2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ生理学2 Exercise Physiology Ⅱ	必修選択	必修	年次	1	担当教員	古賀　五月
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	後期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）
スポーツ生理学は運動を行うことで身体にどのような変化が生ずるのか、その現象としくみを理解する学問である。他のスポーツ系の授業の基礎とも言える。この授業を理解することによって、運動指導者としてクライアントへなぜヒトは運動をしなければならないのか、運動を行うことでどのようなことが身体の中で起こり、様々な変化を遂げていくのか科学的 根拠に基づいて指導ができるようになる。

※実務経験※
インストラクター歴25年。現在、フィットネスクラブ・公共施設・サークルを立ち上げから指導と幅広く活動をしている。

【到達目標】 運動指導者に必要なスポーツ生理学の基本的な知識を習得し、科学的根拠に基づいて説明が出来る。

<具体的な目標>

目標1　運動と循環器系の関わりとしくみについて説明ができる。

目標2　呼吸器の仕組みを理解し、運動との関連を説明できる。

目標3　内分泌系と運動の関わりについての説明ができる。

目標4　生活習慣病を理解し、説明ができる。また、運動指導に必要な計算ができる。

授業計画・内容	
1回目	(目標1)心臓の構造と働き、血液の役割と働きについて説明ができる。
2回目	(目標1)運動と循環器系の関わりについて説明ができる。
3回目	(目標2)呼吸器の構造についての説明ができる。
4回目	(目標2)ガス交換、酸素解離曲線についての説明ができる。
5回目	(目標2)最大酸素摂取量、及び、無酸素性作業閾値についての説明ができる。
6回目	(目標3)身体活動に関与するホルモンについて説明ができる。
7回目	(目標3)運動・トレーニング時のホルモンの分泌についての説明ができる。
8回目	中間試験
9回目	(目標4)生活習慣病について説明ができる。
10回目	(目標4)生活習慣病と身体活動について説明ができる。(糖尿病について)
11回目	(目標4)生活習慣病と身体活動について説明ができる。(高血圧・脂質異常症について)
12回目	(目標4)運動処方に必要な計算問題が解ける。
13回目	(目標4)運動処方に必要な計算問題が解ける。
14回目	期末試験
15回目	返却・解答解説
準備学習　時間外学習	各目標毎、およそ2～3回にわたっての関連した授業になるため予習と復習が必要です。また骨格筋やトレーニングについての話がありますので個人でトレーニング を行うことでより授業の理解度が深まります。
評価方法	2回の定期試験によって知識の到達評価を行う。(中間試験50% 期末試験50%)
受講生へのメッセージ	現場で運動指導者として働いていくために知識と技術が必要となります。特に知識は科学的根拠に基づく説明が出来るとクライアント様への説得力が上がります。ぜひ苦手意識を持たず、積極的に取り組んでほしいと思っております。そのためにもどの授業もそうですが体調管理に気をつけ、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

杏林書店:「入門運動生理学 第4版」
授業毎、資料配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ学科

科目名（英）	発育発達 Growth and Development	必修選択	必修	年次	1	担当教員	市丸 直人
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	後期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ヒトの成長を中心に、発育発達期の身体的・心理的特徴などのジュニア期のスポーツ活動に欠かせない知識やケガや病気などを考慮した運動プログラム等を作成する能力を養う。また、性差・発育発達差に応じたトレーニングや運動・スポーツの指導ができるようにし、主に運動生理学及びバイオメカニクス的背景と共に説明できるようにする。

※実務経験※

大学での教鞭の傍ら、大学野球部へのトレーニング指導を中心に指導者として活動、多種競技（バスケットボールやバレーボールなど）への指導に携わる

【到達目標】

本授業は日本スポーツ協会スポーツ指導者の養成の趣旨に則り、公認スポーツ指導者資格として5つの領域にわたる18種の資格に対応できるよう、ライフステージに応じた多様なスポーツ活動を推進することのできるスポーツ指導者の育成を目指す。このため、日本スポーツ協会レファレンスブックの内容を中心とした授業を展開する。これにより、必要不可欠な知識や技能を習得するとともに、その立場から指導できる能力を養うことを目標とする。

授業計画・内容	
1回目	授業全体のガイダンス。特に、現場・環境に応じたコーチングについて、全体的に理解する。
2回目	ジュニア期のコーチングの留意点について理解する。
3回目	年齢区分からみたコーチングの留意点について理解する。
4回目	トレーニングの至適年齢について理解する。
5回目	遺伝の影響について理解する。
6回目	運動部活動でのコーチングの留意点について理解する。
7回目	中高年者へのコーチングの留意点について理解する。
8回目	性別の考慮について理解する。
9回目	月経の基礎知識について理解する。
10回目	女性アスリートのフィジカルトレーニングについて理解する。
11回目	運動と老化について理解する。
12回目	運動のプログラムその1（基本）について理解する。
13回目	運動のプログラムその2（応用）について理解する。
14回目	定期試験を通して、授業全体の内容を理解する。
15回目	定期試験用紙の返却を通して、授業全体の理解を深める。
準備学習時間外学習	各時間のテーマは講義と演習によって行い、各時間ごとの理解度を深めるために小テストを実施しますので、予習・復習各1時間程度の励行に努めてください。
評価方法	筆記試験（70%）、演習試験（15%）、授業中に実施する演習（15%）程度とし、原則毎時間小テストを実施します。
受講生へのメッセージ	上記の内容と形態で授業を進めます。各時間のテーマは講義と演習によって行いますので、関連する類似科目と共に予習・復習をするなどして、効果的な授業の理解に役立ててください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」
授業実施者（市丸）が作成した教材等。

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科科

科目名（英）	スポーツ医学 Sports Medicine	必修選択	必修	年次	1	担当教員	久保 智之
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	後期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツに携わるトレーナーの役割には、①スポーツ傷害の予防、 ②スポーツの現場での救急処置の実施、 ③スポーツ傷害の治療・リハビリテーションを含む再発・予防 の大きく3つがある。これら3つの役割を習得するため、スポーツ医学の基礎知識を理解し、本授業終了時には、スポーツ傷害のメカニズム、治療方法、リハビリテーション、予防方法が説明できるようになる。

※実務者経験：2004年～現在まで福岡工業大学ラグビー部メディカルトレーナとして活動。
主業務は選手のケア、アスレティックリハビリテーション、試合帯同。

【到達目標】

スポーツ傷害の受傷機転、症状、治療、リハビリ、予防法を理解し、説明ができる。
アスリハの基礎知識（ストレッチ、トレーニング）について理解し、説明ができる。
＜具体的な目標＞
目標①スポーツ傷害の病態、発症メカニズムを説明できる。
目標②傷害に適した評価を行い、説明することができる。
目標③傷害に適したリハビリテーションを実践できる。

授業計画・内容	
1回目	スポーツ傷害の基礎知識　（目標）外傷と障害の違いについて説明ができる。
2回目	運動器の基礎知識　（目標）神経、筋肉、骨、軟骨、腱、靭帯について説明ができる。
3回目	全身の基礎知識1　（目標）呼吸、循環、上肢の骨、下肢・骨盤の骨について説明できる。
4回目	全身の基礎知識2　（目標）頭部・脊柱の骨、上肢の筋肉、下肢の筋肉、体幹の筋肉について説明ができる。
5回目	スポーツのケガの知識1　（目標）スポーツ現場での処置、頭部外傷、脳震盪、急性硬膜下血腫について説明ができる。
6回目	スポーツのケガの知識2　（目標）顔面の外傷、頚髄損傷、椎間板ヘルニア、腰椎分離症、腰痛、頚椎捻挫ついて説明ができる。
7回目	スポーツのケガの知識3　（目標）投球障害肩、肩関節脱臼、肩鎖関節脱臼、腱板損傷、野球肘（成長期・成人）、テニス肘について説明ができる。
8回目	スポーツのケガの知識4　（目標）野肘関節脱臼、TFCC損傷、突き指、スポーツ名がついた指のケガ、股関節周辺の痛みについて説明ができる。
9回目	スポーツのケガの知識5　（目標）ACL・PCL・MCL・LCL損傷、半月板損傷、、膝のスポーツ障害について説明ができる。
10回目	スポーツのケガの知識6（目標）足関節捻挫、アキレス腱断裂、シンスプリント、足部のスポーツ障害、骨折、疲労骨折について説明ができる。
11回目	アスリハの知識1（目標）ストレッチ、腰痛・膝蓋靭帯損傷に対するアスリハ、上肢・下肢のケガに対するアスリハについて説明ができる。
12回目	アスリハの知識2（目標）競技別アスリハ〔野球、バスケ、サッカー、ラグビー、陸上〕、テーピング、装具・サポーターについて説明ができる。
13回目	内科的障害と対策（目標）栄養、女性・成長期・障害者・中高年者とスポーツ、突然死、熱中症、アンチドーピングについて説明ができる。
14回目	後期テスト
15回目	テスト返却、解説
準備学習時間外学習	（目標①）骨格筋の名称、位置、起始・停止の予習が必要。 （目標②）骨の位置、名称、関節の構造の予習が必要。 （目標③）スポーツ傷害の原因、発生メカニズム、対処法について予習が必要。
評価方法	定期テスト（100%）　筆記
受講生へのメッセージ	トレーナーの仕事はスポーツ選手の健康管理、スポーツ障害・外傷の予防、応急処置、リハビリテーション、体力トレーニング、コンディショニングなど多岐にわたります。機能解剖学や運動生理学に関する専門的な知識に加え、ケガについての知識も必要になります。 スポーツの現場で必要な知識や技術を身につけ、アスリートファーストを第一に考えて選手をサポートできるトレーナーになりましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

・公益財団法人 日本スポーツ協会：「Reference Book（リファレンスブック）」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ心理学 Sports Psychology	必修選択	必修	年次	1	担当教員	河津 慶太
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	月曜1・2限、木曜3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

この授業では、トレーナーとして選手を育てるために必要となる、指導の方法論（コーチング）や、日々の練習や試合における、選手たちの心理的な問題に対処するための知識や技法（メンタルマネジメント）を学んでいく。そして、習得した知識を自ら考え応用し、実践場面で選手の心理的な状態をモニタリングし、その時の選手に必要な声掛けなどを行えるようになる。

※実務経験：2013年4月～現在に至るまで、一般やプロなどに対する心理サポートを行っている。2017年4月以降は日本パラリンピック委員会の医科学情報サポートスタッフとして、パラリンピック日本代表選手への心理サポートを行っている。2024年度パリパラリンピック帯同（村外スタッフ）。

【到達目標】

スポーツ活動継続のための動機づけについての知識や、実力発揮のための基礎的なメンタルマネジメントの知識を学ぶ。目標設定や、自分の注意集中状態をモニタリングする実習などを行う。

＜具体的な目標＞
目標① 動機づけに関する理論、技法（自己決定理論、目標設定理論など）を説明できる
目標② 試合中の実力発揮ための理論や技法（注意集中、リラクセーション、イメージなど）を説明できる

	授業計画・内容
1回目	授業のガイダンス
2回目	目標① 動機づけの理論的な背景（自己決定理論など）
3回目	伝えるスキル向上ワーク
4回目	目標① 人間の欲求，目標設定について
5回目	目標① スポーツにおける動機づけ　動機づけを高める方法論
6回目	目標① スポーツにおける動機づけ　動機づけを高める方法論2
7回目	小テスト
8回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント　タスクフォーカス解説
9回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント　タスクフォーカストレーニング
10回目	目標② 実力発揮のためのメンタルマネジメント　リラクセーションとサイキングアップ
11回目	目標② 実力発揮のための心理的コンディショニング
12回目	これまでのまとめ、質疑応答　小テスト
13回目	期末課題
14回目	期末試験
15回目	試験返却・評価
準備学習時間外学習	目標①②について、この授業に関しては事例を検討していく作業が多くありますので、それぞれの授業内容に関連する自身の事例をある程度イメージしてもらいたいので、高校時代の自分のスポーツ活動に関して思い出しておいてほしいです。 また、難解な理論等については動画教材を用意していますので、各自復習などに活用すると内容の理解が進むと思います。
評価方法	○小テスト2回（30%） ○期末課題（30%） ○期末テスト（40%）
受講生へのメッセージ	指導者やコーチにとって、資格試験においてはそれほど重要視されない（点数の比重が軽い）分野ではありますが、実際の現場では必ずと言っていいほどぶつかる問題です。自分自身で対処できる場合と、専門家にお願いしたほうが良い場合がありますので、最低でもその見極めをしないと選手のためになりません。 授業中に課題を設けるときが2回ありますのでその時はできるだけ休まないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ栄養学 Sports Nutrition	必修選択	必修	年次	1	担当教員	吉村俊亮
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	月曜日2・3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツ選手にとって食事とは、一日の中の数少ない楽しみの一つである。しかし、スポーツ選手にとっての食事は、減量や増量、早期の疲労回復、パフォーマンスアップなどにも親密に関わってくる。スポーツ選手がより良い成果を上げられるように、栄養についての基礎知識を学び、人体やトレーニングとの関連などの応用についても考えられるように土台を築いていく。

実務者経験：2012年2月～2019年12月Personal Body Management株式会社、2020年1月～現在 株式会社AND-U代表取締役、日本および海外（ドイツ・トルコ・スペイン・アメリカ・イギリス）で一般の方やアスリートのコンディショニングにおけるトレーニング・栄養サポートを行う

【到達目標】

・五大栄養素について説明できる
・エネルギー機構について説明できる

授業計画・内容	
1回目	栄養の概念について説明ができる
2回目	（目標①）消化吸収の過程と栄養素の体内動態について説明ができる
3回目	（目標①）糖質の種類と消化吸収について説明ができる
4回目	（目標②）糖質の代謝系について説明ができる
5回目	（目標②）アミノ酸の種類と代謝系について説明ができる
6回目	（目標②）たんぱく質の栄養について説明ができる
7回目	（目標②）脂質の栄養について説明ができる
8回目	（目標②）脂質の種類と代謝系について説明ができる
9回目	（目標②）エネルギー代謝について説明ができる
10回目	（目標③）脂溶性ビタミンの栄養について説明ができる
11回目	（目標③）水溶性ビタミンの栄養について説明ができる
12回目	（目標③）ミネラル（Ⅰ群）の栄養について説明ができる
13回目	（目標③）ミネラルの栄養（Ⅱ群）について説明ができる
14回目	期末試験
15回目	まとめ
準備学習 時間外学習	（目標①）栄養素の消化吸収の仕組みについて復習が必要です （目標②）三大栄養素の働きについて復習が必要です （目標③）微量栄養素について復習が必要です
評価方法	試験　70点（中間50点＋期末50点＝100点×0．7） 授業態度　15点（減点方式、1講義につき－1点） 出席点　15点（1講義につき1点） 計　100点
受講生への メッセージ	勉強は暗記する学生が多いですが、暗記すると時間の経過とともに忘れてしまいます。 暗記ではなく、理解することに努めて、一緒に勉強を楽しんでいきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	プログラムデザイン program desigh	必修選択	必修	年次	1	担当教員	鈴木 康信
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	後期
コース	コース共通				2	曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

特異性、過負荷、漸進性などのトレーニングの原則をふまえながらエクササイズを選択しトレーニングの量や強度をなどの負荷を決めることができるようになる。レジスタンストレーニング、プライオメトリックトレーニング、有酸素性持久力トレーニング等の各種トレーニングをクライアントやチームの特性にあわせてプログラム作成することができるようになる。また、作成したプログラムをクライアントやチーム対して適切な指導やコーチングをすることができるようになる。
※実務経験※
病院にて4年間勤務。その後、ハンドボール・ラグビーチームでのストレングス＆コンディショニングコーチとして指導に携わる

【到達目標】

科学的根拠に基づき対象や目的に応じた適切な運動プログラムを作成し、これを効果的に指導するための知識と技術をもつ専門家を育成する。目的・対象別のトレーニング計画の立案・作成・指導ができる。
＜具体的な目標＞
目標①プログラム作成に関する知識を説明できる。また、トレーニング計画を作成することができる
目標②プログラムを作成しクライアントに適切なトレーニング法を指導することができる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	プログラムデザインの基礎知識を説明することができる
3回目	レジスタンストレーニングのプログラムデザインの生理学的、バイオメカニクス的特性を説明することができる
4回目	レジスタンストレーニングのプログラムデザインの留意点を説明し作成することができる
5回目	プライオメトリックトレーニングのプログラムデザインの生理学的、バイオメカニクス的特性を説明することができる
6回目	プライオメトリックトレーニングのプログラムデザインの留意点を説明し作成することができる
7回目	スピードおよびアジリティートレーニングのプログラムデザインの生理学的、バイオメカニクス的特性を説明することができる
8回目	スピードおよびアジリティートレーニングのプログラムデザインの留意点を説明し作成することができる
9回目	パワー向上トレーニングのプログラムデザインを説明し作成することができる
10回目	有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザインを説明し作成することができる
11回目	特別な対象のためのトレーニングのプログラムデザインを説明し作成することができる
12回目	総合的なトレーニングプログラムを説明し作成することができる
13回目	ピリオダイゼーションを説明することができる
14回目	前期評価テスト
15回目	評価とフィードバック
準備学習 時間外学習	(目標①)前提：この授業を受けるには、レジスタンストレーニングの基本知識が必要です。さらに解剖学、生理学、運動学、トレーニングについて予習が必要です。 (目標②)レジスタンストレーニングのプログラムデザインではエクササイズテクニックの知識が必要になります。 (目標③)プライオメトリクス・スピード・アジリティーのプログラムデザインではエクササイズテクニックの知識が必要になります。。
評価方法	定期テストにて知識・技能の到達評価を行う。 ●授業内評価(30%) ●定期テスト・レポート・小テスト(70%) 割合で成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	この授業では理論的なことはもちろんレジスタンストレーニングを中心に各種トレーニングのプログラムデザインの考え方、また科学的根拠に基づいたプログラム作成を行うための基礎をつくりたいと思います。積極的に授業に取り組んでトレーナーとしての能力を高めてもらえればと思っています。

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店：「トレーニング指導者テキスト 理論編・実践編」
参考書：NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識

2025年度 授業概要

学 科 ： スポーツ科学科

科目名（英）	アスレティックテーピング Athletic Taping Method	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	平本宏樹
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	水曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

