

2024年度

日本健康医療専門学校

シラバス (講義概要)

ライフケア学科パーソナルトレーナーコース

1年生

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
一般科目		スポーツクラブパーソナルトレーナーの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
人文科学Ⅰ（健康科学）		1学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
町田 陸		2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
健康に対する包括的視点、知識を学び、パーソナルトレーナーとして様々な健康に対する悩みに対してどのように運動、食事、睡眠を指導していくのかを理解する。				
〈到達目標〉				
健康に対する身体的、精神的、社会的な側面を理解する。 健康に対する悩みを持つクライアントに問題点を説明でき、改善のために必要な運動、食事、休養を提案できる。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	健康とは			
第3回	健康と身体的側面①健康三原則			
第4回	健康と身体的側面②姿勢と健康			
第5回	健康と心理的側面①ストレスと運動			
第6回	健康と心理的側面②ストレスと痛み			
第7回	健康と社会的側面   社会的な健康とウェルビーイング			
第8回	健康と行動療法①行動療法とは			
第9回	健康と行動療法②セルフケアを促すカウンセリング			
第10回	健康と行動療法③食行動の改善			
第11回	健康と行動療法④身体活動の促進			
第12回	健康と行動療法⑤休養とストレス対処			
第13回	健康と行動療法⑥睡眠			
第14回	男性の健康			
第15回	女性の健康			
第16回	健康に対する調査方法①信頼できる情報とは			
第17回	健康に対する調査方法②論文、書籍から情報を収集する方法			
第18回	試験			
第19回	フィードバック・解説			
第20回	総論			
<b>3 履修上の注意</b>				
実際のクライアントを想定したグループでのディスカッションを行うため積極的にディスカッションに参加すること。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
日頃から健康に関する情報を収集すること				
<b>5 教科書</b>				
特になし				
<b>6 参考書</b>				
ライフスタイル療法1「生活習慣改善のための認知行動療法」 アンデシュ・ハンセン「運動脳」※購入必須ではありません。				
<b>7 成績評価の方法</b>				
グループディスカッション50%、定期試験50%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
健康スポーツ学(学士)、JATI-ATI、スポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
一般科目		スポーツクラブパーソナルトレーナーの実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
人文科学Ⅱ（健康科学）		1学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
町田 陸		2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
健康に対する包括的視点、知識を学び、パーソナルトレーナーとして様々な健康に対する悩みに対してどのように運動、食事、睡眠を指導していくのかを理解する。				
〈到達目標〉				
健康に対する身体的、精神的、社会的な側面を理解する。 健康に対する悩みを持つクライアントに問題点を説明でき、改善のために必要な運動、食事、休養を提案できる。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	健康とは			
第3回	健康と身体的側面①健康三原則			
第4回	健康と身体的側面②姿勢と健康			
第5回	健康と心理的側面①ストレスと運動			
第6回	健康と心理的側面②ストレスと痛み			
第7回	健康と社会的側面   社会的な健康とウェルビーイング			
第8回	健康と行動療法①行動療法とは			
第9回	健康と行動療法②セルフケアを促すカウンセリング			
第10回	健康と行動療法③食行動の改善			
第11回	健康と行動療法④身体活動の促進			
第12回	健康と行動療法⑤休養とストレス対処			
第13回	健康と行動療法⑥睡眠			
第14回	男性の健康			
第15回	女性の健康			
第16回	健康に対する調査方法①信頼できる情報とは			
第17回	健康に対する調査方法②論文、書籍から情報を収集する方法			
第18回	試験			
第19回	フィードバック・解説			
第20回	総論			
<b>3 履修上の注意</b>				
実際のクライアントを想定したグループでのディスカッションを行うため積極的にディスカッションに参加すること。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
日頃から健康に関する情報を収集すること				
<b>5 教科書</b>				
特になし				
<b>6 参考書</b>				
ライフスタイル療法 1 「生活習慣改善のための認知行動療法」 アンデシュ・ハンセン 「運動脳」				
<b>7 成績評価の方法</b>				
グループディスカッション50%、定期試験50%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
健康スポーツ学(学士)、JATI-ATI、スポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
一般科目		アスレティックトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	社会科学Ⅰ（アスレティックトレーナー）	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章大	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
幅広い「トレーナー」という言葉ではなく、トレーナーの中でも様々な分類があることを理解し、自分に合った業種を模索していきましょう。 また、スポーツに一番近い場面からみたトレーナーにとって必要なことを学んでいきましょう。				
〈到達目標〉				
トレーナーとはどういったものなのか理解をする。自分の将来像を明確にする。 現場におけるトレーニングの考え方や指導方法を理解する。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	トレーナーとは？トレーナーの分類1			
第3回	トレーナーとは？トレーナーの分類2			
第4回	トレーナーとは？トレーナーの分類3			
第5回	自身がなりたいトレーナーとは？			
