

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ビジネスマナーⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ビジネス能力の基本・基礎を学び、期待される社会人、職業人を目指し、学生時代に身につけておくべきことを学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
- 働く意義を考え、ビジネス能力の基本を身につける - ビジネス能力検定3級の合格できる				
回	テ ー マ	内 容		
1	ビジネスマナーとは何か	就職活動におけるビジネスマナーの必要性について		
2	ビジネスマンとしての気質①	①状況に応じた行動力、判断力、表現力がある ②明るさ、誠実さを備えている		
3	ビジネスマンとしての気質②	①身だしなみを心得ている ②自己管理ができる		
4	執務要件①	①平易な仕事を、確実に実行できる能力がある ②良識を持ち、素直な態度をとることができる		
5	執務要件②	③適切な動作と協調性が期待できる ④積極性、合理性、効率性について、知っている		
6	組織の機能	①業務分掌について、一応、理解している ②職位、職制について、一般的に知っている ③会社などの社会的責任について、知っている		
7	対人関係①（人間関係・マナー）	①人間関係への対処について、一応、理解している ②ビジネス実務としてのマナーを心得ている ③ビジネス実務に携わる者としての服装について、一応の知識がある		
8	対人関係②（話し方）	①話の仕方と人間関係との結び付きが分かる ②基礎的な敬語をしっている ③目的に応じた話し方について、一応、理解している		
9	電話実務①（会話力）	①感じのよい話し方について、一応、理解している ②整った分かりやすい話し方について、一応の知識がある		
10	電話実務②（応対力）	①要件や伝言の受け方について、一応の知識がある ②要件や伝言の伝え方について、一応の知識がある		
11	電話実務③（対応力）	①電話の特性について、初歩的な知識がある ②電話の取り扱いについて、基礎的な知識がある		
12	技能	①情報について、一般的な知識がある ②情報整理について、基礎的な知識がある ③情報伝達について、基礎的な知識がある		
13	文書	①文書の作成について、初歩的な知識がある ②文書の取り扱いについて、基礎的な知識がある		
14	会議	会議について、基礎的な知識がある		
15	模擬試験	過去問実施		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（増補版）』早稲田教育出版社 実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（第60回～第64回）実問題集』早稲田教育出版社 岩瀬大輔（2011）『入社1年目の教科書』ダイヤモンド社		確認テスト	30.0%	
		中間試験	30.0%	
		授業態度	40.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ビジネスマナーⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ビジネス能力の基本・基礎を学び、期待される社会人、職業人を目指し、学生時代に身につけておくべきことを学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
・働く意義を考え、ビジネス能力の基本を身につける ・ビジネス能力検定3級の合格できる				
回	テ ー マ	内 容		
1	はじめに	後期全15回の講義の内容について確認をしながら自己紹介の時間を持ちます		
2	自分を知る① 大切にしていること	日頃考えることの少ない「自分は何を大切にしているのか」を知るワークを用いて、卒業後の進路についてを確認します		
3	自分を知る② 才能特定	自分の持って生まれた才能を知ることによって、今後の幸せな人生へのヒントを得ます		
4	自分を知る③ パーソナルカラー	面接を自己をプレゼンテーションする場と捉え、自分の魅力を最大限にアピールできるためのイメージづくりとセルフプロデュースについて学びます		
5	コミュニケーション	マナーの重要性について知るとともに、自分を他者とをリスペクトできるコミュニケーションの方法について学びます		
6	美しい言葉遣い	社会人としてビジネスをするにふさわしい言葉遣いについて学びます		
7	非言語コミュニケーション① 美しい挨拶とお辞儀	第一印象を左右する挨拶をお辞儀について学びます		
8	非言語コミュニケーション② 美しい立ち居振る舞いと所作	第一印象アップのために必要な立ち居振る舞いについて実際に練習をしながら学びます		
9	志望動機	面接を受ける際に大切な志望動機について考えます		
10	自己PR	自分についてをしっかりと表現できるようにディスカッションしながら学びます		
11	履歴書の書き方①	履歴書を書く際に必要な自分についての情報をそれぞれ確認しながら作成していきます		
12	履歴書の書き方②	印象に残る履歴書の書き方のコツについて学びます		
13	面接対策①	面接について必要知識を学びます		
14	面接対策②	ロールプレイングをしながら実際の面接に備えます		
15	おわりに	一年間の講義の振り返りをします 就職活動についての不安や心配、質問などをシェアする時間を持ちます		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（増補版）』早稲田教育出版社		確認テスト	30.0%	
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（第60回～第64回）実問題集』早稲田教育出版社		中間試験	30.0%	
岩瀬大輔（2011）『入社1年目の教科書』ダイヤモンド社		授業態度	40.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ビジネスマナーⅡ		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ビジネス能力の基本・基礎を学び、期待される社会人、職業人を目指し、学生時代に身につけておくべきことを学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
・働く意義を考え、ビジネス能力の基本を身につける ・ビジネス能力検定3級の合格できる				
回	テ ー マ	内 容		
1	ビジネスマナーとは何か	就職活動におけるビジネスマナーの必要性について		
2	ビジネスマンとしての気質①	①状況に応じた行動力、判断力、表現力がある ②明るさ、誠実さを備えている		
3	ビジネスマンとしての気質②	①身だしなみを心得ている ②自己管理ができる		
4	執務要件①	①平易な仕事を、確実に実行できる能力がある ②良識を持ち、素直な態度をとることができる		
5	執務要件②	③適切な動作と協調性が期待できる ④積極性、合理性、効率性について、知っている		
6	組織の機能	①業務分掌について、一応、理解している ②職位、職制について、一般的に知っている ③会社などの社会的責任について、知っている		
7	対人関係①（人間関係・マナー）	①人間関係への対処について、一応、理解している ②ビジネス実務としてのマナーを心得ている ③ビジネス実務に携わる者としての服装について、一応の知識がある		
8	対人関係②（話し方）	①話の仕方と人間関係との結び付きが分かる ②基礎的な敬語をしている ③目的に応じた話し方について、一応、理解している		
9	電話実務①（会話力）	①感じのよい話し方について、一応、理解している ②整えた分かりやすい話し方について、一応の知識がある		
10	電話実務②（応対力）	①要件や伝言の受け方について、一応の知識がある ②要件や伝言の伝え方について、一応の知識がある		
11	電話実務③（対応力）	①電話の特性について、初歩的な知識がある ②電話の取り扱いについて、基礎的な知識がある		
12	技能	①情報について、一般的な知識がある ②情報整理について、基礎的な知識がある ③情報伝達について、基礎的な知識がある		
13	文書	①文書の作成について、初歩的な知識がある ②文書の取り扱いについて、基礎的な知識がある		
14	会議	会議について、基礎的な知識がある		
15	模擬試験	過去問実施		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（増補版）』早稲田教育出版社		確認テスト	30.0%	
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（第60回～第64回）実問題集』早稲田教育出版社		中間試験	30.0%	
岩瀬大輔（2011）『入社1年目の教科書』ダイヤモンド社		授業態度	40.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ビジネスマナーⅡ		スポーツ健康学科/2年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ビジネス能力の基本・基礎を学び、期待される社会人、職業人を目指し、学生時代に身につけておくべきことを学ぶ。				
授業終了時の到達目標				
・働く意義を考え、ビジネス能力の基本を身につける ・ビジネス能力検定3級の合格できる				
回	テ ー マ	内 容		
1	はじめに	後期全15回の講義の内容について確認をしながら自己紹介の時間を持ちます		
2	自分を知る① 大切にしていること	日頃考えることの少ない「自分は何を大切にしているのか」を知るワークを用いて、卒業後の進路についてを確認します		
3	自分を知る② 才能特定	自分の持って生まれた才能を知ることによって、今後の幸せな人生へのヒントを得ます		
4	自分を知る③ パーソナルカラー	面接を自己をプレゼンテーションする場と捉え、自分の魅力を最大限にアピールできるためのイメージづくりとセルフプロデュースについて学びます		
5	コミュニケーション	マナーの重要性について知るとともに、自分を他者とをリスペクトできるコミュニケーションの方法について学びます		
6	美しい言葉遣い	社会人としてビジネスをするにふさわしい言葉遣いについて学びます		
7	非言語コミュニケーション① 美しい挨拶とお辞儀	第一印象を左右する挨拶をお辞儀について学びます		
8	非言語コミュニケーション② 美しい立ち居振る舞いと所作	第一印象アップのために必要な立ち居振る舞いについて実際に練習をしながら学びます		
9	志望動機	面接を受ける際に大切な志望動機について考えます		
10	自己PR	自分についてをしっかりと表現できるようにディスカッションしながら学びます		
11	履歴書の書き方①	履歴書を書く際に必要な自分についての情報をそれぞれ確認しながら作成していきます		
12	履歴書の書き方②	印象に残る履歴書の書き方のコツについて学びます		
13	面接対策①	面接について必要知識を学びます		
14	面接対策②	ロールプレイングをしながら実際の面接に備えます		
15	おわりに	一年間の講義の振り返りをします 就職活動についての不安や心配、質問などをシェアする時間を持ちます		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（増補版）』早稲田教育出版社		確認テスト 中間試験 授業態度	30.0%	
実務技能検定協会【編】（2023）『ビジネス実務マナー検定3級（第60回～第64回）実問題集』早稲田教育出版社			30.0%	
岩瀬大輔（2011）『入社1年目の教科書』ダイヤモンド社			40.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
外国語		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
対象は初中級レベル、一般的な職業スキルや英語コミュニケーション力の強化を目的としています。				
授業終了時の到達目標				
職業現場で必要となる基本的な英語表現の習得 日常会話・電話対応・メール・プレゼンなどでの英語運用能力の向上 英語での自己表現と異文化理解の促進				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	コース紹介、自己紹介		
2	挨拶と日常表現	基本表現の習得		
3	自己紹介及び空いて紹介	名前、出身地、趣味など		
4	場所、時間、曜日	基本的なスケジュールリング表現の習得		
5	買い物、値段	店舗でのやり取り		
6	飲食店での会話	注文の仕方、メニュー理解		
7	道案内、交通手段	道の聞き方と教え方		
8	電話対応の基本	電話の受け答え、伝言		
9	メール文書作成①	件名、挨拶、自己紹介		
10	メール文書作成②	要件、依頼、返信		
11	アポイントの取り方	会議や面談の予約表現		
12	簡単な会議英語	同意、反対、意見表現		
13	プレゼンテーション①	プレゼンの構成と準備		
14	プレゼンテーション②	発表の実施とフィードバック		
15	職業紹介①	自分の学科、職種紹介		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
絵でおぼえる英会話 基礎編		出席率	20.0%	
絵で覚える英会話 日常会話編		テスト・課題	30.0%	
		発表	30.0%	
		レポート	20.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
外国語		スポーツ健康学科／2年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
対象は初中級レベル、一般的な職業スキルや英語コミュニケーション力の強化を目的としています。				
授業終了時の到達目標				
職業現場で必要となる基本的な英語表現の習得 日常会話・電話対応・メール・プレゼンなどでの英語運用能力の向上 英語での自己表現と異文化理解の促進				
回	テーマ	内 容		
1	職業紹介②	実習先や業界について話す		
2	異文化理解①	国ごとの習慣や文化の違い		
3	異文化理解②	ビジネスマナー		
4	インタビュー①	質問の作り方と答え方		
5	インタビュー②	ロールプレイ実践		
6	トラブル対応表現	クレーム、問題解決の表現		
7	依頼と提案	丁寧な依頼ができる		
8	感情表現と共感	気持ちを英語で伝えられる		
9	レポート作成	英語での簡単な報告書作成		
10	復習と確認テスト①	前半内容の復習		
11	復習と確認テスト②	後半内容の復習		
12	実践演習①	ビジネス会話のロールプレイ		
13	実践演習②	プレゼンの発表		
14	グループワーク	グループでの発表		
15	総括	自己評価と目標設定		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
絵でおぼえる英会話 基礎編		出席率	20.0%	
絵で覚える英会話 日常会話編		テスト・課題	30.0%	
		発表	30.0%	
		レポート	20.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
情報リテラシー I		スポーツ健康学科／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1 単位（30 時間）	必須	講師
授業の概要				
ビジネスメール、PowerPoint、Wordの基本を講習します。 ビジネスメールでは適切なマナーや文の構成、PowerPointでは見やすく効果的なスライド作成、Wordでは文書作成と編集の基本操作を学びます。 またプログラミングでは文部科学省推薦のHour of Codeを使って、基本概念を学びます。				
授業終了時の到達目標				
ビジネスメール： 社会人として適切なマナーと文章構成を習得し、効果的なコミュニケーションが取れるようになる。 PowerPoint： 見やすく、簡潔かつ説得力のあるスライドを作成し、プレゼンテーションで自信を持って伝えられる。 Word：文書作成や編集の基本スキルを習得し、正確でプロフェッショナルな文書を作成できるようになる。				
回	テーマ	内 容		
1	ビジネスメール講習	基本構成から件名/敬語/添付とCC, BCC/返信のマナーなどを理解		
