

スポーツ
インストラクター科

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	選択	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	スポーツインストラクター科																			
【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】 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、讃え、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「シップ」を理解する 【到達目標】 リーダーシップ・フォローアップ・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】 クラスで協調し、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、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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	選択	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	スポーツインストラクター科													
【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なる。	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、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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	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	スポーツインストラクター科	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・総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実例 【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実例 【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実例 【到達目標】 ドトール・サウスウェ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、 よ済んだ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	スポーツインストラクター科	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・継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 【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	9	【授業単元】 マーケティング① 【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・バリュープロポジション・ファイブフォース・その他)						
2	【授業単元】 目標・目的の立て方 【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・目的が立てれるようになる トータルバースンについて理解する。	10	【授業単元】 マーケティング② 【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・アイドリングビジネス・その他)						
3	【授業単元】 人脈の作り方・整理の仕方 【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。	11	【授業単元】 お金の流れ・経理 【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 【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。	12	【授業単元】 お金の流れ・経理 【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 【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) フロイド・ユング・アドラー)	13	【授業単元】 世の中・考え方 【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 【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	14	【授業単元】 13回の振り返り 【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。 【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。	15	【授業単元】 定期試験 【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。 【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。		【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】									
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、休んだ時には必ず情報を取ってください。									

授業概要

授業概要

授業概要

科目名	スタジオプログラム実践Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	藍智美							
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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
①幅広いフィットネスを知り体験する。②自身の興味のある事や強み、得意を深めオリジナルエクササイズを考える。③知識や技術と共に、現場での指導応用力を身につけ習得する。														
【学習内容】														
フィットネスクラブや公共施設にて、フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナーを社員とフリーランスでの経験を積み、講師養成・フィットネスプログラム開発・スタジオ経営フィットネスクラブアドバイザーをする教員が担当。各指導の基礎理論と実際の現場においての実践ポイント習得。現代社会においての指導役割を現場の情報を取り入れながら授業を行う。														
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】									
随時資料を配布する					オリジナルプログラムの作成に向けて、ウェルビーイングをフィットネスの観点から提案できるようアンテナを張り情報収集をする。									
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 【到達目標】科目の目標、1年間の単元を理解する。	9	【授業単元】アロマテラピー① 【到達目標】アロマテラピーの歴史、心身に作用するメカニズムを理解する。											
2	【授業単元】姿勢の評価 アライメント 【到達目標】身体におけるアライメントを理解する。他人の姿勢チェックを実践し評価する。	10	【授業単元】アロマテラピー② 【到達目標】エッセンシャルオイルの精製方法、法律を知り理解する。エッセンシャルオイル2種のブレンドレシピを作る。											
3	【授業単元】足裏セラピー 【到達目標】足部の解剖学を理解し、機能と役割を説明することができる。足裏セルフマッサージの実践。	11	【授業単元】エクササイズプログラム① バレトン 【到達目標】レッスンの構成を理解する。レッスンの体験。											
4	【授業単元】フェイスエクササイズ 【到達目標】頭部、表情筋の解剖学を理解する。フェイスエクササイズの実践。	12	【授業単元】オリジナルプログラム制作① 【到達目標】興味のあることをショートレッスンとして考案する。											
5	【授業単元】マインドフルネス 【到達目標】マインドフルネスを理解し、マインドフルネス瞑想を体験する。	13	【授業単元】オリジナルプログラム制作② リラクゼーション① 音による振動とリラックス 【到達目標】ショートレッスンの指導発表 リラクゼーションプログラムの体験をする。											
6	【授業単元】骨盤について① 【到達目標】骨盤の解剖学を理解し、機能と役割を説明することができる。	14	【授業単元】マタニティエクササイズ 【到達目標】妊娠の体の変化、不定愁訴を理解し、適切なエクササイズを選択できる。											
7	【授業単元】ギアを使ったプログラム① ボールエクササイズ 【到達目標】ギムニクボールエクササイズを実践。ギアの特性を生かし、エクササイズが選択できる。	15	【授業単元】産後エクササイズ 【到達目標】産後の身体を理解し、産後リカバリーの重要性を知る。											
8	【授業単元】リンパマッサージ 【到達目標】リンパの役割や機能を理解する。下肢のリンパマッサージの実践。		【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。試験は筆記と実技で実施する。											
	【履修に当たっての心構え・留意点】運動できる服装(シューズ不要)、水分、筆記用具													

授業概要

科目名	スタジオプログラム実践Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	藍 智美							
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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
①幅広いフィットネスを知り体験する。②自身の興味のある事や強み、得意を深めオリジナルエクササイズを考案する。③知識や技術と共に、現場での指導応用力を身につけ習得する。														
【学習内容】														
フィットネスクラブや公共施設にて、フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナーを社員とフリーランスでの経験を積み、講師養成・フィットネスプログラム開発・スタジオ経営フィットネスクラブアドバイザーをする教員が担当。各指導の基礎理論と実際の現場においての実践ポイント習得。現代社会においての指導役割を現場の情報を取り入れながら授業を行う。														
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】									
随时資料を配布する					オリジナルプログラムの作成に向けて、ウェルビーイングをフィットネスの観点から提案できるようアンテナを張り情報収集をする。									
コマ	授業計画	コマ	授業計画											
16	【授業単元】 ベビーエクササイズ 【到達目標】 赤ちゃんの発達発育を理解し、親子ふれあいエクササイズの役割を知る。	24	【授業単元】 東洋医学と西洋医学② 【到達目標】 東洋医学のエッセンスを取り入れたエクササイズの提案ができる。耳っぽジュエリーを実践する。											
17	【授業単元】 キッズジュニアのエクササイズ 【到達目標】 子供の発達発育を理解し、年齢に合わせて必要な運動要素からエクササイズの提案ができる。	25	【授業単元】 リラクゼーション② 陰ヨガ 【到達目標】 陽のヨガとの違いを知り、陰ヨガのコンセプトを理解する。レッスンの体験。											
18	【授業単元】 ギアを使ったプログラム② ベナルティボックス 【到達目標】 ペナルティボックスを使ったエクササイズを実践。ギアの特性を生かし、エクササイズが考案できる。	26	【授業単元】 オリジナルプログラム制作③ 【到達目標】 レッスンコンセプトを決め、テーマや目的、効果、対象を決めて集客方法を考えアクションプランを計画する。											
19	【授業単元】 指導スキル① 【到達目標】 指導のスキルバリエーションを理解し活用できる。	27	【授業単元】 オリジナルプログラム制作④ 【到達目標】 エクササイズのプログラミング。エクササイズの選定、フォーカスする内容を具体的に決定しプログラミングする。											
20	【授業単元】 指導スキル② 【到達目標】 指導の循環の中で3つ以上のスキルを活用できる。	28	【授業単元】 オリジナルプログラム制作⑤ 【到達目標】 オリジナルプログラムの指導を行う。											
21	【授業単元】 エクササイズプログラム② ピラティス 【到達目標】 ピラティスの実践。ミスマライメントや修正方法を理解し指導できる。プログレッション、モディフィケーションの提案ができる。	29	【授業単元】 アロマテラピー③ 【到達目標】 エッセンシャルオイル4種以上のブレンドレシピを考案し、テーマや効果を述べることができる。											
22	【授業単元】 エクササイズプログラム③ ヨガ 【到達目標】 ヨガの実践。ミスマライメントや修正方法を理解し指導できる。プログレッション、モディフィケーションの提案ができる。	30	【授業単元】 期末テスト アロマテラピー④ 【到達目標】 総まとめテスト。エッセンシャルオイル4種以上のブレンドルームスプレー作り											
23	【授業単元】 東洋医学と西洋医学① 【到達目標】 東洋医学と西洋医学の違いを理解し説明できる。		【成績評価の方法と基準】 講義全休を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。試験は筆記と実技で実施する。											
【履修に当たっての心構え・留意点】														
運動できる服装(シューズ不要)、水分、筆記用具														

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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
トレーナーとして独り立ちするために必要な知識・技術を習得する。 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 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 2.既存顧客への対応														
【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、応用力を習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ぬ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】 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 【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	9	【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 【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											
2	【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、ストレッチポールの活用方法を覚える 【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ポールを利用し、体感する。	10	【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 【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											
3	【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 【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。	11	【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 【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											
4	【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 【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。	12	【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 【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											
5	【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 【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	13	【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 【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											
6	【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 【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。	14	【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 【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。											
7	【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 【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	15	【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 【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。											
8	【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 【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		【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。 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。											
【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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
トレーナーとして独り立ちするために必要な知識・技術を習得する。 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 2.評価やエクササイズ選択を根拠と自信をもつて出来るようにする 2.既存顧客への対応														
【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、応用力を習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ぬ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。 【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。※毎回伝えれる。	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→クロージングしあいのフィードバックまで実践。 【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。											
2	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート1 【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ティブエクササイズの実践。	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→クロージングしあいのフィードバックまで実践。 【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 【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。	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→クロージングしあいのフィードバックまで実践。 【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。											
4	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート3 【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。	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→クロージングしあいのフィードバックまで実践。 【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。											
5	【授業単元】 【セミパーソナルトレーニング】パート4 【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。	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】 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 【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。	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】 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 【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。	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】 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、個々で思って内容と実情のギャップなくし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。 【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		【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。 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。											
【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	グループエクササイズ実践 I	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	千葉 絵以美		
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	スポーツインストラクター科								
【授業を通じての到達目標】									
ヨガの専門的な知識を習得していくだけでなく、実践的な部分も学び、現場に出た時に生かせるようになる授業を行う。常にお客様目線になり、自分だったらどうお客様に接していくか、どうクラスを受け持つか、広い視野で望んでほしい。より実践的な内容をしていくので、遅刻欠席はできるだけせず、主体性を持って参加して欲しい。									
【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)									
中高保健体育教諭経験後、ヨガスタジオ・ホットヨガ・大手スポーツクラブなど多数のレッスン、ヨガ養成講座担当、イベント出演など幅広く活動し自身でヨガ教室主催、スポーツ指導歴24年の教員が担当する。 まず、自分がヨガの呼吸法・ポーズの理解を深めていく。成り立ち、クラスの立て方を学びグループレッスンを実際に実践し理解をする。そこから将来のクライアントを設定しヨガを通して自分が何ができるかを考えていく。アウトプットを多く取り入れ、インストラクションに慣れる。									
【使用教科書・教材・参考図書】				【授業時間外における学習】					
YOGAポーズの教科書 締本彰著				授業はより実践的にしていきたいので、宿題は必ずしてきてください。					
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・ヨガについて 【到達目標】授業の進行方法、評価、履修にあたって注意事項の説明。この授業で得たいこと、参加目的を明確にする。ヨガを通して何が得られるのか考えていく。	9	【授業単元】解剖学や生理学を踏まえてアーサナをする 【到達目標】解剖学、生理学の知識を念頭に置いて、さらに理想的なアーサナに近づく。太陽礼拝をマスターする。体幹力アップしてプレない心も養う。						
2	【授業単元】ヨガの歴史と哲学 【到達目標】ヨガの歴史からヨガの役割を探る。ヨガの流派や現代における役割、何のためにアーサナ(ポーズ)を行うのか。ハタヨガ八支則、ハタヨガの意味、ヨガの出発点は?ゴールを知る。	10	【授業単元】指導力を高める 【到達目標】インストラクターとしての心構えを学ぶ。ヨガをする人を導く存在であるヨガインストラクターは経験や知識以上に人に寄り添う力が求められる。自分でどんな指導者になるか描く。						
3	【授業単元】神経、骨格、筋肉の観点から自分の身体を知る 【到達目標】インストラクターとしての資質として「正しい身体の使い方」を学ぶ。アーサナの際「安全かつ快適な姿勢」を取ることで効果を最大限に引き出すことができる。日頃からできるヨガを意識した過ごし方姿勢をチェックしていく。身体の線がわかりやすい格好で受講すること。	11	【授業単元】チャクラを知ろう 【到達目標】背骨に沿って7つのチャクラを活性化させていくワークをする。チャクラ活性化する手段がアーサナや瞑想である。						
4	【授業単元】ヨガ体位法概論① 【到達目標】運動・体操・体位法の相違について。目的上での違い、身体を動かす動かし方での違い、実習上での違いについて。Q考える	12	【授業単元】プログラムの立て方 【到達目標】体位法概論から学んだことから作成していく。→提出Q4						
5	【授業単元】神経、骨格、筋肉の観点から自分の身体を知る② 【到達目標】インストラクターとしての資質として「正しい身体の使い方」を学ぶ。アーサナの際「安全かつ快適な姿勢」を取ることで効果を最大限に引き出すことができる。日頃からできるヨガを意識した過ごし方姿勢をチェックしていく。身体の線がわかりやすい格好で受講すること。	13	【授業単元】レッスン実践 【到達目標】プログラムを立てたものを実際にグループに分かれ指導してみる。						
6	【授業単元】ヨガ体位法概論② 【到達目標】ヨガ4分類(動作上、系列上、姿勢上、機能上)について。なぜこのように分類を知っておく必要があるのかを考える。	14	【授業単元】復習 【到達目標】テストに向けての復習						
7	【授業単元】呼吸法 【到達目標】呼吸法(ブランヤーマ)を通して自分の心や身体の調子をコントロールすることを目指す。内観力も高めていく。そこから実習して、実際の指導も経験してみる。	15	【授業単元】テスト 【到達目標】前期まとめの筆記・実技テスト						
8	【授業単元】ヨガ体位法概論③ 【到達目標】ヨガ体位法行い方、実習上の留意点。BORで考え、発言多く時間をとり、ディベートしていく。		【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。 授業点40点・レポート15点・試験(筆記・実技)45点の100点満点での評価。授業点は出席点、ノート、発言、実技を総合します。 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。						
【履修に当たっての心構え・留意点】									
ノート・メモは必ず取り、授業最後に提出。ヨガの実習が毎回あるので動きやすく、ヨガに適している服装であること。ジーパンなどはふさわしくない。									

