

## 授業計画(シラバス)

科目名	情報処理 I			指導担当者名	古川 美恵子
実務経験	日本語文書処理技能検定1級				実務経験: 無
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>Excelの基本的な操作を理解し、文書作成が理解できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・データを取得する基礎能力を身につける。</li> <li>・データから情報を解析・読み取りを行う能力を身につける。</li> <li>・情報を発信する能力を身につける。</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	Excel2021 クイックマスター基本編 (ウイネット) Excel文書処理技能認定試験問題集 3級 2021対応 (ウイネット)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業 計画 前期	1	Excelの基本	1. Excelの起動 2. Excelの画面構成 3. ブックを閉じる 4. 既存のブックを閉じる		
	2	Excelの基本	1. 画面の操作 2. セルの選択 3. Excelの終了		
	3	データの編集	1. 新規ブックの作成 2. データの入力 3. 数式の入力		
	4	データの編集	1. データの移動とコピー 2. ブックの保存		
	5	表の編集	1. 罫線の設定 2. Microsoft Searchの使い方 3. セルの書式設定		
	6	表の編集	1. セルの配置 2. 表示形式の設定 3. 列や幅や行の高さの調整 4. 行や列の挿入と削除		
	7	ブックの印刷	1. 表示モードの切り替え 2. ページ設定の変更 3. 印刷の実行 4. 印刷範囲の指定		
	8	グラフと図形の作成	1. グラフの作成 2. グラフの編集		
	9	グラフと図形の作成	1. 図形の作成		
	10	ブックの利用と管理	1. ワークシートの管理 2. ウィンドウの操作		
	11	関数	1. 統計関数 2. 数学/三角関数		
	12	関数	1. 論理関数 2. 日付関数		
	13	データベース機能	1. リストの作成 2. 並べ替え		
	14	データベース機能	1. データの抽出 2. テーブル機能		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学	指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者		実務経験: 有
開講時期	通年	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○	実習: 実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間 週時間数 2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>		
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <p>・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)</p>		
使用教材	<p>夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) コミュニケーション技法(ウイネット)、コミュニケーション検定初級公式ガイドブック&amp;問題集(ウイネット)</p>		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>
授業計画 通年	1	実践行動学Part1 意欲的な心構え	1. 夢と目標
	2	実践行動学Part1 意欲的な心構え	2. 夢の実現を拒むもの ～誤った思い込みと言いつ～
	3	実践行動学Part1 意欲的な心構え	3. 自分への信頼を取り戻すために ～行動のよりどころと心構え～
	4	実践行動学Part1 意欲的な心構え	4. 自分への信頼を取り戻すために ～まず第一歩を～
	5	実践行動学Part1 意欲的な心構え	5. 目標を設定しよう
	6	ビジネスマナー基礎編	社会人になるとは
	7	ビジネスマナー基礎編	社会人になるとは
	8	ビジネスマナー基礎編	基本動作・言葉遣い
	9	ビジネスマナー基礎編	電話対応
	10	ビジネスマナー基礎編	電話対応
	11	ビジネスマナー基礎編	電子メールのマナー
	12	ビジネスマナー基礎編	ビジネスマナー基礎編の確認テスト
	13	面接対策編	面接の目的
	14	面接対策編	自己分析①
	15	面接対策編	自己分析②
履修上の留意点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>			

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	<p>夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) コミュニケーション技法(ウイネット)、コミュニケーション検定初級公式ガイドブック&amp;問題集(ウイネット)</p>				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	16	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう		1. プラス思考が自分の能力・可能性を大きく広げる	
	17	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう		2. 考え方を変えれば行動が変わる	
	18	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう		3. あなたの問題はあなたが解決できる	
	19	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう		4. あなたのコミュニケーションスタイルを見直そう	
	20	実践行動学Part2 自分の可能性を広げよう		5. 目標があなたの才能・可能性を開花させる	
	21	面接対策編		自己PR作成①	
	22	面接対策編		自己PR作成②	
	23	面接対策編		志望動機作成①	
	24	面接対策編		志望動機作成②	
	25	面接対策編		エントリーシート・履歴書作成	
	26	面接対策編		企業研究の仕方を学ぶ	
	27	面接対策編		企業訪問	
	28	面接対策編		面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む	
	29	面接対策編		面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む	
30	面接対策編		面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ライフデザイン行動学			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標達成に向けて自分自身のモチベーションを高める</li> <li>・就職活動に向けての事前準備(ビジネスマナー、書類作成、報告連絡相談の徹底)</li> <li>・求職票受理面接</li> <li>・コミュニケーション力の向上(入学時→進級時の成長を確かめる)</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	<p>夢実現のための実践行動学(実践行動学研究所) コミュニケーション技法(ウイネット)、コミュニケーション検定初級公式ガイドブック&amp;問題集(ウイネット)</p>				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	31	面接対策編		面接練習(個人・集団)※オンライン面接を含む	
	32	グループディスカッション		グループディスカッションとは	
	33	グループディスカッション		グループディスカッションの実施①	
	34	グループディスカッション		グループディスカッションの実施②	
	35	ビジネス文書		ビジネス文書の書き方	
	36	ビジネス文書		礼状の書き方	
	37	求職票作成		求職票作成	
	38	求職票受理面接		求職票受理面接	
	39	就職活動スケジュール		就職活動のスケジュールを組む	
	40	就職活動スケジュール		就職活動のスケジュールを組む	
	41	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう		1. 入学から今日までの成長を実感しよう	
	42	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう		2. 働く自分をイメージしてみよう	
	43	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう		3. 自分が最大限に生きる働き方とは	
	44	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう		4. 将来を描いてみよう	
	45	実践行動学Part3 社会へ出る準備を始めよう		5. 夢実現への第一歩を踏み出そう	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツメンタルトレーナー演習	指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者		実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○	実習: 実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間 週時間数 2時間
学習到達目標	脳とメンタルの関係やメンタルの特性をふまえた新しいメンタルの考え方や指導法を理解し自分自身のパフォーマンスや指導に活かすことができる。 ・健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響、個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する。		
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)		
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)、JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店) 最新科学が教える スポーツメンタル入門(イースト・プレス)		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
学期	ターム	項目	内容・準備資料等
授業計画 前期	1	脳とメンタルの関係	・緊張したときは脳で何が起きているのか ・集中力と脳の関係 ・脳科学から見た大切な心掛け
	2	脳とメンタルの関係	・スポーツと脳の最先端研究 ・モチベーションを上げるわくわくドリブン ・脳の構造は人類共通。ところがメンタルは？
	3	メンタルの特性を知る	・メンタルとパフォーマンスの関係 ・内発的モチベーション ・快楽追求型と苦痛回避型について ・競技での優位間隔の活かし方
	4	メンタルの特性を知る	・準備力の大切さ ・コミュニケーションとメンタルの関係性 ・自信とやる気を育てる考え方と意識の向け方
	5	メンタルは自分でコントロールできる	・スケールリング ・臨場感を持った良いパフォーマンスの再現 ・視点の変化 スポーツバイオリズム ・ゾーンの作り方
	6	音楽がメンタル&パフォーマンスを向上させる	・16ビートの効用 ・音が脳波に与える影響 ・ビートを変えた手拍子 ・それぞれのビートに合わせて動いてみる
	7	メンタルの基本再確認	・メンタルがパフォーマンスに与える影響 ・「あたり」が生まれる8つの要因
	8	○運動実践にかかわる社会・心理・環境的要因 ○運動実践によって得られる心理社会的効果の内容とその効果を高める要因	・社会的要因 ・心理的要因 ・環境的要因 ・運動実践によって得られる心理社会的効果の内容とその効果を高める要因
	9	○運動を採択、継続、および停止を予防するために適用されている行動への理論・モデルおよび技法	・トランスセオレティカルモデル ・HAPA
	10	○募集に際して要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点 ○指導と受講のミスマッチと解決方法	・募集に際して要因を明確にし、多くの参加者を得るための留意点 ・指導と受講のミスマッチと解決方法
	11	○個別指導における動機づけとカウンセリングの方法	・重要性と自信 ・OARS ・チェンジトーク
	12	JATI認定トレーニング指導者 ○運動と心理 ○運動とやる気	・こころと「心」 ・運動と心の関係 ・アスリートにおける運動と心の関係 ・やる気と動機づけ ・動機づけの種類 ・運動への動機づけを高める方法 ・動機づけの連続体モデル ・スマートな目標設定の原則
	13	JATI認定トレーニング指導者 ○運動と心理サポート ○スポーツカウンセリングの活用法	・心理サポートの種類と資格 ・メンタルトレーニングの活用 ・代表的な技法と心理的スキル ・緊張/興奮とパフォーマンス ・カウンセリングマインド ・カウンセリングの理論 ・プレーヤーズセンタード ・コーチ育成モデル・コア・カリキュラム
	14	JATI認定トレーニング指導者 ○運動学習と指導法 運動がうまくなるとは /運動学習理論 / 効果的な指導法 /集団の活用	・うまい人は何が違うのか ・運動学習の階段 ・学習のプロセスとパフォーマンス7曲線 ・情報処理モデル ・運動プログラムの自動化 ・フィードバックの重要性 ・練習方法の工夫 ・コーチング方法の工夫 ・個人差への対応 ・チームワーク ・リーダーシップ ・チームビルディング
	15	まとめ	まとめ
履修上の留意点			
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ倫理演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ場面における倫理的諸問題の構造や内容について自ら考えることができる。 ・スポーツにおける倫理的諸問題を理解する。 ・さまざまな倫理理論を理解する。 ・スポーツにおける倫理的諸問題について熟考する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	よくわかるスポーツ倫理学(ミネルヴァ書房)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	スポーツ倫理学を理解するために		・スポーツ倫理学の基礎知識	
	2	スポーツ倫理学を理解するために		・フェアプレイの精神とは何か	
	3	スポーツ倫理学を理解するために		・スポーツパーソンシップとは何か	
	4	スタジアムからスポーツを倫理する		・勝敗の倫理学	
	5	スタジアムからスポーツを倫理する		・ドーピングの倫理学	
	6	スタジアムからスポーツを倫理する		・ドーピングの倫理学	
	7	スタジアムからスポーツを倫理する		・スポーツと八百長の倫理学	
	8	社会からスポーツを倫理する		スポーツと暴力の倫理学	
	9	社会からスポーツを倫理する		スポーツと暴力の倫理学	
	10	社会からスポーツを倫理する		スポーツ組織の倫理学	
	11	社会からスポーツを倫理する		オリンピックの倫理学	
	12	社会からスポーツを倫理する		スポーツと差別の倫理学	
	13	社会からスポーツを倫理する		スポーツと環境の倫理学	
	14	スポーツを守るために		人物から学ぶスポーツ倫理学	
	15	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	コーチング演習 I			指導担当者名	三村 聡
実務経験	アスレティックトレーナー・健康運動指導士				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい時代にふさわしいコーチングを行うための資質能力を習得する。</li> <li>・グッドコーチに求められる人間力(思考・判断、態度・行動)を習得する。</li> <li>※日本スポーツ協会スポーツ指導者基礎資格コーチングアシスタント取得を目標とする</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	リファレンスブック(日本スポーツ協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	コーチングを理解しよう	・コーチングとは		
	2	コーチングを理解しよう	・コーチに求められる役割		
	3	コーチングを理解しよう	・コーチに求められる知識とスキル		
	4	コーチングを理解しよう	・対他者力を磨こう		
	5	コーチングを理解しよう	・対自己力を磨こう		
	6	コーチングを理解しよう	・スポーツの意義と価値		
	7	コーチングを理解しよう	・スポーツの価値を守るスポーツ権		
	8	コーチングを理解しよう	・スポーツの自治 ～ガバナンスとコンプライアンス～		
	9	コーチングを理解しよう	・暴力・ハラスメントの根絶		
	10	コーチングを理解しよう	・スポーツのインテグリティ		
	11	コーチングを理解しよう	・スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任		
	12	コーチングを理解しよう	・スポーツ仲裁		
	13	コーチングを理解しよう	・スポーツ倫理		
	14	コーチングを理解しよう	・時代をリードするコーチング		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	機能解剖学			指導担当者名	三村 聡	
実務経験	健康運動指導士				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○		演習:		実習:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間	
学習到達目標	<p>運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な構造を理解する。</li> <li>・人体の成り立ちを理解する。</li> <li>・人体の機能を理解する。</li> <li>・運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連づけ、力学的視点から運動の仕組みを理解する。</li> </ul>					
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)</p>					
使用教材	<p>筋・骨メカニクス リハビリ、スポーツのための機能解剖学(秀和システム) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)、JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  通年	1	1 骨の基礎知識		1.骨の分類、成分、機能 2.骨の肉眼構造		
	2	2 関節の基礎知識		1.関節の分類 2.滑膜性関節の構造 3.関節運動の種類		
	3	3 筋の基礎知識		1.筋肉の分類と呼称、形状		
	4	4 肩の機能解剖学		1.肩の骨・関節学の基礎知識 2.肩の基本運動 3.肩の運動と関係する主な筋		
	5	5 肘関節の機能解剖学		1.肘関節の構造と骨学の基礎知識 2.肘関節の運動と作用		
	6	6 前腕の機能解剖学		1.前腕の骨・関節学の基礎知識 2.前腕の運動と関係する筋		
	7	7 手関節の機能解剖学		1.手関節の骨・関節学の基礎知識 2.手関節の運動と関係する筋		
	8	8 手・手指の機能解剖学		1.手・手指の骨・関節学の基礎知識 2.母指の運動と関係する主な筋 3.示指・中指・環指・小指の運動と関係する主な筋 4.手関節部と手の支帯		
	9	9 股関節の機能解剖学		1.股関節の構造と骨学の基礎知識 2.股関節の運動とそれに関連する筋		
	10	10 膝関節の機能解剖学		1.膝関節の構造と骨学の基礎知識 2.膝関節伸展・屈曲機構の主要な伝達装置 3.膝関節の運動と関係する主な筋 4.股関節と膝関節周辺の局所構造		
	11	11 足関節の機能解剖学		1.足関節の構造と骨学の基礎知識 2.足関節の運動と関係する主な筋 3.足関節の支帯		
	12	12 足・足指の機能解剖学		1.足・足指の骨・関節学の基礎知識 2.足・足指の運動と関係する主な筋 3.その他の足の解剖学		
	13	13 体幹の機能解剖学		1.体幹の骨・関節の基礎知識 2.体幹の運動とそれに関連する筋 3.その他の腹部と腰部の解剖学		
	14	14 頭部の機能解剖学		1.頭部の骨・関節の基礎知識 2.頭部脊柱の運動とそれに関連する筋		
	15	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	機能解剖学			指導担当者名	三村 聡
実務経験	健康運動指導士				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○		演習:		実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連付け、力学的視点から運動の仕組みを学ぶ。 ・人体の正常な構造を理解する。 ・人体の成り立ちを理解する。 ・人体の機能を理解する。 ・運動器の骨、筋、靭帯、関節と機能を関連づけ、力学的視点から運動の仕組みを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	筋・骨メカニクス リハビリ、スポーツのための機能解剖学(秀和システム) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)、JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  通年	16	○機能解剖学とバイオメカニクス(筋骨格系の機能解剖学)		・骨の解剖・機能解剖 ・関節の解剖 ・機能解剖	
	17	○機能解剖学とバイオメカニクス(筋骨格系の機能解剖学)		・骨格筋の解剖・機能解剖学 ・筋骨格系の解剖・機能解剖学	
	18	○機能解剖学とバイオメカニクス(筋腱複合体の弾性要素と弾性エネルギーが利用できる運動様式)		・仕事とエネルギー ・筋腱複合体の弾性要素 ・弾性エネルギーが利用できる運動様式	
	19	○機能解剖学とバイオメカニクス(着地衝撃とその緩和法)		・運動量と力積 ・着地衝撃の緩和法	
	20	○機能解剖学とバイオメカニクス(着地衝撃とその緩和法)		・運動量と力積 ・着地衝撃の緩和法	
	21	○機能解剖学とバイオメカニクス(水中運動と陸上運動との比較)		・浮力 ・浮力と重心 ・抗力 ・水中歩行と陸上歩行との違い	
	22	JATI認定トレーニング指導者 ○上肢(骨/関節)		・自由上肢骨 ・上肢帯の骨 ・肩の関節 ・肘、手首、指の関節	
	23	JATI認定トレーニング指導者 ○上肢(筋肉/神経と血管)		・上肢帯の運動にかかわる筋群 ・肩甲上腕関節の運動にかかわる筋群 ・上腕の筋群 ・前腕・手の筋群 上肢の主な神経と血管の確認	
	24	JATI認定トレーニング指導者 ○脊柱と胸骨(基本構造/脊柱・胸郭の骨)		・脊柱の基本構造 ・脊柱・胸郭の骨(頸椎/胸椎/腰椎/仙骨・尾骨・寛骨/肋骨・胸骨)	
	25	JATI認定トレーニング指導者 ○脊柱と胸骨(脊柱・胸郭の関節/脊柱・胸郭の筋肉)		・椎間関節と椎間円板 ・肋椎関節 ・胸肋関節 ・仙腸関節 ・恥骨結合 ・固有背筋 ・姿勢と腰部への負担 ・腹壁の筋群 ・呼吸筋	
	26	JATI認定トレーニング指導者 ○下肢(自由下肢と骨盤の骨)		・自由下肢と骨盤の骨(下腿の骨 ・膝蓋骨 ・大腿骨)	
	27	JATI認定トレーニング指導者 ○下肢(股関節の骨格と運動)		・静的な支持機構 ・股関節の屈筋 ・股関節の伸筋 ・外転筋群 ・内転筋群 ・疾走と内転筋 ・深層の外旋筋群	
	28	JATI認定トレーニング指導者 ○下肢(膝関節の骨格と運動)		・静的な安定機構 ・膝蓋骨の役割 ・膝関節の靭帯 ・膝関節の伸筋 ・膝関節の屈筋	
	29	JATI認定トレーニング指導者 ○下肢(足と足関節の骨格と運動)		・距腿関節 ・距骨下関節 ・リスフラン関節 ・足関節の運動 ・足の縦のアーチ	
30	JATI認定トレーニング指導者 ○下肢(足関節をまたぐ筋)		・底屈筋群 ・背屈筋群 ・腓骨筋群 ・足指の伸筋 ・下腿後面深層の筋群		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	運動生理学			指導担当者名	三村 聡
実務経験	健康運動指導士			実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○		演習:		実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な機能について理解する。</li> <li>・運動に伴って生じる生体内での生理反応について理解する。</li> <li>・身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について理解する。</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)</p>				
使用教材	<p>入門運動生理学 第4版(杏林書院)、健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>				
授業外学習の方法	<p>指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。</p>				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  通年	1	○運動の発現		・運動の発現(不随運動・反射・定番運動・随意運動/運動単位と力の発揮)・神経系の分類	
	2	○骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構		・骨格筋の構造/骨格筋が収縮するメカニズム/収縮のためのエネルギー・無酸素性エネルギー供給機構・有酸素性エネルギー供給機構/エネルギー生産と運動の持続)	
	3	○筋繊維タイプと収縮特性		・赤筋と白筋、遅筋と速筋・筋繊維タイプの分類方法・タイプⅠ線維とタイプⅡ線維 ・SO線維、FOG線維、FG線維	
	4	○運動と筋繊維タイプ		・短距離選手とマラソン選手の筋繊維・筋繊維タイプの決定	
	5	○筋収縮の様式と筋力		・筋収縮の3様式の理解(短縮性収縮/等尺性収縮/伸張性収縮)・筋力を決める要因	
	6	○トレーニングと骨格筋		・筋カトレーニング	
	7	○運動の持続と呼吸循環系		・呼吸器の働きと構造(呼吸器の構造と働き/呼気・吸気・肺静脈・肺動脈・肺上壁毛細血管・呼吸細気管支・肺胞)	
	8	○運動の持続と呼吸循環系		循環器の働きと血液の循環経路 血液の循環経路の理解(肺循環・体循環)	
	9	○運動の持続と呼吸循環系		・心臓の働きと構造 心臓と大血管の構造理解(心筋・右心房・左心房・右心室・左心室/弁・静脈・動脈)	
	10	○運動の持続と呼吸循環系		・血管の役割と構造 動脈ポンプ作用と静脈における筋ポンプの役割の理解	
	11	○呼吸循環の機能の指標と調節機構		・呼吸系の機能の指標(呼吸数・1回換気量・分時換気量)血圧/収縮期血圧/拡張血圧	
	12	○呼吸循環の機能の指標と調節機構		・呼吸機能の調節(呼吸調節の仕組み)・循環機能の調節(循環調節の仕組み)	
	13	○運動に伴う呼吸循環機能の変化		・運動時の呼吸の変化・運動時の心拍数の変化・運動時の1回拍出量の変化	
	14	○運動に伴う呼吸循環機能の変化		・運動時の心拍出量の変化・運動時の血圧の変化	
	15	まとめ		ここまでのまとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