アスレティックテーピングの授業内容は、アスレティックトレーナーとして必要なテーピング技術の基本的な知識と実践方法を学びます。
スポーツ活動における怪我の予防や治療の補助として、テーピングがどのように活用されるかを理解し、具体的な技術を身につけます。
※実務者経験：
2017年4月-2018年12月、社団法人 鎮誠会 東金整形外科 リハビリテーション科 理学療法士
2019年1月-2022年12月、レノファ山口FC トップチーム フィジオセラピスト
2023年5月-現在、レノファ山口FC アカデミー フィジオセラピスト
主業務は、メディカル・アスレティックリハビリテーション、トレーナー業務全般（テーピングなど）

【到達目標】

・テーピングの基本技術と種類を理解し、実践できる。
・怪我の予防やサポート、応急手当てを目的としたテーピングの方法を選択し、実践できる。
・ケーススタディに基づいた適切なテーピングの方法を選択し、実践できる。

授業計画・内容	
1回目	授業のオリエンテーション
2回目	テーピング総論 P.214-223
3回目	テーピング各論① 足部アーチ：①25mmホワイト ②50mmソフト 母趾：25mmホワイト 踵部：25mmホワイト P.224-227
4回目	テーピング各論② 足関節の基本テーピング：アンダーラップ、38mmホワイト P.224-227
5回目	テーピング各論③ 足関節クローズド、伸縮テープを併用、オープン：アンダーラップ、38mmホワイト、50mmソフト P.230-232
6回目	テーピング各論④ 足関節底屈制限、背屈制限、アキレス腱：アンダーラップ、38mmホワイト、50mmソフト、50mm伸縮、75mm伸縮 P.233-235
7回目	テーピング各論⑤ 下腿内離れ、シンスプリント：38mmホワイト P.236-237
8回目	テーピング各論⑥ 膝関節MCL、LCLに対するテーピング：アンダーラップ、75mm伸縮 P.238-239
9回目	テーピング各論⑥ 膝関節ACLに対するテーピング：アンダーラップ、75mm伸縮 大腿部打撲：38mmホワイト、股関節：150mm伸縮包帯 P.240-242
10回目	テーピング各論⑦ 腰部、腸骨稜：50mmホワイト 肋軟関節：50mm伸縮 P.243-244
11回目	テーピング各論⑧ 肩鎖関節、肩関節脱臼：75mm伸縮 P.245-246
12回目	テーピング各論⑨ 肘関節：アンダーラップ、50mm伸縮、50mmソフト 手関節：25mmホワイト 手指：12mmホワイト P.247-253
13回目	テーピング各論⑩ キネシオテーピング：75mmキネシオ、50mmキネシオ
14回目	実技試験
15回目	筆記試験
準備学習 時間外学習	①各部位の怪我に対する知識が必要 ②自主練習が必要
評価方法	実技試験（50点）＋筆記試験（50点）
受講生へのメッセージ	皆さん、この授業ではアスレティックトレーナーとして必要なテーピング技術を学びます。テーピングは選手の怪我を予防し、パフォーマンスをサポートする重要なスキルです。基礎から応用まで、実技を通して確実に技術を身につけていきましょう。 理論と実践をバランスよく学び、現場で役立つ判断力も養っていきます。積極的に取り組んで、技術をしっかりと習得しましょう。皆さんの成長を楽しみにしています。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥ 予防とコンディショニング」
はさみ（シザース）、テーピング各種（授業時に配布）
アンダーラップ：7本 50mmホワイト：1本 38mmホワイト：5本 25mmホワイト：4本 12mmホワイト：1本
75mmハード伸縮：10本 50mmハード伸縮：8本 75mmソフト伸縮：1本 50mmソフト伸縮：5本 75mmキネシオ：1本 50mmキネシオ：1本

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	コンディショニング Conditioning	必修選択	必修	年次	1	担当教員	谷口 貴隆
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	木曜日3・4限、金曜日4限

運動指導を実施する際に『ウォーミングアップ』は怪我の予防や運動パフォーマンスの向上のために、『クーリングダウン』はトレーニングや試合で蓄積した疲労を速やかに回復させるためにとても重要です。このコンディショニングという授業は実技を中心にストレッチングや器具を使わない自重エクササイズ、神経系のトレーニングを学び、繰り返し実践することで基本的な動作の習得を目指します。
※実務経験:フィットネスクラブに10年以上勤務。小学生から高校生までのサッカー選手の身体づくりに携る。指導歴は21年。

【到達目標】
ウォーミングアップやクーリングダウンの理論を学び、トレーニングを実践して習得する。
（具体的目標）
目標① ストレッチングの種類を区別して、部位別に正しいストレッチングができる
目標② 自重エクササイズを部位別、目的別に正しい姿勢でできる
目標③ 運動を実践することで、体を動かすことに興味を持つ

授業計画・内容	
1回目	コンディショニングの広義的な意味や方法を説明できる
2回目	動的ストレッチングができる 【上半身①】
3回目	動的ストレッチングができる 【上半身②】
4回目	動的ストレッチングができる 【下半身①】
5回目	動的ストレッチングができる 【下半身②】
6回目	静的ストレッチングができる 【上半身】
7回目	静的ストレッチングができる 【下半身】
8回目	中間テスト(実技) テストの振り返り
9回目	自重トレーニングができる 【器具を使わない筋力トレーニング①】
10回目	自重トレーニングができる 【器具を使わない筋力トレーニング②】
11回目	自重トレーニングができる 【バランストレーニング】
12回目	自重トレーニングができる 【SAQトレーニング】
13回目	期末テスト対策
14回目	期末テスト(実技)
15回目	総合演習
準備学習時間外学習	自分自身がトレーニングを実践して、そのトレーニングを理解し、体にどの様な変化が起こるのかを知ることが大切です。 授業以外でもトレーニングをする習慣を作ることで授業の内容を理解しやすくなります。
評価方法	中間テスト(実技)40%+期末テスト(50%)+授業の取り組み(10%) 合計100%
受講生へのメッセージ	授業では一緒に体を動かしながら楽しみましょう！！普段の生活では、睡眠をしっかりとり、朝食も必ず摂る様にして体調には気を配りましょう。 これもコンディショニングの一環です。

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店:「JATIトレーニング指導者テキスト 実技編」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ障害	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	川原崇
						実務経験	○
	Sports Injury Theory	授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	月曜日3限・火曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツ障害の内容は体の部位別に大別され、さらに障害と外傷の怪我別に分けられる。アスレティックトレーナーのみならず、パーソナルトレーナーとしても選手や顧客を指導する上で、怪我の知識は外傷・障害予防の手段として必要な知識です。本授業修了時には各々外傷・障害に応じた説明と対応ができるようになる基礎知識の取得を目指します。

※実務者経験：2015年5月～現在に至る 田原整形外科 メディカルスポーツセンタースマート 顧問、2010年1月～現在に至る パークスオオホリスタジオ代表
主業務は障害予防、応急処置、パーソナルトレーニング、トレーナー教育、運営等

【到達目標】

前期：足・足関節、膝周囲・膝関節、肩鎖関節・肩関節における、スポーツ外傷・障害の発生原因を受傷機転を理解する。

授業計画・内容	
1回目	授業のオリエンテーション。スポーツ外傷・障害の総論。（ATテキスト③p2～5）（キーワード：外傷、障害、スポーツ別）
2回目	＜足・足関節＞ 簡単な足・足関節の解剖、働き、動き、触診、解剖お絵描きゲーム （ATテキスト③ p130～156）（キーワード：足関節、骨、靭帯）
3回目	＜足・足関節＞ 足・足関節の怪我の種類、怪我の受傷機転 （ATテキスト③ p130～138）（キーワード：内がえし捻挫、外がえし捻挫、扁平足障害）
4回目	＜足・足関節＞ 足・足関節の怪我 （ATテキスト③ p139～148）（キーワード：疲労骨折、過剰骨・種子骨障害、など）
5回目	＜足・足関節＞ 足・足関節の怪我 （ATテキスト③ p149～156）（キーワード：リスフラン、外反母趾、骨端症、など）
6回目	中間試験
7回目	＜膝周囲・膝関節＞ 簡単な膝周囲・膝関節の解剖、働き、動き、触診、解剖お絵描きゲーム（ATテキスト③ p101～118）（キーワード：膝関節、骨、靭帯）
8回目	＜膝周囲・膝関節＞ 前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷、内側側副靭帯損傷 （ATテキスト③ p101～107）（キーワード：ACL、PCL、MCL）
9回目	＜膝周囲・膝関節＞ 膝半月板、膝蓋骨の外傷・障害 （ATテキスト③ p108～118）（キーワード：膝蓋骨、ジャンパー膝、オスグッド、鵞足炎、など）
10回目	＜肩鎖関節・肩関節＞簡単な肩周囲・膝関節の解剖、働き、動き、触診、解剖お絵描きゲーム（ATテキスト③ p49～58）
11回目	＜肩鎖関節・肩関節＞ 肩関節前方脱臼、肩腱板損傷（ATテキスト③ p49～54）（キーワード：、肩甲上腕関節、前方脱臼、肩腱板、ローテータカフ、40肩など）
12回目	＜肩鎖関節・肩関節＞肩鎖関節脱臼、投球障害、（ATテキスト③ p54～58）（キーワード：、肩鎖関節、ピアノキーサイン、野球の障害、投球フォーム、投げすぎ、など）
13回目	試験準備週、予備週
14回目	期末筆記試験
15回目	筆記テスト返却
準備学習時間外学習	1・各部位の解剖の知識が必要。
評価方法	中間試験50%＋期末試験50%（出席点などは無し）
受講生へのメッセージ	アスレティックトレーナーとして怪我の理解は非常に重要な部分になります。 怪我の理解なしにアスレテックトレーナーにはなれませんのでしっかりと復習をし理解していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③スポーツ外傷・障害の基礎知識」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ生理学 Exercise Physiology	必修選択	必修	年次	1	担当教員	古賀　五月
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	火曜日1限、木曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツ生理学は運動を行うことで身体にどのような変化が生ずるのか、その現象としくみを理解する学問である。他のスポーツ系の授業の基礎とも言える。この授業を理解することによって、運動指導者としてクライアントへなぜヒトは運動をしなければならないのか、運動を行うことでどのようなことが身体の中で起こり、様々な変化を遂げていくのか科学的根拠に基づいて指導ができるようになる。

※実務経験
古賀　五月…インストラクター歴25年。現在、フィットネスクラブ・公共施設・サークルを立ち上げから指導と幅広く活動をしている。

【到達目標】 運動指導者に必要なスポーツ生理学の基本的な知識を修得し、科学的根拠に基づいて説明が出来る。

目標①骨格筋についての詳しい説明（構造・特徴・収縮様式など）が出来る。

目標②エネルギー供給系についての説明が出来る。

目標③骨格筋と神経系の関わりについて説明が出来る。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	（目標①）骨格筋の構造についての説明が出来る。
3回目	（目標①）筋収縮の仕組みについての説明が出来る。
4回目	（目標①）筋線維の種類とその特徴について説明が出来る。
5回目	（目標①）筋の収縮様式についての説明が出来る。
6回目	（目標①）筋力を決める要因についての説明が出来る。
7回目	中間試験
8回目	（目標②）アデノシン三リン酸についての説明が出来る。
9回目	（目標②）無酸素性機構についての説明が出来る。
10回目	（目標②）有酸素性機構についての説明が出来る。
11回目	（目標③）神経系の構造について説明が出来る。
12回目	（目標③）自律神経系について説明ができる。
13回目	（目標③）神経系の働きと役割、および運動との関連について説明が出来る。
14回目	期末試験
15回目	返却・解答解説
準備学習　時間外学習	各目標毎、およそ2～4回にわたって関連した授業になるため、予習と復習が必要です。また骨格筋やトレーニングについての話がありますので個人でトレーニングを行うことでより授業の理解度が深まります。
評価方法	2回の定期試験によって知識の到達評価を行う。（中間試験50%　期末試験50%）
受講生へのメッセージ	現場で運動指導者として働いていくために知識と技術が必要となります。特に知識は科学的根拠に基づく説明が出来るとクライアントへの説得力が上がります。　ぜひ苦手意識を持たず、積極的に取り組んでほしいと思っております。そのためにもどの授業もそうですが体調管理に気をつけ、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」

株式会社 杏林書店：「入門運動生理学」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ピラティス Pilates	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	荒川優子
						実務経験	○
		授業 形態	演習	総時間 （単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	月曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ピラティスは、ジョセフヒューバータスピラティス氏が考案したエクササイズです。第一次世界大戦中、負傷した兵士達を元の状態に戻すためのリハビリテーション法として始まりました。身体の奥の筋肉（インナーマッスル）をコントロールしながら骨盤や脊柱を本来の正しいポジションにセットし、機能的に動ける方法を学びます。
自身でコントロールし機能的に動かすことで、心と身体が調和された動きを習得することができるエクササイズです。
フィットネス指導の基礎である機能的解剖学、レジスタンス等の科目と関係があります。

※実務経験：
2004年4月よりピラティス指導を行い現在はインストラクターの育成や研修も担う。FTP BasicMatPilatesマスタートレーナー、STOTTPILATESマットワーク資格保有。

【到達目標】

ピラティスがどのようなものであるか、講義と実践で体感する。
また、運動指導の1つとしてピラティスに必要性を持つことができれば、指導者の資格取得へ進むステップに繋げる。

【具体的目標】
目標①ニュートラルポジションの理解と習得
目標②ピラティス呼吸法の理解と習得
目標③実際の指導で身体への気づきを与え、エクササイズ習得を検証することができる

	授業計画・内容
1回目	①オリエンテーション（自己紹介：既往症・怪我等含む） ②授業内容の確認（ピラティスとは） ③ストレッチ　目標：身体の感覚を知る
2回目	①ストレッチ ②ピラティス体験 ③呼吸法　目標：身体の感覚を知る
3回目	①自身の骨格チェック（ペア） ②ストレッチ&ピラティス ③呼吸法　目標：自分の骨格の課題と正しい骨格ポジションを知る
4回目	①ピラティスレッスン ②基本姿勢（ニュートラルポジション）を学ぶ ③ニュートラルポジションを指導する　目標：ニュートラルポジション指導ができる
5回目	①ピラティスレッスン ②W-upエクササイズを学ぶ ③ここまでピラティスの基礎についての復習　目標：ピラティスワークの導入部分を知る
6回目	①W-upエクササイズ ②ハンドレッド・ロールアップ（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
7回目	①W-up ②バランスを目的としたエクササイズ（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
8回目	①W-up ②腹筋強化を目的としたエクササイズ（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
9回目	①W-up ②腹筋強化を目的としたエクササイズ（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
10回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
11回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
12回目	①W-up ②脚・殿筋・脊柱の可動を目的としたEX（必要に応じてペアワーク：指導）　目標：エクササイズ目的、使われる筋肉を意識し指導する
13回目	①後期試験について説明、エクササイズの選択 ②選択エクササイズの指導練習　目標：選択エクササイズの目的、エラーを理解し指導できる
14回目	後期試験Aグループ（実技：授業の中で行ったピラティスエクササイズを指導する）
15回目	後期試験Bグループ　※終了後、試験で行ったエクササイズ指導のフィードバック
準備学習 時間外学習	目標①ピラティスをするにあたり多少の柔軟性が要ります。 授業を受けていくなかで、日常的にストレッチを行うことをお勧めします。 目標②授業エクササイズの復習や練習をすることは、ピラティスを正しく動くことの習得に繋がります。 ※授業に備えてのストレッチやトレーニングは怪我や健康管理に充分気をつけて行いましょう。
評価方法	実技試験（指導）75%、レポート（指導計画書）提出…10%、授業態度（遅刻含む）…15%
受講生へのメッセージ	ピラティスを受講するにあたってのストレッチや練習においては、怪我や体調管理に気をつけながら行ってください。 トレーニング法の1つとして興味を持てたなら、是非ピラティスインストラクター資格の取得にチャレンジしてみてください。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	フィットネスエクササイズ Fitness Exercise	必修選択	必修	年次	1	担当教員	平塚 泉
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	水曜日3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

このクラスでは、スポーツクラブ（民間）で行われているエアロビックダンスエクササイズを中心に「健康・体力づくり」の為に必要な運動の基本を体験してもらう。
音楽に合わせて身体を動かし純粋に楽しんでもらう事により、グループ指導や将来インストラクターとしての職種に興味を持ってもらえる様な内容で行う。
クラス構成は「エアロビックダンスエクササイズ」「レジスタンストレーニング」「ストレッチ」で指導者として必要なフィジカル面の強化・維持も図る。

※実務経験
1998年5月～現在スポーツクラブでインストラクターとしてレギュラーレッスンを担当,現在はフリーランスとして活動中。

【到達目標】

グループレッスンの特徴を感じてもらい、集団指導の楽しさを感じてもらう。
＜具体的な目標＞
目標①エクササイズの目的（健康・体力づくり）を理解し、自らが効果を出せる身体づくりができる。
目標②自らが体験した運動の効果（行動体力である柔軟性や巧緻性など）を自己判断出来るようになる。
目標③グループレッスンの特徴や特異性を自ら感じる事ができる。

授業計画・内容	
1回目	（目標①）オリエンテーション（自己紹介） リズム・音楽について
2回目	（目標①）フィットネスEXの目的（健康・体力づくりの運動）を理解し、他のメンバーと共有できる。
3回目	（目標①）健康づくりの運動について説明ができる （実技：ベーシックビギナー ストレッチ2）
4回目	（目標①）体力について理解とその運動の目的を確認 （実技：ビギナー① 50分 コンディショニング1）
5回目	（目標②）エアロビックダンスの特徴の確認 （実技：ビギナー② 50分 コンディショニング2）
6回目	（目標②）運動強度と変換方法を理解し実施する事が出来る （実技：ビギナー③ 50分 コンディショニング3）
7回目	（目標②）運動強度の変換方法を自らがレッスン中に行い調整できるする事ができる。（実技：ロー 50分 コンディショニング4）
8回目	（目標②）骨格筋についての理解とストレッチの重要性について説明できる （実技：ロー 50分 コンディショニング5）
9回目	（目標③）実技：エアロビックダンスエクササイズ60分
10回目	（目標③）実技：エアロビックダンスエクササイズ60分
11回目	（目標③）実技：エアロビックダンスエクササイズ60分
12回目	（目標③）実技：エアロビックダンスエクササイズ60分
13回目	テスト準備（基本ステップ4種目の説明と実技テスト内容説明）
14回目	実技試験
15回目	レッスン
準備学習時間外学習	（目標①）前提：運動生理学や体力学について予習があると効果的な運動になります。 （目標②）骨格筋や解剖学等の講義の復習があると安全に授業を行う事ができます。
評価方法	ストレッチ、エアロビックダンスエクササイズ、コンディショニングの何れかの実技試験 ●実技テスト（80%） ●レポート試験（フィットネスエクササイズについて）（10%） ●授業内評価（10%） 割合で成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	魅 力：この授業では民間のフィットネスクラブではもっともニーズの高い「スタジオレッスン」を体験出来ます。 先ず自身の体力づくりを図り、集団で運動を音楽に合わせて行う楽しさを感じてください。 週に一度一緒に汗をかいて元気に身体を動かしていきましょう。 授業計画：この授業で身に付ける「実践力」は「経験値」が物を言います。その必要な技術は毎回の授業で少しずつ養う事が出来ます。 体調管理に充分気をつけて欠席のない様にしましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