第6回	トレーニングの考え方1			
第7回	トレーニングの考え方2			
第8回	トレーニングの考え方3			
第9回	自己身体分析1 上肢評価			
第10回	自己身体分析2 下肢評価			
第11回	自己身体分析3 動的評価			
第12回	自己身体分析4 トレーニング評価			
第13回	トレーニング評価の活用1			
第14回	トレーニング評価の活用2			
第15回	トレーニング評価の活用3			
第16回	トレーニング指導の実際1			
第17回	トレーニング指導の実際2			
第18回	トレーニング指導の実際3			
第19回	トレーニング指導の実際4			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
動きやすい服装を準備してください。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
自分の将来について考えてください。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー-国立スポーツ科学センター（JISS）非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
一般科目		アスレティックトレーナーとしての実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	社会科学Ⅱ（アスレティックトレーナー）	2学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章大	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
今後、トレーナーとして活動していくためのスキルや知識を学んでいく。クライアント個々によって様々な原因で正常な動作が実行できないことがあります。慢性的な疾患に対してのトレーニングやトレーニング動作の修正を考え、なぜエラーが起きているのか、どう改善していくかを理解する。				
〈到達目標〉				
個人の症状、状態にあったトレーニングを処方できるようにする。筋膜に対する理解を深める。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	トレーナーの役割1			
第3回	トレーナーの役割2			
第4回	測定と評価			
第5回	パフォーマンス測定と評価			
第6回	Superficial Back Line (SBL)1			
第7回	Superficial Back Line (SBL)2			
第8回	Superficial Front Line (SFL)1			
第9回	Lateral Line(LTL)1			
第10回	Spiral Line(SPL)1			
第11回	Spiral Line(SPL)2			
第12回	Arm Line (ALs)1			
第13回	Functional Line			
第14回	Deep Front Line (DFL)1			
第15回	Anatomy trains in movement1			
第16回	Anatomy trains in movement2			
第17回	ケーススタディ1			
第18回	ケーススタディ2			
第19回	ケーススタディ3			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
エクササイズをしながら学習するので、演習時は運動のできる服装で来てください。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
解剖、運動学の予習をして理解を深めておく。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
アナトミー・トレイン -徒手運動療法のための筋膜経線,公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー ,日本トレーニング指導者協会 トレーニング指導者				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師及びコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	解剖学Ⅰ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
(機能) 解剖学は、全身の骨格器(骨・関節・筋)の配置と作用を扱う分野です。これらの学習内容は、適切なトレーニングフォーム習得のための基礎となる知識であり、トレーニングを指導する上で避けては通れない分野です。この授業では、一見とっつきにくい機能解剖学の内容を、講義とワークを併用しながら習得していきます。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身の骨、関節、筋について理解する。</li> <li>・関節の動きとトレーニングのフォームを関連付けられるようになる。</li> </ul>				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	肩甲帯(講義)			
第3回	肩甲帯(ワーク)			
第4回	肩関節(講義)			
第5回	肩関節(ワーク)			
第6回	肘関節と橈尺関節(講義)			
第7回	肘関節と橈尺関節(ワーク)			
第8回	上肢の動きの分析			
第9回	股関節と骨盤帯(講義)			
第10回	股関節と骨盤帯(ワーク)			
第11回	膝関節(講義)			
第12回	膝関節(ワーク)			
第13回	足関節と足(講義)			
第14回	足関節と足(ワーク)			
第15回	体幹と脊柱(講義)			
第16回	体幹と脊柱(ワーク)			
第17回	体幹と下肢の動きの分析			
第18回	グループワーク			
第19回	グループワーク			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
覚えることが多いので、復習をたくさん行うこと。				
<b>4 準備学習(予習・復習等)の内容</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・予習: 余裕があれば該当箇所に関して調べてくれるのが望ましい。</li> <li>・復習: 授業中に行ったワークを繰り返し行うこと。</li> </ul>				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
特になし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
<b>8 教員紹介(学位、資格、指導経歴等)</b>				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師およびコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	解剖学Ⅱ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