# 授業計画(シラバス)

科目名	運動生理学	指導担当者名	三村 聡
実務経験	健康運動指導士		実務経験: 有
開講時期	通年	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○	演習:	実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間 週時間数 2時間
学習到達目標	<p>身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人体の正常な機能について理解する。</li> <li>・運動に伴って生じる生体内での生理反応について理解する。</li> <li>・身体活動・運動・スポーツ実施時の一過性の生体反応や、継続的なトレーニングによって身体機能がどのように適応するか、また体力と発育・発達と老化の関係について理解する。</li> </ul>		
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)</p>		
使用教材	<p>入門運動生理学 第4版(杏林書院)、健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) JATIトレーニング指導者テキスト理論編(大修館書店)</p>		
授業外学習の方法	<p>指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。</p>		
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>
授業計画  通年	16	○運動時の酸素利用	・酸素摂取量の変化(定常状態(プラトー))運動開始後の酸素摂取量の変化と運動強度と酸素摂取量との関係 ・無酸素性閾値/換気性閾値 運動強度と換気量との関係
	17	○運動時の酸素利用	・最大酸素摂取量に影響する因子 ・酸素借と酸素負債 ・最大酸素借(運動時の酸素摂取量、酸素借、酸素負債の関係)
	18	○トレーニングによる呼吸循環系の適応	・持久的トレーニングと呼吸系の適応 ・持久的トレーニングと心臓の適応
	19	○運動と血液・体液	・体液の分類と役割(細胞内液と細胞外液) 体液の分類
	20	○運動と血液・体液	・血液による物質運搬(血液成分/血球成分の理解)
	21	○運動と血液・体液	・血液による免疫作用 ・発汗による体温調節と体液
	22	○青年期までの発育と発達 ○成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下	・形態の発育 ・体力・運動能力の発達 ・身体に加齢変化
	23	○成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 ○体力に及ぼす先天的要因と後天的要因	・体力・運動能力の加齢の変化 ・運動実践の効果
	24	JATI認定トレーニング指導者 ○呼吸循環系・エネルギー代謝と運動 (呼吸循環系の基礎的情)	・呼吸循環系の基礎的情(心臓の構造/血液循環の経路/心臓の自律性/血液/血液成分) ・呼吸ガス交換について(ガス交換の流れ/全身におけるガス交換/換気量と肺活量)
	25	JATI認定トレーニング指導者 ○呼吸循環系・エネルギー代謝と運動 (運動と呼吸循環系 トレーニングと呼吸循環系)	・運動における血液循環の応答(心臓/血液/血液成分の変化) ・運動における呼吸ガス交換の応答(酸素摂取量/換気性作業閾値) ・血液・呼吸循環系におけるトレーニング効果(最大心拍数の推定/心臓と心拍数の適応変化/酸素摂取量の変化)
	26	JATI認定トレーニング指導者 ○呼吸循環系・エネルギー代謝と運動 (エネルギー代謝の基礎的情 運動とエネルギー代謝)	・生体内のエネルギー代謝機構 ・ATP-CP系代謝機構 ・解糖系代謝機構 ・酸化系代謝機構 ・運動におけるエネルギー代謝の応答 ・長時間運動のエネルギー代謝 ・短時間運動のエネルギー代謝
	27	JATI認定トレーニング指導者 ○呼吸循環系・エネルギー代謝と運動 (トレーニングとエネルギー代謝)	・エネルギー代謝機構のトレーニングナビリティ ・パフォーマンスとエネルギー代謝 ・エネルギー代謝を向上させる要因(筋繊維の代謝特性/呼吸循環系/酵素活性/疲労の要因)
	28	JATI認定トレーニング指導者 ○骨格筋、神経系、内分泌系の運動 (骨格筋の形態と機能 筋力発揮のメカニズム)	・骨格筋の形態 ・筋繊維の走行方向と筋の特性 ・筋繊維の微細構造 ・筋節と滑り説 ・筋の神経支配 ・筋活動の調節と興奮 ・単収縮と強縮 ・筋繊維タイプ ・運動単位の動員様式 ・筋活動の様式 ・力と短縮速度 ・短縮と伸張 ・予備的伸張によるパフォーマンスの増強 ・筋力を決める要因 ・筋力の調節 ・自己受容器と反射
	29	JATI認定トレーニング指導者 ○骨格筋、神経系、内分泌系の運動 (筋・神経系に対するトレーニング効果 主な内分泌器官とホルモン 身体機能へのホルモンの作用)	・レジスタンストレーニング(神経系の適応/筋肥大/代謝的適応) ・有酸素性持久力トレーニング(代謝的適応/筋繊維のサイズ) ・ホルモンの合成と分泌 ・ホルモンの受容体 ・運動に対する一般的ホルモンの応答 ・呼吸・循環・代謝系 ・骨格筋
	30	JATI認定トレーニング指導者 ○骨格筋、神経系、内分泌系の運動 (筋肥大におけるホルモンの役割 レジスタンストレーニングとホルモン分泌)	・成長因子の働き ・タンパク質代謝系と筋繊維再生系 ・ホルモン・成長因子と筋の成長・肥大 ・性ホルモン ・成長ホルモンと成長因子 ・カテコールアミン ・副腎皮質ホルモン
履修上の留意点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ概論			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○		演習:		実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	スポーツ健康科学の関連分野の各種理論を体系的学び、スポーツと健康の専門的な知識と技術の定着と実践ができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	配布資料、スポーツ健康科学入門(金芳堂 第2版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	1	オリエンテーション		成績評価、授業の進め方、JATI資格等について	
	2	1. スポーツ健康科学を理解するための解剖学・生理学の基本		1)からだの構造と機能	
	3			2)運動のためのエネルギー供給と利用の仕組み	
	4			3)運動のための情報伝達の仕組み	
	5			第1章のまとめ	
	6	2. トレーニングとからだづくりに必要な基礎知識		1)筋カトレニングの基礎知識	
	7			2)筋カトレニングプログラム作成の基礎知識	
	8			3)コンディショニングに必要な体幹トレーニング 4)運動とからだづくりのための栄養学①	
	9			4)運動とからだづくりのための栄養学②	
	10			第2章のまとめ	
	11	3.コンディショニングの基礎知識		1)コンディショニングとは 2)障害予防・ウォーミングアップとクーリングダウン	
	12			3)障害予防・ストレッチング 4)障害予防・物理療法	
	13			5)障害予防・鍼灸治療	
	14			6)歯のコンディショニング	
	15			第3章のまとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ概論			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○		演習:		実習: 実技:
単位数	4単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	スポーツ健康科学の関連分野の各種理論を体系的学び、スポーツと健康の専門的な知識と技術の定着と実践ができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	配布資料、スポーツ健康科学入門(金芳堂 第2版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	16	4. スポーツ障害の基礎知識		1)頭頸部外傷	
	17			2)四肢の外傷と障害①	
	18			2)四肢の外傷と障害②	
	19			2)四肢の外傷と障害③	
	20			3)RICE処置 4)一次救命処置 5)脱水症と熱中症	
	21			第4章まとめ	
	22	5. アスレティックリハビリテーション		1)アスレティックリハビリテーション	
	23			2)テーピング	
	24			第5章のまとめ	
	25	6. 知っておくべき主な運動器の疾患		1)運動器の疾患について	
	26			2)運動器の疾患とその治療法について	
	27	7.生活習慣病とメタボリックシンドローム		1)概論	
	28			2)病態のしくみと運動	
	29	8. アンチドーピング		アンチドーピングについて	
30			第6～8章のまとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ概論			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○		演習:		実習:	実技:
単位数	4単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	スポーツ健康科学の関連分野の各種理論を体系的学び、スポーツと健康の専門的な知識と技術の定着と実践ができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	配布資料、スポーツ健康科学入門(金芳堂 第2版)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>			<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	31	9. 障がい者スポーツ			1)障がい者スポーツの意義と理念 2)障がい者スポーツの大会や組織	
	32				3)障がい者スポーツ指導時の留意点	
	33				第9章まとめ	
	34	第1章の振り返り・確認問題			第1章の振り返りとまとめ	
	35	第2章の振り返り・確認問題			第2章の振り返りとまとめ	
	36	第3章の振り返り・確認問題			第3章の振り返りとまとめ+体幹トレーニング(実技確認)	
	37	第4章の振り返り・確認問題①			第4章の振り返りとまとめ	
	38	第4章の振り返り・確認問題②				
	39	第5章の振り返り・確認問題			第5章の振り返りとまとめ+テーピング(手技確認)	
	40	第6～8章の振り返り・確認問題			第7章の振り返りとまとめ	
	41	第9章の振り返り確認問題			第8章の振り返りとまとめ	
	42	総合問題①			知識・技術定着の確認	
	43	総合問題②			知識・技術定着の確認	
	44	総合問題③			知識・技術定着の確認	
	45	総合問題④			知識・技術定着の確認	
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	アスレティックリハビリテーション演習 I			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	アスレティックリハビリテーションの考え方を理解できる。 ・アスレティックリハビリテーションの基礎を身に付ける。 ・競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツストレッチング(NPO法人日本ストレッチング協会) 適宜資料配布				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	概論		アスレティックリハビリテーションの考え方	
	2	基礎		運動療法の基礎知識	
	3	基礎		物理療法と補装具の基礎知識	
	4	体幹		頰椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	5	体幹		頰椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	6	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	7	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	8	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	9	上肢		肩関節前方脱臼へのアスレティックリハビリテーション	
	10	上肢		投球障害肩へのアスレティックリハビリテーション	
	11	上肢		外傷性肘MCL損傷へのアスレティックリハビリテーション	
	12	上肢		上腕骨内側・外側上顆炎、非外傷性肘内側側副靭帯損傷	
	13	上肢		手関節捻挫	
	14	下肢		足関節捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	15	下肢		膝内側側副靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	評価演習			指導担当者名	三田 泰成
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	<p>体力テスト・運動適正テストを通して身体測定法・各種評価方法を学び、身体と運動を客観的に評価する知識・技能を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新体力テストが実施出来る。</li> <li>・運動適正テストが実施出来る。</li> <li>・身体測定法・各種評価方法を理解する。</li> <li>・各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できる。</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団) 新体力テスト実施要項、運動適正テストⅡ要綱				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	新体力テスト	握力・上体起こし、長座体前屈		
		新体力テスト	反復横跳び、持久走(往復持久走)		
	2	新体力テスト	50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ		
		新体力テスト	テストの得点表および総合評価		
	3	運動適正テストⅡ	運動適正テストⅡ 策定までの経緯と特長		
		運動適正テストⅡ	運動適正テストⅡ 策定までの経緯と特長		
	4	運動適正テストⅡ	動きの質の評価とコンディショニングチェック		
		運動適正テストⅡ	テストのねらいと実施方法		
	5	運動適正テストⅡ	結果の改善に向けた取り組み		
		運動適正テストⅡ	怪我の予防び有効な運動プログラム		
	6	動作分析の基本	臨床における動作分析		
		動作分析の基本	動作障害に関与する機能障害		
	7	姿勢抑制のバイオメカニクス	・バイオメカニクスとは・重心について		
		寝返り動作の分析	・基本動作・動作を可能にするメカニズム		
	8	寝返り動作の分析	・目視による動作分析		
		起き上がり動作の分析	・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム ・目視による動作分析		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	評価演習			指導担当者名	三田 泰成
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	体力テスト・運動適正テストを通して身体測定法・各種評価方法を学び、身体と運動を客観的に評価する知識・技能を身に付ける。 ・新体力テストが実施出来る。 ・運動適正テストが実施出来る。 ・身体測定法・各種評価方法を理解する。 ・各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実践と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用できる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団) 新体力テスト実施要項、運動適正テストⅡ要綱				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画  後期	9	起立・着座動作のメカニズム	・基本動作・動作を可能にするメカニズム		
		起立・着座動作の分析	・目視による動作分析(起立) ・目視による動作分析(着座)		
	10	歩行の基本動作とメカニズム 歩行の分析	・基本動作 ・動作を可能にするメカニズム ・目視による動作分析		
		測定と評価(JATI)○トレーニング効果の測定と評価 測定・評価の目的と位置づけ	・測定・評価とは ・測定・評価の目的 ・トレーニング指導における測定・評価の位置づけ ・良い測定の条件 ・ラボラトリーテストとフィールドテスト ・テストの管理と手順		
	11	測定と評価(JATI)○トレーニング効果の測定と評価 トレーニング効果の測定と実際	・形態と身体組成および姿勢の測定・評価 ・筋力・筋パワーの測定・評価		
		測定と評価(JATI)○測定データの分析とデータの活用法	・測定データを活用するための準備 ・記述統計 ・データの散布度 ・変動係数		
	12	測定と評価(JATI)○測定データの分析とデータの活用法	・正規分布と標準偏差 ・時系列分析と移動平均 ・2つのデータ間の関係を把握するための相関と回帰 ・回帰分析と決定係数		
		測定と評価(JATI)○測定データの分析とデータの活用法	・推計統計 ・最小有効変化量 ・最小有効変化量を用いた目標設定 ・順位による評価法 ・得点化による評価法		
	13	○体力測定と評価 (講義①)	・体力とは(文部科学省体力テスト/健康関連体力/運動・身体活動) ・体力測定前のセルフチェック ・身体組成測定(体密度法/二重エネルギーX線吸収法/生体電気抵抗法/皮下脂肪厚法)		
		○体力測定と評価 (講義②)	・体力測定(11種目測定方法及び留意点) ・ロコモ度テスト(立ち上がり/得点化による評価/ロコモ25) ・体力測定結果の分析・評価・活用法(体力測定結果の分析と評価/得点化による評価/体力年齢による評価/体力測定結果の活用法)		
	14	○有酸素能力の測定 ○無酸素能力の測定 (実習)	・学習した有酸素性および無酸素性体力の指標と測定方法についての知識を生かし、実際に測定ができる		
		○身体組成の測定 (実習)	・学習した身体組成の測定原理および測定方法についての知識を生かし、実際に測定ができる		
	15	○体力測定 (実習)	・学習した新体力テストの各項目と体力要素との関連についての知識を生かし、その測定と評価ができる		
		○体力測定結果の分析と評価 (実習)	・学習した体力測定結果の分析・評価・活用法についての知識を生かし、実際にその分析・評価ができる		
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習	指導担当者名	早尾 球児
実務経験	スポーツレクリエーション指導者・スポーツインストラクター		実務経験: 有
開講時期	通年	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○	実習: 実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間 週時間数 2時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツレクリエーション指導者資格の取得		
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)		
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>
授業計画 通年	1	理論科目	1. スポーツ・レクリエーション概論
	2	理論科目	2. コミュニケーション・ワーク理論
	3	理論科目	3. スポーツ・レクリエーション生理学
	4	理論科目	3. スポーツ・レクリエーション生理学
	5	理論科目	4. スポーツ・レクリエーション心理学
	6	理論科目	4. スポーツ・レクリエーション心理学
	7	理論科目	5. スポーツ・レクリエーションプログラムの立案
	8	理論科目	5. スポーツ・レクリエーションプログラムの立案
	9	実技科目	6. スポーツ・レクリエーション支援法
	10	実技科目	6. スポーツ・レクリエーション支援法
	11	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
	12	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
	13	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
	14	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
	15	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
履修上の留意点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習	指導担当者名	早尾 球児
実務経験	スポーツレクリエーション指導者		実務経験: 有
開講時期	通年	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○	実習: 実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間