実習着着用（ジャージ可）、室内シューズ必須

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	フィットネスエクササイズ Fitness Exercise	必修選択	必修	年次	1	担当教員	荒川優子
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	金曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

フィットネスエクササイズとは、健康・体力づくりを目的とした運動プログラムです。内容は様々で、有酸素運動、筋抵抗運動、筋調整運動などがあります。
運動の実施やその指導においては、体に安全かつ効果的であることが望まれます。そして運動の維持・継続には楽しさが必須です。
有酸素運動ではエアロビックダンス、その他レジスタンストレーニング、ストレッチ、ピラティス等、様々なフィットネスエクササイズを体験し、自らの健康・体力づくりに取り組みます。フィットネス理論の基礎である機能的解剖学、レジスタンス等の科目と関係があります。

※実務経験：
卒後12年間フィットネス施設において運動・栄養指導を行う。現在もエアロビックダンス等のスタジオレッスンを担当。ADI・ピラティス・健康運動指導士資格保有。

【到達目標】

グループエクササイズの楽しさを感じてもらう。また、フィットネスエクササイズを体験したうえで、フィットネスエクササイズが説明できる。

【具体的目標】
目標①エアロビックダンスや、その他のフィットネスエクササイズを体験学習する
目標②フィットネスエクササイズの楽しさを得て、自らの身体づくりに役立てる
目標③フィットネスエクササイズを説明できる

授業計画・内容		
1回目	オリエンテーション、授業目的について、音に合わせて動いてみよう	目標：リズムエクササイズができる
2回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス・レジスタンス・ストレッチ）	目標：動きの種類を知ることができる
3回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス・レジスタンス・ストレッチ）	目標：動きの種類を知ることができる
4回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス・レジスタンス・ストレッチ）	目標：動きの種類を修得できる
5回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス他）、健康・体力づくり運動とは（座学）	目標：動きの種類を修得できる
6回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス他）、フィットネスエクササイズとは（座学）	目標：健康・体力づくり運動が説明できる
7回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス他）、フィットネスエクササイズとは（座学）	目標：フィットネスエクササイズが説明できる
8回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス他）	目標：エアロビックダンス動作を覚える（健康運動実践指導者用）
9回目	フィットネスエクササイズ（エアロビックダンス他）	目標：エアロビックダンス動作を修得できる（健康運動実践指導者用）
10回目	フィットネスエクササイズ（レジスタンストレーニング他）	目標：レジスタンストレーニング動作を修得できる（健康運動実践指導者用）
11回目	フィットネスエクササイズ（ストレッチ他）	目標：ストレッチの種類を知ることができる
12回目	試験対策（試験内容の説明、全体練習）	
13回目	試験対策（全体練習、グループ練習、リハーサル）	
14回目	期末試験	
15回目	期末試験のフィードバック、フィットネスエクササイズレッスン	

準備学習時間外学習	目標①②③その都度座学で理解を深め、日常的に体調管理には充分気をつけましょう。 解剖学、レジスタンス等の授業の復習があると安全に受講することができます。 ※授業に備えてのトレーニングや練習では怪我や健康管理に充分気をつけて行いましょう。
評価方法	実技試験…80%、レポート試験…10%、授業取り組み…10%
受講生へのメッセージ	演習科目ですが筆記、実技とありますので、必要なものを忘れないよう注意しましょう。（授業取り組み評価に影響） まずは自身の体力づくりを図り、楽しく一緒に汗をかいて身体を動かしていきましょう。 怪我や体調管理には充分気をつけながら行ってください。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度　授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	フィットネスエクササイズ Fitness Excerise	必修選択	必修	年次	1	担当教員	古賀　五月
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー、パーソナルトレーナー					曜日・時限	火曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

フィットネスエクササイズはグループ指導の基本となるものであり、多くの人々を健康に導くための手段である。フィットネスエクササイズ1では動くことの楽しさを知り、運動指導者になるための心構えを持つこと、実技指導ができるために解剖学や生理学を理解し、後期のフィットネスエクササイズ2に繋げていく。

※実務経験
古賀　五月…インストラクター歴25年。現在、フィットネスクラブ・公共施設・サークルを立ち上げから指導と幅広く活動をしている。

【到達目標】

＜具体的な目標＞

①グループエクササイズの楽しさを知る。

②健康運動実践指導者の実技に登場する種目を正しく動くことができる。

	授業計画・内容
1回目	オリエンテーション
2回目	エアロビクスのレッスンの受講（エアロビクスの基本動作を習得する。ローインパクト中心）
3回目	エアロビクスのレッスンの受講（エアロビクスの基本動作を習得する。ローインパクト中心）
4回目	エアロビクスのレッスンの受講（エアロビクスの基本動作を習得する。ハイインパクトに挑戦）
5回目	エアロビクスのレッスンの受講（エアロビクスの基本動作を習得する。ハイインパクトに挑戦）
6回目	エアロビクスのレッスンの受講（少し難しい動きに挑戦）
7回目	エアロビクスのレッスンの受講（重心の移動を意識する）
8回目	エアロビクスのレッスンの受講（上肢・下肢を連動して動かす）
9回目	エアロビクスのレッスンの受講（大きくしっかり動くことを目標に）
10回目	健康運動実践指導者で登場する動きを知る
11回目	健康運動実践指導者で登場する動きを練習する
12回目	健康運動実践指導者で登場する動きを練習する
13回目	試験対策
14回目	期末試験①
15回目	期末試験②
準備学習　時間外学習	60分程度の有酸素運動ができるレベルの全身持久力・筋持久力の維持向上に努める。
評価方法	実技試験　80%　レポート　10%　授業内評価10%
受講生へのメッセージ	運動指導者として、きちんとした指導ができるようにまずは正しい動きを習得していきましょう。また、座学の授業で学習していく解剖学や生理学を実技指導に活かしていけるように取り組めるとなお良いでしょう。とはいえ、まずはフィットネスエクササイズの授業を楽しむことが大切なので、体調管理に気をつけ、自分の中にあるポジティブなスイッチをonにして取り組んでください。

【使用教科書・教材・参考書】

特になし。

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ボディケア Body Care Technique	必修選択	必修	年次	1	担当教員	久保 智之
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー					曜日・時限	火曜日1・2限、金曜日2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ボディケアは、スポーツでのピークパフォーマンス発揮に作用するフィジカルコンディショニングの1つである。トレーニングと同じだけリカバリーが必要になる。
スポーツ選手に関わるトレーナーにとって、ボディケアは必須の技術であり、効果のあるテクニックを習得しなければならない。機能的解剖学で学習した筋骨格をイメージしながら、スポーツマッサージ、ストレッチを中心に実習を行う。また、スポーツ傷害のメカニズムを理解し、本授業終了時には、ボディケアの目的、方法、効果が説明できるようになる。
※実務者経験：2004年～現在まで福岡工業大学ラグビー部メディカルトレーナとして活動。
主業務は選手のボディケア、アスレティックリハビリテーション、試合帯同。

【到達目標】

スポーツマッサージ、ストレッチを行うための基本的な知識と方法を修得する。スポーツマッサージの効果、目的、禁忌を理解し、リカバリーとして行うスポーツマッサージ、ストレッチの実習を行う。
＜具体的な目標＞
①スポーツマッサージ、ストレッチの基本手技の効果、方法が説明できる。
②スポーツマッサージの基本手技（軽擦法、強擦法、揉捏法、圧迫法、叩打法、震戦法）を行える。
③部位別のスポーツマッサージ、ストレッチを行える。

授業計画・内容	
1回目	コンディショニングとは （目標） コンディションの構成要素、コンディショニングの方法について説明ができる。
2回目	スポーツマッサージの基礎知識 （目標） スポーツマッサージの効果、目的、禁忌について説明ができる。
3回目	スポーツマッサージの基本手技1 （目標） スポーツマッサージの基本手技の効果、方法が説明できる。
4回目	スポーツマッサージの基本手技2 （目標） スポーツマッサージの基本手技の実習を行う。
5回目	頭部、頸部のマッサージ （目標） 頭部、頸部のスポーツマッサージの実習を行う。
6回目	肩のマッサージ （目標） 肩関節のスポーツマッサージ、モビライゼーションの実習を行う。
7回目	腰背部のマッサージ （目標） 腰背部のスポーツマッサージ、脊柱モビライゼーションの実習を行う。
8回目	殿部、大腿部のマッサージ （目標） 殿部、大腿部のスポーツマッサージ、股関節モビライゼーションの実習を行う。
9回目	下腿部、足部のマッサージ （目標） 下腿部、足部のスポーツマッサージ、膝・足関節、足部モビライゼーションの実習を行う。
10回目	上腕部、前腕部、手部のマッサージ （目標） 上腕、前腕、手部のスポーツマッサージ、肘・手関節、手部モビライゼーションの実習を行う。
11回目	症状別スポーツマッサージ （目標） 腰痛、膝痛、肘痛の対応を説明できる。
12回目	セルフマッサージ （目標） 自分自身で体のコンディションがチェックできる。
13回目	セルフストレッチ、パートナーストレッチ （目標） ストレッチの実習を行う。
14回目	前期テスト
15回目	テスト返却、解説
準備学習時間外学習	①骨格筋の名称、位置、起始・停止の予習が必要。 ②骨の位置、名称、関節の構造の予習が必要。 ③スポーツ傷害の原因、発生メカニズム、対処法について予習が必要。
評価方法	定期テスト（100%） 筆記
受講生へのメッセージ	トップアスリートになるほど身体のメンテナンスには敏感になっており、コンディショニングはトレーニング、栄養補給と同じくらい重要なものに位置付けられています。スポーツマッサージは、ピークパフォーマンスに作用するだけでなく、疲労回復、ケガの予防など多くの効果があります。スポーツ現場では絶対に必要な技術です。 機能的解剖学、スポーツ医学の内容も含めた授業を行います。

【使用教科書・教材・参考書】

ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ事典
ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典
講義資料を配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	レジスタンス Resistance Traininng	必修選択	必修	年次	1	担当教員	内田 真平
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー、パーソナルトレーナー					曜日・時限	月曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

1年を通じて運動指導者に必要なレジスタンストレーニングのフォーム習得、指導力アップを目指す。前期は主にBIG3（ベンチプレス、デッドリフト、スクワット）のフォーム習得を目指す。演習はただやり方を覚えるのではなく、機能解剖学や運動生理学に基づいた裏付けや身体の仕組みを理解した上で実施する。基本的に2～3人のグループワークやロールプレイングを行ない、運動指導者に必要な基礎も学んでいく。毎回の演習を通じて現場で生かせる様々な理論やテクニックも合わせて紹介するので、安全で効果的なフォームを身につけ、対象部位へ的確に負荷をかけられるようになって欲しい。

実務経験：2005年より市内のフィットネスクラブにて運動指導を開始。パーソナルトレーナーとして10年のフリーランス活動を経て、2018年に「Fitness Support arcs」をオープン。20代から80代の様々な目的を持ったクライアントにマンツーマンで運動指導を行っている。

【到達目標】

レジスタンストレーニングの指導に必要な基礎種目、BIG3を中心としたフォーム習得、そして指導力の向上を目指す。
＜具体的な目標＞
①機能解剖学に基づいた正しいトレーニングフォームでの実演ができるようになる
②エクササイズを機能解剖学的に説明できるようになる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーシ：自己紹介、授業の進め方、マシンの使い方、評価方法
2回目	（目標）スクワットをやってみる／トレーニングの原理原則を理解する／下肢の筋肉を学ぶ①
3回目	（目標）デッドリフトをやってみる／トレーニングの原理原則を理解する／下肢の筋肉を学ぶ②
4回目	（目標）ベンチプレスをやってみる／プログラムの基礎を理解する
5回目	（目標）8RMを設定できる／種目の分類を理解できる
6回目	（目標）6RMを設定できる／筋活動様式の種類とその活用が理解できる／筋の作用を学ぶ
7回目	（目標）5RMを設定できる／動作速度の重要性が理解できる
8回目	（目標）4RMを設定できる／代償動作に伴う危険について理解できる／上肢の筋肉を学ぶ①
9回目	（目標）3RMを設定できる／相手に合わせた補助ができる／上肢の筋肉を学ぶ②
10回目	（目標）基礎種目の演習
11回目	試験対策：（目標）BIG3がバーベルでデモンストレーションできる
12回目	基礎種目の演習、3RM測定 （目標）換算表が活用できる
13回目	前期試験
14回目	前期試験
15回目	総評
準備学習 時間外学習	・自主演習 ・機能解剖学の予習・復習
評価方法	・授業参加率 10% ・中間試験 30% ・期末試験（BIG3のデモンストレーション） 60%
受講生へのメッセージ	レジスタンストレーニングの指導は運動指導者にとって必須です。競技スポーツの現場だけでなく、リハビリなどの医療の現場やフィットネス・セルフコンディショニングなど、様々な場面で必要になってきます。知識・指導力を身につけることで身近な人の役に立てる機会もあるでしょう。実践し理解が深まることで可能性は無限に広がり、様々な職域で「付加価値」になります。演習を通じて身体の変化を体感し、指導に必要な基礎を身につけましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

成美堂出版：「ぜんぶわかる 筋肉の名前としくみ辞典」
大修館書店：「JATIトレーニング指導者テキスト 実践編」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	機能的解剖学 Functional Anatomy	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	福田　智
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー除く、コース共通					曜日・時限	水曜日・2限

【授業の学習内容】　※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する

機能的解剖学は解剖学と運動学を中心とした授業となる。
運動指導をするうえで解剖学と運動学は基本となる教科となる。
解剖学では筋肉・腱・骨・関節を把握し、運動学では日常生活・スポーツ場面での動作・姿勢の説明ができるようになる。

＊実務者経験：医療の臨床現場で27年間、理学療法をする。
手術見学、医師とのカンファレンスにて機能的解剖学を学ぶ。

【到達目標】

目標①全身の筋肉、腱、骨、関節などの名称や部位を説明できる。
目標②筋肉の働きを日常生活・スポーツ場面で説明ができる。

授業計画・内容	
1回目	筋肉と骨との役割が説明できる
2回目	（目標①②）足周囲の解剖と運動について説明できる
3回目	（目標①②）膝周囲の解剖と運動について説明できる
4回目	（目標①②）股周囲の解剖と運動について説明できる
5回目	（目標①②）骨盤帯の解剖と運動について説明できる
6回目	（目標①②）肩甲帯の解剖と運動について説明できる
7回目	（目標①②）肩周囲の解剖と運動について説明できる
8回目	（目標①②）肘周囲の解剖と運動について説明できる
9回目	（目標①②）手周囲の解剖と運動について説明できる
10回目	（目標①②）体幹前面の解剖と運動について説明できる
11回目	（目標①②）体幹後面の解剖と運動について説明できる
12回目	（目標①②）頚部の解剖と運動について説明できる
13回目	まとめ　全身の解剖と運動について説明できる
14回目	筆記試験
15回目	試験解説
準備学習時間外学習	主な骨・筋肉の解剖学と、動作・姿勢に繋がる運動学について予習が必要です。
評価方法	各部位にて運動指導に繋がるように、筋肉・腱の名称と働きを把握する。骨・関節・靭帯などの名称・部位を把握する。 テスト評価100%
受講生へのメッセージ	運動指導をするうえで基本となる機能的解剖学は、1つ1つ地道に覚える事が大切です。

【使用教科書・教材・参考書】

成美堂出版：「ぜんぶわかる筋肉の名前としくみ辞典・ぜんぶわかる骨の名前としくみ事典」
（参考書）教科書で分かりにくい部位を参考資料として、毎回配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	水中運動指導法 Teaching Method of Aquabics	必修選択	必修	年次	1	担当教員	勝田 寿徳・川原 崇 他
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	15 1	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

有酸素運動の1つである、水泳・水中運動で幅広い年齢層に対応できる運動指導の実践方法を知るために、水の特性、運動の種類、効果、安全性を学習していきます。また、健康運動実践指導者を取得するための必修科目としても学習します。

※実務経験
勝田 寿徳…インストラクター歴17年。健康運動実践指導者の資格を所有し、フィットネスクラブ・公共施設の運動指導に携わる。
川原　崇…トレーナー歴21年。海外にてATCの活動を経て、病院でのトレーナーを経験。現在はスタジオの経営傍らトレーナーとして指導も行っている。

【到達目標】

・水泳、水中運動とはどんな種類のものがあるのかを知り、理解する
・水泳、水中運動にはどんな特性・リスクがあるのかを知り、説明が出来る
・水泳、水中運動にはどんな効果があるのかを知り、説明が出来る
・（泳法）姿勢の作り方や脱力のスキルを身につける
・（水中運動）水中ウォーキングの種類を実践し、指導の幅を増やす
・（水中運動）音楽に合わせたアクアビクスを実践し、指導の幅を増やす

授業計画・内容	
1回目	プールの利用方法（取り決められたルールなど）について理解することができる
2回目	水の特性、効果について理解し、説明することが出来る（小テストの実施）
3回目	水泳、水中運動の種類と強度設定、傷害リスクを理解し、説明することが出来る（小テストの実施）
4回目	（水泳）各泳法の姿勢の作り方、脱力方法を実践し、身につけることが出来る①
5回目	（水泳）各泳法の姿勢の作り方、脱力方法を実践し、身につけることが出来る②
6回目	（水泳）心拍数の測定、強度のコントロールを身につけ長距離の泳法を身につけることが出来る
7回目	（水中運動）水中ウォーキングでの強度の設定や効果を体感し、指導内容をまとめ説明することが出来る
8回目	（水中運動）音楽に合わせたアクアビクスでの強度の設定や効果を体感し、指導内容をまとめ説明することが出来る
9回目	
10回目	
11回目	
12回目	
13回目	
14回目	
15回目	
準備学習時間外学習	健康運動実践指導者テキスト内にある、水泳・水中エクササイズについて予習をしておくこと
評価方法	・小テスト（20%） ・レポート【3枚】（70%） ・授業内評価（10%）：出欠等
受講生へのメッセージ	魅力：指導者として、安全で効果的で楽しく継続できるような運動指導を行う為には、専門領域を広げ、幅広い年齢層へ指導が出来ることが重要です。その為には、偏ったトレーニングに目を向けるのではなく、環境設定・強度設定にも目を向けお客様に提案できる幅を広げていきましょう。資格取得にも必要な科目となるためしっかりと受講しましょう。 授業計画：プールに入って演習を行います。体調管理には十分に気をつけて欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団：「健康運動実践指導者養成用テキスト」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	体力測定法 Physical Fitness Test	必修選択	必修	年次	1	担当教員	鈴木康信
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	金曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