2	PowerPoint講習① 基本操作の習得 プログラミング講習①	PowerPointのインターフェース（リボン、メニュー、スライドペインなど）を理解。スライドの作成、削除、コピーの操作を学ぶ。 ファイルの保存形式や印刷オプションについて説明。		
3	PowerPoint講習② スライドデザインの理解 プログラミング講習②	デザインテンプレートやテーマの適用。 色、フォント、背景のカスタマイズ方法。 スライドマスターの活用で全体の統一感を持たせる方法。		
4	PowerPoint講習③ テキストと画像の挿入 プログラミング講習③	テキストボックスの作成と編集。 画像の挿入とサイズ調整、トリミング。 図形やアイコンの使用。		
5	PowerPoint講習④ グラフや表の活用 プログラミング講習④	グラフやチャートの挿入とデザイン編集。 表を作成し、データを効率的に表示。 データの視覚化の基本原則について触れる。		
6	PowerPoint講習⑤ アニメーションとトランジション プログラミング講習⑤	アニメーションの基本（テキストやオブジェクトに効果を追加）。 トランジション効果を使ったスライド間の移行。 適切な効果を選び、過剰にならないように指導。		
7	PowerPoint講習⑥ プレゼンテーションの準備 プログラミング講習⑥	スライドショーの実行方法。 ノート機能を使って発表用のメモを整理。 時間管理（リハーサル機能の活用）。		
8	PowerPoint講習⑦ 上級テクニックと最終仕上げ プログラミング講習⑦	スライドの共有方法（PDF、オンライン共有など）。 動画やオーディオの挿入。 カスタムスライドショーの作成。		
9	PowerPoint講習⑧ プレゼンテーション作成	PowerPointによるプレゼンテーション作成		
10	PowerPoint講習⑨ プレゼンテーション発表	作成したプレゼンテーションを発表		
11	Word講習① 基本操作の習得 プログラミング講習⑧	Wordの起動と文書の保存方法。 リボンメニュー（ホーム、挿入、デザインなど）の使い方。 新規文書の作成と既存文書の開き方。		
12	Word講習② 文字入力と編集 プログラミング講習⑨	文字の入力、削除、コピー、ペーストの基本操作。 フォントの種類、サイズ、色の変更。 強調（太字、斜体、下線）や段落設定（インデントや行間）の適用。		
13	Word講習③ 文書デザインを整える プログラミング講習⑩	テーマやスタイルの設定。 表や画像の挿入と配置。 箇条書きや番号付きリストの作成。		
14	Word講習④ ページ設定と印刷準備 プログラミング講習⑪	ページレイアウト（余白、用紙サイズ、縦横の設定）の調整。 ヘッダーとフッターの作成。 印刷プレビューと印刷設定。		
15	Word講習⑤ 便利な機能を活用する プログラミング講習⑫	検索と置換の使い方。 スペルチェックと文章校正。 ショートカットキーやテンプレートの活用。		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント配布 演習データ web教材		出席率 授業態度 成果データ	10.0% 40.0% 50.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
情報リテラシー I		スポーツ健康学科／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1 単位（30 時間）	必須	講師
授業の概要				
Excelの基本操作とグラフ作成スキルを習得し、Hour of Codeを通じてプログラミングの基本的な考え方に触れることで、データリテラシーと論理的思考力を育む。				
授業終了時の到達目標				
Excelの基本操作を学び、データの整理やグラフ作成を実践することで、データリテラシーを習得するとともに、Hour of Codeを活用してプログラミングの基礎概念に触れることです。これにより、論理的思考力や創造力を養い、実生活や学業で役立つデジタルスキルを身につけることを目指します。				
回	テーマ	内 容		
1	Excel講習① 基本操作の習得 プログラミング講習⑬	Excelの画面構成の説明 セルの選択、入力、コピー＆ペーストの方法 ファイルの保存と開く操作		
2	Excel講習② データ入力と整理 プログラミング講習⑭	データの入力とセル書式の設定 テーブル形式でデータを整理するコツ データの並べ替えとフィルターの使い方		
3	Excel講習③ 関数と数式の基礎 プログラミング講習⑮	基本的な計算方法（足し算、引き算など） SUM、AVERAGE、COUNTなどの簡単な関数の使い方 相対参照と絶対参照の違い		
4	Excel講習④ データの可視化準備 プログラミング講習⑯	グラフ作成に適したデータ形式 不要なデータの整理方法 データ範囲の選択方法		
5	Excel講習⑤ グラフの基本作成 プログラミング講習⑰	グラフ挿入の手順 棒グラフ、折れ線グラフ、円グラフなど基本的な種類の説明 グラフの作成と編集の方法		
6	Excel講習⑥ グラフのカスタマイズ プログラミング講習⑱	タイトルや凡例の編集 軸ラベルやデータラベルの設定 色やデザインのカスタマイズ		
7	Excel講習⑦ 実践演習と応用 プログラミング講習⑲	実際のデータを使ったグラフ作成演習 複数データ系列を使った複雑なグラフ作成 作成したグラフの活用方法（レポートやプレゼン資料への活用）		
8	Excel講習⑧ 模擬試験			
9	シンプログラミング講習① プログラミングとは？	プログラミングの基本的な概念を紹介します。 プログラミングがどのように私たちの生活に役立っているかを例を挙げて説明。 Hour of Codeの趣旨や目的を参加者に伝える。		
10	シンプログラミング講習② シンプルなプログラムを作る	ブロックプログラミングを使って、簡単なアニメーションや動きを実現。 ScratchやBlocklyを利用して直感的に操作。		
11	シンプログラミング講習③ アルゴリズムとループの基本	アルゴリズムとは何かを具体例で説明。 ループの仕組みを学び、繰り返し処理を使ったミニゲームの作成。		
12	シンプログラミング講習④ 条件分岐の活用	「もし～なら～する」という条件分岐の考え方を習得。 簡単なクイズゲームを作成し、選択肢による結果の違いを体験。		
13	シンプログラミング講習⑤ デバッグのスキル	エラーが発生したときの対処法を学ぶ。 実際に意図的にバグを埋め込んだプログラムを修正する練習。		
14	シンプログラミング講習⑥ 自分のプロジェクトを作る	学んだ知識を使い、簡単なプログラムやゲームを自由に作成。 他の参加者とアイデアを共有して刺激を受ける。		
15	シンプログラミング講習⑦ 振り返りと次のステップ	一日の学びを振り返り、成功例を共有。 プログラミングのさらなる学習方法や無料リソースの紹介。		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント配布 演習データ web教材		出席率 授業態度 試験結果	10.0% 40.0% 50.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
デジタルツール実践Ⅰ		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業進行について		
2	キネシオテーピングの療法・効果・取り扱いについて	キネシオテーピングの療法・効果・取扱いについての理解と実技についての理解と実技		
3	基本練習 三角筋テープの切り方・貼り方	基本練習 三角筋テープの切り方・貼り方の理解と実技		
4	基本練習 仙棘筋テープの切り方・貼り方	基本練習 仙棘筋テープの切り方・貼り方の理解と実技		
5	手首の痛み のテープの貼り方	手首の痛み のテープの貼り方の理解と実技		
6	肘の痛み のテープの貼り方・切り方	肘の痛み のテープの貼り方・切り方の理解と実技		
7	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方	腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方の理解と実技		
8	実技試験	実技試験		
9	肩こりのテープの貼り方・切り方	肩こりのテープの貼り方・切り方の理解と実技		
10	膝の痛みのテープの貼り方・切り方	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技		
11	膝の痛みのテープの貼り方・切り方	膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解と実技		
12	坐骨神経痛の貼り方・切り方	坐骨神経痛の貼り方・切り方の理解と実技		
13	腰の痛みの貼り方・切り方	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技		
14	腰の痛みの貼り方・切り方	腰の痛みの貼り方・切り方の理解と実技		
15	実技試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
キネシオテーピング教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
デジタルツール実践Ⅰ		スポーツ健康学科／2年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業進行について、キネシオトレーナー資格試験について		
2	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
3	キネシオトレーナー	資格取得学科試験のための復習		
4	キネシオトレーナー	資格取得のためのインターネット学科試験		
5	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
6	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
7	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
8	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
9	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
10	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
11	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
12	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
13	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
14	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
15	キネシオテーピング療法	症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
キネシオテーピング教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
機能解剖学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。 テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。				
授業終了時の到達目標				
身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。 筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	脊柱	脊柱の名称、機能		
3	胸郭・肩甲骨	胸郭・肩甲骨の名称、機能		
4	肩関節	肩関節の名称、機能		
5	肘関節・橈尺関節	肘関節・橈尺関節の名称、機能		
6	手関節・手	手関節・手の名称、機能		
7	上肢まとめ	上肢の名称、機能まとめ		
8	中間テスト	中間試験		
9	テスト解答・解説	中間試験の返却、解答解説		
10	股関節・骨盤帯	股関節・骨盤帯の名称、機能		
11	膝関節	膝関節の名称、機能		
12	足関節・脚	足関節・脚の名称、機能		
13	下肢まとめ	下肢の名称、機能まとめ		
14	期末テスト	期末試験		
15	テスト解答・解説	テスト返却・解答解説		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
身体運動の機能解剖学		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
機能解剖学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。 テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。				
授業終了時の到達目標				
身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。 筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。				
回	テーマ	内 容		
1	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	肩甲帯に関わる筋肉	肩甲帯に関わる筋の名称、機能		
3	肩関節に関わる筋肉	肩関節に関わる筋の名称、機能		
4	肘関節に関わる筋肉	肘関節に関わる筋の名称、機能		
5	手関節に関わる筋肉	手関節に関わる筋の名称、機能		
6	上肢筋のまとめ	上肢筋の名称、機能まとめ		
7	中間テスト	中間試験		
8	テスト解答・解説	中間試験返却、解答解説		
9	股関節に関わる筋肉	股関節に関わる筋の名称、機能		
10	膝関節に関わる筋肉	膝関節に関わる筋の名称、機能		
11	足関節に関わる筋肉	足関節に関わる筋の名称、機能		
12	体幹・脊柱に関わる筋肉	体幹・脊柱に関わる筋の名称、機能		
13	下肢筋のまとめ	下肢筋の名称、機能まとめ		
14	期末テスト	期末試験		
15	テスト解答・解説	期末試験返却、解答解説		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
身体運動の機能解剖学		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
運動生理学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
人体について系統別に学習し、その構造と機能が理解できるようにする。 運動時に必要とされる身体の各器官の役割や運動に伴う各器官の変化について学ぶ。本講義のなかで、運動指導者として必要な運動生理学の基本的知識を身につけ、適切な運動処方ができるようになることを期待する。				
授業終了時の到達目標				
人体の構造と（解剖）と機能（生理）について学び、フィットネスの現場やコンディショニングへと応用を活かせる事を目的とする。 運動する際の身体の各器官における役割や運動に伴う応答、変化について、基礎的な知識をつけることを目的とする。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	細胞	細胞の構造と役割についての理解		
3	呼吸器	呼吸器についての理解		
4	循環器系①	循環器系①についての理解		
5	循環器系②	循環器系②についての理解		
6	消化器系①	消化器系①についての理解		
7	消化器系②	消化器系②についての理解		
8	泌尿器	泌尿器についての理解		
9	内分泌系	内分泌系についての理解		
10	中枢神経	中枢神経についての理解		
11	末梢神経	末梢神経についての理解		
12	感覚器官	感覚器系についての理解		
13	骨格	骨格についての理解		
14	筋	筋についての理解		
15	期末試験	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
はじめの一步は絵で学ぶ 解剖生理学 スポーツ指導者に必要な生理学と運動生理学の知識		出席率 中間試験 期末試験	20.0% 20.0% 60.0%	上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
運動生理学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