		週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツレクリエーション指導者資格の取得		
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)		
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>
授業計画 通年	16	実技科目	7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
	17	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	18	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	19	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	20	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	21	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	22	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	23	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	24	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	25	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	26	実技科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	27	演習科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	28	演習科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
	29	演習科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得
30	演習科目	8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
履修上の留意点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツレクリエーション演習			指導担当者名	早尾 球児
実務経験	スポーツレクリエーション指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツレクリエーションの基礎を学び、スポーツレクリエーション指導者としての知識・技術を身に付ける。 ・スポーツレクリエーション指導者資格の取得				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツレクリエーション指導者養成テキスト(日本レクリエーション協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 通年	31	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	32	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	33	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	34	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	35	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	36	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	37	演習科目		8. スポーツ未実施者に適した種目の習得	
	38	演習科目		9. スポーツレクリエーション支援総合演習口	
	39	演習科目		9. スポーツレクリエーション支援総合演習口	
	40	実習科目		10. 現場実習	
	41	実習科目		10. 現場実習	
	42	実習科目		10. 現場実習	
	43	実習科目		10. 現場実習	
	44	実習科目		10. 現場実習	
	45	実習科目		10. 現場実習	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ経営学 I			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者(村井)				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	2単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<p>様々な実例をケーススタディとして、スポーツビジネスの理論と実践の両面について知識を深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ経済、スポーツ組織を理解する</li> <li>・スポーツ価値について理解する</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	スポーツ経営学入門 増補改訂版(三恵社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	オリエンテーション		・オリエンテーション	
	2	スポーツ経営学とは		・スポーツ経営学とは	
	3	経営の基礎		・経営学の基礎について	
	4	スポーツ組織の経営戦略		・スポーツ組織の経営戦略	
	5	マーケティングの基礎		・マーケティングについて	
	6	スポーツマーケティング		・スポーツマーケティング	
	7	スポーツ組織論		・モチベーション	
	8	スポーツ経営におけるリーダーシップ		・スポーツ経営におけるリーダーシップ	
	9	スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント		・スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント	
	10	学習のまとめ			
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習 I			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:		演習:○		実習:	
実技:						
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	保健体育の知識と技術、健康づくり運動、スポーツ指導を実践する。 ・保健体育の基礎を身に付ける ・スポーツ指導の基礎を身に付ける。 ・ウォームアップとクールダウンの目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	高等学校学習指導要領 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業 計画  前期	1	○ウォームアップの実際 ○ウォームアップの実施上の注意		・ウォームアップの方法 ・ウォームアップの時間と構成 ・環境条件に応じて時間・方法・内容を決める ・適切なウェアを着用する ・主運動に応じた内容を行う ・運動強度は漸増させる		
	2	○クールダウンの実際 ○クールダウンの実施上の注意		・クールダウンの方法 ・クールダウンの時間と構成 ・主運動で使った部位を疲労回復させる ・運動強度を漸減させる ・優先順位を決める ・環境、ウェアへの配慮		
	3	○スポーツ概論		・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 ・スポーツ指導法と安全		
	4	○マット運動 ～接転技～		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	5	○マット運動 ～ほん転技～		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	6	○跳び箱運動 ～切り返し技～		・跳び箱運動における切り返し技の練習方法や補助法の理解		
	7	○跳び箱運動 ～回転技～		・跳び箱運動における回転技の練習方法や補助法の理解		
	8	○鉄棒運動 ～懸垂技、支点回転技～		・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	9	○平均台運動 ～跳躍・ポーズ・ターン～		・平均台運動における跳躍・ポーズ・ターンの練習方法や補助法の理解		
	10	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	11	○ゴール型球技の理解		・バスケットボール、ハンドボール、サッカーの、 チームや個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	12	○ゴール型球技の実践		・バスケットボール、ハンドボール、サッカーの、 チームや個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	13	○ネット型球技の理解		・バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの、チームやダブルス、 個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	14	○ネット型球技の実践		・バレーボール、卓球、テニス、バドミントンの、チームやダブルス、 個人の技能に応じた戦術や作戦についての理解		
	15	○ベースボール型の球技の理解と実践		・ソフトボールや野球の、個人やチームの技能に応じた 戦術や作戦についての理解と実践		
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習 I			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	保健体育の知識と技術、健康づくり運動、スポーツ指導を実践する。 ・保健体育の基礎を身に付ける ・スポーツ指導の基礎を身に付ける。 ・ウォームアップとクールダウンの目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	高等学校学習指導要領 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	16	○柔道		・柔道のルールと練習方法の理解	
	17	○剣道		・剣道のルールと練習方法の理解	
	18	○弓道		・弓道のルールと練習方法の理解	
	19	○相撲		・相撲のルールと練習方法の理解	
	20	○創作ダンス		・グループに分かれた創作ダンス作り	
	21	○創作ダンスの発表		・各部グループで作成した創作ダンスの発表と指導方法の理解	
	22	○フォークダンス		・フォークダンスの体験を通じた理解	
	23	○フォークダンスの指導方法		・フォークダンスの指導方法の理解	
	24	○現代的ダンス		・グループに分かれた現代的ダンス作り	
	25	○現代的ダンスの発表		・各部グループで作成した現代的ダンスの発表と指導方法の理解	
	26	○運動時の事故		・運動時の事故の実態と要因の理解	
	27	○運動時の安全		・運動時の安全な環境づくりへの理解	
	28	○運動時の事故の予防		・運動時の事故を予防するための指導上の留意点の理解	
	29	○運動中の事故の判例		・運動中の事故に関する判例の確認	
	30	○応急手当・救急蘇生法		・応急手当・救急蘇生法に対する基礎的な理解	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習Ⅱ			指導担当者名	泉 裕・萱場 陸	
実務経験	スポーツインストラクター				実務経験:	有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:○	
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員を目指し、各種球技や競技への理解を深める					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ健康科学入門(金芳堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	1	○マット運動		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	2	○マット運動		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	3	○マット運動		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	4	○マット運動		・マット運動における接転技の練習方法や補助法の理解		
	5	○柔軟性向上運動		・関節の可動域(ROM)を広げ、筋や腱の伸張性を高めることを目的とした運動。ケガ予防、動作効率の向上、疲労回復に効果の理解		
	6	○柔軟性向上運動		・関節の可動域(ROM)を広げ、筋や腱の伸張性を高めることを目的とした運動。ケガ予防、動作効率の向上、疲労回復に効果の理解		
	7	○柔軟性向上運動		・関節の可動域(ROM)を広げ、筋や腱の伸張性を高めることを目的とした運動。ケガ予防、動作効率の向上、疲労回復に効果の理解		
	8	○柔軟性向上運動		・関節の可動域(ROM)を広げ、筋や腱の伸張性を高めることを目的とした運動。ケガ予防、動作効率の向上、疲労回復に効果の理解		
	9	○年齢、体力に応じた指導		・年齢、体力に応じた指導の際に注意すべき点の理解		
	10	○年齢、体力に応じた指導		・年齢、体力に応じた指導の際に注意すべき点の理解		
	11	○年齢、体力に応じた指導		・年齢、体力に応じた指導の際に注意すべき点の理解		
	12	○年齢、体力に応じた指導		・年齢、体力に応じた指導の際に注意すべき点の理解		
	13	○指導プログラムの作成		・幼児を対象とした指導プログラムの検討と作成		
	14	○指導プログラムの作成		・小学生低学年のこどもを対象とした指導プログラムの検討と作成		
	15	○指導プログラムの作成		・小学生高学年のこどもを対象とした指導プログラムの検討と作成		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	保健体育演習Ⅱ			指導担当者名	泉 裕・萱場 陸	
実務経験	スポーツインストラクター				実務経験:	有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:○	
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員を目指し、各種球技や競技への理解を深める					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ健康科学入門(金芳堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	16	○運動遊び・スポーツの指導		・運動遊びやスポーツの指導の際に注意すべき点の理解と確認		
	17	○運動遊び・スポーツの指導		・運動遊びやスポーツの指導の際に注意すべき点の理解と確認		
	18	○運動遊び・スポーツの指導		・運動遊びやスポーツの指導の際に注意すべき点の理解と確認		
	19	○運動遊び・スポーツの指導		・運動遊びやスポーツの指導の際に注意すべき点の理解と確認		
	20	○体操競技		・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	21	○体操競技		・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	22	○体操競技		・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	23	○体操競技		・鉄棒運動における懸垂技・支点回転技の練習方法や補助法の理解		
	24	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	25	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	26	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	27	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	28	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	29	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
	30	○器械運動の指導技術		・器械運動の安全で効果的な指導方法についての理解		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ整体演習 I			指導担当者名	三村 聡	
実務経験	鍼灸師・健康運動指導士				実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:		演習:		実習:○	
実技:						
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果を理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果の理解 ・部位別マッサージのテクニック ・セルフマッサージのテクニック					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ!スポーツマッサージ(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>			<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  後期	1	マッサージの基礎知識			1 マッサージの沿革 2 マッサージの作用と応用分野	
	2	マッサージの基礎知識			3 スポーツマッサージの基礎知識	
	3	スポーツマッサージの基本手技			1 手掌各部の名称 2 軽擦法 3 揉捏法	
	4	スポーツマッサージの基本手技			4 圧迫法 5 叩打法 6 振せん法	
	5	スポーツマッサージの基本手技			7 伸展法(ストレッチング) 8 強擦法	
	6	部位別スポーツマッサージ			1 足部(足背部・足底部) 2 アキレス腱・足首	
	7	部位別スポーツマッサージ			3 下腿部前部 4 膝周囲部	
	8	部位別スポーツマッサージ			5 下腿部後側 6 大腿部前側	
	9	部位別スポーツマッサージ			7 大腿部後側 8 大腿部内側	
	10	部位別スポーツマッサージ			9 大腿部外側 10 下肢全体	
	11	部位別スポーツマッサージ			11 殿部 12 腹部	
	12	部位別スポーツマッサージ			13 胸部 14 手部(手背部・手掌部)	
	13	部位別スポーツマッサージ			15 前腕部 16 上腕部(三角筋部を含む)	
	14	部位別スポーツマッサージ			17 腰背部 18 肩背部	
	15	部位別スポーツマッサージ			19 頸部	
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ整体演習 I			指導担当者名	三村 聡		
実務経験	鍼灸師・健康運動指導士				実務経験:	有	
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:	演習:		実習:○		実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間		
学習到達目標	スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果を理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・スポーツマッサージの基本から応用、身体への効果の理解 ・部位別マッサージのテクニック ・セルフマッサージのテクニック						
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)						
使用教材	令和版基礎から学ぶ!スポーツマッサージ(ベースボールマガジン社)						
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。						
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>			
授業計画  後期	16	状況別プログラム		1 コンディショニングの重要性 2 肩が治った			
	17	状況別プログラム		3 背中がづらい			
	18	状況別プログラム		4 腰が重い			
	19	状況別プログラム		5 股関節に違和感がある			
	20	状況別プログラム		6 腕がだるい			
	21	状況別プログラム		7 脚が張った 8 脛が張った			
	22	状況別プログラム		9 ウォームアップマッサージ			
	23	まとめ		まとめ			
履修上の留意点							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>							

