

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

2年生

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
	アスリートフード学Ⅰ	2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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
<p>スポーツに取り組む人々からプロのアスリートまで、それぞれに適した食事面でのサポートや指導ができる人材として、種目や性別毎の食事の知識を修得。スポーツ栄養学はトップアスリートのためだけのものではなく、幼児期～高齢期まで、身体を動かすすべての方を対象とした栄養学です。</p> <p>栄養学と示されると、栄養素にばかり注目しがちですが、人間は栄養素を摂取して生活しているわけではありませ</p>				
〈到達目標〉				
JATI、NSCAの栄養学の単元が理解できるレベルに到達する。				
2 授業内容				
第1回	アスリートの栄養摂取1 基本的考え方			
第2回	アスリートの栄養摂取2 糖質・脂質			
第3回	アスリートの栄養摂取3 たんぱく質・ビタミン			
第4回	エネルギー補給と消費1 エネルギー補給			
第5回	エネルギー補給と消費2 エネルギー消費			
第6回	エネルギー補給と消費3 エネルギー代謝			
第7回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎1			
第8回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎2			
第9回	栄養素・エネルギー・消化吸収の基礎3			
第10回	アスリートの食事・サプリメント1			
第11回	アスリートの食事・サプリメント2			
第12回	アスリートの食事・サプリメント3			
第13回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活1			
第14回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活2			
第15回	試合期・遠征中の栄養管理・食生活3			
第16回	熱中症の予防と水分補給1			
第17回	熱中症の予防と水分補給2			
第18回	目的別栄養管理1 増量・エネルギー不足			
第19回	目的別栄養管理2 貧血・疲労骨折			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
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				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
授業での配布プリントは、各自授業外の時間にキーワードを整理するなど学修（復習確認）したうえで、必ずファイルしておくこと。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
エッセンシャルスポーツ栄養学 日本スポーツ栄養学会監修 市村出版				
7 成績評価の方法				
授業態度10%・検定試験30%・定期試験60%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
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		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実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	ボディメイク基礎Ⅰ(オンラインパーソナル)	2学年	前期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
トレーナーとして、説得力のあるスタイルは必須。たるんだ身体は自己管理能力の欠落です。まずはボディメイクを行います。オンラインの配信方法や動画撮影、編集を行います。				
〈到達目標〉				
オンラインがまだ流行るこの時代。自分自身で発信できるようにする。				
2 授業内容				
第1回	授業概要の説明			
第2回	トレーニング			
第3回	トレーニング			
第4回	トレーニング			
第5回	トレーニング			
第6回	トレーニング			
第7回	トレーニング			
第8回	トレーニング			
第9回	トレーニング			
第10回	オンラインレッスン体験			
第11回	メニュー作成(色々なお客様の設定で)			
第12回	発表			
第13回	動画編集説明			
第14回	素材決め			
第15回	素材撮影			
第16回	編集講習・編集			
第17回	編集講習・編集			
第18回	編集講習・編集			
第19回	編集講習・編集			
第20回	提出			
3 履修上の注意				
スマートフォンの充電をお忘れなく				
4 準備学習(予習・復習等)の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
動画提出 50% 出席20% 授業態度30%				
8 教員紹介(学位、資格、指導経歴等)				
PHIpilates MatⅠ&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ペーシックIR ViPR®ライセンス				

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
	ボディメイク基礎Ⅱ	2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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
減量・増量を通し身体のコントロールを行う方法やそのメカニズムや具体的な手法について説明をする。また、トレーニングを行う際の注意点を把握し、ボディメイクという彫刻を刻むような技術を実践する。目的を見据えたボディメイクに取り組めるように理論と実践力を高めよう。				
〈到達目標〉				
減量、増量時の食事コントロールについて理論を理解する。また、目的と一致した正しいトレーニング方法、またその先にある微細な筋肉のコントロール技術を習得する。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス			
