりもっと『人生が豊かになる』ための方法を身に付ける。			17・18	【授業単元】 モーターコントロールエクササイズについての概論と実技	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『モーターコントロールエクササイズに対する知識と技術』を理解し、実践できる。		
	【到達目標】 相手と良好な人間関係を構築し、 双方が今よりもっと『人生が豊かになる』ための方法を身に付ける。								
3・4	【授業単元】 トレーナーとして最も大切なこと(コミュニケーション&コーチング)	【到達目標】 相手と良好なコミュニケーションを取り、 双方が今よりもっと『人生が豊かになる』ための方法を身に付ける。			19・20	【授業単元】 モーターコントロールエクササイズについての概論と実技、指導	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『モーターコントロールエクササイズに対する知識と技術』を理解し、実践でき、 指導できる。		
	【到達目標】 相手と良好なコミュニケーションを取り、 双方が今よりもっと『人生が豊かになる』ための方法を身に付ける。								
5・6	【授業単元】 パフォーマンストレーニングとは何か？	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『最新のパフォーマンストレーニングの知識と技術』を理解し、説明できる。			21・22	【授業単元】 モビリティとモーターコントロールエクササイズの復習及び指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『モビリティ』と『モーターコントロール』のトレーニングを滞りなく指導できる。		
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『最新のパフォーマンストレーニングの知識と技術』を理解し、説明できる。								
7・8	【授業単元】 トレーニング前に必ずやるべきこと(評価概論)	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『最新の評価技術に対する知識と技術』を理解し、実践できる。			23・24	【授業単元】 筋膜リリース～モーターコントロールエクササイズの復習及び指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『筋膜リリース』から『モーターコントロール』のトレーニングを滞りなく指導できる。		
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『最新の評価技術に対する知識と技術』を理解し、実践できる。								
9・10	【授業単元】 筋膜リリースについての概論と実技、指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『筋膜リリースの知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。			25・26	【授業単元】 実技指導試験	【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識を理解し、試験を実践することで、自身の理解度、実践能力を把握し、今後の目標を明確にする。		
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『筋膜リリースの知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。								
11・12	【授業単元】 呼吸のトレーニングについての概論と実技、指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『呼吸に対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。			27・28	【授業単元】 実技指導試験	【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識を理解し、試験を実践することで、自身の理解度、実践能力を把握し、今後の目標を明確にする。		
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『呼吸に対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。								
13・14	【授業単元】 筋膜リリースと呼吸のトレーニングについて復習及び指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『筋膜リリース』と『呼吸』のトレーニングを滞りなく指導できる。			29・30	【授業単元】 筆記試験	【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識を理解し、試験を実践することで、自身の理解度、実践能力を把握し、今後の目標を明確にする。		
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『筋膜リリース』と『呼吸』のトレーニングを滞りなく指導できる。								
15・16	【授業単元】 モビリティエクササイズについての概論と実技、指導練習	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『モビリティエクササイズに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。			【成績評価の方法と基準】				
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『モビリティエクササイズに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。				<p>講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。</p> <p>D以上で合格として単位認定する。</p> <p>70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>試験は筆記試験、実技試験をともに行う。</p>				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
主体的そして積極的に授業に参加し、周りのことを考慮した発言や行動すること。									