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルススポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)。				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 通年	1	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○レジスタンストレーニングの実技と指導法	・レジスタンストレーニングの実施にあたって		
	2	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○レジスタンストレーニングの実技と指導法	・レジスタンストレーニングの代表的エクササイズ (30種目) の実技と指導法		
	3	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○レジスタンストレーニングの実技と指導法	・レジスタンストレーニングの代表的エクササイズ (30種目) の実技と指導法		
	4	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・パワートレーニングの指導法 ・パワートレーニングの注意事項 ・クイックリフト		
	5	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・クイックリフト 実技		
	6	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・クイックリフト 実技		
	7	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・ジャンプエクササイズ ・プライオメトリクス		
	8	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・プライオメトリクス 実技		
	9	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・フィットネス分野のパワートレーニング		
	10	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○パワートレーニングの実技と指導法	・フィットネス分野のパワートレーニング 実技		
	11	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○持久力向上トレーニングの実技と指導法	・持久力向上トレーニングを安全に実施するガイドライン ・持久力を向上させる代表的なトレーニング手段		
	12	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○持久力向上トレーニングの実技と指導法	・持久力を向上させる代表的なトレーニング方法		
	13	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○持久力向上トレーニングの実技と指導法	・持久力に関連するトレーニングおよび環境		
	14	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○持久力向上トレーニングの実技と指導法	・持久力向上トレーニング 実技		
	15	トレーニングの実技と指導法 (JATI) ○スピードトレーニングの実技と指導法	・スピードトレーニングの基礎 ・スタート局面と加速局面のテクニック ・最大スピード局面のテクニック ・減速や停止、加速のテクニック		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習 I			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	16	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○スピードトレーニングの実技と指導法	・方向転換のテクニック ・反応スピードと認知機能のトレーニング ・スプリントスピードの一般的トレーニング		
	17	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○スピードトレーニングの実技と指導法	・スプリントスピードの一般的トレーニング ・アジリティの一般的なトレーニング法		
	18	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○スピードトレーニングの実技と指導法	・スピードトレーニング 実技		
	19	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	・ウォームアップと柔軟性向上トレーニング①		
	20	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	・ウォームアップと柔軟性向上トレーニング②		
	21	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	・ウォームアップと柔軟性向上トレーニング③ ・バランストレーニングとファンクショナルトレーニング①		
	22	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	・バランストレーニングとファンクショナルトレーニング②		
	23	トレーニングの実技と指導法(JATI) ○ウォームアップと柔軟性向上トレーニング、その他のトレーニングの実技と指導法	・バランストレーニングとファンクショナルトレーニング③		
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
30					
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年		
授業方法	講義:○		演習:	実習:○		実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	2時間	
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)。					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	1	体カトレーニング総論(JATI)		・体カトレーニング論①		
	2	体カトレーニング総論(JATI)		・体カトレーニング論②		
	3	バイオメカニクス(JATI)		・バイオメカニクスの基礎理論		
	4	バイオメカニクス(JATI)		・スポーツ動作におけるバイオメカニクス		
	5	バイオメカニクス(JATI)		・トレーニング動作におけるバイオメカニクス		
	6	運動と栄養(JATI)○運動と栄養の基礎理論		・5大栄養素の役割 ・標準的な栄養のガイドライン		
	7	運動と栄養(JATI)○運動と栄養の基礎理論		・エネルギー消費量の構成要素 ・水分摂取のガイドライン ・サプリメント		
	8	運動と栄養(JATI)○対象と目的に応じた栄養摂取		・アスリートの競技特性と栄養摂取のガイドライン ・トレーニングスケジュールと食事		
	9	運動と栄養(JATI)○対象と目的に応じた栄養摂取		・トレーニングや試合前・中・後の栄養		
	10	運動と栄養(JATI)○対象と目的に応じた栄養摂取		・減量時の栄養管理 ・増量時の栄養管理 ・貧血に対する栄養管理 ・海外遠征の栄養管理		
	11	運動と栄養(JATI)○対象と目的に応じた栄養摂取		・女性に対する配慮 ・子どもに対するは配慮 ・高齢者に対する配慮 ・摂食障害と予防		
	12	運動と医学(JATI)○生活習慣病		・生活習慣病とは ・生活習慣病の種類と身体活動との関係		
	13	運動と医学(JATI)○生活習慣病		・生活習慣病の運動処方		
	14	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害		・スポーツ傷害とは ・スポーツ傷害発生の要因		
	15	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害		・スポーツ傷害の予防と考え方 ・スポーツ傷害の特徴とその予防		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)、				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	16	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害	・成長期に多い傷害とその予防		
	17	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害	・加齢に伴うスポーツ傷害とその予防		
	18	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害	・女性に多いスポーツ傷害とその予防		
	19	運動と医学(JATI)○スポーツ傷害	・スポーツ傷害まとめ		
	20	運動と医学(JATI)○救命救急法	・スポーツ傷害まとめ現場における救急対応の重要性 ・外傷の救急対応(皮膚に傷のないケガの処置)		
	21	運動と医学(JATI)○救命救急法	・外傷の救急対応(皮膚に傷のあるケガの処置)		
	22	運動と医学(JATI)○救命救急法	・第一次救命処置		
	23	運動と医学(JATI)○救命救急法	・頭頸部外傷の対応 ・熱中症の対応		
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
30					
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅲ			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	通年		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:○	演習:		実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)。				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	1	トレーニング指導者論(JATI)	・トレーニング指導者の役割		
	2	トレーニング指導者論(JATI)	・トレーニング指導者の実務		
	3	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・長期的トレーニング計画		
	4	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・レジスタンストレーニング①		
	5	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・レジスタンストレーニング②		
	6	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・パワートレーニング		
	7	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・持久力向上トレーニング		
	8	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・スピードトレーニング		
	9	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・スピードトレーニング		
	10	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・柔軟性向上トレーニングおよびウォームアップ、クールダウン、リカバリー		
	11	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・特別な対象のためのトレーニングプログラム①		
	12	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・特別な対象のためのトレーニングプログラム②		
	13	トレーニング理論とプログラム(JATI)	・生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム		
	14	○ウォーキングとジョギング①	・ウォーキングとジョギング ・ウォーキングとジョギングの特性(ウォーキングの特性/ジョギングの特性)・ウォーキングによる運動効果		
	15	○ウォーキングとジョギング②	・ウォーキングとジョギングの時間と頻度(ウォーキングの時間と頻度/ジョギングの時間と頻度) ・ウォーキングとジョギングの速度とエネルギーと消費量(ウォーキングの速度と消費量/ジョギングの速度と消費量)		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅲ	指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者		実務経験: 有
開講時期	通年	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年
授業方法	講義:○	演習:	実習:○ 実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間 週時間数 2時間
学習到達目標	健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、基本的な各種トレーニング法の実施や補助・誘導・指導ができるスキルを身につける。 ・健康の保持・増進を目的としたウォーキングとジョギング、レジスタンスエクササイズの実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。		
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)		
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>
授業計画 通年	16	○ウォーキングとジョギング③	・ウォーキングとジョギングの基本的なフォーム(ウォーキングの基本的なフォーム/ジョギングの基本的なフォーム) ・ウォーキングとジョギング実施における安全性と注意点(ウォーキング実施上の注意点/ジョギング実施上の注意点)
	17	○ウォーキングとジョギング④	・ウォーキングとジョギングによる障害とその予防法(膝とその周辺の障害/下腿部の障害/足関節の障害/その他) ・ウォーキングとジョギングのプログラム(ウォーキングのプログラム/ジョギングのプログラム)
	18	○レジスタンス運動①	・レジスタンス運動とは ・レジスタンス運動(レジスタンストレーニング)の分類【筋の活動様式からみた分類/トレーニング動作の違いからみた分類】
	19	○レジスタンス運動②	・アイソニックトレーニングの実際(適切なプログラムの立案/基礎体力養成/目的別トレーニング/マックス測定法)
	20	○レジスタンス運動③	・アイソニックトレーニングの実際(フリーウエイトトレーニングとマシントレーニング)
	21	○レジスタンス運動④	・アイソメトリックトレーニングの実際
	22	○レジスタンス運動⑤	・自重や身近な用具を使ったトレーニングの実際
	23	○レジスタンス運動⑥	・サーキットトレーニング(運動プログラムの手順/サーキットトレーニングのバリエーション) ・安全に対する注意
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
30			
履修上の留意点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ実習 I			指導担当者名	実習指導者・学科教員
実務経験	プロスポーツチーム、保健体育教諭・基礎水泳指導者、スポーツ・インストラクター				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 1年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	60時間	週時間数	20時間
学習到達目標	スポーツビジネス業界の最新の動向やプロスポーツチームにおける実際の運営について見学等を通して学び、アウトプットできる能力を身につける。				
評価方法 評価基準	出席状況、取り組み状況を100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	時間	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	ガイダンス	オリエンテーション		
	2	事前調査	研修に向け事前に研修先の現状など調査		
	3				
	4	国内研修	・日本国内のスポーツ産業の最新の動向や流行を調査・理解する。 ・最新の競技場のバックステージを見学し、見聞を広める。		
	22				
	23	研修報告会準備	研修報告会に向けての資料作成		
	24	研修報告会	研修報告会にて発表		
	25	プロスポーツチーム運営視察	サッカーやバスケットボールなど、プロスポーツチームの普段の練習やイベントの際の選手やトレーナーの動きを視察し、見聞を広める。		
	56				
	57	成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成		
	58				
	59	成果報告会	成果報告会にて発表		
60					
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	コーチング演習Ⅱ			指導担当者名	三村 聡
実務経験	アスレティックトレーナー・健康運動指導士			実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、学校運動部活動等において、必要最低限度の知識・技能に基づき、当該競技の上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供することができるようになる。 ※日本スポーツ協会スポーツ指導者基礎資格コーチングアシスタント取得を目標とする ※JATIトレーニング指導者に求められる知識として、トレーニング指導者論についても併せて学習する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	リファレンスブック(日本スポーツ協会)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	
	2	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・体力のトレーニング ・スキルトレーニング	
	3	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・心のトレーニング	
	4	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・スポーツと栄養	
	5	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・スポーツに関する医学的知識①	
	6	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・スポーツに関する医学的知識②	
	7	グッドコーチに求められる医・科学的知識		・アンチ・ドーピング	
	8	現場・環境に応じたコーチング		・コーチング環境の特徴	
	9	現場・環境に応じたコーチング		・ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング ①	
	10	現場・環境に応じたコーチング		・ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング ②	
	11	現場・環境に応じたコーチング		・スポーツ組織のマネジメント	
	12	現場・環境に応じたコーチング		・障がい者とスポーツ	
	13	JATIトレーニング指導者論		・トレーニング指導者の役割	
	14	JATIトレーニング指導者論		・トレーニング指導者の実務①	
	15	JATIトレーニング指導者論		・トレーニング指導者の実務②	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ケアコミュニケーション演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	ケアコミュニケーション能力について学び、サーティファイのケア・コミュニケーション検定合格を目指す。 ・ケア・コミュニケーションの基本的な心構えを理解する。 ・被援助者との関係を築くうえで有効なコミュニケーションについて理解する。 ・被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援について理解する。 ・チームワークとコミュニケーションの大切さを理解する。 ・その人らしさを大切にすることをコミュニケーションについて理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	ケア・コミュニケーション(ウイネット) ケア・コミュニケーション問題集(サーティファイ)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業 計画 後期	1	ケア・コミュニケーションの基本的な心構え		・医療や介護におけるコミュニケーションを考える視点	
	2	ケア・コミュニケーションの基本的な心構え		・医療や介護におけるコミュニケーションの役割	
	3	被援助者との関係を築くコミュニケーション		・好感・信頼感を高めるコミュニケーション①	
	4	被援助者との関係を築くコミュニケーション		・好感・信頼感を高めるコミュニケーション②	
	5	被援助者との関係を築くコミュニケーション		・敬意を伝えるコミュニケーション	
	6	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援		・相手を受容し、共感する	
	7	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援		・苦情やクレームに対応する	
	8	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援		・わかりやすく説明し、同意を確認する	
	9	被援助者の理解と情報の交換、行動化の支援		・主体的な選択や行動を引き出す	
	10	チームワークとコミュニケーション		・チームの一員として仕事を進める	
	11	チームワークとコミュニケーション		・建設的でさわやかに対話する	
	12	その人らしさを大切にすることをコミュニケーション		・視聴覚言語障害を持つ被援助者とのコミュニケーション	
	13	その人らしさを大切にすることをコミュニケーション		・認知症の被援助者とのコミュニケーション	
	14	その人らしさを大切にすることをコミュニケーション		・人生の最期を迎える被援助者とのコミュニケーション	
	15	まとめ		・まとめ	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	プレゼンテーション演習			指導担当者名	古川 美恵子
実務経験	日本語文書処理技能検定1級				実務経験: 無
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・MicrosoftPowerPoint操作方法及び、プレゼンテーション技法を学ぶ</li> <li>・スライド作成能力とプレゼン実践力を身に付ける</li> <li>・PowerPoint技能認定試験初級の合格を目指す</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	PowerPoint 2021クイックマスター基本編(ウイネット) PowerPointプレゼンテーション技能認定試験問題集(サーティファイ)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	PowerPointの基本操作		起動、画面構成、スライドの切り替え等	
	2	プレゼンテーション作成		プレゼンテーションの作成、デザインの設定、プレゼンテーションの保存等	
	3	文字やスライドの編集		文字列の書式設定、スライドの編集等	
	4	オブジェクトの作成		図形の描画・編集、ワードアート・画像の挿入	
	5	表やグラフの作成		表の挿入・編集、グラフの挿入	
	6	表示効果とハイパーリンク		画面切り替え効果、アニメーション効果、ハイパーリンク	
	7	スライドショーの実行		スライドショーの実行中の操作・自動実行	
	8	プレゼンテーションカスタマイズ		スライドマスター・フッターの編集、セクションの設定	
	9	SmartArtの活用		SmartArtの作成・編集	
	10	オブジェクトや表、グラフの活用		図形・ワードアート・画像の編集、表やグラフの活用	
	11	プレゼンテーションの動作の設定		画面切り替え効果・アニメーション効果の設定等	
	12	総合学習問題		問題演習	
	13	プレゼンテーションの実践		プレゼンテーション発表①	
	14	プレゼンテーションの実践		プレゼンテーション発表②	
	15	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	栄養学	指導担当者名	菊池 節子
実務経験	管理栄養士		スポーツ実務経験: 無
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:○	演習:	実習: 実技:
単位数	2単位	総時間数	30時間 週時間数 2時間
学習到達目標	栄養学や身体のしくみについて学び、アスリートに対する栄養・食事管理や指導に関する基礎知識を身に付ける。 ・各種栄養素、エネルギーの定量法を理解する。 ・スポーツ分野における栄養指導法を身に付ける。 ・身体活動・運動に対する各栄養素の役割及び活動中のエネルギー代謝、生活習慣病の発症および重症化を防ぐための望ましい食事(エネルギーおよび栄養素の量)を理解する。		
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)		
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団), 理論と実践スポーツ栄養学(日本文芸社)		
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。		
学期	ターム	項目	内容・準備資料等
授業 計画  前期	1	○栄養摂取と運動(健康と栄養・食物の消化・吸収/食物の消化・吸収)	・炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン・水 ・食物の消化・吸収
	2	○栄養摂取と運動(食物選択のためのガイド)	・食品群・食事バランスガイド
	3	○栄養摂取と運動(運動時におけるエネルギー源/エネルギー消費量の推定法)	・運動時におけるエネルギー源・エネルギー消費量の推定法
	4	○栄養摂取と運動(エネルギーバランスと体重調整)	・エネルギーバランスとは・体重調整・適切な減量計画
	5	○栄養摂取と運動(日本人の食事摂取基準と食生活指針)	・日本人の食事摂取基準・食生活指針
	6	○栄養摂取と運動(日本人の食事摂取基準と食生活指針)	・健康日本21の栄養・食生活分野の目標・日本人の食事摂取基準におけるエネルギーの基準
	7	○栄養摂取と運動(生活習慣と栄養・食生活)	・生活習慣病と栄養・食生活・運動時に配慮は必要とされる栄養・食生活
	8	アスリートの栄養摂取	・アスリートにおける栄養摂取の基本的考え方・糖質の摂取・脂質の摂取 ・たんぱく質の摂取・ビタミン・ミネラルの摂取
	9	エネルギーの補給と消費	・エネルギー補給・エネルギー消費とは・エネルギー代謝
	10	アスリートの食事・サプリメント	・バランスよく食べないといけない理由・バランスの良い食事とは・注意が必要な栄養素と食事の関係・食塩の摂取・サプリメントの活用
	11	試合期・遠征中の栄養管理・食生活	・試合期の栄養管理・試合期の食生活・試合期・遠征中の環境整備 ・合宿中の栄養管理・食生活
	12	目的別の栄養管理	・増量・エネルギー不足・貧血・疲労骨折・減量
	13	コンディショニング	・セルフマネジメント・栄養サポートの活用・休養・女性アスリート・ジュニアアスリート ・シニアアスリート・障がい者アスリート
	14	熱中症の予防と水分補給	・体内の水分の役割と体温調節・熱中症とその予防・水分補給法
	15	まとめ	まとめ
履修上の留意点			
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。			