この授業では、前期で学習した機能解剖学を実際のトレーニング指導に結び付けるための内容について学習します。前期で学習した内容が定着していると、これらが有機的に結びついてトレーニングに関する新たな発見があるかもしれません。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・前期で学習した機能解剖の知識を、実際のトレーニングに結び付けて説明できるようになる。</li> <li>・機能解剖の知識から逆算して、トレーニングの妥当なフォームについて検討できるようになる。</li> </ul>				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	上背の筋①			
第3回	上背の筋②			
第4回	肩の筋①			
第5回	肩の筋②			
第6回	胸の筋①			
第7回	胸の筋②			
第8回	上腕二頭筋①			
第9回	上腕二頭筋②			
第10回	上腕三頭筋①			
第11回	上腕三頭筋②			
第12回	前腕の筋			
第13回	大腿の筋①			
第14回	大腿の筋②			
第15回	下腿の筋			
第16回	腹筋			
第17回	下背の筋			
第18回	首の筋			
第19回	グループワーク			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
前期の内容を押さえていることが前提になるので、しっかりと前期の復習をしてから履修すること。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・予習：関連する部位に関する前期の内容を見ておくこと。</li> <li>・復習：各トレーニングメニューについて解剖学的な見地から口頭で説明する</li> </ul>				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
山口典孝『オールカラー写真とCGイラスト対比で学ぶ筋力トレーニング解剖学』ベースボールマガジン社				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師及びコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	生理学	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
運動指導者として必要になる、スポーツ生理学の基本的な知識について概説します。知識のインプットとアウトプットを両方行い、運動指導の現場で自ら説明することができる力を涵養します。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ生理学の基本的な概念について、簡単に説明ができるようになる。</li> <li>・生理学的な知識を、トレーニングに結び付けて説明できるようになる。</li> </ul>				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	細胞①			
第3回	細胞②			
第4回	組織①			
第5回	組織②			
第6回	呼吸器①			
第7回	呼吸器②			
第8回	呼吸器③			
第9回	循環器①			
第10回	循環器②			
第11回	循環器③			
第12回	骨格筋①			
第13回	骨格筋②			
第14回	骨格筋③			
第15回	神経系①			
第16回	神経系②			
第17回	内分泌系①			
第18回	内分泌系②			
第19回	総復習			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
難解な用語が多いので、概念をしっかり押さえること。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
・復習：授業後に内容とキーとなる用語の復習をしっかりとる。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
特になし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				



分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		柔道整復師・鍼灸師及びコンディショニングトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	運動生理学	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	宮崎 章友	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
前期で学習したスポーツ生理学の基本的な知識を前提として、筋力トレーニングの目的である筋肥大と筋力向上について、その生理学的な側面を学習していきます。クライアントのライフスタイルや状況に応じた適切なプログラムのデザインができるような知識のインプットとアウトプットの練習をします。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力向上、筋肥大を最大化するプログラムについて自分で説明できるようになる。</li> <li>・ジムに通う方を対象に筋生理学的な側面から、カウンセリングを実施することができるようになる。</li> </ul>				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	呼吸循環系①			
第3回	呼吸循環系②			
第4回	呼吸循環系③			
第5回	エネルギー代謝と運動①			
第6回	エネルギー代謝と運動②			
第7回	エネルギー代謝と運動③			
第8回	確認テストと復習			
第9回	骨格筋系と運動①			
第10回	骨格筋系と運動②			
第11回	骨格筋系と運動③ 確認テストと復習			
第12回	神経系と運動①			
第13回	神経系と運動②			
第14回	神経系と運動③ 確認テストと復習			
第15回	内分泌系と運動①			
第16回	内分泌系と運動②			
第17回	内分泌系と運動③ 確認テストと復習			
第18回	筋のつながりと東洋医学①			
第19回	筋のつながりと東洋医学②			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
特になし				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・予習：前期の内容を予習しておくこと。</li> <li>・復習：授業内容をしっかり復習する。</li> </ul>				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
JATI トレーニング 指導者テキスト〔理論編〕				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