授 業 概 要

科目名	パーソナルトレーナートレーニングⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	新井 直				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	2	単位	総時間数	30	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
<ul style="list-style-type: none"> ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの考え方や知識を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパフォーマンストレーニングの実技を身に付ける。 ・パーソナルトレーナーとして、現場で生きるパーソナルトレーニングの指導方法を身に付ける。 											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)											
プロアスリートのパフォーマンスアップやリハビリ、一般の方のボディメイク、肩凝り、腰痛の改善等々、幅広く指導しているアスレティックトレーナーの教員が、より実践的で現場で生きるパーソナルトレーニングの概論や指導方法の講義と実技を実施する。 また、パーソナルトレーナーとして必要な考え方や心構えも身に付ける。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
授業資料配布						毎授業後の確認テスト及びアンケートの実施					
コマ	授業計画					コマ	授業計画				
1・2	【授業単元】 ムーブメントプレパレーション・プライオメトリックストレーニングについての概論と実技					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『準備運動とジャンプトレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践できる。						【到達目標】				
3・4	【授業単元】 ムーブメントプレパレーション・プライオメトリックストレーニングについての実技と指導					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『準備運動とジャンプトレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践、指導ができる。						【到達目標】				
5・6	【授業単元】 ストレングストレーニングについての概論と実技、指導					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『ストレングストレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。						【到達目標】				
7・8	【授業単元】 ストレングストレーニングについての概論と実技、指導					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『ストレングストレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。						【到達目標】				
9・10	【授業単元】 ストレングストレーニングについての概論と実技、指導					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『ストレングストレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。						【到達目標】				
11・12	【授業単元】 ストレングストレーニングについての概論と実技、指導					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『ストレングストレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。						【到達目標】				
13・14	【授業単元】 ストレングストレーニングについての概論と実技、指導及び試験対策					【授業単元】					
	【到達目標】 今のパーソナルトレーナーに求められる、 『ストレングストレーニングに対する知識と技術』を理解し、実践でき、指導できる。						【到達目標】				
15	【授業単元】 筆記試験					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験、実技試験をともに行う。					
	【到達目標】 今後、トレーナーとして活動するために必要な知識を理解し、試験を実践することで、自身の理解度、実践能力を把握し、今後の目標を明確にする。										
【履修に当たっての心構え・留意点】											
主体的そして積極的に授業に参加し、周りのことを考慮した発言や行動すること。											

授 業 概 要

科目名	パワートレーニング I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	干 泥 公 吉			
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1	単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科									
【授業を通じての到達目標】										
成果を生み出すためのパワートレーニングの基礎となる科学的知識を習得し説明できる 様々なパワートレーニングの方法を理解し体現できる パワートレーニングのプログラミングや強度設定ができる										
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)										
現役のパersonalトレーナーとして一般の方からトップアスリートまで広く運動指導を行っている講師が、パワートレーニングの成果を生み出すための方法についてトレーニングの科学的根拠を基に詳しい講義及び実技を実施する。 パersonalトレーナーにとってより高い効果を導くための基盤となる内容であるため十分に取り組むことを願う。 実技中心の授業の中で現場での現実的な状況も想定しながら進行する授業である。										
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】				
Teamsにて提示						より高い理解のためにトレーニングの専門用語や運動方法、そのポイントについて十分な予習を行うことが望ましい。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画					
1	【授業単元】 ガイダンス			9	【授業単元】					
	【到達目標】 授業の目的の理解と評価基準を理解している パワートレーニングとは何か、その科学的内容を理解し説明できる パワー発揮のための基本姿勢の習得ができています				【到達目標】					
2	【授業単元】 ビッグ3のフォーム習得～スクワットフォーム①			10	【授業単元】					
	【到達目標】 パワートレーニングのための基礎となるスクワットのフォームを習得体現し、説明できる				【到達目標】					
3	【授業単元】 ビッグ3のフォーム習得～スクワットフォーム② 観察と評価、調整			11	【授業単元】					
	【到達目標】 パワートレーニングのための基礎となるスクワットのフォームを復習し、ポイントを踏まえた修正点を表面化するとともに改善できる				【到達目標】					
4	【授業単元】 ビッグ3のフォーム習得～デッドリフトフォーム①			12	【授業単元】					
	【到達目標】 パワートレーニングのための基礎となるデッドリフトのフォームを習得体現し、説明できる				【到達目標】					
5	【授業単元】 ビッグ3のフォーム習得～デッドリフトフォーム② 観察と評価、調整			13	【授業単元】					
	【到達目標】 パワートレーニングのための基礎となるデッドリフトのフォームを復習し、ポイントを踏まえた修正点を表面化するとともに改善できる				【到達目標】					
6	【授業単元】 ビッグ3のフォーム習得～ベンチプレスフォーム			14	【授業単元】					
	【到達目標】 パワートレーニングのための基礎となるベンチプレスのフォームを習得体現し、説明できる				【到達目標】					
7	【授業単元】 まとめ			15	【授業単元】					
	【到達目標】 今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える				【到達目標】					
8	【授業単元】 期末試験と解説			【成績評価の方法と基準】 授業点40点、期末テスト60点の合計100点の獲得点で判定する。 評価はA～Fの6段階で行う。 授業点は小テスト(6回まで各5点、7回目10点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。 期末試験は実技試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。						
	【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う									
【履修に当たっての心構え・留意点】										
レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的にメモをとること。										