第2回	解剖学の復習			
第3回	骨格筋の生理反応			
第4回	減量・除脂肪について（1）			
第5回	減量・除脂肪について（2）			
第6回	増量について（1）			
第7回	増量について（2）			
第8回	トレーニングの強度・量・頻度（1）			
第9回	トレーニングの強度・量・頻度（2）			
第10回	種目選択の方法と順序			
第11回	有酸素運動について（1）			
第12回	有酸素運動について（2）			
第13回	様々なトレーニング種目の理論と実践（1）			
第14回	様々なトレーニング種目の理論と実践（2）			
第15回	様々なトレーニング種目の理論と実践（3）			
第16回	腹圧について			
第17回	Position of Flexion			
第18回	鍛え分けと筋制御			
第19回	Muscle Mind Connection			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
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。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS、体育科学修士				

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Ⅱ	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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈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。				
2 授業内容				
第1回	スポーツ外傷・障害総論-確認テスト			
第2回	肩関節前方脱臼、関節唇損傷			
第3回	肩鎖関節腱板損傷、肩鎖関節脱臼			
第4回	インピンジメント症候群、投球障害肩			
第5回	肘関節靭帯損傷、内外側上顆炎			
第6回	手関節捻挫、TFCC、障害			
第7回	大腿部の肉離れ(前面後面)			
第8回	大腿部の打撲、骨折			
第9回	股関節周辺の外傷障害			
第10回	膝関節の靭帯損傷(1)			
第11回	膝関節の靭帯損傷(2)			
第12回	膝関節の障害(Anterior knee pain)			
第13回	下腿部の外傷・障害(肉離れ、疲労骨折)			
第14回	足関節の捻挫(内返し、外返し)			
第15回	足関節の障害(扁平足、疲労骨折)			
第16回	椎間板ヘルニア(頸椎、腰椎)			
第17回	筋・筋膜性腰痛、分離症			
第18回	重篤な外傷障害(頭部、脊椎、出血)			
第19回	成長期、女性、高齢者特有の外傷障害			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
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				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
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。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト3				
7 成績評価の方法				
前期試験および後期試験において各試験60%以上を達成しなければならない。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
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		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Ⅱ	2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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
栄養学と日常的に食べる食品の特徴を理解の上、栄養価計算、PFCバランス計算、栄養指導方法を学ぶ				
〈到達目標〉				
健康的でバランスよく食べる方法やレシピの提案ができる。 栄養検定3級受験レベル。				
2 授業内容				
第1回	食生活と健康 応用			
第2回	バランスのよい食べ方 応用			
第3回	栄養素の種類と働き 応用			
第4回	消化と吸収 応用			
第5回	エネルギー 応用			
第6回	エネルギー代謝 応用			
第7回	たんぱく質 応用			
第8回	脂質 応用			
第9回	ビタミン 応用			
第10回	ミネラル 応用			
第11回	機能性成分 応用			
第12回	食品の成分と表示 応用			
第13回	食の安全 応用			
第14回	遺伝子と栄養 応用			
第15回	水と電解質の代謝 応用			
第16回	食品添加物 応用			
第17回	ライフステージ別の栄養乳児～思春期応用			
第18回	高齢期、スポーツ 応用			
第19回	病気と栄養 応用			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
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				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
テーマごとの過去問で予習復習をしてもらいたい				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
適宜、授業資料を用意				
7 成績評価の方法				
授業態度10％・検定試験30％・定期試験60％				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
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		コンディショニングのグループレッスン経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	コンディショニング論Ⅰ	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	窪 桃乃	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