授業概要

科目名	グループエクササイズ実践Ⅱ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	矢越 了子										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
生徒がピラティスの目的を理解し、エクササイズの動きを習得して、初級のグループエクササイズのグループ指導が出来るようになる。																	
【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)																	
ピラティストレーナとして2009年から活動し、多数のマンツーマン指導とグループ指導を現役で行っている教員が、ピラティスとは何か、産まれた経緯やその特性、効果を講義し、生徒に知識として与え、実際に生徒が指導出来るように授業を実施する。																	
【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				スポーツクラブの実習時にピラティスのレッスンを見学してイメージをつかんでおきましょう。													
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】<講義/実習> ピラティス初級 ムーブメント1 【到達目標】一年目で習得したイントロダクトリーのエクササイズの復習 さらに初級のエクササイズをオーダー順に追加して、その目的を学ぶ。教員のデリバリーからセットアップから実施までの動きの練習。	9	【授業単元】<実習> ピラティス初級指導 テーチング1 【到達目標】初級エクササイズの指導練習 相互、全体練習														
2	【授業単元】<実習> ピラティス初級 ムーブメント2 イントロダクトリーの指導 【到達目標】前回に引き続き、初級エクササイズのムーブメント練習。精度を上げる。教員からの動きのフィードバックを受ける。一年目で習得したイントロダクトリーの指導の復習をする。	10	【授業単元】<実習> ピラティス初級指導 テーチング2 【到達目標】初級エクササイズの指導練習 相互、全体練習														
3	【授業単元】<講義/実習> ピラティス初級 ムーブメント3 イントロダクトリーの指導 【到達目標】イントロダクトリーのエクササイズの指導の方法を今一度確認をし実践する。初級エクササイズの動きを教員の手本をもとに動きの個人練習と相互練習。	11	【授業単元】<実習> ピラティス初級指導 テーチング3 【到達目標】初級エクササイズの指導練習 相互、全体練習														
4	【授業単元】<実習> ピラティス初級 ムーブメント4 イントロダクトリーの指導 【到達目標】引き続き、初級エクササイズの動きの練習とイントロダクトリーのエクササイズの指導練習	12	【授業単元】<実習> ピラティス初級指導 テーチング4 【到達目標】初級エクササイズの指導練習。相互、全体練習。わからないことは教員に質問をする。														
5	【授業単元】<講義/実習> ピラティスの歴史～原理原則の復習 初級エクササイズの相互/全体練習 【到達目標】実習の中で行なっていることと、ピラティスの原理原則をリンクさせ、エクササイズの理解を深める。引き続きエクササイズ練習	13	【授業単元】<実習/講義> ピラティス初級指導 テーチング5 【到達目標】初級エクササイズの指導練習。全体練習。各自わからないことは教員に質問をする。お互いのフィードバック。次回行われる筆記試験対策の講義。														
6	【授業単元】<講義/実習> エクササイズの目的～解剖学の復習と更なる理解 初級エクササイズの相互/全体練習 【到達目標】一年目で学んだ解剖学の復習と、さらに深めて学習をする。引き続きエクササイズ練習	14	【授業単元】<筆記試験 指導練習> 【到達目標】筆記試験。終わり次第、次週の実技試験対策と練習。														
7	【授業単元】<小テスト> 筆記/実技 試験 筆記試験の実施 実技試験はイントロダクトリー種目の指導を一人で全種目 初級エクササイズは一人2～3種目 動きのチェック	15	【授業単元】<筆記試験のフィードバック 実技試験> 【到達目標】前回行った筆記試験の返却と各問題の解説、フィードバック。実技試験の形式は前もってお知らせ予定。														
8	【授業単元】<講義/実習> 小テストのフィードバック 相互練習 【到達目標】前回の小テストを振り返ってのフィードバック 特に間違えた箇所をしっかりと出来る様に。今後の初級エクササイズの指導のための練習をしていく。		【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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。 試験は筆記試験と実技試験で行う。														
【履修に当たっての心構え・留意点】																	
実技授業なので積極的に参加してほしい																	

授業概要

科目名	グループエクササイズ実践Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	嘉山 直晃		
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	スポーツインストラクター科 <th data-kind="ghost"></th>								
【授業を通じての到達目標】									
①フィットネスの現場で実際に行われているグループエクササイズの指導実践を行うことで、即戦力と呼べる指導スキルを身に着ける ②筋力トレーニングを行うグループエクササイズを通じて、現場で活躍している指導者と遜色ない体力、動作スキルを身に着ける ③自分で作成したプログラムで指導実践を行い、フィードバックを受けることで、プログラム作成のスキルを身に着ける									
【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)									
フィットネスクラブでは長年にわたり、スタジオで行われるグループエクササイズが多くのお客様に親しまれてきました。この授業ではグループエクササイズ指導歴15年以上の担当教員の指導で、グループエクササイズの指導法、プログラム作成法を学び、学生同士で指導実践を行います。前期は筋力トレーニングを行うプログラムを題材にして、前半7回の授業は担当教員の作成したプログラムを覚えて指導することで指導スキルを学び、後半7回の授業では自らが考えたプログラムで指導実践を行い、プログラム作成スキルを学びます。									
【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。必要な場合はプリントを配布する。					インストラクターらしい体型や体力を作るために、日々筋力トレーニングを行うこと				
コマ	授業計画	コマ	授業計画						
1	【授業単元】 イントロダクション、講師によるデモレッスン 【到達目標】 ・この授業の到達目標を理解する ・デモレッスンを受けて感じたことをまとめ、自分なりの目標を設定する	9	【授業単元】 プログラム作成の基本 【到達目標】 ・音楽を選ぶポイントを理解する ・プログラム全体の構成方法を理解する ・下半身のエクササイズのコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する						
2	【授業単元】 動作スキルの獲得/指導上の注意点の確認 【到達目標】 ・プログラムで使用する機材の取り扱いにおける注意点を理解する ・プログラムで使用するエクササイズの注意点を理解し、体得する	10	【授業単元】 コリオグラフィー作成(上半身) 【到達目標】 ・上半身のエクササイズのコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する						
3	【授業単元】 キューイング 【到達目標】 ・筋力トレーニングを行うプログラムのキューイングのポイントを理解する ・キューイングの練習を行い、わかりやすいキューイングを身に着ける	11	【授業単元】 コリオグラフィー作成(腕) 【到達目標】 ・上肢のエクササイズのコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する						
4	【授業単元】 コミュニケーション 【到達目標】 ・集団エクササイズにおけるコミュニケーションの基本を理解する ・指導の循環を意識しながら指導する態度を身に着ける	12	【授業単元】 指導実践① 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・作成したコリオグラフィーは適切だったかを振り返り、理解を深める						
5	【授業単元】 エンターテインメント 【到達目標】 ・楽しさを引き出す演出を身に着ける ・ただ間違えずに教えるだけでなく、楽しませることの重要さを理解する	13	【授業単元】 指導実践② 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・コリオグラフィーと指導方法は適切だったかを振り返り、理解を深める						
6	【授業単元】 総合練習 【到達目標】 ・ここまで学んだ内容を総合して指導実践を行う ・自分のできている点、できていない点に目を向ける	14	【授業単元】 定期テストのリハーサル 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・総合的に自分たちのレッスンを振り返り、次週までの課題を明確にする						
7	【授業単元】 中間テストのリハーサル 【到達目標】 ・これまでの授業内容を踏まえ、指導実践を行う ・自分のできている点、できていない点に目を向ける	15	【授業単元】 定期テスト 【到達目標】 ・実技試験を実施し、ここまで学んだ内容の理解度・定着度を確認する						
8	【授業単元】 中間テスト 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導する ・試験の振り返りを行い、自身の課題を把握する		【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、中間テストを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。 中間テストは実技試験(40点)を授業内で実施する。 期末テストは実技試験(60点)を行う。						
【履修に当たっての心構え・留意点】					テストでは、授業で学んだプログラムの指導実践を行い、動作、指導力、プログラム作成能力を総合的に評価する。				
運動できる服装とシューズ、水分、タオル、筆記用具を毎回持参すること									