授 業 概 要

科目名	パワートレーニングⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	千泥 公吉		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
<p>成果を生み出すためのパワートレーニングの基礎となる科学的知識を習得し説明できる パワートレーニングの強化のためのトレーニング種目について、その方法を理解し体現、説明できる パワートレーニングのプログラミングや強度設定ができる</p>									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
<p>現役のパersoナルトレーナーとして一般の方からトップアスリートまで広く運動指導を行っている講師が、パワートレーニングの成果を生み出すための方法についてトレーニングの科学的根拠を基に詳しい講義及び実技を実施する。 パーソナルトレーナーにとってより高い効果を導くための基盤となる内容であるため十分に取り組むことを願う。 実技中心の授業の中で現場での現実的な状況も想定しながら進行する授業である。</p>									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
Teamsにて提示					より高い理解のためにトレーニングの専門用語や運動方法、そのポイントについて十分な予習を行うことが望ましい。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 ガイダンス ビッグ3のフォームの確認			9	【授業単元】				
	【到達目標】 授業の目的の理解と評価基準を理解している パワートレーニングのための基礎となるビッグ3のフォームを体現でき、説明できる				【到達目標】				
2	【授業単元】 パワークリーンの強化種目			10	【授業単元】				
	【到達目標】 パワートレーニングのための全身運動であるパワークリーンのフォームを分析し、強化種目を選出するとともに体現し、説明できる				【到達目標】				
3	【授業単元】 ベンチプレスの強化種目			11	【授業単元】				
	【到達目標】 上半身のプッシュ系代表的種目であるベンチプレスのフォームを分析し、強化種目を選出するとともに体現し、説明できる				【到達目標】				
4	【授業単元】 スクワットの強化種目			12	【授業単元】				
	【到達目標】 下半身の代表的種目であるスクワットのフォームを分析し、強化種目を選出するとともに体現し、説明できる				【到達目標】				
5	【授業単元】 チンニングの強化種目			13	【授業単元】				
	【到達目標】 上半身のプル系代表的種目であるチンニングの動作分析により、強化のための根拠を基に種目を選出し、体現、説明できる				【到達目標】				
6	【授業単元】 クリーン&ジャークの強化種目			14	【授業単元】				
	【到達目標】 パワートレーニングのための全身運動であるクリーン&ジャークのフォームを分析し、強化種目を選出するとともに体現し、説明できる				【到達目標】				
7	【授業単元】 まとめ			15	【授業単元】				
	【到達目標】 今まで学んだ内容を振り返ることで自己の習得状況を確認するとともに、未習得部分の克服を図り期末テストに備える				【到達目標】				
8	【授業単元】 期末試験と解説			【成績評価の方法と基準】 授業点40点、期末テスト60点の合計100点の獲得点で判定する。 評価はA～Fの6段階で行う。 授業点は小テスト(6回まで各5点、7回目10点)を実施し、都度授業の理解度を確認する。 期末試験は実技試験を実施し、専門的知識の習得度を確認する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。					
	【到達目標】 理解できていない課題部分の習得状況を明確にし、解説により最終確認を行う								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
レジュメの完成のみならず、必要と認められる内容については口頭説明であっても積極的にメモをとること。									