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ障害			指導担当者名	今田 剛・高橋 利行
実務経験	医師(今田)、救急救命士(高橋)				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○	演習:		実習:	実技:
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間
学習到達目標	スポーツ指導者に必要な医学的知識、スポーツ外傷・障害が起こる状況や原因を理解し、各種スポーツ、各部位毎に起こりやすいスポーツ傷害の知識を身に付ける。 ・スポーツで起こりやすい怪我の種類を理解する。 ・各部位のスポーツ傷害を理解する。 ・運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防ができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ障害(ベースボール・マガジン社) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)、スポーツ健康科学入門(金芳堂)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	人体の器官系(高橋)		1.呼吸器系 2.循環器系 3.消化器系 4.泌尿器系・生殖器系 5.内分泌系 6.神経系	
	2	運動器の構造と機能(高橋)		1.神経 2.筋・腱 3.骨・関節	
	3	運動器の障害の基本像(高橋)		1.骨の障害 2.軟骨の障害 3.筋の障害 4.腱の障害 5.関節の障害 6.神経の障害	
	4	頭部の障害(高橋)		1.脳しんどう 2.頭蓋内出血	
	5	頸部の障害(高橋)		1.バーナー症候群 2.頸髄損傷 3.腕神経叢損傷	
	6	肩関節の障害(高橋)		1.肩脱臼 2.肩鎖関節脱臼 3.鎖骨骨折 4.腱板損傷 5.関節唇損傷	
	7	肘関節の障害(高橋)		1.野球肘 2.テニス肘 3.肘脱臼 4.尺骨神経障害	
	8	手関節、手の障害(高橋)		1.コレス骨折 2.舟状骨骨折 3.TFCC損傷 4.突き指 5.槌指 6.手関節部腱鞘炎 7.バネ指 8.指血行障害	
	9	体幹の障害(高橋)		1.肋骨骨折 2.胸部打撲 3.腹筋損傷 4.腰椎分離症 5.椎間板ヘルニア 6.腰痛症	
	10	骨盤・股関節の障害(高橋)		1.骨盤裂離骨折 2.梨状筋症候群 3.恥骨結合炎 4.股関節脱臼	
	11	大腿の障害(高橋)		1.肉ばなれ 2.筋挫傷 3.疲労骨折	
	12	膝関節の障害(高橋)		1.内側側副靭帯損傷 2.前十字靭帯損傷 3.後十字靭帯損傷 4.半月板損傷 5.タナ損傷 6.軟骨損傷 7.膝蓋腱炎 8.脛足炎 9.腸靭帯炎 10.オスグッド病 11.離断性骨軟骨炎	
	13	下腿の障害(高橋)		1.脛骨疾走型疲労骨折 2.脛骨跳躍型疲労骨折 3.シンスプリント 4.コンパートメント症候群 5.テニスレッグ 6.アキレス腱炎 7.アキレス腱断裂	
	14	足関節の障害(高橋)		1.靭帯損傷 2.後突起障害 3.脱臼骨折 4.フットボールアザンクル 5.腓骨折腱脱臼	
	15	足部の障害(高橋)		1.中足骨疲労骨折 2.舟状骨疲労骨折 3.シヨーンズ骨折 4.外脛骨障害 5.リスフラン関節損傷 6.外反母趾 7.アキレス腱付着部炎	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ障害			指導担当者名	今田 剛・高橋 利行	
実務経験	医師(今田)、救急救命士(高橋)			実務経験:	有	
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:○	演習:		実習:	実技:	
単位数	4単位	総時間数	60時間	週時間数	2時間	
学習到達目標	スポーツ指導者に必要な医学的知識、スポーツ外傷・障害が起こる状況や原因を理解し、各種スポーツ、各部位毎に起こりやすいスポーツ傷害の知識を身に付ける。 ・スポーツで起こりやすい怪我の種類を理解する。 ・各部位のスポーツ傷害を理解する。 ・運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防ができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ障害(ベースボール・マガジン社) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体づくり事業財団)、スポーツ健康科学入門(金芳堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業 計画  前期	16	内科的障害(高橋)		1.貧血 2.オーバートレーニング症候群 3.熱中症 4.運動誘発性ぜんそく 5.過換気症候群 6.摂食障害 7.FAT(女子選手の三主徴)		
	17	○	運動中止の判定	(講義)	(今田)	・運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候から、具体的に自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止を判定する方法について理解する
	18	○	内科的な急性障害	(講義)	(今田)	・内科的な急性障害の概要についての理解
	19	○	内科的な慢性傷害	(講義)	(今田)	・内科的な慢性障害の予防方法についての理解
	20	○	整形外科的障害	(講義)	(今田)	・慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚兆候及びその予防法についての理解
	21	○	心肺蘇生法	(実習)	(今田)	・心肺蘇生、AEDを用いた除細動の習得
	22	○	気道異物除去	(実習)	(今田)	・気道異物を除去する方法の習得
	23	○	外科的救急処置	(実習)	(今田)	・基本的な外科的救急処置の習得
	24	○	テーピングの技術	(実習)	(今田)	・基本的なテーピング技法の習得
	25	スポーツ傷害の基礎知識 頭頸部外傷		・頭部外傷(頭皮の損傷・出血/頭部打撲/頭蓋内出血/脳震盪)		
	26	スポーツ傷害の基礎知識 頭頸部外傷		・頭部外傷(頸椎捻挫/バーナー症候群/スティンガー症候群/頸椎椎間板ヘルニア/頸椎の骨折/頭頸部外傷に対する現場処置)		
	27	スポーツ傷害の基礎知識 四肢の外傷と障害		・四肢の外傷と障害(肩関節脱臼/鎖骨骨折/肩鎖関節脱臼/腱板損傷/投球肩障害/投球肘障害/三角線維軟骨複合体損傷)		
	28	スポーツ傷害の基礎知識 四肢の外傷と障害		・四肢の外傷と障害(舟状骨骨折/マレットフィンガー/肉離れ/前十字靭帯損傷/半月板損傷/ジャンパー膝/オスグッド・シュラッター病/腸脛靭帯炎/鷹足炎/シンスプリント/アキレス腱断裂)		
	29	スポーツ傷害の基礎知識 四肢の外傷と障害 RICE処置		・四肢の外傷と障害(下肢疲労骨折/足関節回外捻挫/中足骨疲労骨折/後足部インピンジメント症候群/足底腱膜炎)・RICE処置(炎症概念/RICE処置による炎症の制御/RICE処置の注意点)		
30	スポーツ傷害の基礎知識 一次救命処置 脱水症と熱中症		・スポーツ現場における突然死 ・AED ・BLS ・脱水症 ・熱中症			
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	アスレティックリハビリテーション演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	アスレティックリハビリテーションの考え方を理解できる。 ・アスレティックリハビリテーションの基礎を身に付ける。 ・競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツストレッチング(NPO法人日本ストレッチング協会) 適宜資料配布				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	概論		アスレティックリハビリテーションの考え方	
	2	基礎		運動療法の基礎知識	
	3	基礎		物理療法と補装具の基礎知識	
	4	体幹		頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	5	体幹		頸椎捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	6	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	7	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	8	体幹		腰部疾患へのアスレティックリハビリテーション	
	9	上肢		肩関節前方脱臼へのアスレティックリハビリテーション	
	10	上肢		投球障害肩へのアスレティックリハビリテーション	
	11	上肢		外傷性肘MCL損傷へのアスレティックリハビリテーション	
	12	上肢		上腕骨内側・外側上顆炎、非外傷性肘内側側副靭帯損傷	
	13	上肢		手関節捻挫	
	14	下肢		足関節捻挫へのアスレティックリハビリテーション	
	15	下肢		膝内側側副靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	アスレティックリハビリテーション演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	2単位	総時間数	60時間	週時間数	4時間
学習到達目標	アスレティックリハビリテーションの考え方を理解できる。 ・アスレティックリハビリテーションの基礎を身に付ける。 ・競技種目特性に応じたアスレティックリハビリテーションを理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツストレッチング(NPO法人日本ストレッチング協会) 適宜資料配布				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	16	下肢		膝前十字靭帯損傷へのアスレティックリハビリテーション	
	17	下肢		大腿屈筋群肉離れへのアスレティックリハビリテーション	
	18	下肢		偏平足障害(過回内足障害)へのアスレティックリハビリテーション	
	19	下肢		鷲足炎へのアスレティックリハビリテーション	
	20	下肢		膝蓋大腿関節障害へのアスレティックリハビリテーション	
	21	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	22	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	23	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	24	競技種目特性		アスレティックリハビリテーションにおける競技種目特性	
	25	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	26	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	27	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	28	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
	29	競技種目特性		競技種目における動作特性と体力特性	
		30	まとめ		まとめ
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	今田 剛・村井 文範	
実務経験	医師(今田)、アスレティックトレーナー・健康運動指導士(三村)				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○		演習:		実習:	実技:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
授業の概要 科目のねらい 学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ。 ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全かつ効果的な運動プログラムを立案できる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	1	○健康づくり施策概論 (今田)		・健康と健康増進の概念(健康の定義/アルマ・アタ宣言/オタワ憲章/その他の健康づくり施策と世界の潮流) ・わが国の現状と健康づくり施策(第1次国民健康づくり対策/第2次国民健康づくり対策/第3次国民健康づくり対策/第4次国民健康づくり対策/第5次国民健康づくり対策)		
	2	○健康づくり施策概論 (今田)		・わが国および世界の身体活動ガイドライン(わが国における身体活動ガイドラインの変遷と概要/国外における身体活動ガイドラインの概要)・生活習慣病とメタボリックシンドローム(生活習慣病/生活習慣と生活習慣病/メタボリックシンドローム)		
	3	○健康づくり施策対策 (今田)		・介護予防について(人口の高齢化/介護保険法/介護予防/サルコペニア/ロコモティブシンドローム/フレイル)		
	4	○健康づくり施策対策 (今田) メディカルチェック		・健診項目の内容と基準値について ・運動を始める前のメディカルチェックの重要性について		
	5	○健康づくりと健康プログラム (村井)		・健康づくりのための運動/トレーニングの原理原則 ・健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイント		
	6	○健康づくりと運動プログラム (村井)		・健康づくりと運動プログラム作成の基礎(加齢変化と身体活動の必要性/運動プログラムの提供基盤/運動プログラムの構成に重要な実施者の運動目的、ニーズ)		
	7	○健康づくりと運動プログラム (村井)		・ウォームアップとクールダウン(ウォームアップ/クールダウン)		
	8	○健康づくりと運動プログラム (村井)		・有酸素性運動とその効果(有酸素性運動と無酸素性運動/有酸素性運動のプログラミング/有酸素性運動プログラムの進行/機器を用いない有酸素性運動の指導上の留意点/有酸素性運動機器の選択と指導上の留意点)		
	9	○健康づくりと運動プログラム (村井)		・レジスタンス運動(安全性について/レジスタンス運動の効果/レジスタンス運動の負荷設定法)		
	10	○健康づくりと運動プログラム (村井)		・レジスタンス運動 (目的および体力レベルに応じたプログラム設定) エクササイズ		
	11	健康の捉え方について (村井)		1. わが国の背景(少子高齢社会, 医療保険制度)と病気, 健康 2. 健康の定義 3. 健康とQOL		
	12	健康を獲得するためのポイント (村井)		4. 健康とヘルスプロモーション 5. 健康日本21 6. 健康増進法 7. 新健康フロンティア戦略		
	13	健康な生活習慣について (村井)		8. 健康な生活習慣とは ・適切な食生活 ・適度な運動 ・休養のとりかた		
	14	生活習慣病について (村井)		1. 生活習慣病とは 2. 生活習慣病を予防する 3. 生活習慣病と遺伝		
	15	生活習慣病と関連する要因 (村井)		4. 運動の有効性(効果)と危険性 5. 生活習慣病を予防するために健康診断を受けよう		
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	今田 剛・村井 文範		
実務経験	医師(今田)、アスレティックトレーナー・健康運動指導士(三村)				実務経験:	有	
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:○		演習:		実習:		実技:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間		
授業の概要 科目のねらい 学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ。 ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。						
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)						
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)						
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。						
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>			
授業計画  前期	16	体力とは何か (村井)		1. 体力の定義 2. 身体活動(運動)、体力、健康相互の関連と健康関連体力 3. 体力測定法			
	17	体力とは何か (村井)		4. 子どもの時期にはいつ、どのような運動をすればよいのか 5. トレーニングは若い時にしたほうがよいか 6. 体力はどのように衰えるか			
	18	運動のしくみ (村井)		1. 身体エネルギーを生み出す3つの工場 2. 筋(骨格筋)のしくみ 3. 神経系のしくみ 4. 呼吸・循環器系のしくみ			
	19	運動のしくみ (村井)		5. 運動中の無酸素性および有酸素性エネルギー供給系の役割 6. スポーツの「うまい」「へた」とはどういうことか 7. 骨粗鬆症と運動の関係			
	20	トレーニング理論 (村井)		1. トレーニングの原理・原則 2. トレーニングの基礎理論 3. 筋肥大のメカニズム 4. トレーニングを中止することの生理学			
	21	トレーニング理論 (村井)		5. トレーニング計画 6. トレーニング計画の実際 7. コンディショニング			
	22	トレーニング方法 (村井)		1. レジスタンストレーニング 2. フリーウェイトトレーニングの実際 3. マシントレーニングの実際			
	23	トレーニング方法 (村井)		4. SAQトレーニング ～スピード強化～ 5. コアトレーニング			
	24	健康を維持・増進するための運動 (村井)		1. 健康を維持・増進するための運動 2. 有酸素性運動のすすめ 3. 有酸素性運動の例			
	25	健康を維持・増進するための運動 (村井)		4. 有酸素性運動の実施上の注意点 5. ウォーキングとジョギングをはじめる 6. ウォーキングとジョギングの運動強度			
	26	健康を維持・増進するための運動 (村井)		7. ウォーキングとジョギングの正しいフォーム 8. ウォーキングの消費エネルギー			
	27	ダイエット計画 (村井)		1. ダイエットとは 2. ダイエットの注意点 3. 誤ったダイエット法			
	28	ダイエット計画 (村井)		4. リバウンドのしくみ 5. ダイエット計画の実践 6. 体脂肪率を測定する			
	29	運動と水分補給、熱中症 (村井)		1. 体温調節のしくみ 2. 運動と水分補給 3. 熱中症の症状と予防方法			
	30	運動と水分補給、熱中症 (村井)		4. 運動実施の判断 5. 高温多湿・寒冷環境下における運動 6. 夏ばてと冷え性			
履修上の留意点							
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。							

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ科学			指導担当者名	今田 剛・村井 文範		
実務経験	医師(今田)、アスレティックトレーナー・健康運動指導士(三村)				実務経験:	有	
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:○		演習:		実習:		実技:
単位数	6単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間		
学習到達目標	スポーツ指導者に必要なスポーツ科学、トレーニング理論を学ぶ。 ・スポーツ科学を理解する。 ・トレーニング理論を理解する。 ・健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえ、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解する。 ・生活習慣病予防における身体活動・運動の必要性とその期待できる効果について学び、性、年齢などの諸条件を考慮した安全にかつ効果的な運動プログラムを立案できる。						
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)						
使用教材	健康・スポーツ科学講義 第2版(杏林書院) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)						
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。						
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>			<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 前期	31	ウォーミングアップとクーリングダウン (村井)			1. ウォーミングアップ 2. クーリングダウン		
	32	ウォーミングアップとクーリングダウン (村井)			3. ストレッチの考え方 4. 日常生活で行うストレッチ		
	33	応急手当 (村井)			1. 医療機関搬送までの手順 2. 応急手当の基本 3. 家庭でできる応急処置		
	34	応急手当 (村井)			4. 脳振盪 5. 心臓震盪 6. 心肺蘇生法		
	35	スポーツと心理のかかわり (村井)			1. スポーツ場面における心理 2. 練習方法		
	36	スポーツと心理のかかわり (村井)			3. スポーツの心理的効果		
	37	今日の学校保健の問題 (村井)			1. 薬物乱用と健康 2. 喫煙と健康		
	38	今日の学校保健の問題 (村井)			3. 飲酒と健康 4. 性感染症		
	39	欲求、ストレスと疲労への対処法 (村井)			1. 欲求と適応機制 2. 自己実現 3. ストレスとは		
	40	欲求、ストレスと疲労への対処法 (村井)			4. ストレスに対する対処行動の重要性 5. ストレス解消法 6. 運動・スポーツとストレス		
	41	欲求、ストレスと疲労への対処法 (村井)			7. ストレス軽減を目的とした運動処方 8. 疲労回復法 9. アレルギーとストレス		
	42	地域とスポーツのかかわり (村井)			1. 地域におけるスポーツの意義と発展 2. 地域とプロスポーツの連携 3. 総合型地域スポーツクラブとは		
	43	地域とスポーツのかかわり (村井)			4. なぜ総合型地域スポーツクラブなのか 5. 総合型地域スポーツクラブ育成のメリットは 6. 広域スポーツセンターとは 7. NPO 法人ふくのスポーツクラブ		
	44	社会におけるスポーツの役割 (村井)			1. スポーツへのかかわり方の多様化 2. スポーツボランティアに参加しよう		
	45	社会におけるスポーツの役割 (村井)			3. 現代スポーツの問題点		
履修上の留意点							
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。							