授業概要

科目名	グループエクササイズ実践Ⅳ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	嘉山 直晃											
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	スポーツインストラクター科																	
【授業を通じての到達目標】																		
①フィットネスの現場で実際に実行しているグループエクササイズの指導実践を行うことで、即戦力と呼べる指導スキルを身に着ける ②格闘技エクササイズを行うグループエクササイズを通じて、現場で活躍している指導者と遜色ない体力、動作スキルを身に着ける ③自分で作成したプログラムで指導実践を行い、フィードバックを受けることで、プログラム作成のスキルを身に着ける																		
【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)																		
フィットネスクラブでは長年にわたり、スタジオで行われるグループエクササイズが多くのお客様に親しまれてきました。この授業ではグループエクササイズ指導歴15年以上の担当教員の指導で、グループエクササイズの指導法、プログラム作成法を学び、学生同士で指導実践を行います。後期は格闘技エクササイズを行うプログラムを題材にして、前半7回の授業は担当教員の作成したプログラムを覚えて指導することで指導スキルを学び、後半7回の授業では自らが考えたプログラムで指導実践を行い、プログラム作成スキルを学びます。																		
【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。必要な場合はプリントを配布する。					インストラクターらしい体型や体力を作るために、日々筋力トレーニングを行うこと													
コマ	授業計画			コマ	授業計画													
1	【授業単元】 イントロダクション、講師によるデモレッスン 【到達目標】 ・この授業の到達目標を理解する ・デモレッスンを受けて感じたことをまとめ、自分なりの目標を設定する			9	【授業単元】 プログラム作成の基本 【到達目標】 ・音楽を選ぶポイントを理解する ・プログラム全体の構成方法を理解する ・パンチを使ったコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する													
2	【授業単元】 動作スキルの獲得/指導上の注意点の確認 【到達目標】 ・プログラムで使用するエクササイズの注意点を理解し、体得する			10	【授業単元】 コリオグラフィー作成(キック) 【到達目標】 ・キックを使ったコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する													
3	【授業単元】 キューイング 【到達目標】 ・格闘技エクササイズを行うプログラムのキューイングのポイントを理解する ・キューイングの練習を行い、わかりやすいキューイングを身に着ける			11	【授業単元】 コリオグラフィー作成(その他) 【到達目標】 ・空手やムエタイの動きを使ったコリオグラフィー作成方法を理解し、実践する													
4	【授業単元】 コミュニケーション 【到達目標】 ・集団エクササイズにおけるコミュニケーションの基本を理解する ・指導の循環を意識しながら指導する態度を身に着ける			12	【授業単元】 指導実践① 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・作成したコリオグラフィーは適切だったかを振り返り、理解を深める													
5	【授業単元】 エンターテインメント 【到達目標】 ・楽しさを引き出す演出を身に着ける ・ただ間違えずに教えるだけでなく、楽しませることの重要さを理解する			13	【授業単元】 指導実践② 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・コリオグラフィーと指導方法は適切だったかを振り返り、理解を深める													
6	【授業単元】 総合練習 【到達目標】 ・ここまでの中間目標を総合して指導実践を行う ・自分のできている点、できていない点に目を向ける			14	【授業単元】 定期テストのリハーサル 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導実践を行う ・総合的に自分たちのレッスンを振り返り、次週までの課題を明確にする													
7	【授業単元】 中間テストのリハーサル 【到達目標】 ・ここまでの中間目標を踏まえ、指導実践を行う ・自分のできている点、できていない点に目を向ける			15	【授業単元】 定期テスト ・実技試験を実施し、ここまでの中間目標を達成する													
8	【授業単元】 中間テスト 【到達目標】 ・30分のプログラムをパートごとに担当を割り振り、指導する ・試験の振り返りを行い、自身の課題を把握する			【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、中間テストを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。 中間テストは実技試験(40点)を授業内で実施する。 期末テストは実技試験(60点)を行う。														
【履修に当たっての心構え・留意点】					テストでは、授業で学んだプログラムの指導実践を行い、動作、指導力、プログラム作成能力を総合的に評価する。													
運動できる服装とシューズ、水分、タオル、筆記用具を毎回持参すること																		

授業概要

科目名	スタジオレッスン実践 I	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	名古屋 舞										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
ダンスの基礎的な技術を習得。 力強くしなやかに体を動かし様々な動きに対応していくことを目指す。																	
【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)																	
様々なダンスイベントや舞台を経験し、都内ダンススタジオ、フィットネスクラブでインストラクターとして活動する教員が担当する。																	
様々なダンスの特徴、表現法、創造力を身につけるために基礎も含めながら実践中心のレッスンを行っていく。																	
経験者の方は与えられた振付を踊るだけではなく、ダンスを通じて自己表現や自分のスタイルの確立を目指してほしい。																	
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】												
特になし					学校からイベント等の出演依頼を受ける事もあるので、その際は各自作品の練習・習得を行うこと。												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 ダンスの基礎トレーニング 【到達目標】 授業の概要を把握する ストレッチ・筋トレ→アイソレ・リズムトレーニング→振り	9	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする														
2	【授業単元】 ダンスの基礎トレーニング 【到達目標】 リズムワークやアイソレーション、ステップなどを使いながら、ダンス基礎を習得する	10	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする														
3	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 使う楽曲に合わせた魅せ方を工夫する	11	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする														
4	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく	12	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする														
5	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 魅せ方の工夫	13	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする														
6	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく	14	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく														
7	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 魅せ方の工夫	15	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく 作品の発表を行う														
8	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく		【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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(作品の発表)を試験内容とする。														
【履修に当たっての心構え・留意点】																	
授業に加えてアイソレーションなど家で実施できる項目は実施していくと、上達が早いです。																	

授業概要

科目名	スタジオレッスン実践Ⅱ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	名古屋 舞													
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	スポーツインストラクター科																			
【授業を通じての到達目標】																				
ダンスの基礎的な技術を習得。 力強くしなやかに体を動かし様々な動きに対応していくことを目指す。																				
【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)																				
様々なダンスイベントや舞台を経験し、都内ダンススタジオ、フィットネスクラブでインストラクターとして活動する教員が担当する。 様々なダンスの特徴、表現法、創造力を身につけるために基礎も含めながら実践中心のレッスンを行っていく。 経験者の方は与えられた振付を踊るだけではなく、ダンスを通じて自己表現や自分のスタイルの確立を目指してほしい。																				
【使用教科書・教材・参考図書】				【授業時間外における学習】																
特になし				学校からイベント等の出演依頼を受ける事もあるので、その際は各自作品の練習・習得を行うこと。																
コマ	授業計画			コマ	授業計画															
1	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			9	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする															
2	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			10	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく															
3	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			11	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく															
4	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			12	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく															
5	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			13	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく															
6	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			14	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げいく															
7	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			15	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げいく 作品の発表を行う															
8	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく			【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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(作品の発表)を試験内容とする。																
【履修に当たっての心構え・留意点】				特になし																

授業概要

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	スポーツインストラクター科													
【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 各種体力測定のデータ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 【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 【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】 各種体力測定の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】 各種体力測定のデータ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		【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。 試験は筆記試験を行う。											
【履修に当たっての心構え・留意点】														
1年時で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	スポーツインストラクター科													
【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 【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。 試験は筆記試験を行う。											
【履修に当たっての心構え・留意点】														
1年時で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

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	スポーツインストラクター科								
【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患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

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	スポーツインストラクター科																
【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はなく、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									
学科・専攻	スポーツインストラクター科	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】									
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はなく、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 【到達目標】 総合クラブの施設内容を理解する	9	【授業単元】 第8章 安全衛生② 【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 【到達目標】 総合クラブの施設内容を理解する	10	【授業単元】 試験対策① 【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 【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	11	【授業単元】 試験対策② 【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 【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	12	【授業単元】 試験対策③ 【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 【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	13	【授業単元】 試験対策④ 【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 【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ワーシップを理解する	14	【授業単元】 試験対策⑤ 【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 【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ワーシップを理解する	15	【授業単元】 試験対策⑥ 【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 【到達目標】 職場の安全衛生を理解する		【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	グループフィットネス資格対策 I	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	和田 左千子										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
フィットネスに関する、基本的な知識やグループエクササイズ指導の理論、応用を習得する授業を行なう。																	
【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)																	
フィットネス指導者として、自治体、スポーツクラブ、サークル、小学校などで健康体操、エアロビックダンス、棒ぼくす、リズムダンス、アクアダンス、アクアウォーキングなどを幅広い年齢層対象に41年間現場指導をしている。日本フィットネス協会のエグザミナーとして認定資格取得に関するセミナーや試験管を担当している。また、アクアディレクターとしては、アクアに関するコンテンツを作成している。大学では、JAFA GFIや健康運動実践指導者の資格取得の授業を担当。GFIのためのフィットネスに関する基本的な知識と高い指導力を習得する。多くの人々に安全で効果的で楽しいグループエクササイズを提供する技術を習得する。JAFA GFI 認定資格の筆記試験 基礎科目2つに合格する。(公益社団法人 日本フィットネス協会 グループフィットネスインストラクター)																	
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】												
「フィットネス基礎理論」 公益社団法人 日本フィットネス協会 「グループエクササイズ指導理論」 公益社団法人 日本フィットネス協会					授業内容をしっかりと復習して試験対策につなげてほしい												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 F第1章1-2フィットネス概論（日本の人口や運動不足などについてわかる） 【到達目標】 G第1章グループエクササイズ指導者の定義を理解する。第6章グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得を理解する。	9	【授業単元】 F第3章5-6 運動生理学 【到達目標】 運動のためのエネルギー供給機構、有酸素・無酸素について理解する。有酸素性運動と無酸素性運動を理解する。														
2	【授業単元】 基礎理論 第1章3-6 フィットネス概論 【到達目標】 運動不足と病気、肥満と病気の関係について理解する。健康日本21やエクササイズガイドなどについてわかる	10	【授業単元】 F第3章7-9 運動生理学 【到達目標】 呼吸器のしくみ、循環器の構造と機能などについて理解する。心臓のしくみを理解する。														
3	【授業単元】 G第3章 グループエクササイズ指導の実際 【到達目標】 指導の循環、指導者の立ち位置、安全管理がわかる。コミュニケーションスキルの種類と留意点を理解する。ウォームアップとクールダウンの実施上の注意点について理解する	11	【授業単元】 G第2章1-6 グループエクササイズの準備 【到達目標】 グループエクササイズのプログラム作成における留意事項を理解する。プログラム、事前練習、音楽、環境、指導前準備などがわかる														
4	【授業単元】 基礎理論 第2章1-9 運動器の基礎解剖学 【到達目標】 身体部位、骨、筋、などを理解する。関節の基本運動がわかる。主要な骨格筋の名称がわかる。	12	【授業単元】 小テスト 【到達目標】 小テスト(グループ 1章-6章)														
5	【授業単元】 基礎理論 第2章10-16 運動器の基礎解剖学 【到達目標】 脊柱、関節運動、神経系のしくみなどを理解する。主働筋、拮抗筋を理解する。神経や反射について理解する。	13	【授業単元】 基礎理論 第4章 1-3体力学・トレーニング科学・運動処方 【到達目標】 体力、年齢と体力、からだと体力の男女差について理解し説明できる														
6	【授業単元】 G第4章 指導者の動き 【到達目標】 基本の立位姿勢、明確な動きがわかる。F2章を確認、理解する	14	【授業単元】 基礎理論 第4章 4-8体力学・トレーニング科学・運動処方 【到達目標】 トレーニングの原理と原則、条件、運動強度の表し方を理解し説明できる。METsと運動強度、運動処方を理解し説明できる														
7	【授業単元】 G第5章 グループエクササイズのクラス運営 【到達目標】 ホスピタリティとリーダーシップ、グループダイナミクスを理解する。行動変容について理解する。	15	【授業単元】 定期テスト 【到達目標】 フィットネス基礎理論第1章～4章														
8	【授業単元】 基礎理論 第3章1-4 運動生理学 【到達目標】 骨筋について理解する。速筋繊維と遅筋繊維の特徴などがわかる。		【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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40点・定期試験60点の100点で評価を行います。 授業点の40点については、小テスト・レポート・出席点・持ち物点。 定期試験は筆記試験														
【履修に当たっての心構え・留意点】																	
資格取得に向けて積極的に受講してほしい																	