体力の構造や各体力要素の測定方法の基本について理解し、実際に測定することができる能力を獲得する。また、得られた測定結果を適切に評価し、それに基づいた運動しょほうやスポーツ指導ができる能力を身につける。

※実務経験※
病院にて4年間勤務。その後、ハンドボール・ラグビーチームでのストレングス＆コンディショニングコーチとして指導に携わる

【到達目標】

具体的な目標

(1)形態測定の原理や方法を理解し、実際の測定ができる

(2)有酸素性および無酸素性能力の指標と測定方法を理解し実践できる。

(3)基本統計を理解し測定結果を評価、それに基づく運動指導をすることができる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション・体力の概念について説明することができる
2回目	運動処方・トレーニングの原理原則について説明することができる
3回目	体力測定の意義・目的について説明することができる
4回目	新体力測定について測定方法・評価方法を説明することができる
5回目	新体力測定について測定方法・評価方法を説明することができる
6回目	柔軟性のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
7回目	筋力のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
8回目	身体組成のみかた・測定方法・評価方法を説明することができる
9回目	関節不安定性とアライメントのみかた
10回目	スポーツ傷害予防のための測定・評価についてを説明することができる
11回目	測定のプログラミングとフィードバック
12回目	パワー（ジャンプ）の測定方法・評価方法を説明することができる
13回目	スタミナの測定方法・評価方法を説明することができる
14回目	前期評価テスト
15回目	評価とフィードバック
準備学習　時間外学習	体力の概念についての理解（JATIトレーニング指導者テキスト：理論編P12-22） 毎回の授業の復習
評価方法	定期テストにて知識・技能の到達評価を行う。 ●授業内評価（30%） ●定期テスト・レポート・小テスト（70%） 割合で成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	この授業では理論的なことはもちろん体力測定法を中心に実技も行い、知識だけでなく実践および指導もできるトレーナーの基礎をつくりたいと思います。積極的に授業に取り組んでトレーナーとしての能力を高めてもらえればと思っています。

【使用教科書・教材・参考書】

参考書：新体力テスト
参考書：測定・評価

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	体力測定法 Physical Fitness Test	必修選択	必修	年次	1	担当教員	古野透
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー除く、コース共通					曜日・時限	火曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

体力測定は今も様々な現場で活用されており、アスリートだけでなく子どもから高齢者まで広く浸透している。その体力測定の意義や目的をまずは理解する。
測定方法や評価方法についても学び、最終的にはどういった方にも的確な評価がおこなえる実践力を身につける。

※実務者経験　トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導
また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。

【到達目標】

目標①:体力測定の意義を理解する
目標②:体力測定の方法と評価を理解する
目標③:的確な評価説明ができる実践力を身につける

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、体力の概念を理解する
2回目	測定と評価とは何かを知る
3回目	新体力テストの成り立ち・体力水準
4回目	新体力テストの実際①
5回目	新体力テストの実際②
6回目	新体力テストの実際③
7回目	新体力テストの実際④
8回目	年代別得点表と平均をもとにした評価方法
9回目	高齢者（65～79歳）に対する新体力テストの方法と注意点①
10回目	高齢者（65～79歳）に対する新体力テストの方法と注意点②
11回目	その他高齢者に対する測定項目
12回目	体組成の見方と評価
13回目	テスト対策
14回目	試験
15回目	回答用紙返却、解説
準備学習 時間外学習	・授業内容の復習 ・人とのコミュニケーション能力
評価方法	・前期テスト
受講生へのメッセージ	体力測定は全年代、広範囲で行われています。特に一般の方に対する測定と評価はほとんどのトレーナーが経験します。現場で活用ができるよう興味を持って取り組んでみてください。また、JATIトレーニング指導者や健康運動実践指導者などの資格対策にも関わる大切な科目であることも覚えていてください。

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店:「トレーニング指導者テキスト　理論編・実践編」
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団:「健康運動実践指導者養成用テキスト」
（測定機器）握力計、柔軟性測定機器、メジャー

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ADI実技試験対策講座 Class for ADI Test（Practice）	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	荒川優子
						実務経験	○
		授業 形態	演習	総時間 （単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通（資格選択希望者）					曜日・時限	金曜日・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

運動の実施やその指導においては、体に安全かつ効果的であることが望まれます。フィットネス指導がその役割の1つです。
フィットネスグループエクササイズのなかのエアロビックダンスを指導できるインストラクターの資格が取得できます。ここでは実技試験の課題に取り組みます。
フィットネス指導の基礎である機能的解剖学、スポーツ生理学、レジスタンス、フィットネスエクササイズ等の科目と関係があります。
指導者としての知識を持つだけでなく、実技スキルや心構えを身につけることができます。

※実務経験：
卒後12年間フィットネス施設において運動・栄養指導を行う。その中でエアロビックダンス等のスタジオレッスンも担当。ADI・健康運動指導士保有。

【到達目標】

エアロビックダンスインストラクター（ADI）資格を取得する。
（エアロビックダンスインストラクターとしてあるべき姿勢・行動は前提です）

【具体的目標】
目標①エアロビックダンスの正確な基本動作ができる
目標②的確なキューイングができる
目標③指導の循環ができる

授業計画・内容	
1回目	①授業目的の確認 ②エアロビックダンス動作の確認 目標：エアロビックダンスインストラクター(ADI)の役割が説明できる
2回目	①エアロビックダンスBasicインストラクター(ADBI)の試験動作 ②キューイングをしてみよう 目標：ADBI動作が正確である
3回目	①ADBIの試験動作 ②ADBIの試験指導演習 ④W-upプログラムの提示 目標：ADBI動作の指導ができる
4回目	①ADBIの試験動作 ②ADBIの試験指導演習 ③W-upプログラム演習 目標：正確なADBI動作で指導ができる
5回目	①ADBIの試験動作 ②W-upプログラム演習 目標：W-upプログラムを覚えて体現できる
6回目	①ADBIの試験動作 ②W-upプログラム演習 ③ADI実技プログラム作成（教科書第4章参照） 目標：分かりやすいキューイングができる
7回目	ADI実技プログラム作成 目標：流れを考えローインパクトの構成を仕上げる（32カウント） ※状況次第でW-upプログラム演習追加
8回目	ADI実技プログラム作成 目標：流れを考えローインパクトの構成を仕上げる（64カウント）
9回目	ADI実技プログラム作成 目標：スムースな動作移行と強度変換ができる
10回目	ADI実技プログラム作成 目標：スムースな動作移行と強度変換ができる
11回目	ADI実技演習 目標：正確な動作と分かりやすいキューイングができる
12回目	ADI実技演習 目標：指導の循環ができる
13回目	ADI実技演習 目標：指導の循環ができる
14回目	ADI実技演習（定期試験含む）
15回目	ADI実技プログラム最終チェック
準備学習 時間外学習	目標①正確な動作ができるように常に動作の練習が必要です。意識した動作を心がけましょう。可能であれば1年生の授業を聴講して動きましょう。 目標②的確なキューイングができるように常に練習が必要です。可能であればスタジオが空いている時間を利用してください。 目標③複数での練習が必要です。可能であればスタジオが空いている時間を利用してください。 ※時間外での練習がかなり重要になります。健康管理に充分気をつけて行いましょう。
評価方法	実技試験（ADI実技検定と同内容）…50%、ADI仮検定…35%、全授業態度（遅刻含む）…15%
受講生への メッセージ	エアロビックダンス指導ができるインストラクターになるための資格取得講座です。ここでは実技検定の課題に取り組んでいきます。 検定では体で表現し評価を受けるため、日々の課題練習が必要となります。練習においては、怪我や体調管理に気をつけながら行ってください。 資格取得に向けて取り組む過程のなかで、指導者としての姿勢や行動を身につけていきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本フィットネス協会：「ADBI・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ指導理論」
※資格対策講座として使用のため購入が必要。ADI筆記試験対策講座で主に使用。

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	ADI筆記試験対策講座 Class for ADI Test (Paper)	必修選択	選択	年次	2	担当教員	勝田　寿徳
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通、資格選択希望者					曜日・時限	金曜日・2限

【授業の学習内容】

エアロビックダンスインストラクターは、参加者の健康・体力づくりの目的を達成する為に、音楽に合わせて動きを誘導するだけでなく、解剖学や生理学、トレーニング科学、心理学などの専門的な知識を存分に活かして、「安全で効果的で楽しい」指導が必要です。この授業では、教科書の内容に基づき、ADI筆記試験の合格を目標に進めていきます。また、実技指導に専門知識を交え指導ができるようになります。

※実務経験
インストラクター歴17年。健康運動実践指導者の資格を所有し、フィットネスクラブ・公共施設の運動指導に携わる。

【到達目標】

ADI筆記試験の合格を目指す
＜具体的な目標＞
目標①グループエクササイズ指導理論試験の合格
目標②フィットネス基礎理論試験の合格
目標③エアロビックダンスエクササイズ指導理論試験の合格

授業計画・内容	
1回目	目標①グループエクササイズ指導の定義と指導の準備、指導の実際について理解し、説明ができる（第1章～3章）
2回目	目標①1回目の講義の確認テスト　指導者の動きとクラス運営について説明ができる（第4章～6章）
3回目	目標①2回目の講義の確認テスト　フィットネス概論（日本の人口動態～特定健診・特定保健指導）について説明ができる（第1章）
4回目	目標①②3回目の講義の確認テスト　運動器の基礎解剖学（身体部位の名称～関節の基本運動）について説明ができる（第2章前半）
5回目	目標②4回目の講義の確認テスト　運動器の基礎解剖学（骨格筋の構造～反射運動の仕組み）について説明ができる（第2章後半）
6回目	目標②5回目の講義の確認テスト　運動生理学（筋活動の仕組み～運動と呼吸循環系）について説明ができる（第3章）
7回目	目標②6回目の講義の確認テスト　体力学・トレーニング科学・運動処方（体力～運動処方）について説明ができる（第4章）
8回目	目標②7回目の講義の確認テスト　運動と栄養（食事と栄養～体重管理）について説明ができる（第5章）
9回目	目標②8回目の講義の確認テスト　心と運動・安全管理（事故・傷害の予防）について説明ができる（第6章～7章）
10回目	目標②9回目の講義の確認テスト　エアロビックダンスエクササイズの歴史（クーパーのエアロビクス理論～特徴）について説明ができる（第2章）
11回目	目標②③10回目の講義の確認テスト　エアロビックダンスエクササイズの基本の動き～プログラミングについて説明ができる（第3章～4章）
12回目	目標③11回目の講義の確認テスト　エアロビックダンスエクササイズの指導法～環境の整備について説明ができる（第5章～6章）
13回目	目標③12回目の講義の確認テスト　模擬試験
14回目	目標③模擬試験
15回目	目標①②③3科目の総まとめプリントを行い、（確認テストのポイントを抽出し、整理する）筆記試験の準備をする
準備学習時間外学習	（目標①②③）毎回、1週間前の講義の確認テストを行いますので、復習が必要です。
評価方法	検定前に筆記の模擬試験を行います。 ●筆記模擬試験（80%） ●授業内評価（20%）→出欠・確認テストの訂正を提出 上記の割合で成績評価を行う
受講生へのメッセージ	魅　力：指導者として、「安全で効果的な」指導を行う為には、専門知識を身につけ、より分かりやすく説明ができるようになることが重要です。 その為にも、実技だけでなく筆記対策もしっかりと取り組み、資格取得ができるように頑張りましょう。 授業計画：資格対策の授業です。体調管理には十分に気をつけて欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益社団法人　日本フィットネス協会発行：「グループエクササイズ指導理論・フィットネス基礎理論・エアロビックダンスエクササイズ指導理論」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	AT受験対策講座2 Exam Preparation forAT Ⅱ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	榊田 崇
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	水曜日1・2限目

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

在学中での日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格合格を目標とし、座学を中心に知識の理解、試験問題対策を進めていく。
基本的には過去問題を活用しながら進めていくが、学生達が扱う科目を限定することで同じ問題を扱う事を義務付ける。そうする事で各科目への理解度を高め、試験問題の点数アップにつなげる。
さらに授業以外の時間（空きコマでの自主勉強）を活用し、常勤の先生方にも協力してもらいながら学生達が問題に慣れる時間を作る。

【到達目標】

①在学中でのアスレティックトレーナーの合格（筆記試験合格率：前年度比アップを目指す）
②トレーナーとしてあるべき姿、所作を目指す
③1つ1つの測定の意味を理解でき、正しく評価出来るようにする

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション ～測定評価とは～
2回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※動作分析について
3回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※動作分析について
4回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※姿勢、身体アライメント
5回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※姿勢、身体アライメント
6回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※関節可動域について
7回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※関節可動域について
8回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※MMTについて
9回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※MMTについて
10回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※スペシャル、ストレステストについて
11回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※スペシャル、ストレステストについて
12回目	測定評価の過去問題を解く→自己回答、問題分析 ※筋タイトネスについて
13回目	試験対策
14回目	定期試験
15回目	試験フィードバック
準備学習時間外学習	AT専門科目テキストの測定と評価を読んでおく。
評価方法	筆記テスト（80%） 授業内評価（20%）※出席数、態度
受講生へのメッセージ	人の身体に携わるうえで必ず必要な知識です。しっかりと学びましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「アスレティックトレーナー専門科目テキスト①～⑨全巻」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	イベント Event Planning	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	森田 康裕・西田 俊介
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス				2	曜日・時限	金曜日・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

イベントを実行するための基礎的な企画、準備、実施の流れと管理方法を学びます。
また業界で求められる知識＆人材に関しても学び、ビジネスへ活かすための適応力を鍛え、
絶えず変化する環境、雇用、多様化するグローバル社会に適応し、成功するために必要な能力の育成に取り組みます。

※実務経験：自治体・企業イベント企画運営、公式イベントスタッフ、専門学校講師など
2019より地元福岡にてesports事業開始（2022法人化）
業界研究、後進育成、イベント企画運営、コンサルティングなどの業務を行っている

【到達目標】

・資格を取得する
・イベントの基本的な構成の把握、提案力を身に付ける
・イベントで必要となる機材の知識及び基本操作を身に付ける
・マーケティングやビジネス環境について自分なりに分析、評価、提案ができる

授業計画・内容	
1回目	本講義の目的と概要説明、現状理解度の確認
2回目	イベントに関する知識と技術、求められる役割を説明できる
3回目	イベントを構成する組織と開催意義、ターゲット分析と集客を説明できる
4回目	企画運営の流れ、イベント資料制作について説明できる
5回目	現場での知識と動き、実際に使用する機材を説明できる
6回目	企画書制作実習
7回目	理解度チェック
8回目	放映権ビジネスと観戦者の理解について説明できる
9回目	マーケティングと顧客ロイヤルティを説明できる
10回目	現状と今後の願望
11回目	プレゼン用企画書制作実習
12回目	企画書プレゼン
13回目	イベント開催へ向けた課題制作のアドバイス及び実習
14回目	イベント開催へ向けた課題制作のアドバイス及び実習
15回目	課題プレゼン発表共有、討議
準備学習 時間外学習	準備：イベントスキームの大まかな把握 時間外学習：授業内容の復習及び業界調査、資格試験勉強
評価方法	取組姿勢、課題提出、習熟度により評価。 状況に応じて実技テストやディスカッションを行う。
受講生への メッセージ	基礎やアイデアの発想法を学びイベント分野の理解度を上げる講義です。 ディスカッションなどで自身の考えを言語化し、実習で実践力を鍛える内容を予定しています。

【使用教科書・教材・参考書】

UDジャパン：「イベント検定公式テキスト 基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	コーチング論 Instruction and Coaching	必修選択	選択必須	年次	2	担当教員	井口 大
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	木曜日1・2限、金曜日2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

近年、社会構造や社会状況が年々変化し、指導者（コーチ）には多くの役割が求められるようになってきました。
そうした中で、指導者にとって最も大切な役割は何でしょうか。それは一生懸命プレーする選手や子どもたちが楽しくプレーできるようにサポートすることや、目標達成するためのサポートをする役割があります。
この授業では、リファレンスブックを基に、グッドコーチに求められる資質能力を修得する。その主な部分として、「人間力」と称する「思考・判断（スポーツの意義と価値の理解、コーチングの理念・哲学等）」と「態度・行動」に関する内容を理解し、本授業修了時にはグッドコーチに求められる資質能力の理解を得られるようになる。

※実務経験
サッカーコーチ歴31年。福岡県サッカー協会ユースダイレクター、九州サッカー協会技術委員会4種部会長として、コーチング・トレーナーとして携わる。

【到達目標】

①コーチングの意味やコーチに求められる役割を理解する。
②対他者力・対自己力を内容を理解し磨いていく。
③スポーツの意義と価値の理解をする。
④ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチングの理解。

授業計画・内容	
1回目	コーチング論 ガイダンス （コーチのイメージ、良いコーチ像）
2回目	＜コーチングとは＞ ○コーチングとコーチを定義する ○グッドコーチを育てるグッドコーチ
3回目	○コーチングの目的としての4Cs ○プレーヤーズセンタードなコーチング
4回目	＜自己決定した行動こそ、パフォーマンスは伸びやすい＞ ○内発的動機／外発的動機（メリット、デメリット）
5回目	○コーチの制御行動がプレーヤーの成長を妨げる ○学びを促すコーチング ○プレーヤーの自律を支援するコーチング行動
6回目	○ゲーム基盤型コーチング ○コーチが果たすべき役割 ○公認スポーツ指導者とは ○スポーツ指導者として求められる心構え
7回目	○安全なスポーツ環境と構築と問題発生の対処法 ○4つのアプローチ
8回目	○コーチに求められる知識とスキル ＜対他者を磨こう＞ ○コミュニケーションスキル ○問いかけのスキル
9回目	○リーダーシップスキル ○プレゼンテーションスキル
10回目	○ファシリテーション ○メンタリング
11回目	＜対自己を磨こう＞ ○コーチの学びの場 ○省察の過程 ○コーチの成長過程 ○自己認識
12回目	○学習コミュニティ ○コーチデベロッパー ＜コーチのセルフマネジメント＞ ○心のしなやかさ ○アンガーマネジメント ○成長的マインド
13回目	○さまざまな思考伝達方 ○ハイパフォーマンスにおける今日的コーチング ○女性活躍をスポーツを通じた女性の社会進出 ＜まとめ＞
14回目	コーチング論テスト
15回目	コーチング論：振り返り
準備学習 時間外学習	・リファレンスブックに一通り目を通してください。
評価方法	筆記テストを前期1回実施する。 ●筆記テスト（70%） ●授業の取り組み（30%） ※割合で成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	リファレンスブックを基にコーチング論の講義を行います。 授業では、アクティブラーニングやファシリテーション、ワークショップなどを取り入れて、意見の共有・課題の提出、意見交換など行い学生みんなでコーチの資質能力を高めていきたいと思いますので、オープンマインドで取り組んで下さい。