授 業 概 要

科目名	ボディメイクⅠ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	風間 賢彦		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
ボディメイク大会に向けて、それぞれの目標数値(体重や体脂肪率)を決め期限内に体を作りこむ為の知識を習得する。(PDCAサイクルの実践)									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
ボディメイクコンテストで優勝経験があり、ポージングのインストラクターを行っている教員から、目標設定の方法や、トレーニング方法や減量方法、ポージングなどを実践的に学んでいく。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					授業以外でのトレーニングや食事を自己管理して大会参加に向けて実践して行って欲しい。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 授業オリエンテーション			9	【授業単元】				
	【到達目標】 授業の進め方等を学び、今後の学習方法を学ぶ。				【到達目標】				
2	【授業単元】 目標設定			10	【授業単元】				
	【到達目標】 目指すべき大会を確定させて、現状から大会参加に向けての計画を立てる。				【到達目標】				
3	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて①			11	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を理解できる				【到達目標】				
4	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて②			12	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を指導できる				【到達目標】				
5	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて③			13	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を指導できる				【到達目標】				
6	【授業単元】 ポージング練習①			14	【授業単元】				
	【到達目標】 大会参加時のポージングについて理解して実践できる				【到達目標】				
7	【授業単元】 ポージング練習②			15	【授業単元】				
	【到達目標】 大会参加時のポージングについて理解して実践できる				【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験でポージングを中心に行う。					
	【到達目標】 今までの内容を実技を中心にテストを行う。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	ボディメイクⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	風間 賢彦		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
ボディメイク大会に向けて、それぞれの目標数値(体重や体脂肪率)を決め期限内に体を作りこむ為の知識を習得する。(PDCAサイクルの実践)									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
ボディメイクコンテストで優勝経験があり、ポージングのインストラクターを行っている教員から、目標設定の方法や、トレーニング方法や減量方法、ポージングなどを実践的に学んでいく。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
特になし					授業以外でのトレーニングや食事を自己管理して大会参加に向けて実践して行って欲しい。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 授業オリエンテーション			9	【授業単元】				
	【到達目標】 授業の進め方等を学び、今後の学習方法を学ぶ。				【到達目標】				
2	【授業単元】 目標設定			10	【授業単元】				
	【到達目標】 目指すべき大会を確定させて、現状から大会参加に向けての計画を立てる。				【到達目標】				
3	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて①			11	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を理解できる				【到達目標】				
4	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて②			12	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を指導できる				【到達目標】				
5	【授業単元】 減量期中の食事・トレーニングについて③			13	【授業単元】				
	【到達目標】 PFCバランス・減量期の食事・トレーニング種目を指導できる				【到達目標】				
6	【授業単元】 ポージング練習①			14	【授業単元】				
	【到達目標】 大会参加時のポージングについて理解して実践できる				【到達目標】				
7	【授業単元】 ポージング練習②			15	【授業単元】				
	【到達目標】 大会参加時のポージングについて理解して実践できる				【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験でポージングを中心に行う。					
	【到達目標】 今までの内容を実技を中心にテストを行う。								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
特になし									