授業概要

科目名	グループフィットネス資格対策 II	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	和田 左千子										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
フィットネスに関する、基本的な知識やグループエクササイズ指導の理論、応用を習得する授業を行なう。																	
【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)																	
フィットネス指導者として、自治体、スポーツクラブ、サークル、小学校などで健康体操、エアロビックダンス、棒ひくす、リズムダンス、アクアダンス、アクアウォーキングなどを幅広い年齢層対象に41年間現場指導をしている。日本フィットネス協会のエグザミナーとして認定資格取得に関するセミナーや試験管を担当している。また、アクアディレクターとしては、アクアに関するコンテンツを作成している。大学では、JAFA GFIや健康運動実践指導者の資格取得の授業を担当。																	
GFIのためのフィットネスに関する基本的な知識と高い指導力を習得する。多くの人々に安全で効果的で楽しいグループエクササイズを提供する技術を習得する。JAFA GFI 認定資格の筆記試験 基礎科目2つに合格する。(公益社団法人 日本フィットネス協会 グループフィットネスインストラクター)																	
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】												
「フィットネス基礎理論」 公益社団法人 日本フィットネス協会 「グループエクササイズ指導理論」 公益社団法人 日本フィットネス協会					授業内容をしっかりと復習して試験対策につなげてほしい												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 基礎理論 第5章1-2 運動と栄養・体重管理 【到達目標】 食事と栄養、食事バランスガイドを理解し説明できる	9	【授業単元】 基礎理論 第7章3-4 運動と安全管理、事故、傷害の予防 【到達目標】 運動傷害について理解する。怪我の応急処置の基本がわかる。														
2	【授業単元】 基礎理論 第5章3-4 運動と栄養・体重管理 【到達目標】 糖質・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンを理解し説明できる	10	【授業単元】 基礎理論 第7章5-7 運動と安全管理、事故、傷害の予防 【到達目標】 鉄欠乏性貧血、月経異常、熱中症について理解する。倒れている人への対応がわかる。AEDの特徴を理解する														
3	【授業単元】 基礎理論 第5章5-8 運動と栄養・体重管理 【到達目標】 水・身体組成について理解し説明できる。肥満の判定基準・体重管理について理解し説明できる。	11	【授業単元】 小テスト(フィットネス基礎理論 第7章) 【到達目標】 第7章を理解しまとめ理解する														
4	【授業単元】 基礎理論 【到達目標】 第5章を理解しまとめ説明ができる	12	【授業単元】 資格試験対策 【到達目標】 資格試験対策まとめ														
5	【授業単元】 基礎理論 第6章1-2 心と運動 【到達目標】 運動の心理的効用などについてわかる	13	【授業単元】 資格試験対策 【到達目標】 資格試験対策まとめ														
6	【授業単元】 基礎理論 第6章3-4 心と運動 【到達目標】 行動変容の理論、運動とストレスについてわかる	14	【授業単元】 JAFA GFI 筆記テスト 【到達目標】 「フィットネス基礎理論」(第1~7章)「グループエクササイズ指導理論」														
7	【授業単元】 小テスト(フィットネス基礎理論 第6章) 【到達目標】 基礎理論 第6章をまとめ理解する	15	【授業単元】 定期試験(筆記) 【到達目標】 「フィットネス基礎理論」第5~7章														
8	【授業単元】 基礎理論 第7章1-2 運動と安全管理、事故、傷害の予防 【到達目標】 運動開始前や運動中のチェックすべき自覚症状を理解する。外傷と傷害の区別ができる。運動傷害の発生の要因を理解する。		【成績評価の方法と基準】 講義全体を100点満点とし、小課題の評価を20点、定期試験の評価を60点、授業評価(平素の学習状況・出席状況・コメントペーパーなど)を20点の配点とし、それぞれの合計点で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40点・定期試験60点の100点で評価を行います。 授業点の40点については、小テスト・レポート・出席点・持ち物点。 定期試験は筆記試験														
【履修に当たっての心構え・留意点】																	
資格取得に向けて積極的に受講してほしい																	

授業概要

科目名	グループフィットネス資格対策Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	高田 朝美							
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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
ADBI(エアロビックダンスエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 REBI(レジスタンスエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 SEBI(ストレッチングエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 ☆ADI(エアロビックダンスエクササイズインストラクター・応用力)の課題の確認と理解														
【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) 30年間以上、エアロビクスやフィットネス指導を実践した教員が担当する。 資格取得に必要なベーシックインストラクターの指導スキルを身につける 【実演能力】既定の動きを正しい姿勢で行うことができるようになる 【指導能力】動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる ☆後期授業に向けた準備														
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】									
ADBI・ADIのための エアロビックダンスエクササイズ指導理論 REBI・REIのための レジスタンスエクササイズ指導理論 SEBI・SEIのための ストレッチングエクササイズ指導理論					エアロビックダンスエクササイズ、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズなどのレッスンを受講し、指導中の言葉をメモしておく。インストラクターの視線や言葉遣いを確認し、目指したい指導像をイメージする。									
コマ	授業計画	コマ	授業計画											
1	【授業単元】 グループフィットネスインストラクター(GFI) ADBI資格の概要 実技テストで求められること、課題 I 、II の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認		9	【授業単元】 ADBI実技テスト・課題 II の確認と実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント③④の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認										
2	【授業単元】 ADBI実技テスト・課題 I の実習 【到達目標】 ADBI実技テストにおける課題の動きを正しい姿勢でおこなうことができるようになる 合格できる実演能力の習得		10	【授業単元】 ADBI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 ADBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得										
3	【授業単元】 グループフィットネスインストラクター(GFI) REBI資格の概要 実技テストで求められること、課題 I ・II の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認		11	【授業単元】 REBI実技テスト・課題 II の確認と実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント①の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認										
4	【授業単元】 REBI実技テスト・課題 I の実習 【到達目標】 REBI実技テストにおける課題の動きを正しい姿勢でおこなうことができるようになる 合格できる実演能力の習得		12	【授業単元】 REBI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 REBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得										
5	【授業単元】 グループフィットネスインストラクター(GFI) SEBI資格の概要 実技テストで求められること、課題 I ・II の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認		13	【授業単元】 REBI実技テスト・課題 II の実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント②③の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認										
6	【授業単元】 SEBI実技テスト・課題 I の実習 【到達目標】 SEBI実技テストにおける課題の動きを正しい姿勢でおこなうことができるようになる 合格できる実演能力の習得		14	【授業単元】 REBI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 REBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得										
7	【授業単元】 ADBI実技テスト・課題 II の確認と実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント①②の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認		15	【授業単元】 SEBI実技テスト・課題 II の確認と実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント①の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認										
8	【授業単元】 ADBI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 ADBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得			【成績評価の方法と基準】 公益社団法人JAF日本フィットネス協会・GFI実技テストの評価基準に沿って合否の判定をおこないます 評価のポイントは各授業内で随時、説明します 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。										
【履修に当たっての心構え・留意点】														
実技中心の授業なので、体調を崩さないよう健康管理をおこなってください														

授業概要

科目名	グループフィットネス資格対策Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	高田 朝美										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
ADBI(エアロビックダンスエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 REBI(レジスタンスエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 SEBI(ストレッチングエクササイズベーシックインストラクター・基礎能力)の資格取得 ☆ADI(エアロビックダンスエクササイズインストラクター・応用力)の課題の確認と理解																	
【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) 30年間以上、エアロビクスやフィットネス指導を実践した教員が担当する。 資格取得に必要なベーシックインストラクターの指導スキルを身につける 【実演能力】既定の動きを正しい姿勢で行うことができるようになる 【指導能力】動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる ☆後期授業に向けた準備																	
【使用教科書・教材・参考図書】		【授業時間外における学習】															
ADBI・ADIのための エアロビックダンスエクササイズ指導理論 REBI・REIのための レジスタンスエクササイズ指導理論 SEBI・SEIのための ストレッチングエクササイズ指導理論		エアロビックダンスエクササイズ、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズなどのレッスンを受講し、指導中の言葉をメモしておく。インストラクターの視線や言葉遣いを確認し、目指したい指導像をイメージする。															
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
16	【授業単元】 SEBI実技テスト・課題Ⅱの実習 【到達目標】 SEBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得	24	【授業単元】 ADBI実技テスト、REBI実技テスト、SEBI実技テスト 【到達目標】 ADBI実技テスト、REBI実技テスト、SEBI実技テストに合格することができる。														
17	【授業単元】 SEBI実技テスト・課題Ⅱの確認と実習 指導、指示の重要性と指導能力のポイント②③の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認	25	【授業単元】 グループフィットネスインストラクター(GFI)ADI資格の概要 実技テストで求められること、課題の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認														
18	【授業単元】 SEBI実技テスト・課題Ⅱの実習 【到達目標】 SEBI実技テストにおける動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得	26	【授業単元】 ADI・プログラム作成方法と強度変換 【到達目標】 プログラムの作成方法と強度変換の種類を実演を通して理解する														
19	【授業単元】 ADBI実技テスト・リハーサル① 【到達目標】 ADBI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善	27	【授業単元】 ADI・プログラム作成方法と強度変換 【到達目標】 プログラム作成方法と強度変換の種類を実演を通して理解する														
20	【授業単元】 REBI、SEBI実技テスト・リハーサル① 【到達目標】 REBI、SEBI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善	28	【授業単元】 ADI・コンビネーションとフリースタイル 【到達目標】 プログラム作成方法と強度変換の種類を実演を通して理解する コンビネーションとフリースタイルの違いを理解し、プログラム作成ができるようになる														
21	【授業単元】 ADBI実技テスト・リハーサル② 【到達目標】 ADBI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善	29	【授業単元】 ADI・コンビネーションとフリースタイル 【到達目標】 プログラム作成方法と強度変換の種類を実演を通して理解する コンビネーションとフリースタイルの違いを理解し、プログラム作成ができるようになる														
22	【授業単元】 REBI、SEBI実技テスト・リハーサル② 【到達目標】 REBI、SEBI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善	30	【授業単元】 ADI・コンビネーションとフリースタイル 【到達目標】 プログラム作成方法と強度変換の種類を実演を通して理解する コンビネーションとフリースタイルの違いを理解し、プログラム作成ができるようになる														
23	【授業単元】 ADBI実技テスト、REBI実技テスト、SEBI実技テスリハーサル③ 【到達目標】 テスト前の最終確認と合格ラインの達成を目指す 【履修に当たっての心構え・留意点】 実技中心の授業なので、体調を崩さないよう健康管理をおこなってください		【成績評価の方法と基準】 公益社団法人JAFA日本フィットネス協会・GFI実技テストの評価基準に沿って合否の判定をおこないます 評価のポイントは各授業内で隨時、説明します 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。														

授業概要

科目名	グループフィットネス資格対策Ⅳ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	高田 朝美		
サブ科目名									
学科・専攻	スポーツインストラクター科	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】									
ADI(エアロビックダンスエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得 REI(レジスタンスエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得 SEI(ストレッチングエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得									
【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) 30年間以上、エアロビクスやフィットネス指導を実践した教員が担当する。 資格取得に必要なより高い指導スキルを身につける 指導の循環、条件に応じたエクササイズの選択とプログラム作成、負荷強度の調節、明確な動作、参加者に分かりやすい見せ方									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
ADBI・ADIのための エアロビックダンスエクササイズ指導理論 REBI・REIのための レジスタンスエクササイズ指導理論 SEBI・SEIのための ストレッチングエクササイズ指導理論					エアロビックダンスエクササイズ、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズなどのレッスンを受講し、指導中の言葉をメモしておく。インストラクターの視線や言葉遣いを確認し、目指したい指導像をイメージする。				
コマ	授業計画	コマ	授業計画						
1	【授業単元】 指導の循環 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認	9	【授業単元】 SEI課題 I の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認						
2	【授業単元】 ADIプログラム作成と指導の循環 【到達目標】 ADI実技テストにおける課題を指導の循環を用いて指導できるようになる 合格できる実演能力の習得	10	【授業単元】 SEI実技テスト・課題 I の実習 【到達目標】 SEI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力の習得						
3	【授業単元】 ADIプログラム作成と指導の循環 【到達目標】 ADI実技テストにおける課題を指導の循環を用いて指導できるようになる 合格できる実演能力の習得	11	【授業単元】 SEI実技テスト・課題 II の確認と実習 姿勢、ポジションなどを修正方法を習得する。指導能力の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認						
4	【授業単元】 ADIプログラム作成と指導の循環 【到達目標】 ADI実技テストにおける課題を指導の循環を用いて指導できるようになる 合格できる実演能力の習得	12	【授業単元】 SEI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 SEI実技テストにおける柔軟性が乏しいと実施困難なエクササイズの修正ができるようになる 合格できる指導能力の習得						
5	【授業単元】 REI課題 I の確認と実習 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認	13	【授業単元】 REI実技テスト・課題 I ・ II の実習(指導の循環) 【到達目標】 REI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力と指導能力の習得						
6	【授業単元】 REI実技テスト・課題 I の実習 【到達目標】 REI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力の習得	14	【授業単元】 REI実技テスト・課題 I ・ II の実習(指導の循環) 【到達目標】 REI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力と指導能力の習得						
7	【授業単元】 REI実技テスト・課題 II の確認と実習 負荷強度を下げる方法を習得する。指導能力の確認 【到達目標】 資格取得に必要な指導スキルの理解 実習による課題内容の確認	15	【授業単元】 SEI実技テスト・課題 I ・ II の実習(指導の循環) 【到達目標】 SEI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力と指導能力の習得						
8	【授業単元】 REI実技テスト・課題 II の実習 【到達目標】 REI実技テストにおける動きや動き方、負荷を下げたエクササイズを伝えることができるようになる 合格できる指導能力の習得		【成績評価の方法と基準】 公益社団法人JAFA日本フィットネス協会・GFI実技テストの評価基準に沿って合否の判定をおこないます 評価のポイントは各授業内で随時、説明します 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。						
【履修に当たっての心構え・留意点】					実技中心の授業なので、体調を崩さないよう健康管理をおこなってください				