【使用教科書・教材・参考書】

・公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」
※スクリーン／プロジェクターを使用

2024年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	コンディショニング演習2 Conditioning Seminar Ⅱ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	片平 誠人
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	水曜日3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

コンディショニングには、「競技力の向上」や「スポーツ傷害の予防」といった大きな目的があります。したがって、その内容は多岐にわたり、身体的要因、環境的要因、心理的要因をはじめとするさまざまな要因に対するアプローチが求められます。この授業では、解剖学、生理学、運動生理学、運動学といった基礎知識を基にしながら、スポーツ現場でのコンディショニングとは何かを理解するとともに、その実践方法について、演習や実技を通じて学習します。

※実務経験：1998年から大学陸上競技部のトレーニング指導に携わっている。2005年には、JASA-AT（現在のJSPO-AT）の資格を取得し、それ以降は、大学陸上競技部のコンディショニングをはじめとする医科学サポートを行っている。

【到達目標】

コンディショニングの意義や目的を理解するとともに、その実践方法について学習し、スポーツの現場で実践できる基礎的な技術を身につけることを目標とする。

<具体的な目標>
目標① コンディショニングの方法について理解することができる。
目標② 各種コンディショニングについて、スポーツの現場で実践できる力を身につけることができる。
目標③ 各種コンディショニングの手法を、競技力向上やスポーツ傷害の予防に応用できる力を身につけることができる。

授業計画・内容	
1回目	ストレッチングの実際として下肢のセルフストレッチングについて実技指導ができる
2回目	ストレッチングの実際として下肢のパートナーストレッチングについて実技指導ができる
3回目	ストレッチングの実際として上肢・体幹のセルフストレッチングについて実技指導ができる
4回目	ストレッチングの実際として上肢・体幹のパートナーストレッチングについて実技指導ができる
5回目	ストレッチングの実際として徒手抵抗ストレッチングについて実技指導ができる
6回目	ストレッチングの実際として各種動的ストレッチングの実技指導ができる
7回目	スポーツマッサージの実際として下肢のスポーツマッサージのポイントについて説明ができる
8回目	スポーツマッサージの実際として上肢・体幹のスポーツマッサージのポイントについて説明ができる
9回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際として筋力トレーニングについて実技指導ができる
10回目	競技方向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてコーディネーショントレーニングについて実技指導ができる
11回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてスタビリテイートレーミングについて説明ができる
12回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてスタビリティートレーニングについて実技指導ができる
13回目	競技力向上を目的としたコンデイショニングの方法と実際としてアジリティートレーニングについて説明ができる
14回目	競技力向上を目的としたコンディショニングの方法と実際としてアジリティートレーニングについて実技指導ができる
15回目	競技力向上を目的としたコンディショニング課題に対して適切に実技指導ができる
準備学習時間外学習	①この授業を受講するにあたっては、1年次に学習したコンディショニング演習Ⅰ（講義）の内容を復習をし臨んでください。 ②授業ではグループワークを多く取り入れるので、共通の理解事項に関する事前学習が必要です。
評価方法	以下の3つの観点（割合）から評価を行います。 ●学びに取り組む姿勢(20%) ●授業への参加度(20%) ●期末レポート(60%)
受講生へのメッセージ	コンディショニング演習Ⅱを通じて、コンディショニング演習Ⅰ（講義）で学んだ内容を、スポーツ現場に生かすことができるようになるよう、授業を展開していきます。授業で学んだことを十分理解し、アスレティックトレーナーとして必要とされる実践力を身につけてください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツバイオメカニクス Sport Biomechanics	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	市丸 直人
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通				2	曜日・時限	水曜日1・2限、木曜日1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツや運動の場面で現れる現象を生理学的に理解し、力学的に数量化、図表などに示すなどして、その現象を論理的に説明できる能力を養う学習内容とする。

※実務経験※

大学での教鞭の傍ら、大学野球部へのトレーニング指導を中心に指導者として活動、多種競技（バスケットボールやバレーボールなど）への指導に携わる。

【到達目標】

本授業は、日本体育協会公認アスレチックトレーナー専門科目カリキュラムに属する科目である。このため、アスレチックトレーナーに必要不可欠な知識や技能を修得するとともに、その立場から指導できる能力を養うことを目標とする。

授業計画・内容	
1回目	スポーツバイオメカニクスとは何か、について理解する能力を養う
2回目	スポーツバイオメカニクスの基礎、について理解する
3回目	重力と慣性力、について理解し、説明できるようにする
4回目	重心、について理解し、説明できるようにする
5回目	力の合成・分解と力の効果、について理解し、説明できるようにする
6回目	内力と外力、について理解し、説明できるようにする
7回目	摩擦力、について理解し、説明できるようにする
8回目	運動量と力積、について理解し、説明できるようにする
9回目	反動動作と振込動作、について理解し、説明できるようにする
10回目	回転と慣性モーメント、について理解し、説明できるようにする
11回目	角運動量の保存、について理解し、説明できるようにする
12回目	運動の力学的仕事とパワー、について理解し、説明できるようにする
13回目	これまでの復習を行う
14回目	試験を行なう。
15回目	試験を返却し、答え合わせを行う。授業のまとめを行なう。
準備学習時間外学習	各時間のテーマは講義と演習によって行い、各時間ごとの理解度を深めるために小テストを実施しますので、予習・復習各1時間程度の励行に努めてください。
評価方法	筆記試験（70%）、演習試験（15%）、授業中の意欲・態度（15%）として、総合的に評価します。
受講生へのメッセージ	上記の内容と形態で授業を進めます。各時間のテーマは講義と演習によって行いますので、関連する類似科目と共に予習・復習をするなどして、効果的な授業の理解に役立ててください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」、「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ」
株式会社 杏林書院：「スポーツ・バイオメカニクス入門 第4版 絵で見る講義ノート」 金子公宥著他
授業担当者（市丸）が作成した資料等

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツプログラミング Sports Programming	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	古野透
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー スポーツビジネス				2	曜日・時限	水曜日1・3限、金曜日2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

健康運動実践指導者の資格合格を目指して取り組む。
また、現場でも必要な考え方なので、その理論を身につけ活用できるようにする。

※実務者経験　トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導
また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。

【到達目標】

目標①：各項目の理論を理解し、説明できる
目標②：現場での活用方法を身につける
目標③：健康運動実践指導者の資格合格

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、授業説明
2回目	健康づくりのための身体活動基準2013、健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）
3回目	健康づくりのためのトレーニングの原則
4回目	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイント
5回目	健康づくりと運動プログラム作成の基礎
6回目	ウォームアップとクールダウン
7回目	有酸素運動とその効果
8回目	レジスタンス運動
9回目	テーマ別プログラム作成①
10回目	テーマ別プログラム作成②
11回目	テーマ別プログラム作成③
12回目	テーマ別プログラム作成④
13回目	テスト対策
14回目	試験
15回目	回答用紙返却、解説
準備学習時間外学習	・授業内容の復習 ・人とのコミュニケーション能力
評価方法	・筆記試験（100点分）
受講生へのメッセージ	一般の方に運動指導するうえで必要な考え方となります。ぜひ、内容を理解して現場で活用できるようになりましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団：「健康運動実践指導者養成用テキスト」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツプログラミング Sports Programming	必修選択	選択	年次	2	担当教員	谷口 貴隆
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー、スポーツインストラクター					曜日・時限	水曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツプログラミングは、個人に合わせた運動処方を提供できることが目的です。クライアントの目的、性別、体力、既往歴などを考慮し、最適なプログラムを作成し、安全に指導できることが必要です。一般成人から高齢者の健康づくりを支援できるように身体の評価に基づいた安全で最適なストレッチやウォーミングアップの選択、心拍数の計算、カロリーの計算などを含めた運動プログラムが作成できるようになることが目的となります。

※実務経験:フィットネスクラブに10年以上勤務。小学生から高校生までのサッカー選手の身体づくりに携る。指導歴は21年。

【到達目標】

安全で効果的な運動プログラムの作成ができるようになる。

《具体的目標》

目標① 運動生理学の基礎を身につけて、運動時の身体の反応を説明できるようになる

目標② 最大心拍数やカロリーの計算ができるようになる

目標③ 身体を評価し、目的に応じたプログラムを作成できるようになる

授業計画・内容	
1回目	スポーツプログラミングとは。授業の流れを説明する
2回目	健康と体力について
3回目	トレーニングの原則について
4回目	健康づくりのための運動プログラムの作成上のポイントと作成の基礎
5回目	ウォームアップとクールダウン
6回目	心拍数の計算
7回目	酸素摂取量の計算
8回目	METSの計算
9回目	有酸素性運動の運動処方
10回目	レジスタンス運動の運動処方　負荷設定法
11回目	運動障害と予防・救急処置①
12回目	運動障害と予防・救急処置②
13回目	期末テスト対策
14回目	期末テスト
15回目	解答解説 テストの振り返り
準備学習時間外学習	①数字に慣れるために算数や数学の計算問題を予習復習しましょう。 ②運動時の身体の反応を理解するために基本的な生理学の予習復習が必要です。 ③期末テストでは個人に合わせた運動処方を作成するので、目的とする生理学的反応に合わせた数値の計算の復習が大切です。
評価方法	中間テスト40%+期末テスト50%+授業の取り組み10%　合計100点
受講生へのメッセージ	プログラムを作成するために簡単な計算式を用いることがあります。数学が苦手な人は、計算の練習をしましょう！ また、基本的な生理学の知識が必要になるために、予習と復習をして授業に臨みましょう！

【使用教科書・教材・参考書】

・公益財団法人 健康・体力づkり事業財団:「健康運動実践指導者養成用テキスト」

・株式会社杏林書院:「入門運動生理学」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ栄養学3 Sports NutritionⅢ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	吉村俊亮
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー、スポーツインストラクター					曜日・時限	水曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

クライアントの栄養サポートにおいて、食事だけでは限界がある場合もある。 その際に役に立つものがサプリメントである。 現代では、ジュニアの世代からサプリメントが簡単に使用されているが、サプリメントを使用する際には、本当に使用する必要があるのかをきちんと調べ、メリット・デメリットを理解した上で使用を決めなければいけない。
クライアントが安全に、不安なく利用できるように、基礎を学んでいく。

実務者経験：2012年2月～2019年12月Personal Body Management株式会社、2020年1月～現在 株式会社AND-U代表取締役、日本および海外（ドイツ・トルコ・スペイン・アメリカ・イギリス）で一般の方やアスリートのウエイトコントロールにおけるトレーニング・栄養サポートを行う

【到達目標】

・ドーピングについて説明できる
・様々なサプリメントのメリット・デメリットについて説明できる

授業計画・内容	
1回目	（目標①）サプリメントの概要について説明できる
2回目	（目標①）アンチドーピングについて説明ができる
3回目	（目標①）ドーピングガーディアンを行い、アンチドーピングについてより詳細に説明できる
4回目	（目標①）プロテインサプリメントの特徴について説明できる
5回目	（目標②）様々なプロテインサプリメントの商品について説明できる
6回目	（目標②）様々なアミノ酸サプリメントの商品について説明できる
7回目	（目標②）様々な水溶性ビタミンサプリメントの商品について説明できる
8回目	（目標②）様々脂溶性ビタミンサプリメントの商品について説明できる
9回目	（目標②）様々なミネラルサプリメントの商品について説明できる ①
10回目	（目標②）様々なミネラルサプリメントの商品について説明できる ②
11回目	（目標②）流行しているサプリメントの商品について説明できる ①
12回目	（目標②）流行しているサプリメントの商品について説明できる ②
13回目	（目標②）流行しているサプリメントの商品について説明できる ③
14回目	試験
15回目	まとめ
準備学習時間外学習	（目標①）サプリメントとドーピングの関係について復習が必要です。 （目標②）市販されているサプリメントを実際に目で見て、どのようなメーカーのものが国内で流通しているのか店舗で見て、講義の復習をすることが必要です。
評価方法	試験 70点 授業態度 15点（減点方式、1講義につき－1点） 出席点 15点（1講義につき1点） 計 100点
受講生へのメッセージ	サプリメントは万能でないことを理解し、それぞれのサプリメントの正しい効果・効能を理解して、クライアントへ正しく助言できるようになりましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	ゼミ Semina	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	金崎　裕一郎
						実務経験	
		授業 形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	月曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

本ゼミでは、Project-Based Learning（PBL）を軸に、実際のスポーツビジネスプロジェクトに取り組みながら実践的な知識とスキルを養成します。例えば高校サッカーフェスティバルの企画・運営やタイのスポーツチームとの国際交流イベントなど、具体的なプロジェクトに挑戦することで、理論と実践の両面からスポーツビジネスを学びます。オンライントークセッションやフィールドワークも取り入れ、多角的な学習環境を提供します。

【到達目標】

1PBLを通じて実践的なプロジェクトマネジメント能力を身につける
2スポーツイベント企画・運営の具体的なノウハウを修得する
3グローバルな視点でのスポーツビジネス展開について理解を深める
4チームワークとリーダーシップスキルを向上させる
5業界関係者とのネットワーク構築の基礎を固める

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーションとプロジェクト概要　ゼミの目的と学習アプローチの説明　PBL（Project-Based Learning）の進め方の解説
2回目	プロジェクト初期計画と役割分担　プロジェクトマネジメントの基礎理論　プロジェクト計画書の作成方法とツール紹介　グループワーク：プロジェクトの目標設定とスコープ定義　役割分担とタイムライン作成　課題：担当領域の詳細リサーチ
3回目	スポーツイベントの企画と予算計画　スポーツイベント企画の成功事例分析　予算計画の立て方と資金調達の考え方　グループワーク：企画書の骨子作成と予算シミュレーション　課題：企画書ドラフトの完成
4回目	オンライントークセッション①「成功するスポーツイベントの条件」　スポーツイベント運営の専門家をゲストに招いたオンラインセッション　イベント企画・運営の実務ポイントと失敗から学んだ教訓　Q&Aセッションと各グループの企画に対するフィードバック　課題：フィードバックを踏まえた企画書の修正
5回目	ステークホルダー分析とコミュニケーション戦略　スポーツイベントのステークホルダーマップ作成　効果的なコミュニケーション計画の立案　高校サッカー関係者／タイのスポーツチームとの連絡方法と注意点　グループワーク：連絡文書・企画書の作成　課題：ステークホルダーへの初期コンタクト準備
6回目	マーケティングとプロモーション戦略　スポーツイベントのマーケティング戦略　SNS活用とデジタルプロモーションの実践方法 グループワーク：プロモーション計画の策定、課題：プロモーション素材の作成開始
7回目	中間プレゼンテーションと相互評価　各グループのプロジェクト進捗報告　実現可能性と課題の整理　他グループからのフィードバックと質疑応答　プロジェクト計画の修正点の明確化　課題：フィードバックを踏まえた改善計画の作成
8回目	フィールドワーク事前準備「スポーツビジネス研修」　フィールドワークの目的と成果物の確認　訪問先（スポーツ施設・関連企業・団体）の概要説明　見学のポイントと質問事項の整理　調査シートの作成　課題：事前調査レポートの提出
9回目	フィールドワーク実施「スポーツビジネス研修」　スポーツ施設・関連企業への訪問　現場スタッフへのインタビュー 運営体制や収益構造の調査　成功要因と課題の特定、課題：フィールドノートの整理
10回目	フィールドワーク振り返りとプロジェクト統合　各グループのフィールドワーク成果共有　学びの整理とプロジェクトへの応用検討　実践知の体系化　グループワーク：プロジェクト計画の更新　課題：フィールドワークレポートの作成
11回目	オンライントークセッション②「国際スポーツビジネスの展開方法」　国際スポーツビジネスの専門家（特にアジア圏に詳しい実務家）によるセッション　異文化間のスポーツビジネスにおける留意点　タイのスポーツ文化と市場特性　Q&Aセッションと国際交流プロジェクトへのアドバイス課題：国際要素を踏まえたプロジェクト調整
12回目	リスクマネジメントとコンティンジェンシープラン　スポーツイベントにおけるリスク分析　安全管理と危機対応計画の立案　法的考慮事項と保険の必要性　グループワーク：リスク対応策の策定　課題：コンティンジェンシープランの完成
13回目	プロジェクト実行計画の最終調整　実施スケジュールの詳細確認　リスク管理と進捗モニタリング手法　予算の最終チェックと調整　当日の運営体制の確認 課題：最終プレゼンテーションの準備
14回目	最終プレゼンテーション　各グループによる最終プロジェクト提案発表　実現可能性とビジネスとしての持続性の評価　外部関係者（スポーツ関連企業・高校サッカー関係者など）を招いての講評　今後の実施に向けた課題の明確化課題：フィードバックの整理と反映
15回目	プロジェクト総括と後期への展望　前期活動の振り返りとプロジェクト評価　学習成果の確認と共有　後期での実施計画の検討（高校サッカーフェスティバル／タイとの交流イベントの本格実施）　個人の成長と貢献に関するリフレクション　課題：夏季休暇中の準備作業の確認
準備学習 時間外学習	本授業はプロジェクトベース学習（PBL）形式で実施 グループワークと個人ワークを適宜組み合わせて実施 実際のフィールドワークを重視するため、授業外の活動も評価対象 最終プレゼンテーションには外部審査員（投資家、起業家等）を招聘予定
評価方法	授業参加度・ディスカッション貢献度：20% 中間レポート：20% グループワーク・フィールドワーク：30% 最終プレゼンテーション・ビジネスプラン：30%
受講生へのメッセージ	本ゼミでは理論より実践を重視し、スポーツビジネスの現場で必要なスキルを実際のプロジェクトを通して身につけます。失敗を恐れず挑戦する姿勢と、チームで協力して目標達成する意欲のある学生を歓迎します。共に考え、行動し、スポーツビジネスの未来を創造しましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