柔道整復師・鍼灸師・CKTT				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツジム、大学駅伝チーム、 国立スポーツ科学センターでの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	スポーツ栄養学Ⅰ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	田澤 梓	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
栄養学の基礎力を養う。普段の食事と関連付けて栄養の知識を身につける。				
〈到達目標〉				
栄養素が体に吸収され、代謝されるしくみを理解し、機能性成分、ライフステージ別の栄養の考え方、病気と栄養の概略などについて理解を深めることができる。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	食生活と健康			
第2回	バランスのよい食べ方			
第3回	栄養素の種類と働き			
第4回	消化と吸収			
第5回	エネルギー			
第6回	エネルギー代謝			
第7回	たんぱく質			
第8回	脂質			
第9回	ビタミン			
第10回	ミネラル			
第11回	機能性成分			
第12回	食品の成分と表示			
第13回	食の安全			
第14回	遺伝子と栄養			
第15回	水と電解質の代謝			
第16回	食品添加物			
第17回	ライフステージ別の栄養乳児～思春期			
第18回	高齢期、スポーツ			
第19回	病気と栄養			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
過去問題を中心に実践形式で回答・解説をおこなっていく				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
『栄養学』は自然科学の一分野。よって、高等学校までの『保健体育』や『家庭一般』だけでなく『化学』や『生物』で習った内容も必要。				
<b>5 教科書</b>				
理論と実践 スポーツ栄養学 日本文芸社				
<b>6 参考書</b>				
食事摂取基準2020				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度10％・検定試験30％・定期試験60％				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
管理栄養士・公認スポーツ栄養士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		アスリートへのトレーニング指導経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	運動学Ⅰ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章大	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
ヒトが運動する際に必ず起こすものは関節運動。まずはどのような関節運動によってヒトの動きが成り立っているのか理解する。またトレーニングの基本的な考え方は、人体の関節運動に沿って負荷を掛けるというもの。人体の構造からみた各関節の運動やその関節運動に関わる筋肉や骨を理解し、正しい関節運動からみたトレーニングを実施できるようにする。				
〈到達目標〉				
身体の動きを理解し、トレーニング指導に繋げる				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	運動学における面と軸			
第3回	運動にかかわる物理法則			
第4回	関節の構造と機能			
第5回	筋、神経の構造と機能			
第6回	脊柱の構造と機能 -演習			
第7回	胸郭の構造と呼吸機能 -演習			
第8回	肩関節複合体の構造と機能 -演習			
第9回	肘関節複合体の構造と機能 -演習			
第10回	手関節複合体の構造と機能 -演習			
第11回	上肢の運動総論			
第12回	股関節複合体の構造と機能 -演習			
第13回	膝関節複合体の構造と機能 -演習			
第14回	足関節複合体の構造と機能 -演習			
第15回	下肢の運動総論			
第16回	歩行の運動学 -演習			
第17回	複合関節運動(1) -演習			
第18回	複合関節運動(2) -演習			
第19回	複合関節運動(3) -演習			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
身体を動きを確認しながら学習するので、演習時は運動のできる服装で来てください。毎週授業時に復習を兼ねた小テストを行います。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
解剖学の知識が基礎となるので、予習をしておいてください。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
運動学とバイオメカニクスの基礎				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験80% 授業態度出席率20%				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		総合型フィットネスクラブの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	施設管理・法規	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	芦田 天文子	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
多様化するフィットネスサービスの従事において普遍的知識である、フィットネス産業の理解、健康やトレーニングの基礎、店舗運営や顧客マネジメント、施設管理や労働安全衛生などの基本的な資質を養う。				
〈到達目標〉				
マーケティングや接客、施設管理、健康やトレーニングなどフィットネス施設運営に必要な基本的な知識を身に付けることができる。フィットネスクラブ・マネジメント（FCM）検定3級を目指すことができる。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	【フィットネス産業概論】フィットネス産業の現状			
第2回	【フィットネス産業概論】フィットネス産業の歴史・特徴			
第3回	【フィットネス産業概論】健康産業の概要と動向			
第4回	【健康づくり】生活習慣病とその予防／運動・休養			
第5回	【健康づくり】スポーツ栄養とは／高齢者の健康づくり			
第6回	【運動・トレーニングの基礎】運動生理学の基礎			
第7回	【運動・トレーニングの基礎】トレーニングの基礎			
第8回	【運動・トレーニングの基礎】事故・障害予防の基礎			
第9回	【店舗運営】フロント業務			
第10回	【店舗運営】ジム運営業務			
第11回	【店舗運営】スタジオ運営業務			
第12回	【店舗運営】プール運営業務			
第13回	【店舗運営】イベントの企画・運営・付帯事業など／クラブ内での緊急対応			
第14回	【顧客マネジメント】顧客対応と接客の心構え			
第15回	【顧客マネジメント】入会問い合わせ・見学者への対応／顧客対応と課題解決			