解剖学や筋肉の作用を学びながら、コンディショニングを整えるためのストレッチや姿勢評価、コアトレーニングなどをスライドと実技で学んでいきます。				
〈到達目標〉				
解剖学などの基礎的知識を学ぶとともに、ペアでの実技を行う事で、より実践で使えるようになる。				
2 授業内容				
第1回	授業概要説明			
第2回	ストレッチ体操			
第3回	解剖学			
第4回	解剖学			
第5回	解剖学			
第6回	指導方法			
第7回	指導方法			
第8回	ペアストレッチ			
第9回	ペアストレッチ			
第10回	コアトレーニング			
第11回	コアトレーニング			
第12回	姿勢評価			
第13回	姿勢評価			
第14回	FMS			
第15回	FMS			
第16回	FMS			
第17回	試験対策			
第18回	試験対策			
第19回	試験			
第20回	復習			
3 履修上の注意				
特になし				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
PHPilates MatⅠ&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				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		トレーナーとしてコンディショニング実務経験		
授業科目		配当年次	配当学期	区分
コンディショニング論Ⅱ		2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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
様々なスポーツでどのようなコンディショニング方法が用いられているかを実践的に学び、またパフォーマンス向上、傷害予防などの目的に特化したコンディショニング技術について説明する。現場で用いられている手技やデバイスの扱いに長けることで、即戦力に成り得る技術を身につける。				
〈到達目標〉				
コンディショニングの理論について理解をする。また、現場での実践を想定し、様々なケースに対応できるように手技やデバイスの扱いに長けることを目標とする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス			
第2回	コンディショニングの概要			
第3回	コンディショニングのメカニズム (1)			
第4回	コンディショニングのメカニズム (2)			
第5回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・基礎			
第6回	コンディショニングに伴う姿勢評価法・応用			
第7回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践 (1)			
第8回	各種デバイスを用いたコンディショニング手法の理解と実践 (2)			
第9回	セルフケアのすすめ			
第10回	ウォームアップとクールダウン			
第11回	食事によるコンディショニング			
第12回	コレクティブエクササイズ			
第13回	ストレッチの理論と実践 (1)			
第14回	ストレッチの理論と実践 (2)			
第15回	ストレッチの理論と実践 (3)			
第16回	コンディショニング手技の実践と習得 (1)			
第17回	コンディショニング手技の実践と習得 (2)			
第18回	コンディショニング手技の実践と習得 (3)			
第19回	実技総括			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学を復習しておくが良い。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS、体育科学修士				

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実務経験		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	ヨガ・ピラティス理論Ⅰ	2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	30時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
ピラティスという運動療法を通じて、運動指導者として現場で活躍するために必要となる基礎的な解剖学や運動学を学び、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す。				
〈到達目標〉				
運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得 運動療法としてのピラティスをクライアントに指導できる技術の習得				
2 授業内容				
第1回	ガイダンスとピラティス概要			
第2回	解剖学用語学習			
第3回	理想姿勢とアライメント			
第4回	プレピラティス① 筋バランスの理解			
第5回	呼吸法			
第6回	プレピラティス② 仕上げ			
第7回	スエイバック姿勢①			
第8回	スエイバック姿勢②			
第9回	頭部前方変位 円骨①			
第10回	頭部前方変位 円骨②			
第11回	腰椎前彎① 機能バランスの改善法			
第12回	腰椎前彎② 指導法			
第13回	フラットバック① 機能バランスの改善法			
第14回	フラットバック② 指導法			
第15回	理論試験			
3 履修上の注意				
特になし				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
筆記・実技試験50%、小テスト35%、授業態度15%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
"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				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野	現場実習Ⅰ（インターンシップ）			
授業科目		配当年次	配当学期	区分
インターンシップ		2学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
高橋 正樹		2単位	90時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