主要教材：金崎裕一郎「スポーツの産業化と持続可能な地域作り」（修士論文）
講義ごとに資料を配布

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	トレーナー講座	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	川原　崇
						実務経験	○
	Lecture for Trainers	授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナーコース				2	曜日・時限	月曜日4限、金曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

トレーナー講座では、アスレテックトレーナーとして現場で最低限知っておかなくてはならない知識、技術を学ぶ。応急処置、緊急時対応、緊急時対応計画、感染予防、患部固定、RICEなど、選手だけではなく、アスレテックトレーナー自身を守り、最短で最も安全な対応法を理解し、実行できるようになる。

※実務者経験：トレーナー歴21年。海外にてATCの活動を経て、病院でのトレーナーを経験。現在はスタジオの経営傍らトレーナーとして指導も行っている。
2015年5月～現在に至る田原整形外科 メディカルスポーツセンタースマート 顧問、2010年1月～現在に至るパークスオオホリスタジオ代表
主業務は障害予防、応急処置、パーソナルトレーニング、トレーナー教育、運営等

【到達目標】

アスレティックトレーナーが直面する、フィールドでの怪我の対応、応急処置、緊急時対応を学び、計画、実践できるようになる。
＜具体的な目標＞
目標①外傷に対する応急処置を理解し、実施できる
目標②怪我や事故に対するリスクマネジメントを理解し、予防計画を立てることができるようになる。
目標③怪我や事故に対する対応法と記録法などで医者や関係者に対して内容の伝達、説明ができるようになる。

	授業計画・内容
1回目	授業のオリエンテーション、ATやトレーナーの理念、哲学、仕事、仕事の範囲を考えよう。その他のプロ、医療従事者とのコミュニケーションについて＊GWの現場実習の為
2回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解：擦過傷のケア（止血、洗浄法）、RICE、キネシオテーピング使い方、切り方、貼り方（肩、膝、腰）＊GWの現場実習の為
3回目	止血法＆RICE確認、足首、肩、膝のテーピング復習、キネシオテーピング使い方、切り方、貼り方（足首、膝①、膝②））＊GWの現場実習の為
4回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解：緊急時対応、搬送法、傷病者発見から搬送までの流れの「理解」
5回目	スポーツ傷害、外傷の応急処置について理解：緊急時対応、搬送法、傷病者発見から搬送までの流れの「計画」スポーツ別に考える
6回目	特殊な怪我への対応：骨折、解放骨折、変形など
7回目	特殊な怪我への対応：脳震盪、頚椎、脊椎の怪我
8回目	特殊な怪我への対応：歯、目、鼻
9回目	スポーツ別の対応：コンタクトスポーツ：サッカー、ラグビー、アメフト
10回目	スポーツ別の対応：ノンコンタクトスポーツ：野球、ソフトボール、バスケ、バレー、
11回目	スポーツ別の対応：コンタクトスポーツその他：柔道、レスリング、ボクシング
12回目	スポーツ別の対応：パフォーマンスアート：バレエ、ダンス
13回目	SOAPノートの書き方（レポート課題説明、配布）
14回目	レポート回収と確認
15回目	レポート返却
準備学習時間外学習	（目標①）怪我についての予習が必要です。 （目標②）スポーツ別の怪我の予習が必要です。 （目標③）怪我への対応を考える想像力と計画力が必要です。 （目標④）自分自身が担当する現場への活用と、授業へのフィードバックが必要です。
評価方法	レポート：スポーツ別、場所別の緊急対応計画作成
受講生へのメッセージ	トレーナー、そしてアスレテックトレーナーとしてどのように「客」「選手」「チーム」をサポートし、そして「自分自身」を守るのか？ そのための知識と技術とは？現場で客や選手のサポート、怪我の対応を経験をする前に重要かつ必要なトレーナー、 アスレテックトレーナーになるための基本、核となる部分ですのでしっかり考えて、学んでください。

【使用教科書・教材・参考書】

1人分（50mmキネシオテープ4本、アンダーラップ2本、38mmホワイト4本、75mmハード伸縮4本、50mmハード伸縮4本、50mmハンディカット4本（2、3回目で使用）、ゴム手袋）、トレーナーキット一式、添木、シーネ、三角巾、テーピング、キネシオテープ、キネシオテーピング用のハサミ（文房具用のハサミでOK）

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	トレーニング指導者基礎講座 Basic Seminar for JATI-ATI	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	古野　透
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通（資格選択希望者）					曜日・時限	月曜日1限、木曜日3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

資格合格を大前提に、教科書の内容を中心に理解を深め身につける。小テストも定期的に行い授業の理解度を把握するとともに予習・復習の習慣をつけることも目標とする。
また卒業後、即戦力で現場で使える知識を養っていく。

※実務者経験　トレーナー歴10年、小学生～実業団のチームトレーナーを中心に現在までのべ15チームを指導
また、一般の方から高齢者までスポーツクラブや公共施設でトレーニング・コンディショニングを行う。

【到達目標】

目標①教科書の内容を理解し、説明することができる
目標②模擬問題（10問）を行い、7問以上正解できる
目標③例年出席率が悪いため、きちんと出席し授業を受けることができる

授業計画・内容	
1回目	体力トレーニング総論、機能解剖（上肢）
2回目	機能解剖（体幹・下肢）
3回目	模擬問題を活用した演習
4回目	バイオメカニクス①
5回目	バイオメカニクス②
6回目	模擬問題を活用した演習
7回目	運動生理学
8回目	模擬問題を活用した演習
9回目	運動と栄養
10回目	模擬問題を活用した演習
11回目	運動と医学①
12回目	運動と医学②、運動と心理学
13回目	模擬問題を活用した演習、テスト対策
14回目	前期試験
15回目	答案用紙返却、解説
準備学習 時間外学習	目標①授業の内容を復習する 目標②教科書を読む頻度を増やす
評価方法	50問（1問2点）出題し合計100点とする。
受講生へのメッセージ	JATIの資格は簡単に取得できるものではありません。日々、教科書を読み、授業の内容を復習するといった積み重ねが非常に大切となります。1年は長いようであっという間に経つので、早いうちに習慣づけるようにしましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店：「トレーニング指導者テキスト　理論編・実践編」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	フィットネスクラブマネジメント Fitness Club Management	必修選択	選択必須	年次	2	担当教員	坂本　真梨子
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス、スポーツインストラクター				2	曜日・時限	金曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

フィットネスクラブの運営、マネジメントに必要な基礎知識の修得を目標とする。顧客マネジメントやコミュニケーションの授業では実際に現場で起こりうるケースについてグループワークやロールプレイングを行うことで体験型学習を行う。総合型フィットネスクラブ、中規模トレーニングジム、マンツーマン個室ジム、フリーランス、起業と様々な形でのフィットネス事業就業経験を生かし、それぞれの特徴や傾向について経験談を多く交えて興味づけや理解を深める。

【到達目標】

フィットネスクラブマネジメント検定3級を受験、合格すること。スポーツ、フィットネスの現場で働くことのイメージや必要知識を身につけること。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション：フィットネスクラブマネジメント3級を取得することの意義、フィットネスクラブのビジネスイメージを学生と共有。
2回目	施設管理の重要性：施設の内容、管理の概念と基本を学習する
3回目	店舗運営（フロント）：金銭管理、在庫管理、損益管理、個人情報管理
4回目	店舗運営（ジム、スタジオ）：備品管理、プログラム管理、顧客接点管理
5回目	店舗運営（プール）：環境管理、室温湿度水質、室内空気、対流
6回目	店舗管理（付帯業務）：各種スクール運営管理、各種イベント企画運営、付帯サービス事業
7回目	顧客マネジメント①：顧客対応と接客の心構え
8回目	顧客マネジメント②：入会問い合わせ、見学対応、顧客対応と課題解決
9回目	顧客マネジメント③：クレーム対応、対応実演
10回目	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、コミュニケーションの重要性
11回目	チームワークとコミュニケーション：リーダーの役割とフォロワーの役割
12回目	運動トレーニングの基礎：運動生理学、トレーニング、自己障害予防の基礎
13回目	健康づくり：生活習慣病、運動栄養休養、スポーツ栄養、高齢者健康づくり
14回目	模擬テスト：過去問を模試として実施
15回目	まとめ：テスト対策
準備学習時間外学習	過去問題集を自宅学習として複数回取り組む時間を確保する。反復することで問題傾向、使用語彙に慣れることができ試験合格率が上がります。関連科目として運動生理学、健康教育、各種スポーツ実技、救急法接遇接客などがあげられます。フィットネスクラブやスタジオでの実務経験があると望ましい。
評価方法	フィットネスクラブマネジメント検定3級　受験60%　合格30%　出席10%
受講生へのメッセージ	フィットネスクラブマネジメント検定は今後フィットネスやスポーツ関連の分野で仕事に着く上で身につけておくと大変有益な知識であり、国家資格です。また私自身、実際にフィットネス以外の現場で働いた時にも健康づくりの知識やマナー接遇を身につけていることで社会人としての信用や仕事の獲得につながった経験も多いです。資格を取ることは大切ですが、取ることだけにこだわりすぎず、人間力を高める一つの科目として取り組んでみましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

フィットネスクラブマネジメント公式テキスト・過去問題解答解説集

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	マーケティング Markting	必修選択	選択	年次	2	担当教員	児玉のりこ
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	火曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

マーケティングとは何か、なぜマーケティングの知識が必要なのか理解する。
演習を通じて、基礎知識をふまえて各種計画が立てられるようになり売上の収支構造を理解する。

実務者経験：テーマパーク物販/イベント企画立案・集客に従事。広告代理店にてプロモーション戦略・営業企画など様々な実務を経験。

【到達目標】

目標①ターゲットと商圏ついて理解することができる。
目標②商品化計画ができるようになる。
目標③店舗のプロモーション計画ができるようになる。
目標④売り場づくりに必要な集客手法・ディスプレイ計画ができるようになる。
目標⑤売上収支を踏まえた集客施策・出店計画ができるようになる。

授業計画・内容	
1回目	マーケティングとは何かについて説明することができる
2回目	対面販売とwebの違い・メーカーと小売業のマーケティングの違いを説明することができる
3回目	ターゲティングの考え方・商圏について理解し、説明することができる
4回目	商圏、立地を鑑み、出店計画を立てることができる
5回目	マーケティングの視点に立ち、商品化計画ができるようになる
6回目	プロモーションの概要と種類について説明することができる
7回目	購買行動を学びプロモーション計画を立てることができる
8回目	【中間テスト】出店計画・・商品化計画・プロモーション計画に関するテスト
9回目	売り場づくりに必要なディスプレイ手法を理解し、説明することができる
10回目	集客に必要なマーケティング手法を理解し、説明することができる
11回目	商品の価格設定について理解し、説明することができる
12回目	小売店の利益構造を知り、売上収支を計算することができる
13回目	売上収支を踏まえた集客施策や出店計画を立てることができる
14回目	【期末テスト】売上収支を踏まえた出店計画、ディスプレイ計画/プロモーション販売に関するテスト
15回目	前期まとめ/テスト振返り
準備学習 時間外学習	皆さんの好きなお店について考えてきてください。 「なぜ好きなのか」「なぜもう一度行きたいのか」をお客様目線に立ち、お店に行くきっかけや理由を考えてみましょう。
評価方法	授業内に実施する演習実践30% 中間テスト30% 期末テスト40%
受講生への メッセージ	お店づくりや出店には「マーケティング」の視点が必要です。 お客様視点を持つことで「人気店の理由」が分かる様になると思います。 集客できるお店づくりや商品・イベントプロモーション、出店計画を楽しく学んでいきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

日本実業出版社：販売促進実践講座

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	リコンディショニング Reconditioning	必修選択	選択	年次	2	担当教員	谷口　貴隆
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー					曜日・時限	金曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

リコンディショニングという授業では、ケガや病気などによる不調の状態から再び望ましい状態に回復させるための方法を学びます。怪我や病気で崩れたコンディションを段階的にトレーニングを行ない、適切な身体のケアを実施することでケガの再発を予防し、競技(仕事)復帰することを目的とします。

※実務経験:フィットネスクラブに10年以上勤務。小学生から高校生までのサッカー選手の身体づくりに携る。指導歴は21年。

【到達目標】

《具体的目標》
①不良姿勢やそれに伴うリスクを理解できる。
②問題のある姿勢に適したエクササイズを選択し指導実践ができる。

授業計画・内容	
1回目	リコンディショニングについて
2回目	上肢帯と上肢のアライメントについて理解できる
3回目	肩甲骨に対するエクササイズを理解して実践できる
4回目	大胸筋、広背筋に対するエクササイズを理解して実践できる
5回目	肩関節に対するエクササイズを理解して実践できる
6回目	肘関節、手関節に対するエクササイズを理解して実践できる
7回目	中間テスト　振り返り
8回目	骨盤帯と下肢のアライメントについて理解できる
9回目	骨盤帯に対するエクササイズを理解して実践できる①
10回目	骨盤帯に対するエクササイズを理解して実践できる②
11回目	膝関節に対するエクササイズを理解して実践できる
12回目	足関節に対するエクササイズを理解して実践できる
13回目	期末テスト対策
14回目	期末テスト
15回目	総合演習と振り返り
準備学習 時間外学習	クラスメイトの普段の姿勢や実技の姿勢などを観察しましょう！また、授業で習ったエクササイズを自分自身のトレーニングの時間に実践しましょう！
評価方法	中間テスト(40%)+期末テスト(50%)+授業の取り組み(10%)　　合計100%
受講生への メッセージ	ケガや病気で調子を落としているクライアントの力になるために、復調してトップパフォーマンスを発揮できるために、みんなで楽しく学びましょう！

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店:「JATIトレーニング指導者　実践編」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	映像制作2 Video Production Ⅱ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	今林 佑太
						実務経験	○
		授業形態	演習	総時間（単位）	60 4	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	月曜日 1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

・映像制作を行うための制作オペレーション（企画、演出、絵コンテの作成、カメラワークの作り方）
・映像制作を行うために必要な撮影知識・技術の習得（一眼カメラ、付属する機材の扱い方）
・Premiere Pro、After Effectsを使用した映像素材の編集とエンコード

実務経験：中小企業を中心とし広告映像を制作

【到達目標】

自分で作成した企画を基に一眼カメラを使用してクオリティ高く訴求力のある動画を計画通りに制作することができるようになる
他者が撮影した素材を編集で演出を加えて、クオリティの高い映像を制作することができるようになる

授業計画・内容	
1回目	1年次の復習（Premiere Pro）の操作方法、基本知識、簡単なオリジナルドラマの編集
2回目	インタビュー映像の撮影方法、マルチカメラの編集方法
3回目	座学（解像度、フレームレートについて） / スローモーション映像の撮影方法
4回目	ブラシレスジンバルを使ってのテスト撮影（一眼カメラ）＆編集
5回目	シネマティックBロールの制作①ー企画（個人制作）
6回目	シネマティックBロールの制作①ー撮影
7回目	シネマティックBロールの制作①ー撮影 / 編集
8回目	シネマティックBロールの制作①ー編集
9回目	シネマティックBロールの制作①ー試写
10回目	After Effectsの基本知識、簡単なアニメーション方法 テキストアニメーションの作り方
11回目	After Effects イージーイーズを使ったアニメーション作成 リンクしたファイルのモーション
12回目	After Effects loopoutなどのエクスプレションを使用したインフォグラフィックスの作成
13回目	After Effectsでのトラック処理、オブジェクト追従の方法
14回目	After Effects アニメーション付きの名刺動画の作成①
15回目	After Effects アニメーション付きの名刺動画の作成ー試写
準備学習 時間外学習	①自分のスマートフォンで出来事を撮影する（横動画を中心に） ②広告映像（TV-CMやTV番組）などから演出やカメラワークを意識して視聴する
評価方法	授業内で制作する成果物によって評価します
受講生へのメッセージ	1年生では主に模写や簡単な作品がメインでしたが今期はスキルを活かしたオリジナルの映像を制作してもらいます。 その他、After Effectsを使ったアニメーションや一眼カメラやジンバルなども積極的に活用して楽しく映像制作をしていきましょう！ グループ制作もありますので、就活等で大変な時期ではあるかと思いますがグループメンバーに極力負担がかからないように連絡相談はマメに行うようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

イヤホン or ヘッドフォン（有線モデルの方が望ましい）
個人のHDD

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	健康管理概論 Health Care Theory	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	市丸 直人
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通				2	曜日・時限	月曜日3・4限、火曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

中高年者や高齢者を対象とした運動指導の場合、生活習慣病の理解は不可欠である。生活習慣病の病態とその予防法に関する知識を系統立てて理解し、個々の健康状態に応じて対処できる運動指導者となれるよう質の向上を図る。健康確認票などを通して、自身の生活習慣についての関心を高めるとともに、一方通行にならないように心がけ、運動指導現場での実例をもとに講義する。

※実務経験※
大学での教鞭の傍ら、大学野球部へのトレーニング指導を中心に指導者として活動、多種競技（バスケットボールやバレーボールなど）への指導に携わる

【到達目標】

生活習慣と疾患との関連を理解し、生活習慣病患者やその予備群に対して、その危険性を回避した適切な運動指導ができる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、健康管理ノートの付け方、健康・体力の定義や高齢化社会について説明できるようにする。
2回目	生活習慣病1、高血圧症、高血圧　血圧の意味、正常値と異常値、高血圧のタイプについて説明できるようにする。
3回目	生活習慣病2、糖尿病、2種類の糖尿病について説明できるようにする。
4回目	生活習慣病3、メタボリック・シンドロームについて説明できるようにする。
5回目	メンタルヘルスと心の病気について説明できるようにする。
6回目	生活習慣病などの運動療法1、健康・体力についての復習と総括、運動との関連について説明できるようにする。
7回目	生活習慣病などの運動療法2、有酸素運動との関連について説明できるようにする。
8回目	生活習慣病などの運動療法3、ウォーキングなどの軽い有酸素運動との関連について説明できるようにする。
9回目	生活習慣病などの運動療法4、筋力トレーニングなど比較的強い強度の運動との関連について説明できるようにする。
10回目	生活習慣病などの運動療法5、SAQトレーニングなどの俊敏な運動との関連について説明できるようにする。
11回目	生活習慣病などの運動療法6、1RMなど最大筋力に近い運動との関連について説明できるようにする。
12回目	生活習慣病などの運動療法7、柔軟性などの運動との関連について説明できるようにする。
13回目	これまでの復習を行なう。
14回目	試験を行なう。
15回目	試験を返却し、答え合わせを行う。授業のまとめを行なう。
準備学習時間外学習	健康管理ノートへの記録を通して自身の生活習慣に対する関心を深める。
評価方法	筆記試験（70%）、授業内演習評価（15%）、健康ノート（15%）
受講生へのメッセージ	毎週欠かさず健康ノートの記入をし、自分自身の日常生活を見直しましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団：「健康運動実践指導者養成用テキスト」
SISビジョン株式会社：「健康生活と運動」
授業担当者（市丸）が作成した資料等