授 業 概 要

科目名	コンディショニング I	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントに対し怪我の予防をし、QOLの向上を行える専門的知識、技術を習得する パーソナルトレーナーの役割、仕事内容を知ることが出来る クライアントの姿勢評価、可動域チェックおよび改善が出来る									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対してコンディショニングの重要性を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なコンディショニングの基礎知識、アプローチ方法などの技術を習得する授業を行う 講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
適宜プリントにて配布					日頃から人の體を見る癖をつける、正しい動作、動きを頭に叩き込み実践に活かせるようにすることが望ましい				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 パーソナルトレーナーにおけるコンディショニングの位置付け			9	【授業単元】 肩関節評価				
	【到達目標】 コンディショニングの説明が出来る パーソナルトレーナーの仕事の役割が理解出来る				【到達目標】 肩関節の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				
2	【授業単元】 姿勢評価			10	【授業単元】 背骨評価				
	【到達目標】 人の姿勢評価が出来る 人の姿勢が正しく見れる				【到達目標】 背骨の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				
3	【授業単元】 動作評価			11	【授業単元】 頸椎評価				
	【到達目標】 人の動作評価が出来る 人の動作が正しく見れる				【到達目標】 頸椎の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				
4	【授業単元】 足関節評価			12	【授業単元】 腹部評価				
	【到達目標】 足関節の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				【到達目標】 内蔵の役割が理解出来る 内蔵の機能を高めるストレッチが理解出来る				
5	【授業単元】 股関節評価			13	【授業単元】 呼吸評価				
	【到達目標】 股関節の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				【到達目標】 腹式呼吸・胸式呼吸の違いが理解出来る正しい呼吸への誘導が出来るようになる				
6	【授業単元】 骨盤評価			14	【授業単元】 運動性について				
	【到達目標】 骨盤の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				【到達目標】 體の運動性について理解出来る 上肢・下肢の運動を高めるストレッチが身に付く				
7	【授業単元】 肩甲骨評価			15	【授業単元】 期末試験				
	【到達目標】 肩甲骨の評価が出来る 可動域を出すストレッチが身に付く				【到達目標】 トータルでの実技				
8	【授業単元】 中間試験			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験(中間試験)、実技試験(期末試験)で行う。					
	【到達目標】 2～7の確認試験								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	コンディショニングⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントに対し怪我の予防をし、QOLの向上を行える専門的知識、技術を習得する パーソナルトレーナーの役割、仕事内容を知ることが出来る クライアントの姿勢評価、可動域チェックおよび改善が出来る									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対してコンディショニングの重要性を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要なコンディショニングの基礎知識、アプローチ方法などの技術を習得する授業を行う 講義、演習を同時に行うのでメモする所はし、実技は積極的に練習を行い技術と知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
適宜プリントにて配布					日頃から人の體を見る癖をつける、正しい動作、動きを頭に叩き込み実践に活かせるようにすることが望ましい				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 足関節評価応用			9	【授業単元】				
	【到達目標】 足関節の可動域を出すストレッチの応用が身に付く				【到達目標】				
2	【授業単元】 股関節評価応用			10	【授業単元】				
	【到達目標】 股関節の可動域を出すストレッチの応用が身に付く				【到達目標】				
3	【授業単元】 骨盤評価応用			11	【授業単元】				
	【到達目標】 骨盤の可動域を出すストレッチの応用が身に付く				【到達目標】				
4	【授業単元】 肩甲骨評価応用			12	【授業単元】				
	【到達目標】 肩甲骨の可動域を出すストレッチの応用が身に付く				【到達目標】				
5	【授業単元】 肩関節評価応用			13	【授業単元】				
	【到達目標】 肩関節の可動域を出すストレッチの応用が身に付く				【到達目標】				
6	【授業単元】 呼吸評価応用			14	【授業単元】				
	【到達目標】 腹部の施術が身に付く				【到達目標】				
7	【授業単元】 総復習			15	【授業単元】				
	【到達目標】 1～6までの内容の確認をする事が出来る				【到達目標】				
8	【授業単元】 定期試験			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。					
	【到達目標】 実技による試験								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	減量ゼミⅠ	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
クライアントに対し生活習慣病の予防をし、ダイエット指導の技術向上を行える専門的知識、技術を習得する パーソナルトレーナーの役割、仕事内容を知ることが出来る クライアントの生活習慣、食事指導及び改善が出来る									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
パーソナルトレーナーとして数多くのクライアントに対して生活習慣の重要性を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた教員が、パーソナルトレーナーとして重要な ダイエットの基礎知識、食事指導方法などの技術を習得する授業を行う 講義を行うのでメモする所はし、知識が高められるように受講して欲しい									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
栄養学					生活習慣病における基礎的な知識を高められるよう医学的な本や論文を読める事が望ましい				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 減量ゼミガイダンス			9	【授業単元】				
	【到達目標】 減量ゼミの進め方の理解が深まる				【到達目標】				
2	【授業単元】 生活習慣病について①			10	【授業単元】				
	【到達目標】 生活習慣病の種類などの理解が深まる				【到達目標】				
3	【授業単元】 生活習慣病について②			11	【授業単元】				
	【到達目標】 生活習慣病の種類などの理解が深まる				【到達目標】				
4	【授業単元】 生活習慣病について③			12	【授業単元】				
	【到達目標】 生活習慣病の種類などの理解が深まる				【到達目標】				
5	【授業単元】 糖尿病について①			13	【授業単元】				
	【到達目標】 糖尿病について医学的理解が深まる				【到達目標】				
6	【授業単元】 糖尿病について②			14	【授業単元】				
	【到達目標】 糖尿病について医学的理解が深まる				【到達目標】				
7	【授業単元】 ケトジェニックダイエットについて①			15	【授業単元】				
	【到達目標】 ケトジェニックダイエットを指導するに辺り注意点等の理解が深まる				【到達目標】				
8	【授業単元】 ケトジェニックダイエットについて②			【成績評価の方法と基準】					
	【到達目標】 ケトジェニックダイエットを指導するに辺り注意点等の理解が深まる			講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に授業に臨んで欲しい									