<p>実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことを実際の指導へ活かす楽しさを実感しましょう。また、実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに</p>				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。 				
2 授業内容				
第1回	事前学習 前期オリエンテーション			
第2回	事前学習 インターンシップの意義			
第3回	事前学習 インターンシップの目的			
第4回	事前学習 インターンシップに期待すること			
第5回	事前学習 実習先訪問の目的			
第6回	事前学習 実習先でのマナー、注意点			
第7回	実習先研修 オリエンテーション			
第8回	実習先研修 パーソナルトレーナーの役割			
第9回	実習先研修 接客マナー コミュニケーション			
第10回	実習先研修 セールス基礎（体験者対応）			
第11回	実習先研修 セールス基礎（第一印象）			
第12回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ作成のポイント）			
第13回	実習先研修 セールス基礎（SNS等活用した集客方法）			
第14回	実習先研修 セールス基礎（集客チラシ配り）			
第15回	実習先研修 イベント企画について			
第16回	実習先研修 イベント運営について			
第17回	実習先研修 イベント実施（現場実習）			
第18回	実習先研修 イベント実施後の振り返り			
第19回	実習先研修の振り返り			
第20回	成果発表（プレゼン報告）			
3 履修上の注意				
<ul style="list-style-type: none"> ・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。 				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
ガイダンス等への出席、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で60%以上を単位認定とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野	現場実習Ⅱ（インターンシップ）			
授業科目		配当年次	配当学期	区分
インターンシップ		2学年	後期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
高橋 正樹		2単位	90時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
<p>実際のパーソナルトレーナーの世界を体験し、働くことの厳しさと、これまで学んできたことを実際の指導へ活かす楽しさを実感しましょう。また、実習を通して自分の意外な適性に気づくこともあり、自分の方向性を決めつけずに</p>				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・実際の現場での体験を通じて、自分の適性を確認できるようにする。 ・働くことの意味と厳しさ、楽しさを体感し、自分の就職活動の幅を広げる。 				
2 授業内容				
第1回	事前学習 後期オリエンテーション			
第2回	事前学習 後期インターンシップの目的			
第3回	事前学習 実習から働き方をイメージする			
第4回	事前学習 実習先でのマナー、注意点			
第5回	実習先研修 パーソナルトレーナーの仕事内容			
第6回	実習先研修 パーソナルトレーナーの働き方			
第7回	実習先研修 ジムの運営・管理について			
第8回	実習先研修 ジムの管理（人材育成、教育）			
第9回	実習先研修 エリアマーケティング（出店）			
第10回	実習先研修 エリアマーケティング（バルケ）			
第11回	実習先研修 ジム経営（事業計画）			
第12回	実習先研修 ジム経営（売上・営業）			
第13回	実習先研修 セッションでのトレーニング指導			
第14回	実習先研修 セッションでのトレーニング指導			
第15回	実習先研修 食事の管理指導			
第16回	食事の管理指導			
第17回	コンディショニング管理			
第18回	コンディショニング管理			
第19回	実習先研修の振り返り			
第20回	成果発表（プレゼン報告）			
3 履修上の注意				
<ul style="list-style-type: none"> ・学生ではなく、社会人としての心構えを持って実習に参加すること。 ・実習で行ったことの振り返りを必ずすること。 				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
5 教科書				
6 参考書				
7 成績評価の方法				
ガイダンス等への出席、実習先からの評価、事後課題（実習ノート）で60%以上を単位認定とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				

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
	救急法	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	折笠 章大	1単位	30時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
心肺蘇生法、AEDの使用法、頸部の怪我などに対する救急法や、出血、骨折、やけど、熱中症などに対する応急処置を学び、実施できるようにする。また、メディカルチェックなどを学び、理解をする				
〈到達目標〉				
実際に起きた緊急時に適切な対処ができるように自信をつける。また、メディカルチェックなどで起こりうる重篤症状を理解し、未然に防ぐ。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス、総論			
第2回	傷のないけがの処置1			
第3回	傷のないけがの処置2			
第4回	出血のあるけがの処置(止血法)			
第5回	脱臼、骨折などの患部固定法			
第6回	救急時に用いる運搬法			
第7回	心肺蘇生法1			
第8回	心肺蘇生法2			
第9回	頭頸部外傷の救急処置			
第10回	脳震盪の評価			
第11回	環境の伴う内科的疾患			
第12回	スポーツでよくみられる内科的疾患			