第16回	【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／仕事の進め方			
第17回	【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／リーダーの役割とフォロワーの役割			
第18回	【施設・設備管理の意義と重要性】総合クラブの施設内容／管理の概念と基本			
第19回	【労働・安全衛生】労働者の保護／職場の安全衛生の基本／感染症対策			
第20回	定期テスト			
<b>3 履修上の注意</b>				
特になし				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
授業中の重要ポイントを振り返る小テストを毎回授業の最後の10分で行います。次回の授業までに小テストの内容を復習しておきましょう。				
<b>5 教科書</b>				
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／フィットネスクラブ・マネジメント技能検定3級 学科・実技過去問集				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
小テスト20％ 定期テスト60％ 平常点20％				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
健康運動指導士／健康運動実践指導者、FCM検定1級、フィットネス指導歴30年				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツ現場での実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	スポーツ外傷Ⅰ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章大	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
安全で効果的なトレーニングを考えるにあたって、スポーツで起こりうる外傷や障害に関する知識、それに付随する骨、関節、筋肉や腱に関する知識は必要不可欠です。安全な運動を提供するために身体の構造を理解しながら、特にスポーツ時に起こりうる外傷障害の発生機序、対処、予防を学び、指導に活用していく。				
〈到達目標〉				
スポーツ、トレーニング現場で発生する怪我に対して、発生機序、予防法を理解する。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	スポーツ外傷・障害総論			
第2回	肩関節前方脱臼、関節唇損傷			
第3回	肩関節前方脱臼、関節唇損傷			
第4回	肩鎖関節腱板損傷、肩鎖関節脱臼			
第5回	肩鎖関節腱板損傷、肩鎖関節脱臼インピンジメント症候群、投球障害肩			
第6回	肩の障害まとめ			
第7回	肘関節靭帯損傷、内外側上顆炎			
第8回	手関節の外傷障害肘、手関節まとめ			
第9回	上肢まとめテスト			
第10回	大腿部の肉離れ(前面後面)			
第11回	大腿部の打撲、骨折股関節周辺の外傷障害			
第12回	膝関節の靭帯損傷(1)			
第13回	膝関節の靭帯損傷(2)			
第14回	膝関節の障害(Anterior knee pain)			
第15回	股関節、大腿部。膝関節まとめ			
第16回	下腿部の外傷・障害(肉離れ、疲労骨折)			
第17回	足関節の捻挫(内返し、外返し)			
第18回	足関節の障害(扁平足、疲労骨折)			
第19回	下肢まとめテスト			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
触診しながら講義をすることがありますので、動きやすい服装が好ましい				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
解剖学の知識が基礎となるので、予習をしておいてください。毎週授業時に復習を兼ねた小テストを行います。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト3				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤トレーニング指導員				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		パーソナルトレーナー実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング論Ⅰ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
パーソナルトレーニングという概念を理解し、トレーニングを提供するものとしての基礎を学ぶ。どのような現場でも基礎知識が定着していれば対応できる。本授業では、どんな場面に出くわしても対応できるように、トレーニングの原理・原則を理解し、トレーニング指導の土台を構築するための内容となっている。				
〈到達目標〉				
トレーナーとしてトレーニングを提供するための基礎の理論を身につける。それと同時に様々なトレーニング方法を実践、習得し質の高いパーソナルトレーナーとして自立できるようにする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	パーソナルトレーニングの概要と現状			
第3回	トレーニングの原理・原則			
第4回	トレーニングの生理的反応 (1)			
第5回	トレーニングの生理的反応 (2)			
第6回	トレーニングの形態的分類			
第7回	瞬発的パワーと持久力			
第8回	ピリオダイゼーション			
第9回	年齢と性差			
第10回	食事指導に基づくウエイトコントロール			
第11回	カウンセリング・ヒアリング			
第12回	胸・腹のトレーニング種目			
第13回	背中 of トレーニング種目			
第14回	肩のトレーニング種目			
第15回	腕のトレーニング種目			
第16回	脚のトレーニング種目			
第17回	全身のコーディネーション			
第18回	トレーニングアイテムの使い方			
第19回	種目の選択について			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
解剖学、運動学を復習しておくこと本授業の内容は理解しやすい。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度10%、定期試験50%、定期的に行う実技の小テスト40%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		パーソナルトレーナー実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング論II	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
指導現場での様々なケースに対応できるよう、実践的な知識、指導技術を学ぶ。発展的な実践指導を中心に、講義・実技を合わせた形式で授業展開をする。実際に模擬的な指導現場を体験し、想定演習を行うことでトレーニング指導者としての経験を積んでゆく。				