人体について系統別に学習し、その構造と機能が理解できるようにする。 運動時に必要とされる身体の各器官の役割や運動に伴う各器官の変化について学ぶ。本講義のなかで、運動指導者として必要な運動生理学の基本的知識を身につけ、適切な運動処方ができるようになることを期待する。				
授業終了時の到達目標				
人体の構造と（解剖）と機能（生理）について学び、フィットネスの現場やコンディショニングへと応用を活かせる事を目的とする。 運動する際の身体の各器官における役割や運動に伴う応答、変化について、基礎的な知識をつけることを目的とする。				
回	テーマ	内 容		
1	筋収縮	筋収縮についての理解		
2	エネルギー供給系	エネルギー供給系についての理解		
3	筋収縮様式	筋収縮様式についての理解		
4	筋活動様式	筋活動様式についての理解		
5	神経系の役割	神経系の役割についての理解		
6	運動と循環	運動と循環についての理解		
7	運動と呼吸	運動と呼吸についての理解		
8	中間テスト	中間テスト		
9	運動とホルモン	運動とホルモンについての理解		
10	身体組成と肥満	身体組成と肥満についての理解		
11	運動処方	運動処方についての理解		
12	運動と生活習慣病	運動と生活習慣病についての理解		
13	運動と体温調整	運動と体温調整についての理解		
14	筋疲労の要因	筋疲労の要因についての理解		
15	期末テスト	期末テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
はじめの一步は絵で学ぶ 解剖生理学 スポーツ指導者に必要な生理学と運動生理学の知識		出席率 中間試験 期末試験	20.0% 20.0% 60.0%	上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ栄養学		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
五大栄養素や各栄養素の役割について理解させ運動時の栄養摂取法について理解する。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ選手や健康増進のために必要な栄養について理解し、適切なアドバイスができるようになる。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業の流れ、評価法		
2	5大栄養素	5大栄養素の種類と役割について		
3	炭水化物	炭水化物について		
4	脂質	脂質について		
5	タンパク質	タンパク質について		
6	ビタミン・ミネラル	ビタミン、ミネラルについて		
7	消化・吸収	消化・吸収について		
8	中間テスト	中間試験		
9	エネルギー代謝①	解糖系		
10	エネルギー代謝②	酸化系		
11	アスリートに必要な栄養摂取①	炭水化物		
12	アスリートに必要な栄養摂取②	タンパク質、脂質、その他		
13	アスリートに必要な栄養摂取？	試合前・当日・試合後の食事		
14	期末テスト	期末試験		
15	まとめ	総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
基礎から学ぶスポーツ栄養学		中間試験 期末試験 授業態度 出席率	40.0% 40.0% 10.0% 10.0%	上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ心理学		スポーツ健康学科／2 年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
人間関係の中で生じる心理現象について広く理解し、スポーツの現場や運動指導、または施術などの臨床現場で患者との良好な関係を形成、維持するための応用的な思考を身に付ける。				
授業終了時の到達目標				
人間関係の中で生じる心理現象について広く理解し、スポーツの現場や運動指導、または施術などの臨床現場で患者との良好な関係を形成、維持するための応用的な思考を身に付けることを目標とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	スポーツ心理学 1	ガイダンス、授業内容と進め方、成績のつけ方の説明		
2	スポーツ心理学2	発達心理（発育）		
3	スポーツ心理学3	発達心理学（発育）		
4	スポーツ心理学4	学習心理（運動心理）		
5	スポーツ心理学5	学習心理（運動心理）		
6	スポーツ心理学6	動機づけ		
7	スポーツ心理学7	古典的条件づけ		
8	スポーツ心理学8	社会心理（社会的認知・行動、チームワークおよびリーダーシップ）		
9	スポーツ心理学9	健康心理（健康増進における心理と活用）		
10	スポーツ心理学10	健康心理（健康増進における心理と活用）		
11	スポーツ心理学11	スポーツ競技における心理		
12	スポーツ心理学12	スポーツ競技における心理		
13	スポーツ心理学13	メンタルトレーニング		
14	スポーツ心理学14	臨床心理（カウンセリングマインド）		
15	スポーツ心理学15	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
やさしい心理学（水田恵三）		出席率 授業態度 期末試験	10.0% 10.0% 80.0%	・授業への出席が3分の2以上を満たした者についてのみ試験等を実施する。・期末試験は授業時間内に（原則として最終日）に実施する。・再試験は授業時間外に実施する。・必要に応じて授業時間内に中間試験を実施する。・評価は①試験の成績、②出席状況、③授業の受講態度等を総合的に勘案し判定する。・成績はS:90～100点 A:80～89点 B:70～79点 C:60～69 D:59点以下とし、C以上を合格とする。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ傷害		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
内科的障害、整形外科的な障害と外傷について理解し、対処方法や予防方法、 ーションを学ぶ。				さらにリハビリテ
授業終了時の到達目標				
スポーツで起こる障害について学び、障害の予防や障害を持つクライアントに対する指導ができるようにする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容および評価方法の説明。		
2	スポーツ傷害の予防と処置	スポーツ傷害の予防と処置についての理解		
3	リハビリと頭部の損傷	リハビリと頭部の損傷についての理解		
4	頸部と頸椎の損傷	頸部と頸椎の損傷についての理解		
5	肩の損傷	肩の損傷についての理解		
6	上肢と肘の損傷	上肢と肘の損傷についての理解		
7	手関節と手の損傷	手関節と手の損傷についての理解		
8	腰部の損傷①	腰部の損傷についての理解		
9	腰部の損傷②	腰部の損傷についての理解		
10	股関節・大腿部の損傷	股関節・大腿部の損傷についての理解		
11	膝関節の損傷①	膝関節の損傷についての理解		
12	膝関節の損傷②	膝関節の損傷についての理解		
13	下腿と足関節の損傷	下腿と足関節の損傷についての理解		
14	足部と足指の損傷	足部と足指の損傷についての理解		
15	筆記試験	筆記試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		中間試験 期末試験	50.0% 50.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
トレーニング理論Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
将来、一人一人のクライアントのニーズに応じたトレーニング指導ができるよう、運動に対する身体についての基本的な知識と、体力評価法やプログラムデザイン等の指導手順についての理解を深める。				
授業終了時の到達目標				
将来現場で一人一人のトレーニング目的に合った運動が指導できるよう、トレーニングについての基礎的な知識を身につける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	筋、神経、骨格系の構造と機能	筋、神経、骨格系の構造と機能についての理解		
2	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能	心臓血管系と呼吸器系の構造と機能についての理解		
3	生体エネルギー機構	生体エネルギー機構についての理解		
4	レジスタンストレーニングへの適応	レジスタンストレーニングへの適応についての理解		
5	有酸素トレーニングへの適応	有酸素トレーニングへの適応についての理解		
6	クライアントの面談と健康評価	クライアントの面談と健康評価についての理解		
7	体力評価の選択と管理	体力評価の選択と管理についての理解		
8	体力テスト法と評価基準	体力テスト法と評価基準についての理解		
9	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティエクササイズについての理解		
10	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニックについての理解		
11	心臓血管系活動のテクニック	心臓血管系活動のテクニックについての理解		
12	レジスタンストレーニングのプログラムデザイン	レジスタンストレーニングのプログラムデザインについての理解		
13	有酸素持久力のプログラムデザイン	有酸素持久力のプログラムデザインについての理解		
14	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング	プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニングについての理解		
15	テスト	テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
トレーニング理論Ⅱ		スポーツ健康学科/2年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
トレーニングメニューを組む際の注意点や原理、原則を踏まえてトレーニングを組む。また、NSCAの資格対策も兼ねながら、理解度に応じて、小まめにテスト問題を行うものとする。				
授業終了時の到達目標				
週・月・年間の期間ごとに運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	講義の進め方、評価法の説明		
2	トレーニングの原理原則	トレーニングの原理・原則を理解し、各々に合ったトレーニング種目を選択する		
3	ピリオダイゼーション	期分けの理解		
4	ピリオダイゼーション	筋肥大期・筋持久力期・パワー期のタイミングを理解する		
5	ピリオダイゼーション	スポーツの特異性に応じて、ピリオダイゼーションの組み方の違いを理解する		
6	超回復とオーバートレーニング	超回復の理解と、オーバートレーニングの現象を理解する。		
7	ディトレーニング	トレーニングを中止した場合に起こる現象の理解		
8	短期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の短期適応の理解		
9	長期適応	レジスタンストレーニングを行った場合の長期適応の理解		
10	中間テスト	今までの講義内容を理解できているかを理解する		
11	短期適応	有酸素トレーニングの短期適応の理解		
12	長期適応	有酸素トレーニングの長期適応の理解		
13	ステータスの分類	レジスタンストレーニングのステータスの分類		
14	種目選択・頻度・配列	トレーニング種目選択・頻度・配列の理解		
15	プログラム作成	ケーススタディにて、プログラムを作成することができる		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト		中間試験 期末試験 出席率	40.0% 40.0% 20.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
トレーニング理論Ⅱ		スポーツ健康学科/2年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	23回	2単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
トレーニングメニューを組む際の注意点や原理、原則を踏まえてトレーニングを組む。また、NSCAの資格対策も兼ねながら、理解度に応じて、小まめにテスト問題を行うものとする。				
授業終了時の到達目標				
週・月・年間の期間ごとに運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	復習		
2	エクササイズ	柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ		
3	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック		
4	レジスタンストレーニング	レジスタンストレーニングへの適応		
5	有酸素性持久カトレーニング	有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン		
6	パワー向上トレーニング	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成		
7	プライオメトリック	プライオメトリックとスピードトレーニング		
8	特定のクライアント	特定のクライアント向けに		
9	中間テスト	中間テスト		
10	栄養と代謝	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント		
11	栄養と代謝	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント		
12	栄養と代謝	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント		
13	栄養と代謝	栄養と代謝に問題を抱えるクライアント		
14	心臓血管系疾患	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント		
15	心臓血管系疾患	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント		
16	心臓血管系疾患	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント		
17	心臓血管系疾患	心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント		
18	整形外科的疾患	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント		
19	整形外科的疾患	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント		
20	整形外科的疾患	整形外科的疾患や傷害を有するクライアント		
21	メンテナンス	施設の機器の配置およびメンテナンス		
22	法的諸問題	パーソナルトレーニングにおける法的諸問題・経営管理		
23	期末テスト	期末テスト		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト		中間試験 期末試験 出席率	40.0% 40.0% 20.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
コンディショニング		スポーツ健康学科/2年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
各スポーツ種目について個人の動作を観察し、それに応じたストレッチやテーピング、トレーニングを処方する。それにより各自の動作の改善やパフォーマンス向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
トレーナーとして必要な各スポーツ種目や個人の特性に応じた、コンディショニングの整え方やトレーニングの組み方を学ぶ。				
回	テーマ	内 容		