第13回	現場における救急体制1			
第14回	現場における救急体制2			
第15回	定期試験			
3 履修上の注意				
講義と実技を混合した講義を行います。動きやすい服装で受講してください。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
基礎は、解剖学と外傷になるので予習しておいてください。				
5 教科書				
トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版				
6 参考書				
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト8				
7 成績評価の方法				
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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
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		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
	ボディメイク応用Ⅰ	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	1単位	60時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈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グス及びコンディショニング系トレーニングを状況に応じて取捨選択し対応するために必要な能力の基礎を確認する。				
〈到達目標〉				
自己実践能力及びケーススタディに基づくプログラミングや指導能力を指導者資格取得に十分に値するレベルまで向上させ、卒業後の確実な即戦力を発揮するための基礎的総合力の獲得を目指す。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）	第16回	特別な対象のトレーニングの考察 2	
第2回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 1	第17回	生活習慣病とトレーニングの考察 1	
第3回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 2	第18回	生活習慣病とトレーニングの考察 2	
第4回	レジスタンス及びパワートレーニングの確認 3	第19回	ケーススタディとトレーニングの考察 1	
第5回	コンディショニング系、その他トレーニングの確認 1	第20回	ケーススタディとトレーニングの考察 2	
第6回	コンディショニング系、その他トレーニングの確認 2	第21回	ケーススタディとトレーニングの考察 3	
第7回	コンディショニング系、その他トレーニングの確認 3	第22回	ケーススタディとトレーニングの考察 4	
第8回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 1	第23回	プログラム作成と指導の実際 1	
第9回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 2	第24回	プログラム作成と指導の実際 2	
第10回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 3	第25回	プログラム作成と指導の実際 3	
第11回	ピリオダイゼーショントレーニングの確認 4	第26回	プログラム作成と指導の実際 4	
第12回	フリーウエイトにおける1RM及び最大下テストの確認 1	第27回	プログラム作成と指導の実際 5	
第13回	フリーウエイトにおける1RM及び最大下テストの確認 2	第28回	筆記試験	
第14回	トレーニングと環境安全管理の確認	第29回	実技試験	
第15回	特別な対象のトレーニングの考察 1	第30回	補講、再試験、確認	
3 履修上の注意				
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。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
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。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、定期試験40%、実技試験50%をもって単位認定の総合評価とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、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		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
ボディメイク応用Ⅰ		2学年	前期	必修
担当者名		単位	時間数	授業形態
濱村 啓志		1単位	30時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトトレーニングの基本的なフォームを覚える。 ・クライアントの要望する部位について、トレーニングを実施出来るようになる。 				
〈到達目標〉				
<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトトレーニングの基本的なフォームが出来るようになる。 ・クライアントの要望する部位について、トレーニングを実施出来るようになる。 				
2 授業内容				
第1回	ベンチプレス	第16回	腕トレーニング	
第2回	ベンチプレス	第17回	腕トレーニング	
第3回	ベンチプレス	第18回	肩トレーニング	
第4回	スクワット	第19回	肩トレーニング	
第5回	スクワット	第20回	肩トレーニング	
第6回	スクワット			
第7回	デットリフト			
第8回	デットリフト			
第9回	デットリフト			
第10回	予備			
第11回	胸トレーニング			
第12回	胸トレーニング			
第13回	胸トレーニング			
第14回	腕トレーニング			
第15回	腕トレーニング			
3 履修上の注意				
動きやすい服装、室内履き、タオル、水分				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