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング			指導担当者名	三田 泰成・村井 文範	
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー(三田)、保健体育教諭・基礎水泳指導者(村井)				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ外傷・障害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
学期	ターム	項目		内容・準備資料等		
授業計画 通年	1	テーピングの理論		I テーピングの原理 II テーピングの目的		
	2	テーピングの理論		III テーピングの一般的心得 IV テープおよびテーピング用品		
	3	テーピングの実技		I 足部・足関節 II 膝関節・大腿部・下腿部		
	4	テーピングの実技		III 手関節・手指関節 IV 肘関節・肩・鎖骨		
	5	テーピングの実技		V 股関節・胸部・腰部		
	6	救急処理とアスレティックリハビリテーション		I 救急処置とテーピング II 受傷時に運動を続行する場合のテーピング		
	7	救急処理とアスレティックリハビリテーション		III アスレティック・リハビリテーションとテーピング IV 運動フォーム矯正のためのテーピング		
	8	しっかりとしたフィットネスの土台作り		・スポーツフィットネスの土台 ・パフォーマンスの要素		
	9	しっかりとしたフィットネスの土台作り		・パフォーマンスの生理学 ・トレーニングの基本原則		
	10	しっかりとしたフィットネスの土台作り		・ピリオダイゼーション ・パフォーマンスストラテジー		
	11	ベースライン・スポーツフィットネス テスト		・テストモデルの構築 ・ベースラインテストの構成		
	12	ベースライン・スポーツフィットネス テスト		・機能的な動き ・ファンクショナルムーブメントスクリーン ・ファンクショナルパフォーマンステスト		
	13	ベースライン・スポーツフィットネス テスト		・スポーツに特有なスキル ・データの活用		
	14	パフォーマンス・フレキシビリティ		・けがの解剖 ・パフォーマンス・フレキシビリティの原則		
	15	パフォーマンス・フレキシビリティ		・スポーツのためのフレキシビリティ ・ストレッチング		
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング			指導担当者名	三田 泰成・村井 文範	
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー(三田)、保健体育教諭・基礎水泳指導者(村井)				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ外傷・障害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	16	筋力と筋持久力		・動きの力学 ・多関節運動と単関節運動 ・期分け(ピリオダイゼーション)とエクササイズの種類		
	17	筋力と筋持久力		・トレーニング方法 ・プログラムデザイン		
	18	爆発的パワー		・筋繊維のタイプ ・トレーニングの漸進性		
	19	爆発的パワー		・爆発的パワーのためのトレーニング ・スポーツにおけるパワー		
	20	クイックネス		・バイオメカニクスの分析 ・解剖学的・生理学的分析		
	21	クイックネス		・神経筋の側面からの分析 ・生体エネルギー学的分析		
	22	クイックネス		・クイックネスの向上 ・まとめ		
	23	三次元バランスとコアスタビリティ		・筋バランス ・動的バランス ・コアスタビリティ		
	24	三次元バランスとコアスタビリティ		・バランスとコアスタビリティのトレーニングプログラム		
	25	アジリティとコーディネーション		・アジリティ ・コーディネーション		
	26	アジリティとコーディネーション		・アジリティとコーディネーションの基礎 ・アジリティプログラムのデザイン		
	27	アジリティとコーディネーション		・スポーツに特有のドリル ・まとめ		
	28	加速とスピード		・加速とスピードに影響を及ぼす要素 ・テストと評価		
	29	加速とスピード		・スピード向上のためのトレーニングプログラム		
	30	持久力と有酸素能力		・持久力と有酸素能力とは ・トレーニングの原則		
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	傷害予防とコンディショニング			指導担当者名	三田 泰成・村井 文範	
実務経験	NATA公認アスレティックトレーナー(三田)、保健体育教諭・基礎水泳指導者(村井)				実務経験:	有
開講時期	通年		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:		演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	傷害予防のためのテーピング技術やコンディショニング維持方法について、トレーニング指導者として必要な知識・技術を身に付ける。 ・各部位に対応したテーピングの技術を身に付ける ・コンディショニング維持に関するトレーニング方法を身に付ける					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	スポーツ外傷・障害からみたテーピングの実技と理論 第5版(文光堂)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 通年	31	持久力と有酸素能力		・成功への鍵 ・持久力と最大有酸素能力を改善する際の問題点		
	32	持久力と有酸素能力		・有酸素能力の測定 ・持久力と効率の測定		
	33	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結		・野球 ・バスケットボール ・長距離走		
	34	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結		・アメリカンフットボール ・ゴルフ ・アイスホッケー		
	35	スポーツに特有のスキルとコンディショニングの連結		・サッカー ・テニス ・バレーボール		
	36	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション		・年間ピリオダイゼーションプラン ・運動能力のピリオダイゼーション		
	37	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション		・トレーニングの量と強度のダイナミズム		
	38	ピークパフォーマンスのためのピリオダイゼーション		・総合的なピリオダイゼーションの統合		
	39	ピリオダイゼーションプログラムの作成		・野球 ・バスケットボール ・長距離走		
	40	ピリオダイゼーションプログラムの作成		・アメリカンフットボール ・ゴルフ ・アイスホッケー		
	41	ピリオダイゼーションプログラムの作成		・サッカー ・テニス ・バレーボール		
	42	受傷後のパフォーマンス回復		・リハビリテーション後のトレーニングプログラムを構成する要素 ・フィットネス要素のリハビリテーションプログラムへの応用		
	43	受傷後のパフォーマンス回復		・リハビリテーションプログラムのスポーツへの適応 ・競技復帰におけるファンクショナルプログレッション		
	44	受傷後のパフォーマンス回復		・受傷から競技復帰までの時間的ガイドライン		
	45	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ経営学			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者(村井)				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:○	演習:	実習:	実技:	
単位数	2単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	様々な実例をケーススタディとして、スポーツビジネスの理論と実践の両面について知識を深める。 ・スポーツ経済、スポーツ組織を理解する ・スポーツ価値について理解する				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	スポーツ経営学入門 増補改訂版(三恵社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業 計画  後 期	1	スポーツ経営学とは		・スポーツ経営学とは	
	2	スポーツ組織の経営戦略		・スポーツ組織の経営戦略	
	3	スポーツマーケティング		・スポーツマーケティング	
	4	スポーツ組織論		・組織構造	
	5	スポーツ組織論		・モチベーション	
	6	スポーツ経営におけるリーダーシップ		・スポーツ経営におけるリーダーシップ	
	7	スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント		・スポーツ経営におけるキャリア・マネジメント	
	8	スポーツ経営における国際化(国際経営)		・スポーツ経営における国際化(国際経営)	
	9	スポーツ経営における多角化		・スポーツ経営における多角化	
	10	スポーツ経営における起業家精神		・スポーツ経営における起業家精神	
	11	スポーツ経営におけるイノベーション		・スポーツ経営におけるイノベーション	
	12	様々なマネジメント		・スポーツ NPO のマネジメント	
	13	様々なマネジメント		・プロ野球のマネジメント	
	14	様々なマネジメント		・Jリーグのマネジメント	
	15	様々なマネジメント		・スポーツイベントのマネジメント(オリンピック)	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキストベーシック(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	フィットネス産業		フィットネス産業の現状	
	2	フィットネス産業		フィットネス業界の歴史	
	3	フィットネス産業		フィットネス産業の特徴	
	4	フィットネス産業		健康施策の概要と動向	
	5	健康づくり		生活習慣病とその予防	
	6	健康づくり		運動・休養	
	7	健康づくり		運動・休養	
	8	健康づくり		高齢者の健康づくり	
	9	運動・トレーニングの基礎		運動生理学の基礎	
	10	運動・トレーニングの基礎		トレーニングの基礎	
	11	運動・トレーニングの基礎		事故・障害予防の基礎	
	12	店舗運営		フロント実務	
	13	店舗運営		ジム運営業務	
	14	店舗運営		スタジオ運営業務	
	15	店舗運営		プール運営業務	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキストベーシック(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  後期	16	店舗運営		イベントの企画運営	
	17	店舗運営		付帯事業など	
	18	店舗運営		クラブ内での緊急対応	
	19	顧客マネジメント		顧客対応と接客の心構え①	
	20	顧客マネジメント		顧客対応と接客の心構え②	
	21	顧客マネジメント		入会問い合わせ・見学者への対応①	
	22	顧客マネジメント		入会問い合わせ・見学者への対応②	
	23	顧客マネジメント		顧客対応と課題解決①	
	24	顧客マネジメント		顧客対応と課題解決②	
	25	チームワークとコミュニケーション		組織と業務分担の考え方①	
	26	チームワークとコミュニケーション		組織と業務分担の考え方②	
	27	チームワークとコミュニケーション		仕事の進め方①	
	28	チームワークとコミュニケーション		仕事の進め方②	
	29	チームワークとコミュニケーション		コミュニケーションの重要性①	
	30	チームワークとコミュニケーション		コミュニケーションの重要性②	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	フィットネスマネジメント演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	3単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	フィットネスクラブ・マネジメント技能検定ベーシックの取得を目指した学習を通し、フィットネス産業・業界についての理解を深める。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	フィットネスクラブ・マネジメント公式テキストベーシック(一般社団法人 日本フィットネス産業協会出版)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	チームワークとコミュニケーション		リーダーの役割とフォロワーの役割①	
	32	チームワークとコミュニケーション		リーダーの役割とフォロワーの役割②	
	33	施設・設備管理の意義と重要性		総合クラブの施設内容①	
	34	施設・設備管理の意義と重要性		総合クラブの施設内容②	
	35	施設・設備管理の意義と重要性		管理の概念と基本①	
	36	施設・設備管理の意義と重要性		管理の概念と基本②	
	37	労働・安全衛生		労働者の保護①	
	38	労働・安全衛生		労働者の保護②	
	39	労働・安全衛生		職場の安全衛生の基本①	
	40	労働・安全衛生		職場の安全衛生の基本②	
	41	労働・安全衛生		感染症対策①	
	42	労働・安全衛生		感染症対策②	
	43	問題演習		過去問演習①	
	44	問題演習		過去問演習②	
	45	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツフィットネス演習 I			指導担当者名	園田 佳子・梅津 豪人
実務経験	スポーツトレーナー・介護予防運動指導員(園田) 保健体育・健康運動指導士(梅津)			実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	健康の保持・増進を目的としたエアロビックダンスおよび水泳・水中運動の実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができる。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 前期	1	○エアロビックダンス①	・エアロビックダンスとは ・エアロビクスダンスの特性 ・エアロビクスダンスの効果 ・エアロビクスダンスの運動強度		
	2	○エアロビックダンス②	・エアロビクスダンスの運動強度		
	3	○エアロビックダンス③	・エアロビックダンスの実際(運動プログラム/音楽/服装、用具)		
	4	○エアロビックダンス④	・エアロビックダンスの実際(運動プログラム)・エアロビックダンス 安全に対する注意		
	5	○エアロビックダンス⑤	・指導者の役割(運動プログラム作成/対象者に対する指導/手本となるようごきについて)		
	6	○エアロビックダンス 実習	・運動前、運動中、運動後の安全性(体調チェック、水分補給、姿勢・動作、プログラム選択、心拍数・RPEの活用、選曲や音楽の調整など)に配慮した指導		
	7	○エアロビックダンス 実習 運動プログラム参加者に対しての指導	・運動前、運動中、運動後の安全性(体調チェック、水分補給、姿勢・動作、プログラム選択、心拍数・RPEの活用、選曲や音楽の調整など)に配慮した指導		
	8	○水泳・水中運動①	・水泳・水中運動とは ・水泳・水中運動の特性(水泳・水中運動の力学/水泳・水中運動の生理学)		
	9	○水泳・水中運動②	・水中運動における持久系・筋力系運動の基本的動作と強度の調節の仕方を説明できる		
	10	○水泳・水中運動③	・水泳・水中運動の効果 ・健康のための水泳・水中運動の実際 ・安全に対する注意		
	11	○水泳・水中運動 実習①	・水中運動(水の特性 基本)(水泳、水中ウォーキング、水中レジスタンス運動 アクアビクス)		
	12	○水泳・水中運動 実習②	・水中運動(水の特性)(水中ウォーキング、水中レジスタンス運動 アクアビクス) 水中での運動強度のコントロール方法 習得		
	13	○水泳・水中運動 実習③	・水中運動(技術向上)(水中ウォーキング、水中レジスタンス運動 アクアビクス) 一般の健康人に対する指導上の注意点、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点 プログラム作成		
	14	○水泳・水中運動 実習④	・水中運動(技術向上)(水中ウォーキング、水中レジスタンス運動 アクアビクス) 一般の健康人に対する指導上の注意点、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点 プログラム作成		
		15	まとめ (園田・梅津)	まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツフィットネス演習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○		実習:	実技:
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	安全で効果的なフィットネスを提供できるフィットネス・インストラクターに求められるスキルやアプローチの手法について理解する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	デッキ(音響)、チューブ、ダンベル、ボール				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	グループフィットネスの業界		AFAA 5Q、フィットネスの利点、グループメソッド&フォーマット	
	2	運動学		筋肉名&位置、ポジション、アライメント、動作面、関節動作、筋収縮	
	3	人間動作システム		神経システム、筋システム、骨格システム キネティックチェーン、心肺呼吸器系システム、代謝と生体エネルギー	
	4	総合的フィットネス		柔軟性、心肺機能、コア、バランス、プライオメトリック、抵抗、SAQ	
	5	指導基本、ウォームアップ		ウォームアップ、クラス構成、エクササイズの種類、準備動作	
	6	マルチトレーニング指導とエクササイズ方法		モディフィケーション、リグレーション、プログレッション	
	7	筋力強化エクササイズ		修正キューモディフィケーション実技考察(レネゲートロー、スキップション、クラブウォーク、バービー、アーミークロール、クロウポーズ、ダウンドック)	
	8	クラス運動指導計画と準備、カーディオ		カーディオ、クラスプランニング、音楽、クラスデザイン	
	9	クラス動態の適応		参加者の配置、音量、モニタリング	
	10	コミュニケーションと習得方法、ストレングス		ストレングス、キューイング、信頼関係、非言語コミュニケーション	
	11	特別対象者への包括的指導		特別対象者(妊婦、循環器疾患、高血圧)	
	12	クラスの結びつきとモチベーション		ストレッチ・クールダウン、フィットネスビジョンステートメント、エデュメント、外因性モチベーション	
	13	プロフェッショナルと法的責任		法的実務、理論的配慮、専門業務の範囲、継続教育、音楽の合法性	
	14	栄養学、クラス構成		栄養学、カロリーと体脂肪燃焼、体脂肪の役割	
	15	理論レビュー&実技チェック		理論確認、ウォームアップ、カーディオ、ストレングス、ストレッチ、キューイング、強度変換	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	パラスポーツ演習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:○	実習:	実技:	
単位数	1単位	総時間数	30時間	週時間数	2時間
学習到達目標	各障がいへの理解を深めるとともに、パラスポーツの意義と理念、指導者に求められる安全管理や指導上の留意点を身に付ける。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	改正版 障がいのある人のスポーツ指導教本 初級・中級 (ぎょうせい)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	パラスポーツの意義と理念	・スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質		
	2	パラスポーツの意義と理念	・スポーツの意義と価値 ・パラスポーツの意義と理念		
	3	パラスポーツ指導とコミュニケーション	・コミュニケーションスキルの基礎 ・障がいのある人との交流		
	4	パラスポーツの推進と パラスポーツ指導員の参画	・パラスポーツに関する諸施策 ・パラスポーツ推進の取り組み		
	5	パラスポーツの推進と パラスポーツ指導員の参画	・地域におけるパラスポーツ振興 ・パラスポーツ指導員としてのキャリア形成		
	6	安全管理	・安全管理 ・リスクマネジメント ・救急処置法		
	7	身体の仕組みと障がいの理解	・身体の仕組みと体づくり ・各障がいの理解		
	8	身体の仕組みと障がいの理解	・障がい各論 ・補装具の理解		
	9	パラスポーツ指導の基礎	・各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫		
	10	パラスポーツ指導の基礎	・障がい者のスポーツ指導における留意点		
	11	パラスポーツ指導の基礎	・発育・発達に応じた指導法 ・スポーツ心理学		
	12	パラスポーツ指導の基礎	・最重度の障がい者のスポーツの実際		
	13	全国障害者スポーツ大会	・全国障害者スポーツ大会の概要 ・全国障害者スポーツ大会の歴史と目的・意義 ・全国障害者スポーツ大会の実施競技と障害区分		
	14	全国障害者スポーツ大会	・全国障害者スポーツ大会選手団編成とスタッフの役割 ・全国障害者スポーツ大会競技の指導法と競技規則		
	15	まとめ	まとめ		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ストレッチング演習			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	ストレッチングの理論を正しく理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・ストレッチングの基本から応用、身体への効果の理解 ・ダイナミックストレッチング ・PNFストレッチング ・体幹モビライゼーション ・ストレッチングの種類とその特性、目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ!ストレッチング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	1	○ストレッチングとは ○ストレッチングの種類と特性 ○ストレッチングの目的と効果		・ストレッチングとは ・伸張刺激刺激の7違いによる分類 ・パートナーの有無による分類 ストレッチングの目的 ・ストレッチの効果		
	2	○ストレッチングの実際 ○ストレッチングの実施上のポイントと注意点		・ストレッチングの実際 ・ストレッチングの実施上のポイントと注意点		
	3	○ストレッチングとは ○ストレッチングの縦断的柔軟性の向上		・ストレッチングで体の何が変わるのかについての理解 ・ストレッチングの種類 ・関節可動域の構成要素 ・柔軟性向上の効果 ・関節可動域拡大によるメリット		
	4	○ストレッチングと横断的柔軟性の向上 ○ストレッチング動作のコツ		・筋肉を硬くする2つの要因 ・質の良い筋肉とは ・リラクセス、基部の固定、「てこ」の利用、詩誌の付け根にある扇状の筋肉の使い方、 四肢にある二関節筋の使い方、股関節と体幹の動きの区別、標的の筋肉への焦点の当て方、 ストレッチングされる筋肉への意識		
	5	○関節動作の動きの理解		・体幹の動き ・肩甲骨の動き ・股関節の動き ・骨盤の動き ・肩関節の動き ・肘関節・膝関節、手関節・足関節の動き		
	6	○過度のストレッチングによる筋力低下		・ストレッチングの適度な範囲の理解		
	7	○筋膜とストレッチングとコンディショニング		・筋膜とは ・筋膜にアクセスしたコンディショニング ・筋膜と連結とストレッチング		
	8	○ストレッチングの効果と方法		・実施のタイミングと目的とする効果 ・伸ばす強度と時間 ・ストレッチングの頻度		
	9	○主な筋肉		・主な筋肉の確認		
	10	○ダイナミックストレッチングの理論		・動的な柔軟性とダイナミックストレッチング ・ダイナミックストレッチングの方法 ・基本動作から競技動作に近づけていく方法		
	11	○ダイナミックストレッチングの実際		・実動作に合わせたダイナミックストレッチング ・競技種目別ストレッチングプログラムの作成方法		
	12	○PNFストレッチングとは		・PNFストレッチングとは ・PNFストレッチングのメカニズム ・PNFストレッチングが有効となるシチュエーション		
	13	○PNFストレッチングの方法 ～ホールドリラックス、コントラクトリラックス～		・ホールドリラックスの方法 ・コントラクトリラックスの方法		