1	授業進行についてのオリエンテーション	授業説明評価方法		
2	コンディショニングについての説明	コンディショニングについての説明の理解		
3	各競技ごとに分かれて動作分析	各競技ごとに分かれて動作分析の理解		
4	テーピングを用いての動作分析①	テーピングを用いての動作分析の理解		
5	テーピングを用いての動作分析②	テーピングを用いての動作分析の理解		
6	テーピングを用いての動作分析③	テーピングを用いての動作分析の理解		
7	トレーニングを用いての動作分析①	トレーニングを用いての動作分析の理解		
8	トレーニングを用いての動作分析②	トレーニングを用いての動作分析の理解		
9	トレーニングを用いての動作分析③	トレーニングを用いての動作分析の理解		
10	ストレッチを用いての動作分析①	ストレッチを用いての動作分析の理解		
11	ストレッチを用いての動作分析②	ストレッチを用いての動作分析の理解		
12	ストレッチを用いての動作分析③	ストレッチを用いての動作分析の理解		
13	運動を通してのパフォーマンスの変化	運動を通してのパフォーマンスの変化の理解		
14	身体全体のバランスをとる	身体全体のバランスの理解		
15	テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレngths&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主に実技中心で覚えていく。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは	トレーニングの必要性についての理解		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニングについての理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法 ～ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認する		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解		
7	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての理解		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、フロアブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、フロアブリッジ、サイドブリッジについての理解		
11	フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、アップライトロウ	フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、アップライトロウについての理解		
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての理解		
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーションについての理解		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ウェイトトレーニングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレngths&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、 出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主 に実技中心で覚えていく。				
回	テ ー マ	内 容		
1	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	前期復習	前期実技の復習		
3	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
4	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
5	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
6	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
7	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
8	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
9	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
10	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
11	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
12	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
13	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
14	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅡ		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ウエイトトレーニングの正しいフォームを習得すると共に、補助の仕方や運動のポイントの説明、指導ができるようにする。				
授業終了時の到達目標				
マシンを使ったトレーニングやフリーウエイトトレーニングを行い、各自が正しい技能を身につけることで、指導力を高めることを狙う。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	1年次内容の復習		
2	マシントレーニング	マシントレーニングの実際		
3	マシントレーニング	マシントレーニングの実際		
4	マシントレーニング	マシントレーニングの実際		
5	マシントレーニング	マシントレーニングの実際		
6	マシントレーニング	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
7	マシントレーニング	マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解		
8	筋収縮の様式	筋収縮の様式とトレーニングの実際		
9	自体重で行うトレーニング	トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法		
10	フリーウエイト	フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解		
11	フリーウエイト	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）		
12	フリーウエイト	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）		
13	フリーウエイト	フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング）		
14	補助	補助の仕方		
15	試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ウエイトトレーニングⅡ		スポーツ健康学科／2年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
ウエイトトレーニングの正しいフォームを習得すると共に、補助の仕方や運動のポイントの説明、指導ができるようにする。				
授業終了時の到達目標				
マシンを使ったトレーニングやフリーウエイトトレーニングを行い、各自が正しい技能を身につけることで、指導力を高めることを狙う。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業の流れの説明		
2	指導実習	マンツーマン指導実習		
3	指導実習	マンツーマン指導実習		
4	指導実習	マンツーマン指導実習		
5	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習		
6	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングの実習		
7	インターバルトレーニング	インターバルトレーニングの実習		
8	レペテーション	レペテーショントレーニングの実習		
9	チューブトレーニング	チューブトレーニングを使用した様々なトレーニング		
10	スタビライゼーション	スタビライゼーション バランス強化		
11	コアトレーニング	コアトレーニングの実習		
12	プライオメトリックトレーニング	プライオメトリックトレーニングの実習		
13	トレーニングプログラム	トレーニングの組み立て・指導		
14	トレーニングプログラム	トレーニングの組み立て・指導		
15	試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツテーピングⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
機能解剖学等で学んだ基礎知識を活用し、筋肉や各関節に合わせたテーピングを行う				
授業終了時の到達目標				
各部位のテーピング法を学ぶ				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業進行について		
2	テーピング?	テーピングの種類・基本の巻き方について		
3	テーピング?	テーピングを巻く際の注意事項		
4	足関節のテーピング	足関節のテーピングの実施		
5	〃	〃		
6	膝関節のテーピング	膝関節のテーピングの実施		
7	〃	〃		
8	ハムストリングスのテーピング	ハムストリングスのテーピングの実施		
9	クアドのテーピング	クアドのテーピングの実施		
10	肩関節のテーピング	肩関節のテーピングの実施		
11	肘のテーピング	肘のテーピングの実施		
12	足底筋のテーピング	足底筋のテーピングの実施		
13	母指のテーピング	母指のテーピングの実施		
14	腰のテーピング	腰のテーピングの実施		
15	理解度テスト	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツテーピングⅡ		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。				
授業終了時の到達目標				
スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業進行について		
2	キネシオテーピング	療法、効果、取り扱いについて		
3	基本練習	三角筋テープの切り方、貼り方		
4	基本練習	仙棘筋テープの切り方、貼り方		
5	手首	手首の痛みのテープの貼り方		
6	肘	肘の痛みのテープの貼り方		
7	腱鞘炎	腱鞘炎のテープの貼り方		
8	中間試験	実技試験		
9	肩	肩凝りのテープの貼り方、切り方		
10	膝	膝の痛みのテープの貼り方、切り方		
11	膝	膝の痛みのテープの貼り方、切り方		
12	座骨神経痛	座骨神経痛のテープの貼り方、切り方		
13	腰	腰の痛みのテープの貼り方、切り方		
14	腰	腰の痛みのテープの貼り方、切り方		
15	期末試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
キネシオテーピングの教材		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ストレッチ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。その上でパッシブスタティックスストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。				
授業終了時の到達目標				
パッシブスタティックスストレッチの効果と実施方法を習得する。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	自己紹介、授業の流れ、成績評価の方法、実施上の注意、ストレッチを行う上での注意点を説明		
2	下肢のストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）	ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）のストレッチ実技指導		
3	下肢のストレッチ：前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）のストレッチ実技指導		
4	下肢のストレッチ：前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のストレッチ実技指導		
5	下肢のストレッチ：前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のストレッチ実技指導		
6	下肢のストレッチ：復習	下肢のストレッチ総復習		
7	下肢のストレッチ：テスト	下肢各筋のストレッチが実践できているか		
8	上肢のストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）	大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）のストレッチ実技指導		
9	上肢のストレッチ：前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のストレッチ実技指導		
10	上肢のストレッチ：前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のストレッチ実技指導		
11	上肢のストレッチ：前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のストレッチ実技指導		
12	上肢のストレッチ：復習	上肢のストレッチ総復習		
13	上肢のストレッチ：テスト	上肢各筋のストレッチが実践できているか		
14	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		
15	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習	関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチ実技の復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		授業態度 出席率 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
ストレッチ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。その上でパッシブスタティックスストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。				
授業終了時の到達目標				
パッシブスタティックスストレッチの効果と実施方法を習得する。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	成績評価の方法を説明する		
2	ホールドリラックス、コントラクトリラックス 下肢のPNFストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）	ホールドリラックス、コントラクトリラックスの理解する。 ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側）のPNFストレッチ実技指導		
3	前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）	前回の復習、大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋）のPNFストレッチ実技指導		