授業概要

科目名	グループフィットネス資格対策IV	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	高田 朝美		
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	スポーツインストラクター科								
【授業を通じての到達目標】									
ADI(エアロビックダンスエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得 REI(レジスタンスエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得 SEI(ストレッチングエクササイズベーシックインストラクター・応用力)の資格取得 BILレベルの再テストの合格・資格取得									
【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) 30年間以上、エアロビクスやフィットネス指導を実践した教員が担当する。 資格取得に必要なより高い指導スキルを身につける 指導の循環、条件に応じたエクササイズの選択とプログラム作成、負荷強度の調節、明確な動作、参加者に分かりやすい見せ方									
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】				
ADBI・ADIのための エアロビックダンスエクササイズ指導理論 REBI・REIのための レジスタンスエクササイズ指導理論 SEBI・SEIのための ストレッチングエクササイズ指導理論					エアロビックダンスエクササイズ、レジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズなどのレッスンを受講し、指導中の言葉をメモしておく。インストラクターの視線や言葉遣いを確認し、目指したい指導像をイメージする。				
コマ	授業計画	コマ	授業計画						
16	【授業単元】 SEI実技テスト・課題Ⅰ・Ⅱの実習(指導の循環) 【到達目標】 SEI実技テストにおける課題を指導できるようになる 合格できる実演能力と指導能力の習得		24	【授業単元】 ADI実技テスト・リハーサル① ADBI再テストの確認 【到達目標】 ADI実技テストの課題の確認と問題点の改善					
17	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)① 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		25	【授業単元】 REI,SEI実技テスト・リハーサル① REBI,SEBI再テストの確認 【到達目標】 REI,SEI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善					
18	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)① 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		26	【授業単元】 REI,SEI実技テスト・リハーサル① REBI,SEBI再テストの確認 【到達目標】 REI,SEI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善					
19	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)② 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		27	【授業単元】 ADI実技テスト・リハーサル② 【到達目標】 ADI実技テストの課題の確認と問題点の改善					
20	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)② 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		28	【授業単元】 REI,SEI実技テスト・リハーサル② 【到達目標】 REI,SEI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善					
21	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)③ 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		29	【授業単元】 ADI, REI, SEI実技テスト・リハーサル③ 【到達目標】 ADI実技テストの課題、REI,SEI実技テストの課題Ⅰ・Ⅱの確認と問題点の改善 テスト前の最終確認と合格ラインの達成を目指す					
22	【授業単元】 ADIコンビネーションとフリースタイルのプログラム作成(つなぎ、安全性)③ 【到達目標】 動きのつなぎがスムーズで、安全性に配慮したプログラムが作れるようになる		30	【授業単元】 ADI実技テスト・REI実技テスト・SEI実技テスト 【到達目標】 ADI実技テスト・REI実技テスト・SEI実技テストに合格することができる					
23	【授業単元】 ADI実技テスト・リハーサル① ADBI再テストの確認 【到達目標】 ADI実技テストの課題の確認と問題点の改善			【成績評価の方法と基準】 公益社団法人JAFA日本フィットネス協会・GFI実技テストの評価基準に沿って合否の判定をおこないます 評価のポイントは各授業内で随時、説明します 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。					
	【履修に当たっての心構え・留意点】 実技中心の授業なので、体調を崩さないよう健康管理をおこなってください								

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									
学科・専攻	スポーツインストラクター科	学年	2年	授業形態	実習	総単位数	2 単位	総時間数	60 時間

【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

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

【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	スポーツインストラクター科								

【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

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

【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

スポーツ
インストラクター科

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	スポーツインストラクター科								

【授業を通じての到達目標】

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。

【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】

プリントで適宜配布

【授業時間外における学習】

自分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 【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	9	【授業単元】 【到達目標】
2	【授業単元】 新入生オリエンテーション② 【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	10	【授業単元】 【到達目標】
3	【授業単元】 導入研修 1日目 【到達目標】 ①授業で使用するアプリ(team)を使えるようにする ②学園・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	11	【授業単元】 【到達目標】
4	【授業単元】 導入研修 1日目 【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	12	【授業単元】 【到達目標】
5	【授業単元】 導入研修 1日目 【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	13	【授業単元】 【到達目標】
6	【授業単元】 導入研修 2日目 【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	14	【授業単元】 【到達目標】
7	【授業単元】 導入研修 2日目 【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	15	【授業単元】 【到達目標】
8	【授業単元】 導入研修 3日目 【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		【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】 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	スポーツインストラクター科																
【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					自分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】														
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】														
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】														
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】														
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】														
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】														
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】														
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】 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 IA	必修選択	選択	年次	1年	担当教員	田草川 優人	
		授業形態	講義	総時間(単位)	30時間 2単位	開講区分	前期	
【授業の学習内容と構成】(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。								
【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								
【使用教科書・教材・参考書】 iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style				【授業外における学習】 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	授業概要	回	授業概要	回	授業概要	回	授業概要	
1	【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	9	【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成することによりより業界理解を深めることができる	10	【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	11	【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	
2	【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	12	【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	13	【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	14	【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、習得することができているかを期末試験にて判断する	
3	【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】	15	【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	8	【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。			
【履修に当たっての心構え・留意点】 グループワークの時間も多いので、学生同士でコミュニケーションを取り、積極的に参加してほしい。								

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
		授業形態	講義	総時間(単位)	15時間 2単位	開講区分 曜日・時間	後期
学科・コース	スポーツインストラクター科						
【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							
【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							
【使用教科書・教材・参考書】 iPad,PC等のデバイス Handbook of Life Style				【授業外における学習】 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	授業概要	回	授業概要	回	授業概要	回	授業概要
1	【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						
2	【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						
3	【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						
4	【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						
5	【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						
6	【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 就職活動に向けた模擬面接を行い、しっかりと受け答えをすることができる						
7	【授業単元】 新年の決意表明 【授業形態】 講義・演習 【到達目標】 昨年度よかつた点・反省点などを振り返り、新年の決意と目標を発表する						
8	【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	【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。					
【履修に当たっての心構え・留意点】 グループワークの時間も多いので、学生同士でコミュニケーションを取り、積極的に参加してほしい。							

授業概要

科目名	応急救手 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	スポーツインストラクター科															
【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着け、「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:レサシアン、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

授業概要

科目名	ITリテラシー IA	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	(株)ブレーンスタッフコンサルタント										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
•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 •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)ブレーンスタッフコンサルタントに所属。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	コマ	授業計画	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 【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	9	【授業単元】 Excel基礎1 基本操作 【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	10	【授業単元】 Excel基礎2 数式と関数基礎 【到達目標】 関数を駆使した資料を作成できる	11	【授業単元】 Excel基礎3 グラフ基礎 【到達目標】 グラフを駆使した資料を作成できる	12	【授業単元】 Excel応用A データベース 【到達目標】 データベース機能を理解し活用できる								
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 【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	11		13	【授業単元】 Excel試験対策 【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	14	【授業単元】 TSR Excel実践 【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	15	【授業単元】 Excel定期テスト 【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								
3	【授業単元】 メールマナー 【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	12		13		14		15									
4	【授業単元】 Word基礎1 基本操作 【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成ができる	13		14		15											
5	【授業単元】 Word基礎2 画像や図形 【到達目標】 画像や図形を駆使した文書を作成できる	14		15													
6	【授業単元】 Word基礎3 表の作成 【到達目標】 表を駆使した文書を作成できる	15															
7	【授業単元】 TSR Word実践 スポーツイベントカレンダー作成 【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																
8	【授業単元】 CCT入門4 Officeの基本操作 【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】					【成績評価の方法と基準】												
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。設定が分からぬ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。					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。												
					試験はPCを使用して、設問の操作指示に従いExcel資料作成をおこなう。												

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ト		
サブ科目名							1 単位	総時間数	15 時間
学科・専攻	スポーツインストラクター科	学年	1年	授業形態	演習	総単位数			

【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トに所属。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】

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

【授業時間外における学習】

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 【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	9	【授業単元】 【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 【到達目標】 图形や画像を活用したスライドを作成できる	10	【授業単元】 【到達目標】
3	【授業単元】 PowerPoint3 動きを付ける 発表スライド作成 【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	11	【授業単元】 【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 【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	12	【授業単元】 【到達目標】
5	【授業単元】 PowerPoint 発表資料作成 PowerPoint発表 【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	13	【授業単元】 【到達目標】
6	【授業単元】 PowerPoint発表 【到達目標】 作成したスライドを使って発表できる	14	【授業単元】 【到達目標】
7	【授業単元】 PowerPoint試験対策 【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	15	【授業単元】 【到達目標】
8	【授業単元】 PowerPoint定期テスト 【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		【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。
【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	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 奈央子							
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	スポーツインストラクター科													
【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の知識と、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 【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。	9	【授業単元】 タンパク質について 【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 【到達目標】 消化、吸収のしくみを理解し説明できる。	10	【授業単元】 糖質代謝について 【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 【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。	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】 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 【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。	12	【授業単元】 ビタミン・ミネラルについて 【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 【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。	13	【授業単元】 ビタミン・ミネラルについて 【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 【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。	14	【授業単元】 定期試験・終了後の解答説明 【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 【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。	15	【授業単元】 サプリメントについて 【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 【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。		【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】														
質問があれば、その時点で挙手して質問内容を皆さんに共有してほしい。														

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 奈央子		
サブ科目名									
学科・専攻	スポーツインストラクター科	学年	1年	授業形態	講義	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間

【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】

栄養の基本がわかる図解事典
配布プリント

【授業時間外における学習】

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	<p>【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</p> <p>【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。</p>	9	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
2	<p>【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</p> <p>【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。</p>	10	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
3	<p>【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</p> <p>【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。</p>	11	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
4	<p>【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</p> <p>【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。</p>	12	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
5	<p>【授業単元】 ライフステージのスポーツと栄養について①</p> <p>【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。</p>	13	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
6	<p>【授業単元】 ライフステージのスポーツと栄養について②</p> <p>【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。</p>	14	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
7	<p>【授業単元】 定期試験・終了後の解答説明</p> <p>【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。</p>	15	<p>【授業単元】</p> <p>【到達目標】</p>
8	<p>【授業単元】 アスリートの栄養について</p> <p>【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。</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。 試験は筆記試験で行う。</p>
	<p>【履修に当たっての心構え・留意点】</p> <p>質問があれば、その時点で挙手して質問内容を皆さんに共有してほしい。</p>		