〈到達目標〉				
典型的なパターンからイレギュラーな場面まで、幅広く対応できるような応用力を身につけることで、現場での即戦力になることを目標とする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	パーソナルトレーニングの概要・復習			
第3回	指導方法 (1)			
第4回	指導方法 (2)			
第5回	プログラムデザイン (1)			
第6回	プログラムデザイン (2)			
第7回	胸・腹のトレーニングの実践指導			
第8回	背中 of トレーニングの実践指導			
第9回	肩のトレーニングの実践指導			
第10回	腕のトレーニングの実践指導			
第11回	脚のトレーニングの実践指導			
第12回	全身のトレーニングの実践指導			
第13回	スポットの理論と実践			
第14回	ケーススタディ (1)			
第15回	ケーススタディ (2)			
第16回	想定演習 (1)			
第17回	想定演習 (2)			
第18回	想定演習 (3)			
第19回	実技総括			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
<b>4 準備学習 (予習・復習等) の内容</b>				
解剖学、運動学を復習しておくこと本授業の内容は理解しやすい。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度10%、定期試験50%、定期的に行う実技の小テスト40%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介 (学位、資格、指導経歴等)</b>				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スポーツクラブパーソナルトレーナーの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	スポーツ心理学	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	町田 陸	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
スポーツ心理学では、競技スポーツにおける心理的な側面から、健康スポーツとメンタルヘルスの関連に至るまで、スポーツと心理のかかわりについて広く学習します。この授業ではスポーツ心理学における代表的なトピックを取り上げながら、スポーツとメンタルの深いかかわりについて解説します。				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ心理学における基本的なトピックについて、説明できるようになる。</li> <li>・授業で学んだ知識を、指導現場に生かせるようになる。"</li> </ul>				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	イントロダクション・オリエンテーション			
第2回	運動と心理に関する基礎理論（1）			
第3回	運動と心理に関する基礎理論（2）			
第4回	運動と心理に関する基礎理論（3）			
第5回	競技力向上への応用（1）			
第6回	競技力向上への応用（2）			
第7回	競技力向上への応用（3）			
第8回	健康増進への応用（1）			
第9回	健康増進への応用（2）			
第10回	運動指導の科学（1）			
第11回	運動指導の科学（2）			
第12回	運動指導の心理学的基礎（1）			
第13回	運動指導の心理学的基礎（1）			
第14回	運動指導の心理学的基礎（1）			
第15回	運動指導の心理学的基礎（1）			
第16回	現場への応用（1）			
第17回	現場への応用（2）			
第18回	現場への応用（3）			
第19回	現場への応用（4）			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
用語をただ覚えるだけでなく、指導現場に当てはめたときにどうなるかを考えながら学習できるとよいでしょう。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・予習：該当するトピックについて調べたり考えたりするとよい</li> <li>・復習：授業中に扱ったトピックについて、口頭で説明できるようにする</li> </ul>				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
トレーニング指導者テキスト理論編 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				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
健康スポーツ学(学士)、JATI-ATI、スポーツクラブパーソナルトレーナー、パーソナルジムトレーナー				



分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		STUDIO BAZOOKA トレーナー実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	パーソナルトレーニング基礎	1学年	前期後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
パーソナルトレーニングの概念やパーソナルジムの現状など、この業界の概要を理解する。また、パーソナルトレーナーとして活動するための基礎的な知識を習得し、クライアントの希望を聞き取りそれに対応できるような能力を身に着ける。				
〈到達目標〉				
パーソナルトレーナーとして現場に立てる能力が身に着くことを最終的な目標とする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	パーソナルトレーニングの概要と現状			
第3回	体型のコントロールについて			
第4回	ボディメイクトレーニング			
第5回	胸の解剖学とトレーニング種目			
第6回	背中解剖学とトレーニング種目			
第7回	肩の解剖学とトレーニング種目			
第8回	腕の解剖学とトレーニング種目			
第9回	腹の解剖学とトレーニング種目			
第10回	脚の解剖学とトレーニング種目			
第11回	フィジカルトレーニングについて			
第12回	ファンクショナルムーブメント			
第13回	パワートレーニング			
第14回	プライオメトリック			
第15回	スピード・アジリティ			
第16回	全身のコーディネーション			
第17回	トレーニング実践(1)			
第18回	トレーニング実践(2)			
第19回	総合演習			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