4	前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋	前回の復習、大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋のPNFストレッチ実技指導		
5	前回の復習・前脛骨筋	前回の復習、前脛骨筋のPNFストレッチ実技指導		
6	復習	下肢のPNFストレッチ実技復習		
7	テスト	下肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
8	上肢のPNFストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）	大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部）のPNFストレッチ実技指導		
9	前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋	前回の復習、上腕二頭筋・上腕三頭筋のPNFストレッチ実技指導		
10	前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群	前回の復習、前腕伸筋群・前腕屈筋群のPNFストレッチ実技指導		
11	前回の復習・広背筋・腰方形筋	前回の復習、広背筋・腰方形筋のPNFストレッチ実技指導		
12	復習	上肢のPNFストレッチ実技指導		
13	テスト	上肢各筋のPNFストレッチが実施できるか		
14	腰痛へのアプローチ方法	腰痛へのアプローチ方法を理解する		
15	肩こりへのアプローチ方法	肩こりへのアプローチ方法を理解する		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
自主制作教材		授業態度 出席率 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツマッサージⅠ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
筋肉の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらす手技を学ぶ				
授業終了時の到達目標				
スポーツにおける基本的なマッサージを学び、将来現場で生かすことができるようにする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業の流れ、評価法		
2	手技	柔捏法・叩打法		
3	座位	肩部		
4	座位	肩部・頸部・肩甲間部		
5	伏臥位	腰背部・臀部		
6	伏臥位	頸部～臀部		
7	伏臥位	下肢		
8	伏臥位	全身		
9	まとめ	マッサージ復習		
10	実技試験	中間試験		
11	スポーツマッサージ	スポーツマッサージについて		
12	スポーツマッサージ	下腿のスポーツマッサージ		
13	スポーツマッサージ	大腿のスポーツマッサージ		
14	スポーツマッサージ	下肢のスポーツマッサージ		
15	実技試験	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		中間試験 期末試験	50.0% 50.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツマッサージⅡ		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
1年時に学んだスポーツマッサージの基礎を元にして、さらなる手技の向上に努める。授業では2人1組になって手技を学び、必要に応じて講義を入れていく。				
授業終了時の到達目標				
一般の人からアスリートまで様々な人に対応でき、筋の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらすスポーツマッサージの手技を身につける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容、評価		
2	手技	揉捏法、叩打法		
3	肩	座位にて肩部		
4	肩応用	座位にて肩部、頸部、肩甲間部		
5	腰	伏臥位にて腰背部、臀部		
6	上肢	伏臥位にて頸部～臀部		
7	下肢	伏臥位にて下肢		
8	全身	伏臥位にて全身		
9	復習	マッサージ復習		
10	中間試験	実技試験		
11	スポーツマッサージ	スポーツへの応用		
12	下腿	下腿のスポーツマッサージ		
13	大腿部	大腿部のスポーツマッサージ		
14	下肢	下肢のスポーツマッサージ		
15	期末試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
プリント及び資格テキスト		中間試験 期末試験	50.0% 50.0%	成績は学則に準じて評価する。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
エクササイズテクニック		スポーツ健康学科/ 2 年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
NSCAのレベルアッププログラムのテキストを用い、ベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。 NSCAレベルI検定に沿った実技試験を行い、出席等も含めながら評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
ストレングス&コンディショニングの実技と理論を段階的に取得し、指導力を向上させることを目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容、評価法		
2	ハングクリーン	ベーシックなトレーニング種目における基本事項		
3	ハングクリーン	使われる筋群、デットリフト（バーベルの上げ下ろし）		
4	ハングクリーン	スタート姿勢、ハイプル		
5	ハングクリーン	キャッチ姿勢		
6	ハングクリーン	一連の流れ		
7	ハングクリーン	自主練習		
8	ハングクリーン	まとめ		
9	ハングクリーン	応用（スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク）		
10	スクワット	スタート姿勢、下げる動作、上げる動作		
11	スクワット	復習、練習		
12	ベンチプレス	スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作		
13	ベンチプレス	復習、練習		
14	試験	実技試験		
15	試験	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
エクササイズテクニク		スポーツ健康学科/ 2 年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
NSCAのレベルアッププログラムのテキストを用い、ベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。 NSCAレベルI検定に沿った実技試験を行い、出席等も含めながら評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
ストレンクス&コンディショニングの実技と理論を段階的に取得し、指導力を向上させることを目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	アイソメトリックトレーニング	アイソメトリックトレーニングの理解、実施		
2	自重トレーニング	自重トレーニングの種類、実施方法		
3	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
4	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
5	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
6	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
7	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
8	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
9	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
10	集団指導	集団指導での評価試験		
11	集団指導	集団指導での評価試験		
12	ウエイトトレーニング	5 種目選択実施		
13	試験	筆記試験		
14	トレーニング	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング		
15	トレーニング	ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
フィットネス概論		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
テキストを使用し、日本の健康問題からメタボリックシンドロームを理解する。				
授業終了時の到達目標				
世界と日本、沖縄の健康問題や平均寿命について考え、現代社会の問題となっている、高齢社会や医療費、介護の問題、メタボリックシンドロームなど運動指導をする上で必要な基礎知識をつける。				
回	テ ー マ	内 容		
1	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解		
2	我が国の現状と健康づくり施策	我が国の現状と健康づくり施策の理解		
3	健康日本21	健康日本21の理解		
4	健康日本21	健康日本21の理解		
5	健康日本21	健康日本21の理解		
6	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解		
7	メッツとエクササイズ	メッツとエクササイズの理解		
8	特定健診・特定保健指導	特定健診・特定保健指導の理解		
9	中間テスト	中間試験		
10	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解		
11	身体活動基準2013アクティブガイド	身体活動基準2013アクティブガイドの理解		
12	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの理解		
13	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームの理解		
14	期末テスト	期末試験		
15	総復習	総復習		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
健康運動実践指導者養成用テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
健康運動概論		スポーツ健康学科／2 年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。				
授業終了時の到達目標				
将来、地域の人々の健康づくりを担う健康運動指導者として必要な、健康や運動指導に関する基本的知識を身につけることを目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容、評価について		
2	健康づくり施策概論①	健康づくり施策について		
3	健康づくり施策概論②	健康づくり施策についての理解		
4	運動生理学①	運動に必要な生理学		
5	運動生理学②	運動に必要な生理学		
6	体力測定評価①	体力測定の評価方法		
7	体力測定評価②	体力測定の評価方法		
8	中間試験	前期中間試験		
9	機能解剖とバイオメカニクス①	関節、筋、動き、テコについて		
10	機能解剖とバイオメカニクス②	関節、筋、動き、テコについて		
11	栄養摂取と運動	身体のエネルギーについて		
12	運動指導の心理学	効果的なコーチングについて		
13	健康づくりと運動プログラム①	運動プログラムの作成方法		
14	健康づくりと運動プログラム②	運動プログラムの作成方法		
15	期末試験	前期期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
健康運動実践指導者養成用テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
健康運動概論		スポーツ健康学科／2年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。				
授業終了時の到達目標				
将来、地域の人々の健康づくりを担う健康運動指導者として必要な、健康や運動指導に関する基本的知識を身につけることを目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	栄養摂取と運動①	健康、運動の為の栄養摂取について		
2	栄養摂取と運動②	健康、運動の為の栄養摂取について		
3	栄養摂取と運動③	健康、運動の為の栄養摂取について		
4	体力測定と評価①	体力測定と評価の方法		
5	体力測定と評価②	体力測定と評価の方法		
6	体力測定と評価③	体力測定と評価の方法		
7	中間試験	後期中間試験		
8	健康づくりと運動プログラム①	健康づくりの為の運動プログラム作成方法		
9	健康づくりと運動プログラム②	健康づくりの為の運動プログラム作成方法		
10	健康づくりと運動プログラム③	健康づくりの為の運動プログラム作成方法		
11	健康づくりと運動プログラム④	健康づくりの為の運動プログラム作成方法		
12	運動指導の心理学的基礎①	運動指導に必要な心理学について		
13	運動指導の心理学的基礎②	運動指導に必要な心理学について		
14	運動指導の心理学的基礎③	運動指導に必要な心理学について		
15	期末試験	後期期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
健康運動実践指導者養成用テキスト		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
健康運動概論・実技		スポーツ健康学科/2年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
健康にかかわる実技技術を習得し現場での実用を目指す				
授業終了時の到達目標				
現場での実用				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容、評価		
2	実技試験内容	デモンストレーション		
3	運動実技	プログラム作成		
4	運動実技	プログラム作成		
5	運動実技	グループワーク		
6	運動実技	グループワーク		
7	レジスタンス運動	プログラム作成		
8	レジスタンス運動	プログラム作成		
9	レジスタンス運動	グループワーク		
10	レジスタンス運動	グループワーク		
11	実技試験練習	実技試験シミュレーション		
12	実技試験練習	実技試験シミュレーション		
13	実技試験	期末試験		
14	実技試験振り返り	まとめ		
15	実技試験振り返り	まとめ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
アクアビクス		スポーツ健康学科／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
実際のプールで自ら入水し、水の特性を体感すること。その上で指導上の注意点や指導方法、指導内容を考える力を身につける。陸上での指導者の動き方が大変重要であるため、鏡を使い自己の動きを観察する。実技中心ではあるが、テキストを用い講義も行う。				
授業終了時の到達目標				
水の特性を理解し、水を活かした運動指導が出来るようにする。 アクアウオーキング、アクアビクス、アクアレジスタンスの水中運動指導を身につけることにより、実際の指導現場で即戦力になれるようにする。 J A F A ・ A Q I および健康運動実践指導者の実技試験「水中運動」の合格を目指す。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	資格試験について、アクアエクササイズ体験		
2	講義	資料配布		