	14	○PNFストレッチングの方法 ～アゴニストコントラクト～		・アゴニストコントラクトの方法		
	15	○PNFストレッチングの応用		・PNFストレッチングの脱力作業を応用したマッサージ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	ストレッチング演習			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:		演習:		実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	ストレッチングの理論を正しく理解し、実践的なテクニックを身に付ける。 ・ストレッチングの基本から応用、身体への効果の理解 ・ダイナミックストレッチング ・PNFストレッチング ・体幹モビライゼーション ・ストレッチングの種類とその特性、目的や効果を正しく理解し、その指導を適切に行うことができる。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ!ストレッチング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	16	OPNFストレッチングの実際		・ハムストリング ・股関節内転筋群 ・腸腰筋 ・股関節内・外旋筋群 ・肩関節内・外旋筋群 ・大胸筋 ・首・肩周辺の筋肉		
	17	○体幹モビライゼーションとは		体幹モビライゼーションについての理解		
	18	○体幹モビライゼーションの方法		体幹モビライゼーションの方法についての理解		
	19	○体幹の解剖学的理解		体幹の定義 ・体幹の運動 ・体幹の各部位の可動域		
	20	○体幹モビライゼーションの実際		・頸椎の回旋 ・上位頸椎の回旋+側屈 ・胸椎の伸展 ・腰椎の屈曲+回旋+側屈 ・脊椎全体の伸展		
	21	○コアコンディショニング		コアコンディショニングの方法		
	22	○コアコンディショニングの実際		・体幹屈曲・伸展 ・体幹側屈 ・体幹回旋 ・肩甲骨挙上・下制 ・肩甲骨外転・内転 ・肩回し ・股関節屈曲・伸展 ・股関節内転・外転 股関節内旋・外旋 ・股関節内回し・外回し		
	23	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:		実習:○		実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルスキルをより高める。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編、一般科目ワークノート、専門科目ワークノート(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>			<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			有酸素性持久カトレーニング①	
	2	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			有酸素性持久カトレーニング②	
	3	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			水中で行う有酸素性持久カトレーニング①	
	4	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			水中で行う有酸素性持久カトレーニング②	
	5	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			無酸素性持久カトレーニング①	
	6	持久カトレーニング実施と指導上の留意点			無酸素性持久カトレーニング②	
	7	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			上肢のスタティックストレッチング(セルフ)①	
	8	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			上肢のスタティックストレッチング(セルフ)②	
	9	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			体幹・下肢のスタティックストレッチング(セルフ)①	
	10	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			体幹・下肢のスタティックストレッチング(セルフ)②	
	11	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			上肢のスタティックストレッチング(パートナー)①	
	12	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			上肢のスタティックストレッチング(パートナー)②	
	13	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			体幹・下肢のスタティックストレッチング(パートナー)①	
	14	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			体幹・下肢のスタティックストレッチング(パートナー)②	
	15	柔軟性トレーニング実施と指導上の留意点			ダイナミックストレッチング(スタンディングベース)①	
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルをより高める。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編、一般科目ワークノート、専門科目ワークノート(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 前期	16	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		ダイナミックストレッチング(スタンディングベース)②		
	17	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		ダイナミックストレッチング(ウォーキングベース)①		
	18	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		ダイナミックストレッチング(ウォーキングベース)②		
	19	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		ダイナミックストレッチング(フロアベース)①		
	20	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		ダイナミックストレッチング(フロアベース)②		
	21	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		徒手抵抗ストレッチング①		
	22	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		徒手抵抗ストレッチング②		
	23	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		道具を利用したストレッチング①		
	24	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		道具を利用したストレッチング②		
	25	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		スポーツ障害予防のコンプレッションストレッチング①		
	26	柔軟性トレーニング 実施と指導上の留意点		スポーツ障害予防のコンプレッションストレッチング②		
	27	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点		ランニングスピード向上のトレーニング①		
	28	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点		ランニングスピード向上のトレーニング②		
	29	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点		アジリティ向上のトレーニング①		
30	スピードトレーニング 実施と指導上の留意点		アジリティ向上のトレーニング②			
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	トレーニング実習Ⅱ			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年		
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	JATIトレーニング指導者の資格取得を目標とし、前年度の学習を踏まえ指導スキルをより高める。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度、取り組み状況を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト理論編・実践編・実技編、一般科目ワークノート、専門科目ワークノート(大修館書店) 健康運動実践指導者養成用テキスト(健康・体力づくり事業財団)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 前期	31	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①		
	32	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		静的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②		
	33	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①		
	34	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		動的なバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②		
	35	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング①		
	36	バランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング実施と指導上の留意点		その他のバランス能力・姿勢支持能力向上のトレーニング②		
	37	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		セルフエクササイズ系		
	38	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		ウォーキング系		
	39	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		スキップ系		
	40	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		ステップ系		
	41	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		バランス系		
	42	ウォームアップのための運動実施と指導上の留意点		スピード系		
	43	形態・体力測定実施と指導上の留意点		形態測定		
	44	形態・体力測定実施と指導上の留意点		体力測定		
	45	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツインストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間
学習到達目標	<p>一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。特に、全身の筋肉量増加に特化したメニュー作成ができる力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般向けモデルプログラムの作成</li> <li>・スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成</li> <li>・筋力トレーニング実技の指導法</li> </ul>				
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>				
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 前期	1	プログラム作成のための基本事項	1 筋力トレーニングのプログラム作成と実施の手順		
	2	プログラム作成のための基本事項	2 プログラムの構成要素と設定法		
	3	一般向けモデルプログラムの作成	1 初心者のためのプログラムの作成		
	4	一般向けモデルプログラムの作成	2 目的に応じたプログラム作成		
	5	一般向けモデルプログラムの作成	3 対象に応じたプログラム作成		
	6	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	1 スポーツ選手の筋力トレーニング～成功のためのポイント～		
	7	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	2 スポーツ選手の体力基盤を養成するためのプログラム作成		
	8	スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成	3 競技シーズンに応じたプログラム作成		
	9	作成プログラムのプレゼンテーション	作成した各トレーニングプログラムのプレゼンテーション		
	10	筋力トレーニングの実技の基本事項	1 筋力トレーニングで使用する器具と負荷手段		
	11	筋力トレーニングの実技の基本事項	2 トレーニング動作のポイント		
	12	筋力トレーニングの実技の基本事項	3 補助具の使用法		
	13	筋力トレーニングの実技の基本事項	4 筋力トレーニングを安全に行うために		
	14	筋力トレーニングの実技指導法	1 胸部		
	15	筋力トレーニングの実技指導法	2 背部		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツインストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	3時間	
学習到達目標	<p>一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。特に、全身の筋肉量増加に特化したメニュー作成ができる力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般向けモデルプログラムの作成</li> <li>・スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成</li> <li>・筋力トレーニング実技の指導法</li> </ul>					
評価方法 評価基準	<p>学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・100～80点…A</li> <li>・79～70点…B</li> <li>・69～60点…C</li> <li>・59～0点…D(不合格)</li> </ul>					
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	16	筋力トレーニングの実技指導法		3 肩部		
	17	筋力トレーニングの実技指導法		4 腕部		
	18	筋力トレーニングの実技指導法		5 大腿部および股関節周辺部		
	19	筋力トレーニングの実技指導法		6 下腿部		
	20	筋力トレーニングの実技指導法		7 体幹部		
	21	筋力トレーニングの実技指導法		8 頸部		
	22	パワー向上を目的としたエクササイズ		スポーツ動作のパワー向上を目的とした専門的トレーニング		
	23	パワー向上を目的としたエクササイズ		自宅などで特別な器具がなくても実施できる筋力トレーニング		
	履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	1	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップとクールダウン		
	2	マシントレーニング	上肢種目①		
	3	マシントレーニング	上肢種目②		
	4	マシントレーニング	上肢種目③		
	5	マシントレーニング	下肢種目①		
	6	マシントレーニング	下肢種目②		
	7	マシントレーニング	下肢種目③		
	8	スピード、アジリティトレーニング	・姿勢 ・走動作		
	9	スピード、アジリティトレーニング	・スタート ・加速 ・減速		
	10	スピード、アジリティトレーニング	・停止 ・方向転換		
	11	プライオメトリクストレーニング	ホッピング、バウンディング種目		
	12	プライオメトリクストレーニング	ジャンプ種目①		
	13	プライオメトリクストレーニング	ジャンプ種目②		
	14	フリーウェイトトレーニング	ベンチプレス		
	15	フリーウェイトトレーニング	スクワット		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	16	フリーウェイトトレーニング		デッドリフト	
	17	フリーウェイトトレーニング		上肢種目の実施方法	
	18	フリーウェイトトレーニング		下肢種目の実施方法	
	19	フリーウェイトトレーニング		フリーウェイトトレーニングここまでのまとめ	
	20	フリーウェイトトレーニング		上肢トレーニング種目①	
	21	フリーウェイトトレーニング		上肢トレーニング種目②	
	22	フリーウェイトトレーニング		上肢トレーニング種目③	
	23	フリーウェイトトレーニング		下肢トレーニング種目①	
	24	フリーウェイトトレーニング		下肢トレーニング種目②	
	25	フリーウェイトトレーニング		下肢トレーニング種目③	
	26	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング①	
	27	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング②	
	28	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング③	
	29	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング④	
30	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング⑤		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	パーソナルトレーナーに求められる筋力トレーニングやコンディショニング、レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、指導技術の向上を目指す。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	パワー系のトレーニング		パワー系トレーニング⑥	
	32	補助エクササイズ		体幹トレーニング①	
	33	補助エクササイズ		体幹トレーニング②	
	34	補助エクササイズ		バランスボールエクササイズ①	
	35	補助エクササイズ		バランスボールエクササイズ②	
	36	補助エクササイズ		バランス系エクササイズ①	
	37	補助エクササイズ		バランス系エクササイズ②	
	38	補助エクササイズ		自体重エクササイズ①	
	39	補助エクササイズ		自体重エクササイズ②	
	40	顧客対応		顧客対応のシミュレーション①	
	41	顧客対応		顧客対応のシミュレーション②	
	42	顧客対応		顧客対応のシミュレーション③	
	43	顧客対応		顧客対応のシミュレーション④	
	44	顧客対応		顧客対応のシミュレーション⑤	
	45	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	キッズインストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの発育発達に即した運動能力を理解し、年齢にあった運動遊びが考えられ指導できる</li> <li>・運動遊びの指導法や必要な知識の習得する他、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。主に俊敏性及び成長に合わせた運動や体感トレーニングメニューを作成できる力を養う。</li> <li>・一般向けモデルプログラムの作成</li> <li>・園児及び小学生を対象としたプログラムの作成</li> </ul>				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	プログラム作成のための基本事項		1 筋力トレーニングのプログラム作成と実施の手順	
	2	プログラム作成のための基本事項		2 プログラムの構成要素と設定法	
	3	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		1 年齢に合わせたキッズプログラム作成	
	4	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		2 年齢に合わせたキッズプログラム作成	
	5	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		3 物を使った遊び(運動)プログラム作成	
	6	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		4 物を使った遊び(運動)プログラム作成	
	7	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		5 サーキットトレーニングプログラム作成	
	8	一般向け及びキッズモデルプログラムの作成		6 サーキットトレーニングプログラム作成	
	9	作成プログラムのプレゼンテーション		作成した各トレーニングプログラムのプレゼンテーション	
	10	筋力トレーニングの実技の基本事項		1 筋力トレーニングで使用する器具と負荷手段	
	11	筋力トレーニングの実技の基本事項		2 トレーニング動作のポイント	
	12	筋力トレーニングの実技の基本事項		3 補助具の使用法	
	13	筋力トレーニングの実技の基本事項		4 筋力トレーニングを安全に行うために	
	14	筋力トレーニングの実技指導法		1 胸部	
	15	筋力トレーニングの実技指導法		2 背部	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	キッズインストラクター応用実技	指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者		実務経験: 有	
開講時期	前期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○ 実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間 週時間数 4時間	
学習到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの発育発達に即した運動能力を理解し、年齢にあった運動遊びが考えられ指導できる</li> <li>・運動遊びの指導法や必要な知識の習得する他、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。主に俊敏性及び成長に合わせた運動や体感トレーニングメニューを作成できる力を養う。</li> <li>・一般向けモデルプログラムの作成</li> <li>・園児及び小学生を対象としたプログラムの作成</li> </ul>			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  前期	16	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	10自然毒	
	17	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	11減圧障害(潜水病)	
	18	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	12高山病	
	19	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	13溺水	
	20	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	14ぜんそく・アレルギー	
	21	スポーツに関連した外傷・疾病への対応	15呼吸器感染症	
	22	まとめ	シミュレーション実習①	
	23	まとめ	シミュレーション実習②	
履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>				