前回やったところの復習				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、定期試験50%、実技試験（基礎筋力到達も含む）40%をもって単位認定の総合評価とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
柔道整復師、鍼灸師、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		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
	ボディメイク応用Ⅱ	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	永友 憲治	1単位	60時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈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グス及びコンディショニング系トレーニングを状況に応じて取捨選択し対応するために必要な能力の応用を確認する。				
〈到達目標〉				
自己実践能力及びケーススタディに基づくプログラミングや指導能力を指導者資格取得に十分に値するレベルまで向上させ、卒業後の確実な即戦力を発揮するための応用的総合力の獲得を目指す。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション（授業概要説明）	第16回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践2	
第2回	競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例1	第17回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践3	
第3回	競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例2	第18回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践4	
第4回	競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例3	第19回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践5	
第5回	競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例4	第20回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認1	
第6回	競技力向上トレーニング指導の実際、各種競技事例5	第21回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認2	
第7回	健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例1	第22回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認3	
第8回	健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例2	第23回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認4	
第9回	健康づくりトレーニング指導の実際1、各種事例3	第24回	ボディメイク総合トレーニング、復習と確認5	
第10回	トレーニング指導者資格とその実際に関する検討1	第25回	相互指導確認1	
第11回	トレーニング指導者資格とその実際に関する検討2	第26回	相互指導確認2	
第12回	トレーニング指導者資格とその実際に関する検討3	第27回	相互指導確認3	
第13回	トレーニング指導者資格とその実際に関する検討4	第28回	筆記試験	
第14回	トレーニング指導者資格とその実際に関する検討5	第29回	実技試験	
第15回	個人課題に基づく選択的トレーニングの実践1	第30回	補講、再試験、確認	
3 履修上の注意				
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。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
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。				
5 教科書				
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				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
JATI発起人、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		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
	ボディメイク応用Ⅱ	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	濱村 啓志	1単位	30時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
クライアントからヒヤリングを行いその上で、トレーニング内容等をプログラムを組みトレーニングを実施出来るようになる。				
〈到達目標〉				
クライアントからヒヤリングを行いその上で、トレーニング内容等を提案してプログラムを組みトレーニングを実施出来るようになる。				
2 授業内容				
第1回	背中トレーニング			
第2回	背中トレーニング			
第3回	背中トレーニング			
第4回	脚トレーニング			
第5回	脚トレーニング			
第6回	脚トレーニング			
第7回	復習			
第8回	復習			
第9回	復習			
第10回	復習			
第11回	カウンセリングのやり方			
第12回	カウンセリングのやり方			
第13回	カウンセリングのやり方			
第14回	カウンセリングのやり方			
第15回	模擬パーソナル指導			
第16回	模擬パーソナル指導			
第17回	模擬パーソナル指導			
第18回	模擬パーソナル指導			
第19回	模擬パーソナル指導			
第20回	予備			
3 履修上の注意				