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	スポーツインストラクター科															
【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エ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、クライエントをサポートするトレーナーとして、クライエ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ト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)國部雅大・南宮怜・江田香織・中須賀 編(2023)これからのは体育・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 【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	9	【授業単元】 動機づけ 【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 【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ことができる 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	10	【授業単元】 運動行動の変容と促進 【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 トランセセラティカル・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ことができる													
3	【授業単元】 リーダーシップ1 【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	11	【授業単元】 スポーツにおける心理的問題 【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ことができる 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 【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	12	【授業単元】 スポーツカウンセリング 【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得る													
5	【授業単元】 メンタルトレーニング1(目標設定) 【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 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	13	【授業単元】 スポーツとパーソナリティ 【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 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 【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、クライエ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	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】 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】 運動の心理的效果 【到達目標】 運動による様々な心理的效果を説明することができる 運動による心理的效果の限界を説明することができる	15	【授業単元】 定期試験 【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 【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		【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%以上の出席率で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】																
適直講義内容について、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	スポーツインストラクター科															
【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、それを發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)園部雅大・雨宮 隆・江田香穂・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) 【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	9	【授業単元】 【到達目標】													
2	【授業単元】 運動学習2 【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	10	【授業単元】 【到達目標】													
3	【授業単元】 スポーツにおける社会心理 【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	11	【授業単元】 【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) 【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	12	【授業単元】 【到達目標】													
5	【授業単元】 メンタルトレーニング5(リラクセーション技法) 【到達目標】 メンタルトレーニングの1つである、リラクセーション技法(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	13	【授業単元】 【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) 【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	14	【授業単元】 【到達目標】													
7	【授業単元】 スポーツとキャリア 【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	15	【授業単元】 【到達目標】													
8	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 授業内で学習した知識の定着度を確認する			【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】 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	スポーツインストラクター科															
【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 【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	9	【授業単元】 骨格筋系・神経系・内分泌系について 【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 【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	10	【授業単元】 運動と栄養について 【到達目標】 五大栄養素の役割とエレ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 【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	11	【授業単元】 様々な食事について 【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 【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	12	【授業単元】 整形外科的傷害について 【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 【到達目標】 前回の復習と補足	13	【授業単元】 生活習慣病について 【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 【到達目標】 体力要素について理解し説明できる	14	【授業単元】 総復習 【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 【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	15	【授業単元】 定期試験 【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 【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		【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	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	スポーツインストラクター科													
【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 エッセンシャル・キネシオロギー 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讐を行う。 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 【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	9	【授業単元】 【到達目標】											
2	【授業単元】 足部・足関節の骨格・関節など 【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	10	【授業単元】 【到達目標】											
3	【授業単元】 膝関節の骨格・関節など 【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	11	【授業単元】 【到達目標】											
4	【授業単元】 骨盤・股関節の骨格・関節など 【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	12	【授業単元】 【到達目標】											
5	【授業単元】 脊柱の骨格・関節など 【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	13	【授業単元】 【到達目標】											
6	【授業単元】 肩関節と肩甲帯の骨格・関節など 【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	14	【授業単元】 【到達目標】											
7	【授業単元】 肘関節と手関節の骨格・関節など 【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	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】														
特になし														

授業概要

【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】

授業内配布資料

参考図書

エッセンシャル・キネシオロギー

身体運動の機能解剖

【授業時間外における学習】

【授業時間外における学習】
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

授業計画		授業計画	
コマ	授業単元 授業全体の説明	コマ	授業単元
1	【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	9	【到達目標】
2	【授業単元】 下肢の筋肉について	10	【授業単元】
3	【到達目標】 下肢の筋肉の起始・停止を理解し説明できる	11	【授業単元】
4	【授業単元】 上肢の筋肉について	12	【授業単元】
5	【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	13	【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】
7	【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	15	【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。	
【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	スポーツインストラクター科																
【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讐を行う。 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? 【到達目標】 運動生理学の必要性を理解する			9	【授業単元】 【到達目標】												
2	【授業単元】 筋収縮とエネルギー供給 【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			10	【授業単元】 【到達目標】												
3	【授業単元】 筋繊維の種類とその特徴 【到達目標】 筋繊維の種類と特徴を理解し説明できる			11	【授業単元】 【到達目標】												
4	【授業単元】 神経系の役割 【到達目標】 神経系の役割を理解し説明できる			12	【授業単元】 【到達目標】												
5	【授業単元】 筋収縮様式と筋力 【到達目標】 筋収縮様式と筋力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】 運動と循環 【到達目標】 運動と循環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】 肘関節と手関節の骨格・関節など 【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			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	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	スポーツインストラクター科								

【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相当する

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讐を行う。 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

授業概要

授業概要

科目名	スタジオプログラム基礎Ⅲ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	三船智美							
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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
インストラクターとして発表会の準備・運営の方法を学び、詳細な企画・計画を立て実行する														
【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かも記載する)														
スポーツクラブの社員としてイベント企画運営、フリーランスとしてHULA教室の運営とイベント出演、SHOWや発表会企画運営、ミュージシャンとのコラボステージなどの企画運営、地域のイベントボランティア等の経験のある講師が、具体的な方法について講義し、学生が主体性を持って取り組める実践的な授業を行う。														
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】									
なし					授業で共有するために、地域のイベントや発表会等に実際に足を運んだり、ネットや書籍等で情報を収集を行う／議事録や進捗状況をレポートにまとめ、記録に残す									
コマ	授業計画	コマ	授業計画											
1 2	【授業単元】 オリエンテーション 【到達目標】 授業で学ぶ内容を理解する／コミュニケーションワークを通じて一緒に活動する仲間を知る／自分に今できることを見つけ、アピールする	17 18	【授業単元】 演目作成と、イベント運営作業①／司会進行スキルのトレーニング① 【到達目標】 各チームのダンス振り付けや練習／各担当の業務を進める／進捗状況の報告／司会進行役ができるよう所作やトークのスキルを学ぶ											
3 4	【授業単元】 イベント企画の事例と運営の流れ 【到達目標】 イベント企画運営の流れと、必要事項を理解する／具体的なイベント例を通してイベント企画運営のイメージを持つ／発表へ向けたダンスのジャンル決定やグループ分けを行う	19 20	【授業単元】 演目作成と、イベント運営作業②／司会進行スキルのトレーニング②／(場合によってはイベントボランティア体験に変更) 【到達目標】 各チームのダンス振り付けや練習／各担当の業務を進める／進捗状況の報告／司会進行役ができるよう所作やトークのスキルを実践する											
5 6	【授業単元】 イベント事例レポート発表と考察 【到達目標】 各自集めたイベントのレポート発表を実施する／実施してみたいイベントのイメージを膨らませ、発表する／イベント企画運営で、自分のスキルを活かせるポジションをイメージする／チームのメンバーと交流する	21 22	【授業単元】 演目作成と、イベント運営作業③／司会進行スキルのトレーニング③(場合によってはイベントボランティア体験に変更) 【到達目標】 各チームのダンス振り付けや練習／各担当の業務を進める／進捗状況の報告／司会進行役ができるよう所作やトークのスキルを実践する											
7 8	【授業単元】 イベントコンセプト案作成 【到達目標】 イベントのコンセプト案を出し合い、決定する／コンセプトに基づいた催し物・ダンスのイメージを膨らます	23 24	【授業単元】 リハーサル①／イベント告知準備① 【到達目標】 本番の流れを想定して、ステージ演出を行う／動画撮影をし、構想を練る／イベント告知に必要なポスター、チラシ、SNS等の案を出し合う／必要な動画や写真的撮影内容やスケジュールを決める／担当が主となり、期日に告知開始できるよう進める											
9 10	【授業単元】 イベント企画書作成① 【到達目標】 イベント主旨・コンセプト・規模・日程・時間・会場・内容・予算等、詳細を決定する／演目やステージのイメージ案を出し合う／会場探しや各種交渉を行なう／チームごとにダンスの振り付けや練習を行う	25 26	【授業単元】 リハーサル②／イベント告知準備② 【到達目標】 本番の流れを想定して、ステージ演出を行う／演目の動画撮影をし、構想を練る／イベント告知資料等の作成や、告知用写真・動画撮影											
11 12	【授業単元】 イベント企画書作成② 【到達目標】 イベント主旨・コンセプト・規模・日程・時間・会場・内容・備品・予算等、詳細を決定する／演目やステージのイメージ案を出し合う／会場探しや各種交渉を行なう／必要な担当部署を挙げる／チームごとにダンスの振り付けや練習を行う	27 28	【授業単元】 リハーサル③／イベント告知準備③ 【到達目標】 本番の流れを想定して、ステージ演出を行う／演目の動画撮影をし、構想を練る／イベント告知前の最終チェック(誤字脱字など)											
13 14	【授業単元】 担当の割り振りとイベント当日までのスケジュール作成 【到達目標】 イベントまでの準備事項を挙げ、分担を決める／全体で長期的なスケジュールを決定する／担当ごとに詳細スケジュールを決定する／各担当のスケジュールを発表し、修正する／必要な備品を挙げ、必要経費を決定する／チームごとにダンスの振り付けや練習を行う	29 30	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 レポート提出・実技試験(実技演目発表とイベント進行)											
15 16	【授業単元】 具体的な演目の決定とスケジュール作成 【到達目標】 具体的な演目を決め、音源準備や振り付け、振り写し等の具体的なスケジュールを決定する／チームや全体でのダンス練習		【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。 平常点…授業毎のレポート提出と授業態度、出席状況 定期試験…企画書提出、レポート提出と発表 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。											
【履修に当たっての心構え・留意点】														
積極的に意見交換をし、お互いに協力しながら作業を進める／スマホやタブレットは、必要な時以外は使用しないこと														

授業概要

科目名	スタジオプログラム基礎Ⅳ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	三船智美									
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	スポーツインストラクター科 <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th></th> <th></th> <th></th>															
【授業を通じての到達目標】																
インストラクターとして発表会の準備・運営の方法を学び、詳細の企画・計画を立て実行する																
【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)																
スポーツクラブの社員としてイベント企画運営、フリーランスとしてHULA教室の運営とイベント出演、SHOWや発表会企画運営、ミュージシャンとのコラボステージなどの企画運営、地域のイベントボランティア等の経験のある講師が、具体的な方法について講義し、学生が主体性を持って取り組める実践的な授業を行う。																
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】											
なし					授業で共有するために、地域のイベントや発表会等に実際に足を運んだり、ネットや書籍等で情報を収集を行う／議事録や進捗状況をレポートにまとめ、記録に残す											
コマ	授業計画	コマ	授業計画													
1 2	【授業単元】 オリエンテーション／イベント告知開始 【到達目標】 授業で学ぶ内容を理解する／前期に作成した素材でイベント告知を開始する	3 4	【授業単元】 コンセプト共有／リハーサル① 【到達目標】 再度コンセプト共有を行う／当日必要な係を洗い出し、分担する／各チームのダンス演目の復習を行う	5 6	【授業単元】 集客状況の把握／進捗状況報告／リハーサル② 【到達目標】 集客状況を確認し、共有する／各担当の進捗状況を報告する／チーム、全体それぞれの演目の練習／全体の演出を固める	7 8	【授業単元】 イベント運営準備①／リハーサル③ 【到達目標】 各担当の進捗状況を報告する／遅れている作業は、皆で協力して完成させる／本番通りのリハーサルを行い、演出の微調整を行う	9 10	【授業単元】 イベント運営準備②／リハーサル④ 【到達目標】 当日のシミュレーションを行い、各担当の動きをお互いが把握する／本番通りのリハーサルを行い、演出の微調整を行う／備品等の最終チェックを行う	11 12	【授業単元】 発表会(授業と別日の可能性あり) 【到達目標】 皆で協力し、各担当業務に取り組む／演目を全力で表現する／改善点などにも目を向ながら参加する	13 14	【授業単元】 イベント報告書の作成 【到達目標】 各担当、個人それぞれのイベントの振り返りを行う／意見を出し合い、イベント報告書を作成する	15	【授業単元】 定期試験 【到達目標】 レポートの発表	【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。 平常点…授業毎のレポート提出と授業態度、出席状況 定期試験…企画書提出、レポート提出と発表 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。
【履修に当たっての心構え・留意点】					積極的に意見交換をし、お互いに協力しながら作業を進める／スマホやタブレットは、必要な時以外は使用しないこと											