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	健康予防管理専門士受験対策講座2 Exam Preparation for Health The Prevention Manegement	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	荒川優子
						実務経験	○
		授業 形態	講義	総時間 （単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通（資格選択希望者）					曜日・時限	火曜日・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

これまで病気の早期発見・早期治療、すなわち二次予防が中心でしたが、生活習慣病の増加によって一次予防の重要性が増しています。
運動専門の知識や資格は数多く有することができるなか、生活習慣にあわせての健康管理や指導の基礎知識が得られる資格の1つです。
生活習慣病の基礎知識および治療（特に食事療法）と予防について学ぶので、スポーツ栄養学・医学・心理学等に繋がりがあります。
健康づくりの立場から、運動指導だけでなく栄養指導も行うことができます。

※実務経験：
卒後12年間フィットネス施設にて運動・栄養指導を行う。栄養指導は栄養価計算や健康教室の開催等。管理栄養士保有。健康予防管理専門士は2014年取得。

【到達目標】

健康予防管理専門士の資格を取得する

【具体的目標】
目標①健康づくりの基礎知識（各栄養素・食品との関連）が説明できる
目標②健康づくりのための食事と栄養に関する各種表について説明できる
目標③生活習慣病の種類と各疾病の概要が説明できる
目標④健康予防管理専門士試験のための模擬問題を理解し解答できる

授業計画・内容	
1回目	①高齢者の身体的特徴と介護予防（第4章.1）のノート作成　目標：高齢者の健康づくりが説明できる
2回目	①嚥下障害の基礎知識と食事（第4章.2）のノート作成　目標：高齢者の健康づくりが説明できる
3回目	①認知症について（第4章.3）のノート作成　目標：高齢者の健康づくりが説明できる
4回目	①運動による健康づくり（第5章）ノート作成　目標：運動による健康づくりが説明できる
5回目	①第4章.・第5章の小テスト、解答解説　目標：第4章・第5章が説明できる
6回目	①肥満症・脂肪肝・高血圧症の基礎知識および治療と予防（第6章.1）のノート作成　目標：肥満症・脂肪肝が説明できる
7回目	①第6章の小テスト、解答解説　②脂質異常症・糖尿病の基礎知識および治療と予防（第6章.2）のノート作成　目標：肥満症・脂肪肝が説明できる
8回目	①（第6章.2）のノート解説　②糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識および治療と予防（第6章.3）のノート作成　目標：脂質異常症の概要が説明できる
9回目	①（第6章.3）のノート解説　②第6章の小テスト、解答解説　目標：高血圧症・糖尿病が説明できる
10回目	①動脈硬化・がんの基礎知識および治療と予防（第6章.4）のノート作成　目標：生活習慣病の種類と概要が説明できる
11回目	①骨粗鬆症・高尿酸血症の基礎知識および治療と予防（第6章.5）のノート作成　②第6章の小テスト、解答解説
12回目	定期試験（資格対策模擬テスト）、解答解説
13回目	資格対策模擬テスト
14回目	資格対策模擬テスト
15回目	資格対策模擬テスト
準備学習 時間外学習	前週にノートした範囲を次週にテストする形式で進みます。 テストの範囲であるノートを復習して次週に臨む必要があります。 そのうえで、テストで間違った箇所を必ず解説で理解し、目標の説明ができるようになっていきます。
評価方法	定期試験（筆記）…70%、全授業態度（遅刻含む）…15%、資格対策模擬テスト（最終）…15% 資格対策模擬テストは、より理解の乏しかった箇所や過去問を重点的に出題します。更なる理解力をつけ資格取得に繋げます。
受講生への メッセージ	「健康予防管理専門士」は、地域や団体・企業の社員に対しては健康づくりのコーディネーターとして、また、病院や福祉施設などでは健康管理・指導のアドバイザーとして活躍ができます。生活習慣病の種類や診断基準・治療（特に食事療法）など、健康指導としての幅広い知識を身につけることができます。 まずは基礎となる栄養学を確実にすることで、よく理解できるようになります。毎回復習をしながら臨みましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

一般社団法人総合ケア推進協議会：「健康予防管理専門士試験　公式テキスト」
（監修：㈶法人職業技能振興会、発売元：㈱紀伊国屋書店）
※資格対策講座として使用のため購入が必要

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ栄養学2 Sports Nutrition Ⅱ	必修選択	必修	年次	1	担当教員	吉村俊亮
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	後期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツ選手にとって食事とは、一日の中の数少ない楽しみの一つである。しかし、スポーツ選手にとっての食事は、減量や増量、早期の疲労回復、パフォーマンスアップなどにも親密に関わってくる。スポーツ選手がより良い成果を上げられるように、人体やトレーニングとの関連などの応用についても考えられるように学習していく。

実務者経験：2012年2月～2019年12月Personal Body Management株式会社、2020年1月～現在、日本および海外（ドイツ・トルコ・スペイン・アメリカ・イギリス）で一般の方やアスリートのパフォーマンス向上やウエイトコントロールにおけるトレーニング・栄養サポートを行う

【到達目標】

・アスリートにおける食事の基本について説明できる
・スポーツ栄養マネジメントの流れについて説明できる
・状況に応じた食事の考え方について説明できる

授業計画・内容	
1回目	（目標②）五大栄養素の役割と特徴について説明できる
2回目	（目標①）アスリートの栄養摂取の考え方について説明ができる
3回目	（目標②）サプリメント摂取に関する注意点について説明ができる
4回目	（目標②）基本の食事について説明ができる
5回目	（目標②③）水分補給について説明ができる
6回目	（目標②）栄養・食事計画の立案について説明ができる
7回目	（目標②③）貧血予防について説明ができる
8回目	（目標②）試合前調整期の食事について説明ができる
9回目	（目標②③）疲労骨折予防について説明ができる
10回目	（目標②③）疲労回復について説明ができる
11回目	（目標②③）女性アスリートの栄養について説明ができる
12回目	（目標②③）ビタミンの欠乏における健康障害について説明ができる
13回目	（目標①②③）試験対策
14回目	期末試験
15回目	まとめ
準備学習時間外学習	（目標①）スポーツ栄養マネジメントについて復習が必要です （目標②）栄養素の体内動態について復習が必要です （目標③）生理学について復習が必要です
評価方法	試験　70点（中間50点＋期末50点＝100点×0．7） 授業態度　15点（減点方式、1講義につき－1点） 出席点　15点（1講義につき1点） 計　100点
受講生へのメッセージ	勉強は暗記する学生が多いですが、暗記すると時間の経過とともに忘れてしまいます。 暗記ではなく、理解することに努めて、一緒に勉強を楽しんでいきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人日本スポーツ協会：「Reference Book」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツ社会学 Sport Sociology	必修選択	必修	年次	1	担当教員	深田　忠徳
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	後期
コース	コース共通					曜日・時限	

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

本授業では、多様化するスポーツの現状と課題について、社会学的観点から学ぶ。スポーツが政治、経済、文化、教育などといった社会的要素の中でどのように発展してきたのかを理解し、社会を映し出す鏡として位置づけられるスポーツについて深く理解する能力を獲得する。また、現代スポーツの多様化（するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツ、しるスポーツなど）によって、今後のスポーツの発展に影響を及ぼす事象について多角的に読み解く必要性があることから、これらの内容を記述、説明、分析できる能力を養う。

※実務経験：高校サッカー、ユース世代の技術指導からゲーム分析、戦術指導など多岐にわたって携わる。
合わせて、大学にて健康学、体育・スポーツ社会学、スポーツ科学演習などを担当する。

【到達目標】

1）スポーツを社会学的観点から理解することができる。
2）社会におけるスポーツの価値や意義について具体的に述べることができる。
3）スポーツに関する諸事象に関心を持ち、自己の考えを表現することができる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション：スポーツ社会学という学問領域
2回目	文化としてのスポーツ：スポーツは何か？
3回目	「体育」と「スポーツ」：日本人のスポーツ観
4回目	企業スポーツと社会関係
5回目	企業スポーツの変遷：Jリーグの誕生
6回目	わが国のスポーツ政策/総合型地域スポーツクラブ/スポーツ組織
7回目	総合型地域スポーツクラブの意義について（運動部活動の問題をふまえて）
8回目	前半のまとめ、中間試験
9回目	オリンピックの歴史と組織
10回目	オリンピックの商業化
11回目	スポーツマン・ウーマンシップとフェアプレー
12回目	スポーツのグローバル化が意味するもの
13回目	「スポーツマンガ」が社会に及ぼす影響
14回目	後半のまとめ、期末試験
15回目	総括
準備学習　時間外学習	1）体育の歴史について調べる。 2）スポーツに力を入れている企業を調査する。 3）Jリーグの「百年構想」について理解する。 4）スポーツ振興法・スポーツ基本法について調べる。 5）部活動を取り巻く問題点について自身の考えをまとめておく。 6）オリンピックの歴史やロサンゼルスオリンピックの運営方法について調べる。 7）人気のあるスポーツマンガの特長について調べる。 8）フェアプレーの具体例について説明できるようにしておく。 9）海外で活躍している日本人選手について調べる。 10）事後学習として、毎回の授業内容についてまとめておく。
評価方法	小テスト・ミニッツペーパー：60% 中間試験：20% 期末試験：20%
受講生へのメッセージ	授業内容の理解を深めるために「小テスト」「ミニッツペーパー」を実施いたします。また、授業ではグループディスカッションも実施いたしますので、積極的に参加してください。なお、シラバスはクラスの状況、講義の進行状況によって変更することがあるので、その旨を理解して履修してください。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」
その他、適宜、プリントを配布いたします。

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	アスレティックトレーナー論 Athletic Trainer Theory	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	玉城 拡
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	木曜日2・3限

【授業の学習内容】

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（AT）の役割・業務と専門性や、業務を遂行する上で必要となる多様な素養の位置づけを理解し、持続的に学び関係職種との連携を推進するための知識と態度の修得をねらいとする。

【到達目標】

・アスレティックトレーナーを説明できる。
・スポーツ医/科学チームを構成する関連資格の特徴を理解し、AT に求められる役割を説明できる。
・AT 及び国内外の関連資格の役割、業務、制度を説明できる。
・法律的観点からみた AT の役割を理解し、求められる倫理と責任について説明できる。
・自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる。
・科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる。

	授業計画・内容
1回目	オリエンテーション
2回目	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（AT）の歴史・制度（確認テスト①）
3回目	ATの役割（確認テスト②）
4回目	ATの活動と倫理、教育的指導とセルフマネージメント（確認テスト③）
5回目	ATのコンピテンシーとエビデンスに基づいた活動（確認テスト④）
6回目	スポーツ現場における安全管理、緊急時の対応（EAP作成）
7回目	スポーツ現場における担架搬送、応急処置（確認テスト⑤）
8回目	実技テスト：担架搬送
9回目	実技テスト：応急処置
10回目	主要競技におけるATの関わり（確認テスト⑥）
11回目	医・科学スタッフとの連携、健康管理と組織運営（確認テスト⑦）
12回目	チーム・選手のコンディショニングののためのデータ収集と管理（確認テスト⑧）
13回目	総復習
14回目	期末筆記テスト
15回目	テスト返却・解説
準備学習 時間外学習	・復習し学びを深める ・学んだことを常に意識して行動する。 ・学んだことを身近な人に説明する。 ・不明点があればAT教員に尋ねる。
評価方法	・確認テスト（全8回）:40% ・実技テスト（全2回）:10% ・期末筆記テスト:50% ・身だしなみ・テキスト忘れ：減点
受講生へのメッセージ	●この授業はATに限らず、スポーツにかかわる全ての指導者に必要な考え方です。多くを吸収し頼られるATを目指しましょう。 ●積極的な発言を大歓迎していますので、自身の考えを声に出していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

・公益財団法人 日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①アスレティックトレーナーの役割」
・公益財団法人 日本スポーツ協会：「リファレンスブック」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	コミュニケーションスキル Communication Skill	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	白石直子・山下智子
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	全コース共通					曜日・時限	火曜日2・3限、木曜日2限

【授業の学習内容】
コミュニケーションの基礎を身につけるために、コミュニケーションスキルアップ検定の内容を勉強し、合格を目指す。過去問題や練習問題を使い授業を進める。

【到達目標】
コミュニケーションスキルアップ検定の合格を目指す。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション・コミュニケーションの定義と領域、正しい挨拶の基本
2回目	基本的対話スキル　①プロセス。聞くの基本、質問の仕方
3回目	〃　②話す基本、気持ちや考え方の交換
4回目	自己表現スキル　①挨拶、自己紹介、相手との関係を深める
5回目	〃　②上手な頼み方、断り方、自己主張の仕方
6回目	〃　③仕事の基本、話すをわかりやすく伝える方法、交渉、説得
7回目	〃　④プレゼンテーション、アンガーマネジメント
8回目	社会的スキル　①敬語、電話応対、接客マナー
9回目	社会的スキル　②訪問、謝罪　④文書
10回目	サービスマインド　顧客満足度、サービスの基本
11回目	検定対策
12回目	検定対策
13回目	前期評価試験対策
14回目	評価試験
15回目	まとめ
準備学習時間外学習	
評価方法	筆記テスト100%
受講生へのメッセージ	全員合格目指して頑張りましょう

【使用教科書・教材・参考書】

滋慶教育科学研究所:コミュニケーションスキルアップ検定

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	コンピュータ Information Literacy	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	井口 恵美里
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス				2	曜日・時限	月曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

社会人として、また、企業において必要とされる人材となる為にはコンピュータの基本操作や実践に役立つ書類作成能力・データ処理能力・プレゼンテーション能力が求められます。
この授業ではコンピュータの基本的な操作やWord・PowerPoint・Excelの基本的な文書作成及び編集・データ処理ができるスキルを修得していきます。

【到達目標】

目標①コンピュータの基本操作ができる。
目標②Wordで基本文書作成ができる。
目標③インターネットやSNSについての知識やマナーを理解し、実践できる。

授業計画・内容	
1回目	Windowsの基本操作・フォルダ作成・USBの名前変更・データのコピー&削除ができる。
2回目	Wordの基本操作・日本語入力の変換修正・記号変換・手書き入力等ができる。
3回目	Wordの基本操作・文書の入力及び編集ができる。
4回目	定型文書の作成及び編集ができる。 基礎編 ①
5回目	定型文書の作成及び編集ができる。 実践編 ①
6回目	定型文書の作成及び編集ができる。 基礎編 ②
7回目	定型文書の作成及び編集ができる。 実践編 ②
8回目	表現力のある文書作成ができる。 基礎編
9回目	表現力のある文書作成ができる。 実践編
10回目	簡単な表作成ができる。 基礎編
11回目	複雑な表作成ができる。 実践編
12回目	表を含む定型文書作成ができる。 ①
13回目	表を含む定型文書作成ができる。 ②
14回目	前期評価試験
15回目	試験解説
準備学習 時間外学習	授業進度は初心者でも理解できるように進めて行きますので特に準備学習は必要ありませんが、テキスト・USBメモリ等を忘れると授業進度に遅れが生じますので忘れ物が無い様にしてください。
評価方法	実技試験による評価　80% 授業内評価（理解度・授業内作成課題・授業態度等）20% 割合で成績評価を行う。
受講生への メッセージ	卒業後、どのような業界に進んでも社会人としてPCスキルは必要とされます。 在学中にPCスキルを身に付け、将来皆さんが望む業界へ進んだ時に身に付けた技能を役立ててください。 演習の授業形式になりますので、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

VISTA ARTS:「COMPUTER BASIC Word」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツビジネス Sports Business	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	黒田　次郎
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	木曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

現代社会においてオリンピック、サッカーワールドカップ、プロ野球・Jリーグ、Bリーグなどスポーツは多くの人々の中で広く親しまれ、また市場規模においても、スポーツ産業は世界各国で成長産業として進化が期待されています。

2024年のパリオリンピック・パラリンピック後、スポーツが大きな産業として経済活性化への期待が高まる中、スポーツマネジメントとはどのような概念・定義を持ち、スポーツの場面でどのような機能と役割を果たすことができるのか。

本科目ではスポーツ産業界で活躍するために必須となる基礎知識や能力を修得します。

【到達目標】

・スポーツマネジメントの基礎的な概略を知る
・スポーツ産業の歴史、動向、市場規模を知る
・スポーツマーケティング、スポンサーシップ、スポーツブランドの定義とその特性を知る
・スポーツイベントのプロデュース方法を知る
・プロスポーツビジネスの概略とスポーツの経済効果を知る
・諸外国のスポーツビジネスを知る

授業計画・内容	
1回目	授業全体の構成、進め方、評価についての説明 オリエンテーション
2回目	スポーツマネジメントの概念、定義、スポーツ産業の概念と市場規模について説明ができる。
3回目	スポーツ産業の過去・現在・未来について説明ができる。
4回目	スポーツマーケティングの構造について説明ができる。
5回目	スポーツイベントのマネジメント：オリンピック、サッカーW杯、地域活性化イベント等の事例紹介を知る。
6回目	スポーツ組織のマネジメント：各競技団体の組織の概略及び意思決定プロセスについて説明ができる。
7回目	スポーツクラブのマネジメント：総合型地域クラブ、民間スポーツクラブに関する課題について説明ができる。
8回目	1回から7回のまとめ
9回目	スポーツブランドについて：各メーカーのプロモーション戦略、事例紹介を通して説明ができる。
10回目	スポンサーシップについて：歴史的変遷と現状、オリンピックスポンサー等の事例紹介を通して説明ができる。
11回目	日本のプロスポーツについて：プロスポーツの分類、スポーツ選手の社会貢献活動、CSRについて説明ができる。
12回目	日本のプロスポーツについて：ドラフト制度について説明ができる。
13回目	日本のプロスポーツについて：プロスポーツ選手の生涯賃金とセカンドキャリアについて説明ができる。
14回目	アメリカ、ヨーロッパのプロスポーツビジネスについて：4大スポーツと欧州の比較について説明ができる。
15回目	期末テスト
準備学習時間外学習	日頃のスポーツ情報に対して注視すること。配布された資料は復習の参考とすること。
評価方法	期末テスト80%、レポート10%、演習10%
受講生へのメッセージ	本科目を受講する学生は、スポーツ産業にかかわる様々な事柄に問題意識を持ち、積極的に自ら学ぶ習慣を身につけてほしい。 また、昨今、スポーツ界を見渡すと国境ボーダレスになっています。 このような状況下、国際感覚を磨き、スポーツ産業界でリーダーになりたいという学生を希望する。