特になし				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度20%、定期試験80%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び競技団体の国際競技力向上指導担当		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
技術と指導テクニックⅠ		1学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
永友 憲治		2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレンクス及びコンディショニング系トレーニングの応用的理論と実践のつながりを講義+演習で展開する。				
〈到達目標〉				
概要に基づく理論と実践の応用を安全かつ効果的な実技で師範出来るようにする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	レジスタンストレーニング 上半身1			
第3回	レジスタンストレーニング 上半身2			
第4回	レジスタンストレーニング 上半身3			
第5回	レジスタンストレーニング 下半身1			
第6回	レジスタンストレーニング 下半身2			
第7回	レジスタンストレーニング 下半身3			
第8回	レジスタンストレーニング 体幹1			
第9回	レジスタンストレーニング 体幹2			
第10回	レジスタンストレーニング 上半身3			
第11回	レジスタンストレーニング 自体重EX			
第12回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト1			
第13回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト2			
第14回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト3			
第15回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト4			
第16回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト5			
第17回	パワー、スピードトレーニング クイックリフト6			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
<b>3 履修上の注意</b>				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
<b>5 教科書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>6 参考書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度10%、筆記試験50%、実技試験40%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
JATI発起人メンバー及び特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、各競技日本代表選手及び団体サポート				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーナー実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	アスレティックリハビリテーションⅠ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	2単位	40時間	講義
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
リハビリテーションおよびリコンディショニングの責務を理解し、特に競技復帰に向けた最終段階となるエクササイズを提供、作成するための講義を展開する。また、傷害からの復帰に伴うスポーツ医学チームの一連の流れ、役割について理解し、アスレティックリハビリテーションの立ち位置や使命について理解を深める。				
〈到達目標〉				
アスレティックリハビリテーションの役割、そして競技復帰に向けた様々なエクササイズを理解、習得することを目的とする。また、様々なスポーツ医学関係者の立ち位置について把握をする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	ガイダンス			
第2回	アスレティック・リハビリテーションの概要と役割			
第3回	解剖学とスポーツ外傷の復習			
第4回	運動療法の基礎			
第5回	物理療法の基礎			
第6回	テストと評価			
第7回	スポーツ動作エクササイズ			
第8回	予防とコンディショニング (1)			
第9回	予防とコンディショニング (2)			
第10回	アスレティック・リハビリテーション体幹			
第11回	アスレティック・リハビリテーション上肢			
第12回	アスレティック・リハビリテーション下肢			
第13回	テーピングについて			
第14回	ストレッチの理論と実践 (1)			
第15回	ストレッチの理論と実践 (2)			
第16回	加圧トレーニングについて			
第17回	手技療法 (1)			
第18回	手技療法 (2)			
第19回	総合演習			
第20回	定期試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
<b>4 準備学習 (予習・復習等) の内容</b>				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験60%、定期的に行う実技の小テスト20%、授業態度出席20%の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介 (学位、資格、指導経歴等)</b>				
博士(体育科学)、日本体育大学体育学部助教、ボディビル部コーチ、スタジオバズーカパーソナルトレーナー、NCSA-CSCS				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び競技団体の国際競技力向上指導担当		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	技術と指導テクニックⅡ	1学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	2単位	40時間	実技
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレンクス及びコンディショニング系トレーニングの基礎的理論と実践のつながりを講義+演習で展開する。				
〈到達目標〉				
概要に基づく理論と実践の基礎を安全かつ効果的な実技で師範出来るようにする。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	ウォーミングアップとクーリングダウン			
第3回	マシントレーニング1			
第4回	マシントレーニング2			
第5回	トレーニングとプログラム作成1			
第6回	トレーニングとプログラム作成2			
第7回	ピリオダイゼーションとトレーニング1（筋肥大期）			