授 業 概 要

科目名	減量ゼミⅡ	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	岡田 圭市		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
顧客の理想とトレーナーの理想のギャップを埋め、無理なく継続可能な顧客にフィットしたトレーニングプランの提供をできるようにする。 パーソナルトレーナーの役割を理解し、適切な指導ができるようになる。 顧客によってトレーニング方法を柔軟に変更できる引き出し作り。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
パーソナルジムを運営しながら自らもトレーナーとして現場に立つ教員がパーソナルトレーナーとして独り立ちし、顧客のニーズに応え、信頼を得ることのできるトレーナーを目指すために減量に必要な且つ実用的な知識と技術の習得をする授業を行う。 自身が実際現場に立っている状況でどのようなアドバイスを顧客にするのかをイメージしながら受講してほしい。 講義内容を定着させ自身のものにするために積極的な質問は大歓迎。									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
適宜資料配布					授業内容を定着させるために周りの方に積極的にアウトプットができると望ましい。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
1	【授業単元】 減量ゼミガイダンス			9	【授業単元】				
	【到達目標】 減量ゼミの進め方の理解が深まる				【到達目標】				
2	【授業単元】 ローファットダイエットについて①			10	【授業単元】				
	【到達目標】 ローファットダイエットを指導するに辺り注意点等の理解が深まる				【到達目標】				
3	【授業単元】 ローファットダイエットについて②			11	【授業単元】				
	【到達目標】 ローファットダイエットを指導するに辺り注意点等の理解が深まる				【到達目標】				
4	【授業単元】 サプリメントについて①			12	【授業単元】				
	【到達目標】 サプリメントについての理解が深まる				【到達目標】				
5	【授業単元】 サプリメントについて②			13	【授業単元】				
	【到達目標】 サプリメントについての理解が深まる				【到達目標】				
6	【授業単元】 食事指導について①			14	【授業単元】				
	【到達目標】 食事指導についての理解が深まる				【到達目標】				
7	【授業単元】 食事指導について②			15	【授業単元】				
	【到達目標】 食事指導についての理解が深まる				【到達目標】				
8	【授業単元】 確認テスト			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は筆記試験で行う。					
	【到達目標】 筆記テストによる試験								
【履修に当たっての心構え・留意点】									
疑問がある場合は、遠慮せずに質問をすること。 自身の目標を頭に入れ、受講する意味を忘れないこと。									

授 業 概 要

科目名	プロトラーナー研究	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	米山 有紗				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	講義	総単位数	1	単位	総時間数	15	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】											
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の意見に自信を持って意見交換ができる・価値観の幅を広げ、対応できる人のタイプが増やせる ・人の心情や求めている事を推測し気遣いができるようになる ・人に合わせたコミュニケーションで相手との距離を縮める事ができる 											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)											
パーソナルトレーナーとして、関東8店舗あるダイエットジムにてセッション数、指名率1位だった教員が、クライアントと信頼関係を築くコミュニケーション術や選ばれるトレーナーになるサポート方法についての講義を実施する。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
特になし						復習として、学校内の先生方やアルバイト先のお客様に対してビジネスマナーや喜ばれる関わり方を実践してみる。					
コマ	授業計画				コマ	授業計画					
1	【授業単元】 ・自己紹介・シラバス読み合わせ ・自己分析・トレーナーの仕事とは 【到達目標】 ・なりたいトレーナー像から対象にしたいクライアント、指導したいトレーニングカテゴリーまで想像する ・トレーナーとは何をするのかどこまでするのか、クラスメイトと意見交換をし価値観を広げられる				9	【授業単元】 【到達目標】					
	2	【授業単元】 コミュニケーション基礎 【到達目標】 ・コミュニケーションによって得られる情報とその重要性を理解する ・話し相手が心地よくなる空気感がつくれる				10	【授業単元】 【到達目標】				
3		【授業単元】 共感と肯定 【到達目標】 ・色んな視点で物事の捉え方を変える事ができる ・価値観の違いを受け入れることができる ・初対面の人との心の距離を縮められる					11	【授業単元】 【到達目標】			
	4	【授業単元】 タイプに合わせたコミュニケーションの取り方 【到達目標】 ・相手に合わせてコミュニケーションの取り方を工夫することができる ・いくつかの質問の仕方を使い分ける事ができる ・相手の望む物を想像する事ができる。				12		【授業単元】 【到達目標】			
5		【授業単元】 観察力と洞察力 【到達目標】 ・相手をよく見て変化を述べる事ができる ・変化から心情と求めていることを予測できる ・1つの事柄から関連付けて会話を広げられる					13	【授業単元】 【到達目標】			
	6	【授業単元】 情報共有 【到達目標】 ・カウンセリングシート、メニュー表に記入してある事とは別に必要な情報を推論できる ・情報を整理し、第三者への確に伝える事ができる				14		【授業単元】 【到達目標】			
7		【授業単元】 定期テスト(グループ別カウンセリング) 【到達目標】 ・話し相手が心地よいコミュニケーションをする ・否定的にならず相手の意見を受け入れることができる ・会話から相手の求めている事を推測できる					15	【授業単元】 【到達目標】			
	8	【授業単元】 定期テスト(レポート記述) 【到達目標】 ・必要な情報を正確にまとめることができる ・得た情報から相手が喜ぶサポートを提案できる				【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験はグループごとのカウンセリング実践とレポート提出とする。					
【履修に当たっての心構え・留意点】											
正解のない授業ですので、たくさんの人、クラスメイトと関わり意見交換をしてより多くの回答を出せるようにしましょう。											