動きやすい服装、室内履き、タオル、水分				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
前回やったところの復習				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
授業態度10%、実技試験90%をもって単位認定の総合評価とする。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
柔道整復師、鍼灸師、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		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Ⅱ	2学年	後期	必修
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	三矢 紘駆	1単位	30時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
競技復帰に向けた最終段階となる様々なリハビリテーション方法や、その時々のパターンに臨機応変に対応できるように実践的な演習を行う。アスレティックリハビリテーションの役割について理解した上で、さらにその実際について学習する。実際のスポーツ現場での処方をも想定して術技授業を展開していく。				
〈到達目標〉				
傷害の評価を判断した上で適切なリハビリテーションプログラミングを組むことができ、またリハビリテーションエクササイズの指導ができるようになる。				
2 授業内容				
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概要と復習			
第3回	リハビリテーションプログラム 体幹			
第4回	リハビリテーションプログラム 上肢			
第5回	リハビリテーションプログラム 下肢			
第6回	競技種目特性に基づいたリハビリテーションプログラム (1)			
第7回	競技種目特性に基づいたリハビリテーションプログラム (2)			
第8回	ウォームアップとクールダウン (1)			
第9回	ウォームアップとクールダウン (2)			
第10回	リハビリテーションの実践 (1)			
第11回	リハビリテーションの実践 (2)			
第12回	コレクティブエクササイズ (1)			
第13回	コレクティブエクササイズ (2)			
第14回	総合演習			
第15回	定期試験			
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
スポーツ外傷、アスレティックリハビリテーションⅠの復習をするように。				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
15回目の定期試験と、定期的に行う実技の小テストの両方をもって単位の認定の有無を判定する。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS、体育科学修士				

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
	総合演習Ⅰ	2学年	後期	選択
	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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
JATI-ATI取得のため、試験対策を中心に試験範囲の復習を行う。また、JATI関連資格のグレードを把握すると同時に、国内外様々なトレーニング指導資格についても説明する。学期の前半は復習を兼ねての講義での開設が中心となるが、後半は実際に模擬問題を解き、受験合格に向けて準備を進める。				
〈到達目標〉				
JATI-ATIの受験、合格を目標とする。また、JATI関連資格にとどまらずNSCAをはじめ、他の資格の受験も想定できるような知識を構築することを目標とする。				
2 授業内容				
第1回	様々なトレーナー資格について			
第2回	機能解剖 上肢・下肢・脊柱と胸郭			
第3回	バイオメカニクス			
第4回	呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動			
第5回	骨格筋系、神経系、内分泌系と運動			
第6回	運動と栄養に関する基礎理論			
第7回	スポーツ選手の競技力向上と栄養			
第8回	運動と心理に関する基礎理論			
第9回	スポーツ選手の競技力向上への心理的活用			
第10回	一般人の健康増進への心理的活用			
第11回	救急処置法			
第12回	スポーツ選手の整形外科的傷害と予防			
第13回	トレーニング計画の立案			
第14回	筋力・パワー向上トレーニングの実際			
第15回	持久力向上トレーニングについて			
第16回	スピード向上トレーニングについて			
第17回	柔軟性向上およびアップとダウン			
第18回	特別な対象のためのトレーニング			
第19回	傷害の受傷から復帰までのトレーニング			
第20回	トレーニング効果の測定と評価および運営と情報活用			
3 履修上の注意				
特になし				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
解剖学、生理学、運動生理学、運動学、バイオメカニクス、スポーツ外傷、スポーツ栄養学、体力評価のおさらい、復習をすること。				
5 教科書				
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				
6 参考書				
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				
7 成績評価の方法				
JATI-ATIの受験50%および結果、また日々の演習の理解度50%をもって成績を評価する				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS、体育科学修士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野				
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	キャリアデザイン	2学年	前期	選択
	担当者名	単位	時間数	授業形態
	白根 良昭	2単位	40時間	講義
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