第8回	ピリオダイゼーションとトレーニング2（筋肥大期）			
第9回	ピリオダイゼーションとトレーニング3（最大筋力期）			
第10回	ピリオダイゼーションとトレーニング4（最大筋力期）			
第11回	ピリオダイゼーションとトレーニング5（パワー期）			
第12回	ピリオダイゼーションとトレーニング6（パワー期）			
第13回	ピリオダイゼーションとトレーニング7（ピーキング、維持期）			
第14回	コンディショニング系トレーニング			
第15回	代謝系トレーニング			
第16回	全体復習総括1			
第17回	全体復習総括2			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
<b>3 履修上の注意</b>				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
<b>5 教科書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>6 参考書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>7 成績評価の方法</b>				
授業態度10%、筆記試験40%、実技試験50%をもって単位認定の総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
JATI発起人メンバー及び特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、各競技日本代表選手及び団体サポート				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		国立スポーツ科学センター、日本自転車競技連盟、日本体育大学等にて日本代表選手及び競技団体の国際競技力向上指導担当		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	体力評価Ⅰ	1学年	前期後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	1単位	40時間	実技
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
健康づくりや競技力向上等の目的に対し、それぞれの領域においてトレーニング指導の際に求められるストレンクス及びコンディショニング系トレーニングによってもたらされる変化について、その測定や評価方法を確認する。				
〈到達目標〉				
概要に基づき、自らが測定者及び実践者となり双方において安全かつ効果的に実施出来ることを目指す。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）			
第2回	セルフチェック			
第3回	体力測定の構成と成り立ち			
第4回	身体組成、形態の測定とその実際			
第5回	最大筋力の測定とその実際			
第6回	最大パワーの測定とその実際			
第7回	無酸素生能力の測定とその実際			
第8回	局所的筋持久力の測定とその実際			
第9回	有酸素生能力の測定とその実際			
第10回	スピード、アジリティの測定とその実際			
第11回	柔軟性の測定とその実際			
第12回	競技力向上における測定評価			
第13回	健康づくりにおける測定評価			
第14回	測定データの評価と活用			
第15回	測定評価とトレーニング指導の実際1			
第16回	測定評価とトレーニング指導の実際2			
第17回	セルフチェック2			
第18回	筆記試験			
第19回	実技試験			
第20回	補講、再試験、確認			
<b>3 履修上の注意</b>				
不明点や問題点は積極的な質疑応答によりその場での解決に努める。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
実技においては授業以外の時間帯における自主トレーニングを週1回以上実施することを強く推奨する。				
<b>5 教科書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>6 参考書</b>				
JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 理論編・実技編				
<b>7 成績評価の方法</b>				
定期試験60%以上、出席率を総合評価とする。				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
JATI発起人メンバー及び特別上級トレーニング指導者（SATI）、NSCA-CPT,CSCS、各競技日本代表選手及び団体サポート				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		スタジオエクササイズ及び フィットネスクラブにてレッスンの実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	エクササイズ指導実習Ⅰ	1学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	1単位	40時間	実技
<b>1 授業科目の概要・到達目標</b>				
〈概要〉				
1対1ではなく、グループで指導する事の大変さ、楽しさを知る。筋トレだけではなく、様々なジャンルを知る。				
〈到達目標〉				
指導力の向上。人前で発表、指導できるようになる。				
<b>2 授業内容</b>				
第1回	自己紹介、授業の概要説明			
第2回	レッスン体験 筋コン			
第3回	レッスン体験 HIIT			
第4回	レッスン体験 エアロビックダンス			
第5回	レッスン体験 ヨガ			
第6回	レッスン体験 格闘技			
第7回	レッスン体験 筋コン			
第8回	レッスン体験 HIIT			
第9回	レッスン体験 エアロビックダンス			
第10回	レッスン体験 ヨガ			
第11回	レッスン体験 格闘技			
第12回	講習			
第13回	講習			
第14回	講習			
第15回	講習			
第16回	試験対策			
第17回	試験対策			
第18回	試験対策			
第19回	試験			
第20回	試験			
<b>3 履修上の注意</b>				
レッスン体験は、同じことを2週行いますが1週目はお客様の気持ちになって受講すること。2週目は指導者になった気持ちで受講すること。				
<b>4 準備学習（予習・復習等）の内容</b>				
特になし				
<b>5 教科書</b>				
なし				
<b>6 参考書</b>				
なし				
<b>7 成績評価の方法</b>				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%（提出シート等も含まれる）				
<b>8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）</b>				
"PHPilates Mat I & II 健康運動実践指導士 日本コアコンディショニング協会ベーシックIR ViPR®ライセンス				