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	2 単位	総時間数	30 時間
学科・専攻	スポーツインストラクター科 <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th> <th></th> <th></th> <th></th>								
【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多くのクライアントに対して運動指導を伝えると同時に様々な事象に対して改善をしてきた講師が担当する。講師両名ともジム等で経験を積み、独立開業して運営とともにトレーナーとして現場で顧客対応と後進育成をおこなっている。 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、演習を同時にを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、ワイド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なることが望ましい				
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 【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	9	【授業単元】 体幹トレーニングについて 【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 【到達目標】 姿勢評価の種類・内容などの理解が深まる 姿勢評価を実際に使う事が出来る	10	【授業単元】 徒手抵抗トレーニングについて 【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 【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	11	【授業単元】 HIITトレーニングについて 【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 【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	12	【授業単元】 各種目へのフォーム修正について 【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 【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	13	【授業単元】 お客様指導について 【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 【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	14	【授業単元】 試験前確認 【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 【到達目標】 2~6までの内容の確認をする事が出来る	15	【授業単元】 期末テスト 【到達目標】 筆記テストによる試験						
8	【授業単元】 中間テスト 【到達目標】 実技テストによる試験	【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。							
【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	スポーツインストラクター科								

【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】

・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 【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。	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 【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。	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 【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。	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 【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。	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 【到達目標】 問診、カウンセリングが実施出来る。	13	【授業単元】 パーソナルトレーニングの実践① 【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 【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。	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 【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。	15	【授業単元】 定期試験 筆記 【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 【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。		【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

授業概要

科目名	グループエクササイズⅡ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	矢越了子										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
生徒がピラティスの目的を理解し、エクササイズの動きを習得して、イントロダクター種目のグループ指導が出来るようになる。																	
【学習内容】																	
ピラティストレーナーとして2009年から活動し、多数のマンツーマン指導とグループ指導を現役で行なっている教員が、ピラティスとは何か、生まれた経緯やその特性、効果を講義し生徒に知識として与え、実際に生徒がグループ指導出来るようになるように授業を実施する。																	
【使用教科書・教材・参考図書】				【授業時間外における学習】													
教員が作成した資料				スポーツクラブでの実習では実際のピラティスのレッスンを見学してイメージを作っておくこと。													
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 ＜講義/実習＞ピラティスって何ですか？ その歴史と現在 ピラティスの一般的なイメージはどのようなものか、本当はどのようなものなのか？どんな場所で行われているか、その目的や効果を知る。ピラティスの歴史を知ることでその理解を深める。教員のリードで実際にエクササイズを体験する。	9	【授業単元】 【到達目標】														
2	【授業単元】 ＜講義/実習＞実際のピラティスセッション(レッスン) 【到達目標】 スタジオやフィットネスクラブではどのようにレッスンが行われているか。使用するイクイップメントやプロップの紹介。マンツーマンとグループの違い。イントロダクターのエクササイズ名を覚えて実際に動く。	10	【授業単元】 【到達目標】														
3	【授業単元】 ＜講義/実習＞ピラティスの原理原則とエクササイズの種類や目的 【到達目標】 ピラティスの原理原則を学ぶ。マットエクササイズとマシンエクササイズの違いと共通点。 実際にマットエクササイズを行う。	11	【授業単元】 【到達目標】														
4	【授業単元】 ＜講義/実習＞ピラティス解剖学 【到達目標】 ピラティス指導に必要な解剖学。正しい姿勢やアライメントを理解する。その上で指導練習を行い、修正の仕方を学ぶ。	12	【授業単元】 【到達目標】														
5	【授業単元】 ＜講義/実技＞ピラティス指導 1 実際のグループクラスを体験する中でピラティスの効果を感じる。 実際の指導はどのように行われているか、キューイング、コミュニケーションの技術、ピラティス用語を覚える。指導練習を行う。	13	【授業単元】 【到達目標】														
6	【授業単元】 ＜講義/実技＞ピラティス指導 2 【到達目標】 グループ指導練習。相互練習と全体練習を行う。指導の姿勢や立ち位置、声の抑揚。 お互いのフィードバックで指導力を付ける。	14	【授業単元】 【到達目標】														
7	【授業単元】 ＜講義/実技＞ピラティス指導 3 筆記試験 【到達目標】 筆記試験を行う。今までの講義の中からの出題。終了次第、引き続き指導練習。次週に行う実技試験対策。	15	【授業単元】 【到達目標】														
8	【授業単元】 筆記試験のフィードバック 実技試験 【到達目標】 筆記試験の返却とフィードバック。間違えた所は確実に覚えるように。実技試験を		【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・実技試験で行う。														
【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	グループエクササイズⅢ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	嘉山 直晃										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
①フィットネスの現場で実際に行われているスタジオエクササイズを体験し、そのメリット、デメリット、特徴などを理解する。 ②筋力トレーニングを行う集団エクササイズを体験することで、指導者に相応しい体力、動作スキルを身に着ける ③指導者側になる体験することで、2年生以降の本格的な指導者としての訓練の構造を理解する																	
【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かも記載する)																	
フィットネスクラブでスタジオで行われる集団エクササイズで多数の顧客の指導をおこない、フリーランスとして現場のインストラクターの養成もおこなってきた集団エクササイズ歴15年以上をもつ講師が担当する。 指導教員の指導で、現場で実際に行われているスタジオエクササイズを学生が体験し、その効果や楽しさを実感できます。前期は筋力トレーニングを行うプログラムを題材にして、前半7回の授業は自重トレーニング、後半8回の授業はバーベルを使ったトレーニングを行います。学生はプログラムの受け手となることが中心ですが、一部、指導側にまわってもらう時間もあります。																	
【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。必要な場合はプリントを配布する。					インストラクターらしい体型や体力を作るために、日々筋力トレーニングを行うこと												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 イントロダクション、自重トレーニングプログラム体験 【到達目標】 ・この授業の到達目標を理解する ・スタジオエクササイズを体験し感想を提出する	9	【授業単元】 バーベルエクササイズの特徴、バーベルエクササイズ体験 【到達目標】 ・バーベルエクササイズのメリット、デメリットを理解する ・バーベルエクササイズを体験する														
2	【授業単元】 集団エクササイズの特徴、自重トレーニングプログラム体験 【到達目標】 ・集団エクササイズのメリット、デメリットを理解する ・前回よりも長い時間、自重トレーニングプログラムを体験する	10	【授業単元】 下半身のバーベルエクササイズのフォーム練習 【到達目標】 ・下半身のバーベルエクササイズの正しいフォームを理解する ・正しいフォームを意識してエクササイズの体験をする														
3	【授業単元】 下半身のトレーニングフォーム練習、自重トレーニングプログラム体験 【到達目標】 ・集団エクササイズにおける正しい下半身のトレーニングフォームを理解する ・正しいフォームを意識して自重トレーニングプログラムの体験をする	11	【授業単元】 上半身のバーベルエクササイズのフォーム練習① 【到達目標】 ・背中のエクササイズの正しいフォームを理解する ・正しいフォームを意識してエクササイズの体験をする														
4	【授業単元】 上半身のトレーニングフォーム練習、自重トレーニングプログラム体験 【到達目標】 ・集団エクササイズにおける正しい上半身のトレーニングフォームを理解する ・正しいフォームを意識して自重トレーニングプログラムの体験をする	12	【授業単元】 上半身のバーベルエクササイズのフォーム練習② 【到達目標】 ・胸、上腕三頭筋のエクササイズの正しいフォームを理解する ・正しいフォームを意識してエクササイズの体験をする														
5	【授業単元】 体幹のトレーニングフォーム練習、自重トレーニングプログラム体験 【到達目標】 ・集団エクササイズにおける正しい体幹のトレーニングフォームを理解する ・正しいフォームを意識して自重トレーニングプログラムの体験をする	13	【授業単元】 上半身のバーベルエクササイズのフォーム練習③ 【到達目標】 ・肩、上腕二頭筋のエクササイズの正しいフォームを理解する ・正しいフォームを意識してエクササイズの体験をする														
6	【授業単元】 自重トレーニングプログラムの指導体験 【到達目標】 ・キューイングの基本を理解する ・簡単な振り付けを指導する体験をする	14	【授業単元】 バーベルエクササイズの指導体験 【到達目標】 ・キューイングの基本を再確認する ・簡単な振り付けを指導する体験をする														
7	【授業単元】 中間テスト(筆記+実技)、自重トレーニングプログラムの指導体験 【到達目標】 ・ここまで授業内容を筆記テストで再確認する ・簡単な振り付けを指導する体験をする	15	【授業単元】 定期テスト(筆記+実技) 【到達目標】 ・筆記試験と、実技試験を実施し、ここまで授業の内容の理解度・定着度を確認する														
8	【授業単元】 バーベルエクササイズプログラム体験 【到達目標】 ・中間試験の振り返りをおこない、後半の授業の目標を設定する ・バーベルエクササイズを体験する		【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、中間テストを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。 中間テストは筆記試験(10点)と実技試験(30点)を授業内で実施する。 期末テストは筆記試験(10点)と実技試験(50点)を行う。 実技試験では、授業内で取り扱ったトレーニングのフォームの正確さと、筋力/筋持久力を評価する。														
【履修に当たっての心構え・留意点】					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。												
運動できる服装とシューズ、水分、タオル、筆記用具を毎回持参すること																	

授業概要

科目名	グループエクササイズIV	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	嘉山 直晃										
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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
①フィットネスの現場で実際に行われているスタジオエクササイズを体験し、そのメリット、デメリット、特徴などを理解する。 ②格闘技エクササイズを行う集団エクササイズを体験することで、指導者に相応しい体力、動作スキルを身に着ける ③指導者側になる体験することで、2年生以降の本格的な指導者としての訓練の心構えをする																	
【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)																	
フィットネスクラブでスタジオで行われる集団エクササイズで多数の顧客の指導をおこない、フリーランスとして現場のインストラクターの養成もおこなってきた集団エクササイズ歴15年以上をもつ講師が担当する。 担当教員の指導で、現場で実際に行われているスタジオエクササイズを学生が体験し、その効果や楽しさを実感できます。前期は筋力トレーニングを行うプログラムを題材にして、前半7回の授業は自重トレーニング、後半8回の授業はバーベルを使ったトレーニングを行います。学生はプログラムの受け手となることが中心ですが、一部、指導側にまわってもらう時間もあります。																	
【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。必要な場合はプリントを配布する。					インストラクターらしい体型や体力を作るために、日々筋力トレーニングを行うこと												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 イントロダクション、格闘技エクササイズプログラム体験 【到達目標】 ・この授業の到達目標を理解する ・格闘技エクササイズを体験し感想を提出する	9	【授業単元】 【到達目標】														
2	【授業単元】 格闘技エクササイズの特徴、プログラム体験 【到達目標】 ・格闘技エクササイズのメリット、デメリットを理解する ・前回よりもより長い時間、格闘技トレーニングプログラムを体験する	10	【授業単元】 【到達目標】														
3	【授業単元】 パンチのフォーム練習、プログラム体験 【到達目標】 ・正しいパンチのフォームを理解する ・正しいフォームを意識してプログラムの体験をする	11	【授業単元】 【到達目標】														
4	【授業単元】 キックのフォーム練習、プログラム体験 【到達目標】 ・正しいキックのフォームを理解する ・正しいフォームを意識してプログラムの体験をする	12	【授業単元】 【到達目標】														
5	【授業単元】 ムエタイのフォーム練習、プログラム体験 【到達目標】 ・正しいムエタイのフォームを理解する ・正しいフォームを意識してプログラムの体験をする	13	【授業単元】 【到達目標】														
6	【授業単元】 空手のフォーム練習、プログラム体験 【到達目標】 ・正しい空手のフォームを理解する ・正しいフォームを意識してプログラムの体験をする	14	【授業単元】 【到達目標】														
7	【授業単元】 格闘技エクササイズの指導体験 【到達目標】 ・キューイングの基本の再確認 ・簡単な振り付けを指導する体験をする	15	【授業単元】 【到達目標】														
8	【授業単元】 定期テスト(筆記+実技) 【到達目標】 ・筆記試験と、実技試験を実施し、ここまで授業の内容の理解度・定着度を確認する		【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、平常点を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。 平常点は各回の授業内で実施する小テストや、感想の提出で評価する(5点×8回) 期末テストは筆記試験(10点)と実技試験(50点)を行う。 実技テストでは、授業内で取り扱った格闘技エクササイズのフォームの正確さと、筋力/持久力を評価する。														
【履修に当たっての心構え・留意点】					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。												
運動できる服装とシューズ、水分、タオル、筆記用具を毎回持参すること																	