自己分析、目標設定、将来設計を行い、発表スキルを高めていきます。				
〈到達目標〉				
就活の時期に入るのも踏まえ、自分の強みを知り、プロデュースできるようにする。将来像を描く。				
2 授業内容				
第1回	オリエンテーション			
第2回	キャリアデザインの考え方			
第3回	キャリアデザインとは何か			
第4回	キャリアのサイクル			
第5回	振り返り（1回～4回授業）・個人面談			
第6回	生き方働き方を考える			
第7回	生き方働き方を考える			
第8回	自己理解（やりたいこと）			
第9回	自己実現（自分の人生に責任を持つ）			
第10回	自己実現（主体性を発揮するための心構え）			
第11回	職業研究（適性から職業を考える）			
第12回	職業研究（ワークシート作成）			
第13回	職種研究（適性から職種を考える）			
第14回	職種研究（ワークシート作成）			
第15回	振り返り（6回～14回授業）・個人面談			
第16回	業界研究（職業職種から業界を知る・ワークシート作成）			
第17回	企業研究（職業職種から業界を知る・ワークシート作成）			
第18回	就職活動（面接のポイント・受け答え）			
第19回	進路研究（進路決定に大切にしている思い・ワークシート作成）			
第20回	振り返り（16回～19回授業）・個人面談			
3 履修上の注意				
自分と向き合う事になります。自分主体ではありますが、人の話を聞く事も忘れないで欲しい				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
・個人面談は必ず受けること ・ワークシートなどの宿題は必ずやってくる				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
実技試験 50% 出席20% 授業態度30%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門分野		日体大ボディビル部コーチ		
	授業科目	配当年次	配当学期	区分
	コーチング論Ⅰ	2学年	後期	選択
	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
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
コーチングの基礎となる概念や注意点について説明する。選手やクライアントに対して心理、身体面ともにアプローチできるように、様々な対応パターンを想定して実践的な授業を展開する。コーチング技術の基礎から実践を学ぶことで、現場指導に直結するような指導テクニックを身につける。				
〈到達目標〉				
心理面、技術面などのサポートをするにあたり、様々なケース、状況を想定して臨機応変に対策を練ることができるようにする。相手に寄り添い、共に歩んでいけるような人材になることを目標とする。				
2 授業内容				
第1回	ガイダンス			
第2回	コーチングの概要			
第3回	運動と心理に関する基礎理論 (1)			
第4回	運動と心理に関する基礎理論 (2)			
第5回	競技への準備とパフォーマンスの心理学(1)			
第6回	競技への準備とパフォーマンスの心理学(2)			
第7回	一般対象者への心理面を考慮した指導法(1)			
第8回	一般対象者への心理面を考慮した指導法(2)			
第9回	特別な対象のための指導法(1)			
第10回	特別な対象のための指導法(2)			
第11回	プログラミングデザインテクニック (1)			
第12回	プログラミングデザインテクニック (2)			
第13回	トレーニングのプログラミング (1)			
第14回	トレーニングのプログラミング (2)			
第15回	エクササイズテクニック指導基礎			
第16回	エクササイズテクニック指導実践			
第17回	コーチング実践 (1)			
第18回	コーチング実践 (2)			
第19回	総合演習			
第20回	定期試験			
3 履修上の注意				
実技を行うため怪我のある者は申し出るように。				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
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。				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
スタジオバズーカパーソナルトレーナー、日体大ボディビル部コーチ、NCSA-CSCS、体育科学修士				

分野	教育内容	科目と関係のある実務経験		
専門		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
ヨガ・ピラティス理論Ⅱ		2学年	後期	選択
担当者名		単位	時間数	授業形態
窪 桃乃		1単位	40時間	実技
1 授業科目の概要・到達目標				
〈概要〉				
ピラティスという運動療法を通じて、運動指導者として現場で活躍するために必要となる基礎的な解剖学や運動学を学び、実際の現場で即戦力として活躍できる人材となるための基礎知識の習得を目指す。				
〈到達目標〉				
運動療法としてのピラティスの活用に向けた基礎知識の習得 運動療法としてのピラティスをクライアントに指導できる技術の習得				
2 授業内容				
第1回	ガイダンスとピラティス概要			
第2回	解剖学用語学習			
第3回	理想姿勢とアライメント			
第4回	プレピラティス①筋バランスの理解			
第5回	呼吸法			
第6回	プレピラティス②仕上げ			
第7回	スエイバック姿勢①			
第8回	スエイバック姿勢②			
第9回	頭部前方変位 円骨①			
第10回	頭部前方変位 円骨②			
第11回	腰椎前彎① 機能バランスの改善法			
第12回	腰椎前彎② 指導法			
第13回	フラットバック① 機能バランスの改善法			
第14回	フラットバック② 指導法			
第15回	理論試験			
3 履修上の注意				
特になし				
4 準備学習（予習・復習等）の内容				
特になし				
5 教科書				
なし				
6 参考書				
なし				
7 成績評価の方法				
筆記・実技試験50%、小テスト35%、授業態度15%				
8 教員紹介（学位、資格、指導経歴等）				
"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				