授 業 概 要

科目名	学内実習 I A	必修 選択の別	選択	開講 区分	前期	担当 教員	石島佳代子・山崎将・武藤広宙 安齋将史・康寿成		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	実習	総単位数	2 単位	総時間数	60 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】 学内実習を通じて、即戦力になれるような実践力を養う。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) パーソナルトレーニング・ストレッチ・スタジオレッスン等、自分の将来の仕事に繋がるような実習を選択して実施する。									
【使用教科書・教材・参考図書】 適宜プリントにて配布					【授業時間外における学習】 他の授業の内容を実践する場とするために他の授業もしっかりと受講しておくこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
<p>下記6つのセクションから選択をして受講する。 自身のスキルはもちろん、お客様の集客や運営などを実践的に学んでいく。</p> <p>①ボディメイク 学内でボディメイク大会を企画して運営を行う。</p> <p>②スタジオパーソナルトレーニング 一般のお客様へ自重をメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>③パーソナルトレーニング 一般のお客様へマシンをメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>④マッスルトリートメント 一般のお客様へストレッチや指圧を中心に施術して身体のコンディショニングを整えてもらう。</p> <p>⑤スタジオレッスン 学生が自分で決めたメニューに関してスタジオレッスンを開催する。</p> <p>⑥キッズダンス 地域の子供に対してダンスレッスンを行う。</p>									
					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】 積極的に授業に参加して欲しい									

授 業 概 要

科目名	学内実習ⅡB	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	石島佳代子・山崎将・ 武藤広宙・安齋将史・康寿成		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	実習	総単位数	1 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】 学内実習を通じて、即戦力になれるような実践力を養う。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する) パーソナルトレーニング・ストレッチ・スタジオレッスン等、自分の将来の仕事に繋がるような実習を選択して実施する。									
【使用教科書・教材・参考図書】 適宜プリントにて配布					【授業時間外における学習】 他の授業の内容を実践する場とするために他の授業もしっかりと受講しておくこと。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
<p>下記6つのセクションから選択をして受講する。 自身のスキルはもちろん、お客様の集客や運営などを実践的に学んでいく。</p> <p>①ボディメイク 学内でボディメイク大会を企画して運営を行う。</p> <p>②スタジオパーソナルトレーニング 一般のお客様へ自重をメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>③パーソナルトレーニング 一般のお客様へマシンをメインとしたトレーニング指導を行う。</p> <p>④マッスルリートメント 一般のお客様へストレッチや指圧を中心に施術して身体のコンディショニングを整えてもらう。</p> <p>⑤スタジオレッスン 学生が自分で決めたメニューに関してスタジオレッスンを開催する。</p> <p>⑥キッズダンス 地域の子供に対してダンスレッスンを行う。</p>									
					【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、定期テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。 D以上で合格として単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。 試験は実技試験で行う。				
【履修に当たっての心構え・留意点】 積極的に授業に参加して欲しい									