授業概要

科目名	スタジオレッスンⅠ	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	名古屋 舞							
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	スポーツインストラクター科													
【授業を通じての到達目標】														
ダンスの基礎的な技術を習得。 力強くしなやかに体を動かし様々な動きに対応していくことを目指す。														
【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)														
様々なダンスイベントや舞台を経験し、都内ダンススタジオ、フィットネスクラブでインストラクターとして活動する教員が、様々なダンスの特徴、表現法、創造力を身につけるために基礎も含めながら実践中心のレッスンを行っていく。 経験者の方は与えられた振付を踊るだけではなく、ダンスを通じて自己表現や自分のスタイルの確立を目指してほしい。														
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】									
特になし					学校からイベント等の出演依頼を受ける事もあるので、その際は各自作品の練習・習得を行うこと。									
コマ	授業計画	コマ	授業計画											
1	【授業単元】 ダンスの基礎トレーニング 【到達目標】 授業の概要を把握する ストレッチ・筋トレーアイソレ・リズムトレーニングー振り	9	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする											
2	【授業単元】 ダンスの基礎トレーニング 【到達目標】 リズムワークやアイソレーション、ステップなどを使いながら、ダンス基礎を習得する	10	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする											
3	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 使う楽曲に合わせた魅せ方を工夫する	11	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする											
4	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく	12	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする											
5	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 魅せ方の工夫	13	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする											
6	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく	14	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく											
7	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 魅せ方の工夫	15	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく 作品の発表を行う											
8	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく		【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(作品の発表)を試験内容とする。											
【履修に当たっての心構え・留意点】														
授業に加えてアイソレーションなど家で実施できる項目は実施していくと、上達が早いです。														

授業概要

科目名	スタジオレッスンⅡ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	名古屋 舞										
サブ科目名	ダンス	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	スポーツインストラクター科																
【授業を通じての到達目標】																	
ダンスの基礎的な技術を習得。 力強くしなやかに体を動かし様々な動きに対応していくことを目指す。																	
【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)																	
様々なダンスイベントや舞台を経験し、都内ダンススタジオ、フィットネスクラブでインストラクターとして活動する教員が、様々なダンスの特徴、表現法、創造力を身につけるために基礎も含めながら実践中心のレッスンを行っていく。 経験の方は与えられた振付を踊るだけではなく、ダンスを通じて自己表現や自分のスタイルの確立を目指してほしい。																	
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】												
特になし					学校からイベント等の出演依頼を受ける事もあるので、その際は各自作品の練習・習得を行うこと。												
コマ	授業計画	コマ	授業計画														
1	【授業単元】 ダンス実践 【到達目標】 様々な曲調の曲に合わせたダンスの振付を習得する 覚えた振り付けに構成をつけて仕上げていく	9	【授業単元】 【到達目標】														
2	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする	10	【授業単元】 【到達目標】														
3	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする	11	【授業単元】 【到達目標】														
4	【授業単元】 インストラクションの実践 【到達目標】 曲を選曲し振付を行う 振付をレクチャーする	12	【授業単元】 【到達目標】														
5	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく	13	【授業単元】 【到達目標】														
6	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく	14	【授業単元】 【到達目標】														
7	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく	15	【授業単元】 【到達目標】														
8	【授業単元】 作品作りの実践 【到達目標】 振付・構成を行い作品として仕上げていく 作品の発表を行う		【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。 試験は実技試験(作品の発表)を試験内容とする。														
【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	幼児体育指導 I	必修選択の別	選択	開講区分	前期	担当教員	新井 忍									
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	スポーツインストラクター科															
【授業を通じての到達目標】																
幼稚園、保育所での体を動かす遊びと、スポーツクラブで行う体操指導、サッカー指導を学び、現場で指導できるようになる。																
【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)																
①現在も幼児のスポーツ指導や、サッカー指導に携わる教育が、長きにわたる専門学校の講師経験を活かし、幼児に指導をするために大切なことを体験しながら学ぶ ②幼児にポイントを指導できるように体操やサッカーの実技を体験する。																
【使用教科書・教材・参考図書】					【授業時間外における学習】											
体操着、シューズ、(アリーナの時は体育館履き)					幼児に携わる機会は少ないとと思うので、幼児番組などを見てみましょう											
コマ	授業計画	コマ	授業計画													
1	【授業単元】 授業ガイドンス	【到達目標】 学習を開拓するにあたって何を学ぶのかを明確にし、具体的な目標を持てるようになる。	9	【授業単元】 鉄棒②	【到達目標】 空中逆上がり、空中前回りのポイントをつかみ、指導できるようになる。											
2	【授業単元】 マット運動指導①	【到達目標】 マットを使った遊びを指導できるようになる	10	【授業単元】 ロープ(縄跳び)①	【到達目標】 ロープを使った遊びのポイントをつかみ、指導できるようになる。											
3	【授業単元】 マット運動指導②	【到達目標】 マットを使って、前転、後転、の指導のポイントをつかみ、指導できるようになる。	11	【授業単元】 ロープ(縄跳び)②	【到達目標】 色々な跳び方のポイントをつかみ、指導できるようになる。											
4	【授業単元】 マット運動指導③	【到達目標】 マットを使って、側方回転、前方倒立回転飛のポイントをつかみ、指導できるようになる。	12	【授業単元】 ロープ(縄跳び)	【到達目標】 大縄跳びのポイントをつかみ、指導できるようになる。											
5	【授業単元】 跳び箱①	【到達目標】 閉脚飛のポイントをつかみ、指導できるようになる。	13	【授業単元】 ボール①	【到達目標】 ボールを使った基本運動と、ドッジボールのポイントをつかみ、指導できるようになる。											
6	【授業単元】 跳び箱②	【到達目標】 閉脚飛のポイントをつかみ、指導できるようになる。	14	【授業単元】 ボール②	【到達目標】 サッカーの指導のポイントをつかみ、指導できるようになる。											
7	【授業単元】 跳び箱③	【到達目標】 台上、倒立転回のポイントをつかみ、指導できるようになる。	15	【授業単元】 テスト	【到達目標】 テストの解説。											
8	【授業単元】 鉄棒①	【到達目標】 前回り、逆上がりのポイントをつかみ、指導できるようになる。		【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。 授業評価 出席5点(第8回、第14回の授業は10点)合計80点÷2 遅刻-2点 欠席0点												
【履修に当たっての心構え・留意点】					試験は実技テスト マット、10点 跳び箱10点 鉄棒10点 縄跳び10点 ボール10点 合計 60点											
実技科目なので、明るく楽しく行いましょう。																

授業概要

科目名	幼児体育指導Ⅱ	必修選択の別	選択	開講区分	後期	担当教員	新井 忍		
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	スポーツインストラクター科								

【授業を通じての到達目標】

幼稚園、保育所での体を動かす遊びと、スポーツクラブで行う体操指導、サッカー指導を学び、現場で指導できるようになる。

【学習内容】

- ①現在も幼児のスポーツ指導や、サッカー指導に携わる教育が、長きにわたる専門学校の講師経験を活かし、幼児に指導をするために大切なことを体験しながら学ぶ
- ②幼児にポイントを指導できるように体操やサッカーの実技を体験する。

【使用教科書・教材・参考図書】		【授業時間外における学習】
体操着、シューズ、(アリーナの時は体育館履き)		幼児に携わる機会は少ないとと思うので、幼児番組などを見てみましょう

コマ	授業計画	コマ	授業計画
1 2	【授業単元】 指導の実践① 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
3 4	【授業単元】 指導の実践② 【到達目標】 生徒をこどもとみたて、60分の授業を展開する		【授業単元】 【到達目標】
5 6	【授業単元】 指導の実践③ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
7 8	【授業単元】 指導の実践④ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
9 10	【授業単元】 指導の実践⑤ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
11 12	【授業単元】 指導の実践⑥ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
13 14	【授業単元】 指導の実践⑦ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【授業単元】 【到達目標】
15	【授業単元】 指導の実践⑧ 【到達目標】 作成した指導案により、子どもに見立てた学生に60分の授業を行う		【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。 授業評価 出席5点 合計40点 遅刻-2点 欠席0点 指導の実践テスト 指導案の構成10点、指導の姿勢10点、積極性10点、指導のポイントの理解20点、環境づくり10点 合計 60点
【履修に当たっての心構え・留意点】			
実技科目なので、明るく楽しく行いましょう。			

授業概要

科目名	学内実習 IA	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	スポーツインストラクター科								

【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
----	------	----	------

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

【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	スポーツインストラクター科								

【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

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

【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	スポーツコラボ実習前後教育 IA	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	演習	総単位数	1 単位	総時間数	15 時間								
学科・専攻	スポーツインストラクター科																
【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かも記載する) 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		色々な店で接客についての観点から店員を見てみる															
コマ	授業計画	コマ					授業計画										

集中授業による開講

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。

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。

【目的】

- 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実習を通した数多くの体験を、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この実習を通した経験を武器に就職につなげる。

【この科目で身につけて欲しい力】

- 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、フォローウーシップ、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

【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】

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	スポーツインストラクター科								

【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】

- 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、できなかつ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。

【この科目で身につけて欲しい力】

- 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

【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】

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。

試験は実技(指導)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臨んで欲しい

授業概要

科目名	国際教育	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	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】

グローバル化している社会の中で活躍できる人材になるために海外を視点にしたビジネスを学ぶ。
海外研修または国内研修を選択し、海外の知識や経験を積む。

【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)

インバウンドや海外に向けたビジネス視点を身に付けて、提案ができるようになる。

【使用教科書・教材・参考図書】

適宜、プリントを配布する	【授業時間外における学習】 他国の文化を積極的に調べることで見識を深めて欲しい
--------------	--

コマ 授業計画

コマ 授業計画

【講義概要】

本授業の国際教育とは、語学力を高めることだけでなく、グローバル化している現代社会において広く国際的に通用する人材を養成することです。

滋慶学園グループは、学園独自の海外ネットワークを持っています。
世界各国6箇所に現地オフィスを置き、海外研修のプログラムを構築したり、海外の関連分野の教育機関と提携して、国際交流などを行ったりしています。

海外交流を通じて、それぞれの国の文化や価値観、伝統を知ることで、日本をさらに深く知ることができます。

本校では、教育提携先のドイツのアイントラハトフランクフルトにて本場ドイツのサッカーを学ぶプログラムやアメリカフロリダのIMGAcademyにてスポーツトレーナーとして必要なことについて学ぶプログラムがあります。

【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。

【履修に当たっての心構え・留意点】

主体的に目的を持って行動して欲しい