3	アクアウオーキング	アクアウオーキングの構成		
4	アクアウオーキング	アクアウオーキングの構成		
5	アクアウオーキング	アクアウオーキングの構成		
6	講義	水の特性・指導上の留意点		
7	アクアビクス	アクアビクスの構成		
8	アクアビクス	アクアビクスの構成		
9	アクアビクス	アクアビクスの構成		
10	講義	指導ポイント・指導テクニック		
11	アクアウオーキング・アクアビクス	アクアウオーキング・アクアビクスの指導		
12	アクアウオーキング・アクアビクス	アクアウオーキング・アクアビクスの指導		
13	アクアウオーキング・アクアビクス	アクアウオーキング・アクアビクスの指導		
14	試験対策	期末試験対策		
15	期末試験	期末試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
アクアエクササイズ指導教本		出席率 授業態度 確認テスト	10.0% 10.0% 80.0%	成績は学業規則に準じる。 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ実習Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
様々なスポーツを通して、自己の能力に応じた運動能力を高め、楽しみながら体力の向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
クラス全体で楽しく運動し仲良く体力の向上を目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	自己紹介。授業の説明。		
2	体育実技	体力測定		
3	体育実技	バレーボール （ルールの確認・パスの練習・即席チームでの交流戦）		
4	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・チーム決め・リーグ戦）		
5	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・球技大会に向けて9人制でゲーム）		
6	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・球技大会に向けて9人制でゲーム）		
7	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・リーグ戦）		
8	体育実技	バレーボール（球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦）		
9	体育実技	バレーボール（球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦）		
10	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
11	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
12	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
13	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
14	体育実技	バレーボール（実技練習）		
15	実技試験	サーブ・レシーブ・トス（実技試験）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		確認テスト 出席率 授業態度	50.0% 30.0% 20.0%	確認テストには出席率 なども含む。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ実習Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
様々なスポーツを通して、自己の能力に応じた運動能力を高め、楽しみながら体力の向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
クラス全体で楽しく運動し仲良く体力の向上を目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	体育実技	バスケットボール （ルールの確認・練習・即席チームでの交流戦）		
2	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
3	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
4	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
5	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
6	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
7	実技試験	ドリブル・フリースロー・ランキングシュート 実技試験		
8	体育実技	バドミントン （ルールの確認・練習・即席チームでの交流戦）		
9	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
10	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
11	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
12	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
13	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
14	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
15	実技試験	バドミントン（実技試験）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		確認テスト 出席率 授業態度	50.0% 30.0% 20.0%	確認テストには出席率 なども含む。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ実習Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／前期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
様々なスポーツを通して、自己の能力に応じた運動能力を高め、楽しみながら体力の向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
クラス全体で楽しく運動し仲良く体力の向上を目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	自己紹介。授業の説明。		
2	体育実技	体力測定		
3	体育実技	バレーボール （ルールの確認・パスの練習・即席チームでの交流戦）		
4	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・チーム決め・リーグ戦）		
5	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・球技大会に向けて9人制でゲーム）		
6	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・球技大会に向けて9人制でゲーム）		
7	体育実技	バレーボール （パス・サーブ練習・リーグ戦）		
8	体育実技	バレーボール（球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦）		
9	体育実技	バレーボール（球技大会に向けてのチーム決め・リーグ戦）		
10	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
11	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
12	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
13	体育実技	バレーボール（リーグ戦）		
14	体育実技	バレーボール（実技練習）		
15	実技試験	サーブ・レシーブ・トス（実技試験）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		確認テスト 出席率 授業態度	50.0% 30.0% 20.0%	確認テストには出席率 なども含む。

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
スポーツ実習Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／通年	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	30回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
様々なスポーツを通して、自己の能力に応じた運動能力を高め、楽しみながら体力の向上を図る。				
授業終了時の到達目標				
クラス全体で楽しく運動し仲良く体力の向上を目的とする。				
回	テ ー マ	内 容		
1	体育実技	バスケットボール （ルールの確認・練習・即席チームでの交流戦）		
2	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
3	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
4	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
5	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
6	体育実技	バスケットボール（練習・ゲーム）		
7	実技試験	ドリブル・フリースロー・ランキングシュート 実技試験		
8	体育実技	バドミントン （ルールの確認・練習・即席チームでの交流戦）		
9	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
10	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
11	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
12	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
13	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
14	体育実技	バドミントン（練習・シングルス・ダブルスゲーム）		
15	実技試験	バドミントン（実技試験）		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		確認テスト 出席率 授業態度	50.0% 30.0% 20.0%	確認テストには出席率 なども含む。

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技概論Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。授業後半にはゲームを行い、習得した技術を試す。チーム分けをして、チームごとに個人・チームのパフォーマンスを向上させる方法を考え、実践する。授業では、コミュニケーション能力の向上のためのワークも行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルール理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	前期オリエンテーション		
2	実技オリエンテーション	ボールを使って、親睦を深める時間		
3	目標設定	・目標設定 ・日本国内Bリーグの現状説明 ・Rejece→floter「4」		
4	姿勢創り	・姿勢創り cross・leg・o → leg → o ・姿勢working cross・leg → behind ・dribble foot work 1step lay up・Eaul・scoup		
5	駆け引きⅠ	同上 ・spht stance sttach かけひき 1on1 ・2on2 side pick		
6	駆け引きⅡ	同上 ・split stance Attach かけひき 1on1 2 on 2 side pick		
7	マンカン・フローター	マンカン・フローター 1step フローター 2ball pass walk cross. leg. bebing ラダー		
8	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター 2 ball		
9	練習見学Ⅰ	プロ練習見学		
10	練習見学Ⅱ	・プロ練習 2on2確認 ・シュート チェック ・dribble pockct、引き足		
11	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター ・ポケット+フットワーク ドリブル ・ポケット walk ・1on1 elbow 考え方・説明		
12	1on1	・2ball ・シュート解説		
13	1on1	・2ball ・シュート解説		
14	コンタクトプレー	・Contact beer ・Create Space Shot		
15	シュート	・マンカン ・ゴール近く ・フィニッシュ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 実習・実技評価	80.0% 20.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技概論Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。授業後半にはゲームを行い、習得した技術を試す。チーム分けをして、チームごとに個人・チームのパフォーマンスを向上させる方法を考え、実践する。授業では、コミュニケーション能力の向上のためのワークも行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールの理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけではなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	後期オリエンテーション		
2	実技オリエンテーション	ボールを使って、親睦を深める時間		
3	目標設定	・目標設定 ・日本国内Bリーグの現状説明 ・Rejece→floter「4」 ・Lnline bump×bear		
4	姿勢創り	・姿勢創り cross・leg・o →leg → o ・姿勢working cross・leg → bebind ・dribble foot work lstep lay up・Eaul・scoup ・dribble speel stop → foot switch → jump stop		
5	駆け引きⅠ	同上 ・spht stance sttach かけひき lonl ・2on2 side pick		
6	駆け引きⅡ	同上 ・split stance Attach かけひき lonl 2 on 2 side pick		
7	マンカン・フローター	マンカン・フローター 1step フローター 2ball pass walk cross. leg. bebing ラダー		
8	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター 2 ball		
9	練習見学Ⅰ	プロ練習見学		
10	練習見学Ⅱ	・プロ練習 2on2確認 ・シュート チェック ・dribble pockct、引き足 ・dribble foot work		
11	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター ・ポケット＋フットワーク ドリブル ・ポケット walk ・lonl elbow 考え方・説明 ・all court lonl		
12	1on1	・2ball ・シュート解説		