授 業 概 要

科目名	スポーツクラブ実習前後教育 I A	必修 選択の別	選択	開講 区分	集中	担当 教員	田草川 優人				
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	実習	総単位数	1	単位	総時間数	15	時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科										
【授業を通じての到達目標】 実習に行くための、目標を設定するとともに、最低限の身だしなみをととのえ、礼儀、作法について考える。 実習先から求められる人材になることが到達目標。											
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのも記載する) 学校法人や株式会社などあらゆる教育業界で15年間働いてきた職員が、お客様対応を中心に講義・実技を行い、好印象とはどういうことなのかを理解してもらう。											
【使用教科書・教材・参考図書】						【授業時間外における学習】					
プリントを適宜配布						色んな店で接客についての観点から店員を見ている					
コマ	授業計画			コマ	授業計画						
<p>集中授業による開講</p> <p>実習における身構え・気構え・心構えについて講義するほか、過去の実習事例を通じて自身の目標設定を再確認する。</p> <p>実習における目的は下記の通り。 下記目的をしっかりと自覚して実習に迎えるようにする。</p> <p>【目的】</p> <p>① 普段、学内で学んでいる専門的な知識や技術をアウトプットする場としてこの科目を実施する。 ② 「前教育→現場体験→振り返り」のサイクルを繰り返すことで、できたこと、できなかったことをしっかりと自覚し、課題意識を持って次回の実習に臨めるようにする。 ③ 実習を通じた数多くの体験を、自分自身の経験値としてこれからのキャリアに活かす。 ④ 様々な年齢層の人達と一緒に仕事をすることで人間力を高める。 ⑤ 社会に出た際に即戦力として活躍できる力を身につける。 ⑥ この実習を通じた経験を武器に就職につなげる。</p> <p>【この科目で身につけて欲しい力】</p> <p>● 社会人基礎力 ……挨拶、言葉遣い、身だしなみ、主体性、チームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップ、コミュニケーション他 ● ビジネススキル ……プレゼンテーション、モチベーションコントロール、PCスキル、サービスマインド、ベンチャースピリット、PDCAサイクル、企画立案、集客ノウハウ、セルフマネジメント、チームマネジメント、プロジェクトマネジメント他</p> <p>【実習先】 就職活動も考えて選択する</p>											
						【成績評価の方法と基準】 レポート、平素の学習状況、出席状況で評価する。 S(合格)またはU(不合格)で評価し、S評価で単位認定する。 70%以上の出席率に満たない場合は単位認定をおこなわない。 試験はレポート試験とする。					
【履修に当たっての心構え・留意点】											
目的を持って積極的に臨んで欲しい											

授 業 概 要

科目名	スポーツコラボ実習ⅣA	必修 選択の別	選択	開講 区分	後期	担当 教員	田草川 優人		
サブ科目名		学年	1年	授業 形態	実習	総単位数	4 単位	総時間数	120 時間
学科・専攻	パーソナルトレーナー科								
【授業を通じての到達目標】									
授業でのインプット・CLUB-TSRでのアウトプットや各種の経験を踏まえて、将来を踏まえた希望の企業で現場実習を行う。									
【学習内容】(実務経験のある教員については、どのような実務経験のある教員がどのような授業を実施するのかも記載する)									
現場実習を通じて、業界を知り、パーソナルトレーナー業務を学び、社会人基礎力やビジネススキルを身につける									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
適宜、プリント配布及びワークシートを使用する					実習日誌の記入を通して、実習の振り返りや日々の目標設定を行う。				
コマ	授業計画			コマ	授業計画				
【目的】									
<p>① 普段、学内で学んでいる専門的な知識や技術をアウトプットする場としてこの科目を実施する。</p> <p>② 「前教育→現場体験→振り返り」のサイクルを繰り返すことで、できたこと、できなかったことをしっかりと自覚し、課題意識を持って次回の実習に臨めるようにする。</p> <p>③ 実習を通じた数多くの体験を、自分自身の経験値としてこれからのキャリアに活かす。</p> <p>④ 様々な年齢層の人達と一緒に仕事をする事で人間力を高める。</p> <p>⑤ 社会に出た際に即戦力として活躍できる力を身につける。</p> <p>⑥ この実習を通じた経験を武器に就職につなげる。</p>									
【この科目で身につけて欲しい力】									
<p>● 社会人基礎力 …挨拶、言葉遣い、身だしなみ、主体性、チームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップ、コミュニケーション他</p> <p>● ビジネススキル …プレゼンテーション、モチベーションコントロール、PCスキル、サービスマインド、ベンチャースピリット、PDCAサイクル、企画立案、集客ノウハウ、セルフマネジメント、チームマネジメント、プロジェクトマネジメント他</p>									
【実習先】									
就職活動も考えて選択する									
					【成績評価の方法と基準】				
					<p>科目全体を100点満点とし、定期(指導)テストを60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況など)を40点の配点とし、両者の合計点でA～Fの6段階で評価する。D以上で単位認定する。70%以上の出席率に満たない場合は定期試験の受験資格を喪失しEとする。</p> <p>試験は実技(指導)試験で行う。</p>				
【履修に当たっての心構え・留意点】									
目的を持って積極的に臨んで欲しい									