## 授業計画(シラバス)

科目名	キッズインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、年齢に合わせた運動(トレーニング)行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	資料配布 JATITレーニンング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	幼児期の体の発達について 支援のあり方		ハイハイからつかまり立ち、自立歩行までの体験 乳幼児期の運動発達の特徴	
	2	幼児の心身の発育発達		幼児期の形態的発育・機能的発育・発育発達に応じた保育 保育課程変遷の基本	
	3	1～3歳児の運動遊び(親子運動遊び)		運動の発達特性、発達を促すふれあい遊び	
	4	4～5歳児の運動遊び		4～5歳児の運動発達の特徴、発達を促す遊び	
	5	4～5歳児のルールのある運動遊び		幼児のルールの理解と遊びを楽しむ方法の理解	
	6	創作遊び		意見を出し合いながら遊びを作り出す	
	7	創作遊び		意見を出し合いながら遊びを作り出す(実践)	
	8	遊びの振り返り		0歳児から5歳児までの運動遊びの理解を深める	
	9	遊具を使った遊び		ポール・フープ・なわを使って遊ぶ	
	10	大型遊具を使った遊び		マット・平均台・跳び箱・鉄棒を使って遊ぶ	
	11	大型遊具を使った遊び		すべり台・鉄棒・のぼり棒・砂場を使って遊ぶ	
	12	集団体操		パラバルーンを通して集団で遊ぶ	
	13	集団体操		音に合わせてできる体操などを考える	
	14	集団体操		音に合わせてできる体操などを考える	
	15	集団体操		音に合わせてできる体操などを考える	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	キッズインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期	対象学科学年		メディカルスポート学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、年齢に合わせた運動(トレーニング)行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	資料配布 JAITトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	16	こどもの発育発達		身体の発育発達 機能の発育発達 心の発育発達	
	17	こどもと運動		乳幼児期の発達段階と運動 運動と人格的な発達	
	18	こどもの動作の発育発達		動作の発達 運動発達のロバストネス	
	19	こどもと環境		遊び環境の現状 こどもの遊びの世界	
	20	運動遊びにおける援助者の役割		人的環境を整える 安全管理と安全教育	
	21	運動遊びの実際		運動遊びの意義 遊具を使わない遊び 遊具を使う遊び	
	22	こども体育(運動)		5歳6歳向けの体育発案	
	23	こども体育(運動)		5歳6歳向けの体育発案	
	24	こども体育(運動)		5歳6歳向けの体育発案	
	25	こども体育(運動)		5歳6歳向けの体育実技	
	26	こども体育(運動)		5歳6歳向けの体育実技	
	27	幼児から児童への取り組み(心と体)		幼児から児童への変化と特徴	
	28	幼児から児童への取り組み(心と体)		幼児から児童への変化と特徴	
	29	幼児から児童への取り組み(成長の違い)		幼児から児童への変化(男女の違い)	
	30	幼児から児童への取り組み(成長の違い)		幼児から児童への変化(運動の変化)	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	キッズインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:		演習:		実習:○ 実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	メディカルトレーナーの職業を理解し、年齢に合わせた運動(トレーニング)行える知識・技術を身に付ける。 ・メディカルトレーナーの職業を理解する。 ・園児・児童を中心とした運動、健康と安全に関する基礎的な知識を習得。 ・幼児体育指導者検定の取得。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	資料配布 JATITトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 後期	31	幼少期から小学生の運動(幼児～低学年)		運動神経の発達と運動		
	32	幼少期から小学生の運動(幼児～低学年)		運動神経の発達と運動		
	33	小学生の運動(低学年～中学年)		運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)		
	34	小学生の運動(低学年～中学年)		運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)		
	35	小学生の運動(低学年～中学年)		運動神経の発達と運動(プレゴールデンエイジ)		
	36	小学生の運動(中学年～高学年)		運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)		
	37	小学生の運動(中学年～高学年)		運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)		
	38	小学生の運動(中学年～高学年)		運動神経の発達と運動(ゴールデンエイジ)		
	39	幼少期から高学年までの運動とプログラム		①幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング		
	40	幼少期から高学年までの運動とプログラム		②幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング		
	41	幼少期から高学年までの運動とプログラム		③幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング		
	42	幼少期から高学年までの運動とプログラム		④幼少期からゴールデンエイジまでのトレーニング		
	43	幼少期から高学年までの運動とプログラム		運動プログラム実施		
	44	幼少期から高学年までの運動とプログラム		運動プログラム実施		
	45	まとめ				
履修上の留意点						
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間
学習到達目標	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  前期	1	1. 職務の理解		・多様なサービスの理解①	
	2	1. 職務の理解		・多様なサービスの理解②	
	3	1. 職務の理解		・多様なサービスの理解③	
	4	2. 介護における尊厳の保持・自立支援		・人権と尊厳を支える介護①	
	5	2. 介護における尊厳の保持・自立支援		・人権と尊厳を支える介護②	
	6	2. 介護における尊厳の保持・自立支援		・人権と尊厳を支える介護③	
	7	2. 介護における尊厳の保持・自立支援		・自立に向けた介護①	
	8	2. 介護における尊厳の保持・自立支援		・自立に向けた介護②	
	9	3. 介護の基本		・介護職の役割、専門性と多職種との連携 ・介護職の職業倫理	
	10	3. 介護の基本		・介護における安全の確保とリスクマネジメント	
	11	3. 介護の基本		・介護職の安全	
	12	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携		・介護保険制度	
	13	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携		・医療との連携とリハビリテーション①	
	14	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携		・医療との連携とリハビリテーション②	
	15	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携		・障がい福祉制度及びその他制度①	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画  前期	16	4. 介護・福祉サービスの理解と医療との連携		・障がい福祉制度及びその他制度②		
	17	5. 介護におけるコミュニケーション技術		・介護におけるコミュニケーション		
	18	5. 介護におけるコミュニケーション技術		・介護におけるチームのコミュニケーション①		
	19	5. 介護におけるコミュニケーション技術		・介護におけるチームのコミュニケーション②		
	20	6. 老化の理解		・老化に伴うところからだの変化と日常①		
	21	6. 老化の理解		・老化に伴うところからだの変化と日常② ・高齢者と健康①		
	22	6. 老化の理解		・高齢者と健康②		
	23	まとめ		まとめ		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター実習			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:		演習:		実習:○ 実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>		
授業計画 後期	1	認知症の理解		・認知症を取り巻く状況 ・家族への支援		
	2	認知症の理解		・医学的側面から見た認知症の基礎と健康管理		
	3	認知症の理解		・認知症に伴うところとからだの変化と日常生活		
	4	障がいの理解		・障がいの基礎的理解 ・障がいの医学的側面、生活障がい等の基礎的知識		
	5	障がいの理解		・障がいの心理・行動の特徴、かかわり支援等の基礎的知識		
	6	ところとからだのしくみと生活支援技術 I. 基本知識の学習		・介護の基本的な考え方		
	7	ところとからだのしくみと生活支援技術 I. 基本知識の学習		・介護に関するところのしくみの基礎的理解		
	8	ところとからだのしくみと生活支援技術 I. 基本知識の学習		・介護に関するところのしくみの基礎的理解		
	9	ところとからだのしくみと生活支援技術 I. 基本知識の学習		・介護に関するからだのしくみの基礎的理解		
	10	ところとからだのしくみと生活支援技術 I. 基本知識の学習		・介護に関するからだのしくみの基礎的理解		
	11	ところとからだのしくみと生活支援技術 II. 生活支援技術の学習		・生活と家事		
	12	ところとからだのしくみと生活支援技術 II. 生活支援技術の学習		・生活と家事		
	13	ところとからだのしくみと生活支援技術 II. 生活支援技術の学習		・生活と家事		
	14	ところとからだのしくみと生活支援技術 II. 生活支援技術の学習		・快適な居住環境整備と介護		
	15	ところとからだのしくみと生活支援技術 II. 生活支援技術の学習		・快適な居住環境整備と介護		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> <li>※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・快適な居住環境整備と介護		
	17	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	18	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	19	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・整容に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	20	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	21	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	22	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・移動・移乗に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	23	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	24	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	25	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・食事に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	26	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	27	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	28	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・入浴、清潔保持に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	29	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
30	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習	・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護			
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> <li>※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	福祉インストラクター実習			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験:	有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:		演習:		実習:○ 実技:	
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間	
学習到達目標	将来介護業界への就職を志す者を対象に、多様化する介護ニーズに対応する知識と技術を有する介護に従事する職員の養成を目的とし、介護職員初任者研修のカリキュラムに沿って授業を実施する。					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	介護職員初任者研修テキスト全2巻(中央法規出版株式会社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
学期	ターム	項目		内容・準備資料等		
授業計画 後期	31	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・排泄に関連したこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	32	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・睡眠に関するこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	33	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・睡眠に関するこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	34	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・睡眠に関するこころとからだのしくみと自立に向けた介護		
	35	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・死にゆく人に関するこころとからだのしくみと終末期介護		
	36	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・死にゆく人に関するこころとからだのしくみと終末期介護		
	37	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅱ.生活支援技術の学習		・死にゆく人に関するこころとからだのしくみと終末期介護		
	38	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・介護過程の基礎的理解		
	39	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・介護過程の基礎的理解		
	40	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・介護過程の基礎的理解		
	41	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・総合生活支援技術演習		
	42	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・総合生活支援技術演習		
	43	こころとからだのしくみと生活支援技術Ⅲ.生活支援技術演習		・総合生活支援技術演習		
	44	振り返り		・振り返り		
	45	振り返り		・就業への備えと研修終了後における継続的な研修		
履修上の留意点						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> <li>※すべての授業終了後、筆記試験による修了評価を実施する(90分)。</li> </ul>						

## 授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	前期	対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間
学習到達目標	女性の一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋力トレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。体幹トレーニングに重きを置き、身体全体及び下半身を中心としたトレーニングプログラムを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラム ・一般向け女性用プログラム(30分フィットネスプログラム作成) ・筋力トレーニング実技(脂肪燃焼プログラム作成)				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋力トレーニング(ベースボールマガジン社)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 前期	1	女性向けプログラム作成のための基本事項		1 筋力トレーニングのプログラム作成と実施の手順	
	2	女性向けプログラム作成のための基本事項		2 プログラムの構成要素と設定法	
	3	女性向けモデルプログラムの作成		1 初心者のためのプログラムの作成	
	4	女性向けモデルプログラムの作成		2 目的に応じたプログラム作成	
	5	女性向けモデルプログラムの作成		3 対象に応じたプログラム作成	
	6	女性スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成		1 スポーツ選手の筋力トレーニング～成功のためのポイント～	
	7	女性スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成		2 スポーツ選手の体力基盤を養成するためのプログラム作成	
	8	女性スポーツ選手向けトレーニングプログラムの作成		3 競技シーズンに応じたプログラム作成	
	9	作成プログラムのプレゼンテーション		作成した各トレーニングプログラムのプレゼンテーション	
	10	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項		1 筋力トレーニングで使用する器具と負荷手段	
	11	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項		2 トレーニング動作のポイント	
	12	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項		3 補助具の使用法	
	13	女性向け筋力トレーニング実技の基本事項		4 筋力トレーニングを安全に行うために	
	14	女性への筋力トレーニング実技の指導法		1 胸部	
	15	女性への筋力トレーニング実技の指導法		2 背部	
履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター応用実技			指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有	
開講時期	前期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○		実技:	
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	4時間	
学習到達目標	女性の一般人、スポーツ選手、様々な能力に応じた筋カトレーニングのプログラムを作成・提供から、指導までできる実力を身に付ける。体幹トレーニングに重きを置き、身体全体及び下半身を中心としたトレーニングプログラムを作成できる力を養う。 ・一般向けモデルプログラム ・一般向け女性用プログラム(30分フィットネスプログラム作成) ・筋カトレーニング実技(脂肪燃焼プログラム作成)					
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)					
使用教材	令和版基礎から学ぶ! 筋カトレーニング(ベースボールマガジン社)					
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。					
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>			
授業計画  前期	16	女性への筋カトレーニング実技の指導法	3 肩部			
	17	女性への筋カトレーニング実技の指導法	4 腕部			
	18	女性への筋カトレーニング実技の指導法	5 大腿部および股関節周辺部			
	19	女性への筋カトレーニング実技の指導法	6 下腿部			
	20	女性への筋カトレーニング実技の指導法	7 体幹部			
	21	女性への筋カトレーニング実技の指導法	8 頸部			
	22	パワー向上を目的としたエクササイズ	スポーツ動作のパワー向上を目的とした専門的トレーニング			
	23	パワー向上を目的としたエクササイズ	自宅などで特別な器具がなくても実施できる筋カトレーニング			
	履修上の留意点					
・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。 ・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。						

## 授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター実習	指導担当者名	村井 文範	
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者			実務経験: 有
開講時期	後期	対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年	
授業方法	講義:	演習:	実習:○	実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数 6時間
学習到達目標	女性の美容を目的とした筋力トレーニング・コンディショニング・レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。			
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)			
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)			
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。			
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>	<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画  後期	1	ウォーミングアップとクールダウン	ウォーミングアップとクールダウン	
	2	有酸素マシントレーニング	ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)①	
	3	有酸素マシントレーニング	ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)②	
	4	有酸素マシントレーニング	ウォーキングとジョギング(歩行及びジョギングと心拍数)③	
	5	有酸素マシントレーニング	ジョギング(LSD)	
	6	有酸素マシントレーニング	ジョギング(ペース走)	
	7	有酸素マシントレーニング	ジョギング(ATペース走)	
	8	有酸素マシントレーニング	トレッドミルトレーニング(低負荷)	
	9	有酸素マシントレーニング	トレッドミルトレーニング(高負荷)	
	10	有酸素マシントレーニング	測定(体脂肪と水分の変化)	
	11	脚部のエクササイズとトレーニング①	スクワットの種類とトレーニング法①	
	12	脚部のエクササイズとトレーニング①	スクワットの種類とトレーニング法②	
	13	脚部のエクササイズとトレーニング①	スクワットの種類とトレーニング法③	
	14	脚部のエクササイズとトレーニング①	スクワットの種類とトレーニング法④	
	15	脚部のエクササイズとトレーニング①	測定(筋肉量等)	
履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>				

## 授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:	演習:		実習:○	実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	女性の美容を目的とした筋力トレーニング・コンディショニング・レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
学期	ターム	項目	内容・準備資料等		
授業計画 後期	16	脚部のエクササイズとトレーニング②	大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン)		
	17	脚部のエクササイズとトレーニング②	大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン及びチューブ)		
	18	脚部のエクササイズとトレーニング②	大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン及び徒手抵抗)		
	19	脚部のエクササイズとトレーニング②	大殿筋と中殿筋を中心としたトレーニング(マシン応用)		
	20	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールの特徴とエクササイズ		
	21	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールエクササイズ①		
	22	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールエクササイズ②		
	23	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールエクササイズ③		
	24	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールエクササイズ④		
	25	バランスボールエクササイズとトレーニング	バランスボールエクササイズ⑤		
	26	体幹トレーニングとエクササイズ	体幹部のトレーニング		
	27	体幹トレーニングとエクササイズ	体幹部のトレーニング		
	28	体幹トレーニングとエクササイズ	体幹部のトレーニング		
	29	体幹トレーニングとエクササイズ	体幹部のトレーニング		
	30	体幹トレーニングとエクササイズ	体幹部のトレーニング		
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	ビューティインストラクター実習			指導担当者名	村井 文範
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者				実務経験: 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義:		演習:		実習:○ 実技:
単位数	2単位	総時間数	90時間	週時間数	6時間
学習到達目標	女性の美容を目的とした筋カトレーニング・コンディショニング・レジスタンストレーニングの実技スキルを身に付けるとともに、各種マシンの基本的な使用方法、フリーウェイトの方法を理解し、個々の状況に応じたサーキットトレーニングを顧客に提案できるスキルを身に付ける。				
評価方法 評価基準	学習評価は、定期試験、出席状況、提出物状況、授業態度を総合し、100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	JATIトレーニング指導者テキスト実践編・実技編(大修館書店)				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>ターム</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	31	姿勢維持能カトレーニング		体幹部トレーニング②	
	32	姿勢維持能カトレーニング		体幹部トレーニング②	
	33	姿勢維持能カトレーニング		体幹部トレーニング②	
	34	姿勢維持能カトレーニング		体幹部トレーニング②	
	35	サーキットトレーニング①		サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)	
	36	サーキットトレーニング①		サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)	
	37	サーキットトレーニング①		サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)	
	38	サーキットトレーニング①		サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)	
	39	サーキットトレーニング①		サーキットトレーニング(低負荷30分エクササイズ)	
	40	サーキットトレーニング②		サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)	
	41	サーキットトレーニング②		サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)	
	42	サーキットトレーニング②		サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)	
	43	サーキットトレーニング②		サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)	
	44	サーキットトレーニング②		サーキットトレーニング(高負荷30分エクササイズ)	
	45	まとめ		まとめ	
履修上の留意点					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・出席率3分の2に満たない場合は、期末試験の受験資格を与えない。</li> <li>・対面授業が困難な際は、遠隔授業も併用実施。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	スポーツ研修Ⅱ			指導担当者名	実習指導者・学科教員
実務経験	保健体育教諭・基礎水泳指導者、スポーツ・インストラクター				実務経験： 有
開講時期	後期		対象学科学年		メディカルスポーツ学科 2年
授業方法	講義：	演習：		実習：○	実技：
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	15時間
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、スポーツイベントを企画・運営する。 ※参加者の費用負担は「なし」のイベントとする。				
評価方法 評価基準	出席状況、取り組み状況を100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A, ・79～70点…B, ・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)				
使用教材	適宜プリント				
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。				
<b>学期</b>	<b>時間</b>	<b>項目</b>		<b>内容・準備資料等</b>	
授業計画 後期	1	ガイダンス		学外スポーツイベントの企画・実施に際しての諸注意	
	2	スポーツイベント企画・準備		<ul style="list-style-type: none"> <li>・企画内容・対象者・場所等企画立案(使用会場・参加人数)</li> <li>・企画書作成及び告知方法(役割分担含む)</li> <li>・危機対策検討 等</li> </ul>	
	34				
	35				
	42	スポーツイベント実施		<ul style="list-style-type: none"> <li>・企画(イベント)の実施</li> <li>・満足度などの調査</li> <li>・傷病者への対応</li> <li>・アクシデントに柔軟に対応し、参加者の満足度の高いイベント運営を心がけること</li> </ul>	
	43	成果報告会準備		調査結果集計及び成果報告会に向けての資料作成	
	44	成果報告会準備		成果報告会に向けての資料作成	
	45	成果報告会		成果報告会にて発表	
	履修上の留意点				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>					

## 授業計画(シラバス)

科目名	インターンシップⅡ			指導担当者名	実習指導者・学科教員		
実務経験	プロスポーツチーム、保健体育教諭・基礎水泳指導者、スポーツ・インストラクター				実務経験： 有		
開講時期	後期		対象学科学年	メディカルスポーツ学科 2年			
授業方法	講義：	演習：	実習：○	実技：			
単位数	1単位	総時間数	45時間	週時間数	15時間		
学習到達目標	本校での学習を通して培った専門知識を生かし、スポーツ関連企業、プロスポーツチーム運営会社にて実務を経験し、本校で学んだ内容が現場ではどのように活用されているかを理解する。スポーツ業界の現場を体験し、学校生活での学習のアウトプットを行うと同時に、就職活動及び就職へ繋げる。						
評価方法 評価基準	出席状況、実習態度、提出物状況を総合し、実習指導者による評価7割、実習担当教員による評価3割の100点法で点数化して行う。 100点法による評点は、次の基準により4段階に換算する。 ・100～80点…A、・79～70点…B、・69～60点…C ・59～0点…D(不合格)						
使用教材	適宜プリント						
授業外学習の方法	指導担当者の指示に従い、予習と復習をしっかりと行うこと。						
学期	時間	項目	内容・準備資料等				
授業計画 後期	1	ガイダンス	インターンシップ実施に際しての諸注意				
	2	ガイダンス	ビジネスマナーの確認				
	3	インターンシップ実施(40時間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターンシップ中は、実習指導者の指示に従い、積極的に業務に取り組むこと。</li> <li>・実習日誌を毎日作成し、毎朝実習指導者に提出すること。</li> </ul>				
	42						
	43					自己評価提出及び成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	44					成果報告会準備	成果報告会に向けての資料作成
	45	成果報告会	成果報告会にて発表				
履修上の留意点							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分の4以上の出席がない者には、単位を認定しない。</li> <li>・コロナウイルス感染症の影響で外部実習の実施が難しい場合、学内実習にて振替える。</li> </ul>							