13	1on1	・2ball ・シュート解説		
14	コンタクトプレー	・Contact beer ・Create Space Shot		
15	シュート	・マンカン ・ゴール近く ・フィニッシュ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率	80.0%	
		実習・実技評価	20.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技概論Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／前期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授業の概要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。授業後半にはゲームを行い、習得した技術を試す。チーム分けをして、チームごとに個人・チームのパフォーマンスを向上させる方法を考え、実践する。授業では、コミュニケーション能力の向上のためのワークも行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールの理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	前期オリエンテーション		
2	実技オリエンテーション	ボールを使って、親睦を深める時間		
3	目標設定	・目標設定 ・日本国内Bリーグの現状説明 ・Rejece→floter「4」 ・Lnlne bump×bear		
4	姿勢創り	・姿勢創り cross・leg・o →leg → o ・姿勢working cross・leg → bebind ・dribble foot work lstep lay up・Eaul・scoup ・dribble speel stop → foot switch → jump stop push floter ・dribble speel stop → foot jumper 1on1 speed stop back		
5	駆け引きⅠ	同上 ・spht stance sttach かけひき 1on1 ・2on2 side pick		
6	駆け引きⅡ	同上 ・split stance Attach かけひき 1on1 ・2 on 2 side pick		
7	マンカン・フローター	マンカン・フローター 1step フローター 2ball pass walk cross. leg. bebing ラダー		
8	マンカン・フローター	マンカン・フローター 1step フローター 2ball pass walk cross. leg. bebing ラダー		
9	練習見学Ⅰ	プロ練習見学		
10	練習見学Ⅱ	・プロ練習 2on2確認 ・シュート チェック ・dribble pocket、引き足 ・dribble foot work		
11	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター ・ポケット＋フットワーク ドリブル ・ポケット walk ・1on1 elbow 考え方・説明 ・all court 1on1		
12	1on1	・2ball ・シュート解説		
13	1on1	・2ball ・シュート解説		
14	コンタクトプレー	・Contact beer ・Create Space Shot		
15	シュート	・マンカン ・ゴール近く ・フィニッシュ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率	80.0%	
		実習・実技評価	20.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技概論Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／後期	講義
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（30時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。授業後半にはゲームを行い、習得した技術を試す。チーム分けをして、チームごとに個人・チームのパフォーマンスを向上させる方法を考え、実践する。授業では、コミュニケーション能力の向上のためのワークも行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールを理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけではなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	後期オリエンテーション		
2	実技オリエンテーション	ボールを使って、親睦を深める時間		
3	目標設定	・ 目標設定 ・ 日本国内Bリーグの現状説明 ・ Rejece→floter「4」 ・ Linline bump×bear		
4	姿勢創り	・ 姿勢創り cross・leg・o →leg → o ・ 姿勢working cross・leg → behind ・ dribble foot work lstep lay up・Eaul・scoup ・ dribble speel stop → foot switch → jump stop push floter ・ dribble speel stop → foot jumper 1on1 speed stop back		
5	駆け引きⅠ	同上 ・ spht stance sttach かけひき 1on1 ・ 2on2 side pick		
6	駆け引きⅡ	同上 ・ split stance Attach かけひき 1on1 ・ 2 on 2 side pick		
7	マンカン・フローター	マンカン・フローター 1step フローター ・ 2ball pass walk cross. leg. bebing ラダー		
8	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター 2 ball		
9	練習見学Ⅰ	プロ練習見学		
10	練習見学Ⅱ	・ プロ練習 2on2確認 ・ シュート チェック ・ dribble pocket、引き足 ・ dribble foot work ・ zig zag inuert stop		
11	マンカン・フローター	マイカン・フローター 1step フローター ・ ポケット＋フットワーク ドリブル ・ ポケット walk ・ 1on1 elbow 考え方・説明 ・ all court 1on1		
12	1on1	・ 2ball ・ シュート解説		
13	1on1	・ 2ball ・ シュート解説		
14	コンタクトプレー	・ Contact beer ・ Create Space Shot		
15	シュート	・ マンカン ・ ゴール近く ・ フィニッシュ		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 実習・実技評価	80.0% 20.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技実践Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールの理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	学生のことを知る為お互いの自己紹介		
2	pick seriee	pick seriee 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass→Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
3	pick seriee	pick seriee 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass→Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
4	pick seriee	・pick seriee 1.Reject → speed stop → retlate → side pich → jumper 2.Reject → speedstop → retratc → side pick → use screen stop&Go 3.pocket pass		
5	2 on 2	・2 on 0 kick out pass after top pick /corner rift to wing stot ・3 on 2 ・shooting		
6	2 on 2	・2 on 2 side pick ・2 on 0 kick out pass ater top pick/corner kiff to wing shooting pare		
7	punch stop drill	・punch stop drill ・punch foot switch drill ・punch, retleal, foot switch drill ・2lpt game		
8	2 on 2	2 on 2 side piclt live dribble start side pich 背中せおい 2 on 2 side pick live		
9	練習見学	プロ練習見学		
10	1 on 1	・transition 1 on 1 ・post 1 on 1 ・close out 1 on 1		
11	2 on 2	・2 on 2 worh out ・2 on 2 live ・ベッドタウン ・shooting		
12	side pick	side pick		
13	side pick	side pick		
14	side to side	・side to side ・video USA v s BRA		
15	Middle Post ball	・Middle Post ball ・miss mach situation 1on1 ・2on2 Shooting game ・Defenes		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
		出席率 実習・実技評価	80.0% 20.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技実践Ⅰ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールの理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	後期オリエンテーション		
2	pick seriee	pick seriee 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
3	pick seriee	pick seriee 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
4	pick seriee	・pick seriee 1.Reject → speed stop → retlate → side pich → jumper 2.Reject → speedstop → retratc → side pick → use screen stop&Go 3.pocket pass		
5	2 on 2	・2 on 0 kick out pass after top pick /corner rift to wing stot ・3 on 2 ・shooting		
6	2 on 2	・2 on 2 side pick ・2 on 0 kick out pass ater top pick/corner kiff to wing shooting pare		
7	punch stop drill	・punch stop drill ・punch foot switch drill ・punch,retleal,foot switch drill ・2lpt game		
8	2 on 2	2 on 2 side piclt live dribble start side pich 背中せおい 2 on 2 side pick live		
9	練習見学	プロ練習見学		
10	1 on 1	・transition 1 on 1 ・post 1 on 1 ・close out 1 on 1		
11	2 on 2	・2 on 2 worh out ・2 on 2 live ・ベッドタウン ・shooting		
12	side pick	side pick		
13	side pick	side pick		
14	side to side	・side to side ・video USA v s BRA		
15	Middle Post ball	・Middle Post ball ・miss mach situation 1on1 ・2on2 Shooting game ・Defenes		
教科書・教材		評価基準		評価率
		出席率 実習・実技評価		80.0% 20.0%
				その他

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技実践Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／前期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールの理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テ ー マ	内 容		
1	オリエンテーション	2 年次前期オリエンテーション		
2	pick serie	pick serie 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
3	pick serie	pick serie 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
4	pick serie	・ pick serie 1.Reject → speed stop → retlate → side pich → jumper 2.Reject → speedstop → retratc → side pick → use screen stop&Go 3.pocket pass		
5	2 on 2	・ 2 on 0 kick out pass after top pick /corner rift to wing stot ・ 3 on 2 ・ shooting		
6	2 on 2	・ 2 on 2 side pick ・ 2 on 0 kick out pass ater top pick/corner kiff to wing shooting pare		
7	punch stop drill	・ punch stop drill ・ punch foot switch drill ・ punch, retleal, foot switch drill ・ 2lpt game		
8	2 on 2	2 on 2 side piclt live dribble start side pich 背中せおい 2 on 2 side pick live		
9	練習見学	プロ練習見学		
10	1 on 1	・ transition 1 on 1 ・ post 1 on 1 ・ close out 1 on 1		
11	2 on 2	・ 2 on 2 worh out ・ 2 on 2 live ・ ベッドタウン ・ shooting		
12	side pick	side pick		
13	side pick	side pick		
14	side to side	・ side to side ・ video USA v s BRA		
15	Middle Post ball	・ Middle Post ball ・ miss mach situation 1on1 ・ 2on2 Shooting game ・ Defenes		
教科書・教材		評価基準		評価率
		出席率 実習・実技評価		80.0% 20.0%
				その他

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
専門競技実践Ⅱ		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／後期	実技
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	2単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
本授業は初心者を対象とし、バスケットボールの基礎技術・戦術を身につけるために授業ごとのテーマに沿った練習を行う。				
授業終了時の到達目標				
バスケットボールを通じて目標達成に必要な集団行動の大切さと個人の役割を果たすことの大切さを学習させ、ルールを理解、基礎的な技術・戦術を習得するだけでなく、人間力の向上を目的とする目標とする				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	後期オリエンテーション		
2	pick serie	pick serie 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
3	pick serie	pick serie 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Bigme Atacck after pick, cross jab, crossjab speed stop 3.Wing corner shoot, after riject with cross step pass 4.Kick out pass →Extra pass by fooh pass 5.spot shooting		
4	pick serie	・pick serie 1.Reject→speed stop→retlate→side pich→jumper 2.Reject → speedstop → retratc → side pick → use screen stop&Go 3.pocket pass		
5	2 on 2	・ 2 on 0 kick out pass after top pick /corner rift to wing stot ・ 3 on 2 ・ shooting		
6	2 on 2	・ 2 on 2 side pick ・ 2 on 0 kick out pass ater top pick/corner kiff to wing shooting pare		
7	punch stop drill	・ punch stop drill ・ punch foot switch drill ・ punch, retleal, foot switch drill ・ 2lpt game		
8	2 on 2	2 on 2 side piclt live dribble start side pich 背中せおい 2 on 2 side pick live		
9	練習見学	プロ練習見学		
10	1 on 1	・ transition 1 on 1 ・ post 1 on 1 ・ close out 1 on 1		
11	2 on 2	・ 2 on 2 worh out ・ 2 on 2 live ・ ベッドタウン ・ shooting		
12	side pick	side pick		
13	side pick	side pick		
14	side to side	・ side to side ・ video USA v s BRA		
15	Middle Post ball	・ Middle Post ball ・ miss mach situation 1on1 ・ 2on2 Shooting game ・ Defenes		
教科書・教材		評価基準		評価率
		出席率		80.0%
		実習・実技評価		20.0%
				その他

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
総合実践		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／前期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレンクス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、 出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主に 実技中心で覚えていく。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは	トレーニングの必要性についての理解		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、 自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング についての理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主 要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての 理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法 ～ ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認 する		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解		
7	フォワードランジ、サイドランジ、 カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての 理解		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレ ス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライにつ いての理解		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレ ス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライにつ いての理解		
10	バックエクステンション、クランチ 、シットアップ、レッグレイズ、プ ローンブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグ レイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジについての理解		
11	フロントショルダープレス（ダンベル） 、サイドレイズ、アップライトロウ	フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、ア ップライトロウについての理解		
12	アームカール、ライニングトライセ プスエクステンション、トライセプ スプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライニングトライセプスエクステンション、 トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての 理解		
13	リストカール、リストエクステンシ ョン、プロネーション、スピネーシ ョン	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、 スピネーションについての理解		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレンクス&コンディショ ニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
総合実践		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／1年	2025／後期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレngths&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、 出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主に 実技中心で覚えていく。				
回	テ ー マ	内 容		
1	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	前期復習	前期実技の復習		
3	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
4	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
5	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
6	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
7	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
8	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
9	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
10	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
11	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
12	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
13	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
14	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科目名		学科／学年	年度／時期	授業形態
総合実践		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／前期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授業の概要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレンクス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、 出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主に 実技中心で覚えていく。				
回	テーマ	内 容		
1	オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	トレーニングとは	トレーニングの必要性についての理解		
3	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング	フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニングについての理解		
4	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称	トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称についての理解		
5	筋の収縮様式、負荷の設定方法 ～ミニテスト～	筋の収縮様式、負荷の設定方法について理解しているか確認する		
6	バックスクワット、デットリフト	バックスクワット、デットリフトについての理解		
7	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ	フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズについての理解		
8	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
9	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ	ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライについての理解		
10	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジ	バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジについての理解		
11	フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、アップライトロウ	フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、アップライトロウについての理解		
12	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス	アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレスについての理解		
13	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション	リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーションについての理解		
14	テスト	実技試験		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレンクス&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	

科 目 名		学科／学年	年度／時期	授業形態
総合実践		スポーツ健康学科スポーツ トレーナーコース／2年	2025／後期	実習
授業時間	回数	単位数（時間数）	必須・選択	担当教員
90分	15回	1単位（45時間）	必須	講師
授 業 の 概 要				
・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPANストレngths&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、 出席・テストにて評価を行う。				
授業終了時の到達目標				
・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主 に実技中心で覚えていく。				
回	テ ー マ	内 容		
1	後期授業オリエンテーション	授業内容・評価方法		
2	前期復習	前期実技の復習		
3	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
4	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
5	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
6	マシントレーニング	種類について・実施・指導方法		
7	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
8	サーキットトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
9	インターバルトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
10	チューブトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
11	バランス強化トレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
12	プライオメトリックトレーニングについて	種類について・実施・指導方法		
13	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
14	プログラミング	トレーニングメニューの作成の仕方		
15	テスト	実技試験		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
NSCAテキスト ストレngths&コンディショニングⅡテキスト		確認テスト 出席率 授業態度	80.0% 10.0% 10.0%	