【使用教科書・教材・参考書】

叢文社（黒田次郎、石塚大輔、萩原悟一編）：「スポーツビジネス概論5」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スポーツマネジメント Sports Management	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	金崎　裕一郎
						実務経験	
		授業 形態	講義	総時間 （単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	水曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

本授業では、スポーツクラブの経営経験を持つ教員が、スポーツビジネスの実践的な知識を提供します。スポーツ市場の構造分析、収益モデル、顧客開発戦略、スポンサーシップ獲得法などの基礎知識を学びながら、実際のスポーツクラブの事例分析とグループプロジェクトに取り組みます。グループプロジェクトでは、仮想クラブチームの立ち上げから運営戦略の策定までを行い、実務に近い形でスポーツビジネスの全体像を体験的に学習します。特に、定期的に業界の第一線で活躍する実務家をゲスト講師として招き、最新の業界動向も学べる構成となっています。

【到達目標】

1. スポーツビジネスの基本概念を理解する。
2. クラブマネジメントの実践的な手法を学ぶ。
3. 地域社会との連携やマーケティング戦略について考察する。
4. 仮想のスポーツクラブを創設し、経営の視点から提案する能力を養う。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション 講義の目的と概要説明　スポーツビジネスの基本概念と重要性
2回目	スポーツクラブの歴史と現代的意義 欧米型スポーツクラブの発展史　日本におけるクラブ文化の特徴　アメリカ型とヨーロッパ型のリーグ構造の違い
3回目	部活動の地域移行　地域移行の背景と課題　グループディスカッション:「部活動の地域移行は成功するのか？」今後アマチュアスポーツがクラブ化していくことを理解させる　アマチュアスポーツがビジネス化していくことを説明
4回目	スポーツクラブの経営戦略　経営の基本的な考え方　仮想プロクラブの戦略構築の基礎 クラブの収益モデル構築 織運営の基本方針（主な競技　サッカー、野球、バスケット　等）
5回目	スポンサーと収益構造　スポーツクラブの収益源とスポンサーシップ　ケーススタディ:成功事例の分析（各自好きなプロクラブの事例分析しパワポにまとめてグループで発表）
6回目	グループディスカッション①テーマ:「アマチュア（小中高）スポーツの全国大会は必要か？」「全国大会必要か？」のYouTubeの動画を見せ、グループディスカッションを行う必要派、不必要派の意見を出させて議論する
7回目	スポーツマーケティングの基礎①ファンエンゲージメントとブランディングの重要性　プロクラブの主な取り組みを紹介し、各自興味がある、プロクラブの取り組みを調べ、発表させる
8回目	仮想プロスポーツチームプロジェクト①チーム分けとプロジェクト概要説明　ホーム地域の選定（地域特性の分析）
9回目	仮想プロスポーツチームプロジェクト①チーム分けとプロジェクト概要説明　クラブの理念・ミッション策定
10回目	スポーツマーケティングの基礎 SNSやデジタルマーケティングの活用　YouTubeでプロクラブのデジタルマーケティングの取り組みを見せる（例　日本代表TeamCam、選手SNS　等）
11回目	ゲストスピーカー①プロクラブフロントスタッフ　プロクラブスタッフの講義
12回目	トップスポーツへの外資参入　外資の影響とメリット・デメリット　レッドブルの大宮アルディージャ買収例を中心に分析
13回目	仮想プロスポーツチームプロジェクト②　クラブエンブレムと経営戦略の考案　エンブレムの文化的・視覚的意味・チームの価値を反映したデザイン案作成
14回目	仮想プロスポーツチーム中間発表　各グループの進捗報告とフィードバック　時間設定をし、進歩状況の発表。発表に対するフィードバック（アドバイス）を行う
15回目	仮想プロスポーツチーム中間発表　各グループの進捗報告とフィードバック　時間設定をし、進歩状況の発表。発表に対するフィードバック（アドバイス）を行う
準備学習 時間外学習	本授業はプロジェクトベース学習（PBL）形式で実施 グループワークと個人ワークを適宜組み合わせて実施 実際のフィールドワークを重視するため、授業外の活動も評価対象 最終プレゼンテーションには外部審査員（投資家、起業家等）を招聘予定
評価方法	出席・積極性: 20% グループディスカッションの参加: 30% 仮想プロスポーツチームプロジェクト（プレゼン含む）: 50%
受講生への メッセージ	スポーツの感動や興奮を生み出す舞台裏には、緻密なビジネス戦略と運営ノウハウが存在しています。本講義を通じて、単なる理論だけでなく、現場で活きるスキルを身につけることができます。特に、グループで取り組む仮想クラブチーム設立プロジェクトでは、マーケティング戦略の立案からチームを立ち上げる過程を疑似体験させ、プレゼンでの発表を行います。また、業界第一線で活躍するゲスト講師からの生きた知識は、教科書では得られない貴重な財産となるでしょう。 スポーツを「観る」「する」だけでなく、「創る」「支える」側に立ってビジネススキルという形に変えていきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

主要テキスト:『アメリカのスポンサーシップ戦略に学ぶスポーツマーケティング』川上祐司著

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	トレーニング演習 Personalized Training Design	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	堀尾 祐史
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー・パーソナルトレーナー				2	曜日・時限	金曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

本授業は、下記のような2つの内容で構成している。それぞれの内容と狙いについて下記の通りである。(1)(2)を通してトレーニング経験を積みながら、理解度を高めていく。

(1)日常動作や身体動作の原理原則を学ぶ
(2)主題となっている動作を行うために必要なコンディショニングの考え方や方法論を学ぶ

(1)の内容と狙い：姿勢評価や実技指導を学生同士で行う。日常動作からスポーツ動作までどのような体の仕組みで普段処理されているのかを理解させる。
(2)の内容と狙い：主に自体重での体幹トレーニングやコンディショニングを中心に実技を行う。

【到達目標】

・実践できるトレーナーになるためのきっかけを掴む：日常動作や基本的な身体動作についての原理原則を理解する。
・目的を持ったウォームアップが指導できるようになる。

授業計画・内容	
1回目	自己紹介、オリエンテーション（授業の進め方について）
2回目	コアエクササイズ①股関節のコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：しゃがみ込みと体前屈動作）
3回目	コアエクササイズ②肩関節のコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：しゃがみ込みと体前屈動作）
4回目	コアエクササイズ③脊柱の動作、体幹のコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：しゃがみ込みと体前屈動作）
5回目	joint by joint theory（安定性＆可動性）について①上肢と下肢を連動させたコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：ランニング動作）
6回目	joint by joint theory（安定性＆可動性）について②上肢と下肢を連動させたコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：ランニング動作）
7回目	joint by joint theory（安定性＆可動性）について③上肢と下肢を連動させたコンディショニング＆エクササイズ（テーマ：ランニング動作）
8回目	下肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的な負荷設定、バリエーション①（ヒップヒンジ、RDL）
9回目	下肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的な負荷設定、バリエーション②（ヒップヒンジ、ゴブレッドスクワット）
10回目	上肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的な負荷設定、バリエーション①（プッシュアップ、ラットプルダウン）
11回目	上肢エクササイズにおけるコンディショニングと漸進的な負荷設定、バリエーション②（ダンベルフライ、ベントオーバーラテラルレイズ）
12回目	ウォームアップへの考え方（構成、コア～下肢～上肢の動きとパターンについて）
13回目	各自でのウォームアッププログラム作成：3パターン
14回目	グループでのプログラム作成（打ち合わせ）※レポート内容の提示
15回目	実技試験：グループ指導評価（スタジオ）※レポート締め切り
準備学習時間外学習	自主トレーニング（レジスタンストレーニング）
評価方法	・授業態度（出席率：欠席1回につき2点減点）10% ・小テスト・レポート（計3回）30% ・後期試験（レポート提出）60%
受講生へのメッセージ	安全かつ効果的にトレーニング指導ができ、動いて見せる事ができるトレーナーを目指しましょう！

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	エンタメビジネス Entertainment Business	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	山本 啓一
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	月曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

この授業では、スポーツ業界におけるエンターテインメントの重要性を学び、「スポーツ×エンタメ」による新たな価値創造の可能性を探ります。近年、スポーツは単なる試合観戦にとどまらず、地域活性化や社会課題解決の手段として注目されています。本授業では、国内外のスポーツチームやイベントの成功事例を通して、スタジアムの演出、ファンとの接点づくり、テクノロジー活用、地域連携など多角的な視点を身につけます。一方的ではなく対話式で進めていきます。毎回30分以上ワークショップを導入します。

「試合だけがスポーツじゃない！」

ファンが熱狂する裏には、会場演出・グッズ・SNSなど、たくさんの"仕掛け"があります。

この授業では、エンタメとスポーツの関係を学びながら、自分たちで「モリアゲ企画」を考えることで、スポーツビジネスの現場感と面白さを体験します

【到達目標】

①スポーツ業界におけるエンターテインメントの価値を、自らの体験や感情を交えて他者に"語れる"ようになる。
→ 単なる知識の暗記ではなく、自分の視点・感情・共感をもって伝える力を養います。

②複数人の意見を取り入れながら、"スポーツ×○○"の新しい企画をゼロから構想し、仲間と共に形にすることができる。
→ グループでの協働やブレスト、調整・発展のプロセスを体験し、実行力を身につけます。

③プレゼンテーションの場で、自分の言葉と熱量で聴き手を惹きつけ、共感を得る発表ができる。
→ 感情・情熱・即興対応など、人間的な表現力を鍛えます（AIには不可能な領域）。

	授業計画・内容
1回目	はじめに：スポーツ×エンタメって何？：授業のゴール／自己紹介／エンタメとは何か？
2回目	スポーツビジネスの基本：業界の全体像／お金の流れ／役割
3回目	会場装飾の力：バナー・のぼり・LED演出でどう"盛り上げる"？
4回目	グッズの企画って面白い！タオル・Tシャツ・応援アイテムの工夫と売れ方（好きなグッズを分析しよう）
5回目	SNSと映えるモノの関係/写真映え・動画映えの工夫と戦略
6回目	基本的経営戦略とマーケティング：地域密着型戦略と5Cペルソナ・カスタマージャーニーマップ①
7回目	基本的経営戦略とマーケティング：地域密着型戦略と5Cペルソナ・カスタマージャーニーマップ②
8回目	ワーク：「ペルソナ・カスタマージャーニーマップ」を描け！
9回目	スポンサーアクティベーションとその事例
10回目	ワーク：企業コラボのアクティベーションを設計せよ！
11回目	国内・海外のスポーツエンタメ事例：熱狂設計
12回目	スポーツ×地域のつながり：地方クラブの地域活性事例
13回目	異業種から学ぶエンタメ戦略！お笑い等
14回目	企画立案ワーク/コンセプト設計、ターゲット、収益モデルなどを考える（×エンタメ）
15回目	最終プレゼン発表会/全グループの発表とフィードバック
準備学習 時間外学習	授業は誰でも分かりやすく平易な言葉で進めますのでご安心ください。楽しく学ぶのが一番なので、笑いのある授業にしていきます。
評価方法	期末試験 50% プレゼン 50%
受講生へのメッセージ	エンタメビジネスという授業ですが、現役の経営者としてスポーツに限定せずに、社会で必要なことは教えていきます。皆様の将来に役に立つ話がきっとできると思います。私と共に一緒に成長していきましょう。 また途中でゲスト講師もお呼びする予定です。楽しみにしておいてください。

【使用教科書・教材・参考書】

稼ぐがすべて Bリーグこそ最強のビジネスモデルである:葦原 一正氏
B.LEAGUE公認 最強のスポーツクラブ経営バイブル：島田 慎二氏

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ピラティス Pilates	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	福本 恵子
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー、パーソナルトレーナー アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	月曜日2限、火曜日3限目

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ピラティスは、ドイツ出身のピラティス氏が考案したエクササイズです。歴史は深く第一次世界大戦時に戦地の看護士として寝たきりの患者をベッドの上で自身が考案したエクササイズで回復させたり、色々な場所でこのエクササイズを広め、アメリカにわたり、世界へと広まりました。現在は、スポーツ選手が取り入れたり、ボディシェイプだったり、リハビリなど幅広い方に愛されているエクササイズです。その方にあったプログラムを組むこともでき、パーソナル指導にも取り入れられます。
そのため、グループ指導とパーソナル指導の両面での活動が期待できます。授業では、どのようないきさつで誕生したかを深く理解してもらい、エクササイズを繰り返しながら、自分自身の身体の変化や気づきを増やし、ピラティスの効果を体感していきましょう。

【到達目標】

運動指導の1つとして、ピラティスがどのようなものであるかを講義・実技を通して体感してもらう。
その後ピラティスに必要性を持つことができれば資格取得へのステップに繋げる
＜具体的な目標＞
目標① ニュートラルポジションの理解と修得
目標② ピラティス呼吸法の理解と修得
目標③ ピラティスのレッスンで身体への気づきを与え、エクササイズ修得を検証することができる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション（自己紹介）＋体験レッスン
2回目	（目標①）ピラティスの歴史、ピラティス前に必要なストレッチ、呼吸法を修得する
3回目	（目標②）骨格チェック（骨盤、姿勢、肩甲骨などを確認）、仰臥位のニュートラルポジション、テーブルトップポジションを修得する
4回目	（目標②）ピラティス前に必要なストレッチ、呼吸法、w－upEXを修得する
5回目	（目標②）W-upEX、Half roll Back → Roll Up を修得する
6回目	（目標②）W-upEX、The Hundred（スロー）を修得する
7回目	（目標②）W-upEX、The Hundred、Half roll Back → Roll Upを修得する
8回目	（目標②）W-upEX、Rolling Like a Ball、Open Leg Rocker、Seal 他 を修得する
9回目	（目標②）W-upEX、Single・Double Leg Stretch 他 を修得する
10回目	（目標②）W-upEX、Single・Double Leg Straight Stretch 他 を修得する
11回目	（目標②）W-upEX、Swan、Swimming、Side Leg 他 を修得する
12回目	（目標③）テスト対策（指導案作りを行う、できたら実践して、流れがスムーズかを確認する）
13回目	（目標③）テスト対策（グループでの指導を繰り返す）
14回目	実技テスト①（エクササイズ1種目を前で指導する）
15回目	実技テスト②
準備学習 時間外学習	
評価方法	実技テスト70%＋レポート20%＋授業態度10%
受講生への メッセージ	現在ピラティスは色々な現場で使われており、ニーズの高いエクササイズになりつつあります。 エクササイズを繰り返し、身体を変化させていきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	ポディケア Body Care Technique	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	溝口　剛志
						実務経験	
		授業 形態	演習	総時間 （単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー					曜日・時限	木曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

スポーツトレーナーとして筋肉の起始、停止、機能を理解し選手のケアに必要なスポーツマッサージを行っていく。
また、スポーツ障害の予防や、けがをした際のケアの方法を行っていく。
さまざまな技法（揉捏法・圧迫法など）を理解し試合前、試合後など状況に合わせたケアを行えるようになる。

【到達目標】

①筋肉の起始と停止を理解する。
②さまざまな技法を使えるようにする。
③筋肉の走行を理解しマッサージができるようになる。

授業計画・内容	
1回目	概論
2回目	下腿のケア
3回目	足部のケア
4回目	大腿のケア
5回目	臀部のケア
6回目	腰部のケア
7回目	背部のケア
8回目	頚部のケア
9回目	肩のケア
10回目	上腕のケア
11回目	前腕のケア
12回目	総復習
13回目	試験前講義
14回目	試験
15回目	解答
準備学習 時間外学習	準備・バスタオル 時間外学習・習ったマッサージを毎週1時間練習する。
評価方法	出席点・授業態度・実技試験による総合評価
受講生へのメッセージ	簡単な技術ではありませんが、自分の為、今後自分に関わる選手やクライアントなどの為に頑張って覚え、練習していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】 解剖学

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	レジスタンス Resistance Training	必修 選択	選択 必修	年次	1	担当教員	株式会社TAKESHIN 竹村昌紘
						実務経験	
		授業 形態	演習	総時間 （単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	金曜日3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

年間目標は個体差に応じたプログラム作成力や実技指導できる伝達力とする。そのため前期では、実技を通して基本種目の習得/トレーニング理論（トレーニング指導者の役割・業務、トレーニングの原理原則、筋力トレーニングの効果、プログラムの基礎、筋活動様式の種類とその活用、動作速度の重要性、補助の仕方、代償動作に伴う危険等）を学び、体現できることに重点を置くものとする。

その他、現代社会における運動の必要性や位置づけ、運動指導者に必要な資質なども交えながら授業を進行する。なお、本講義では実技を中心に進行するため部位ごとの解剖学（起始、停止、作用）は予習して授業に臨むことを願う。

【到達目標】

レジスタンストレーニングを安全かつ効果的な実技指導をするために必要知識と技術を習得する。代表的なトレーニング種目をBIG3（ベンチプレス、デッドリフト、スクワット）を演習し、体現（デモンストレーション）と漸増的負荷をかけることが前期の目標である。
＜具体的な目標＞
目標①動作を理解し、実技で体現（デモンストレーション）できる
目標②安全面に配慮し、漸増負荷をかけることができる
目標③最適な補助が出来るようになる

授業計画・内容	
1回目	ORT（清掃、自己紹介、授業内容、評価方法、マシンの使い方など）
2回目	（目標）スクワットをやってみる /トレーニングの原理を理解する/下肢の筋肉を学ぶ①
3回目	（目標）デッドリフトをやってみる /トレーニングの原則を理解する
4回目	（目標）ベンチプレスをやってみる /プログラムの基礎を理解する/下肢の筋肉を学ぶ②
5回目	（目標）8RMを設定できる /種目の分類を理解できる
6回目	（目標）6RMを設定できる /筋活動様式の種類とその活用が理解できる/筋の作用を学ぶ
7回目	（目標）5RMを設定できる /動作速度の重要性が理解できる
8回目	（目標）4RMを設定できる /代償動作に伴う危険について理解できる/上肢の筋肉を学ぶ①
9回目	（目標）3RMを設定できる /相手に合わせた補助が出来る
10回目	（目標）基本種目の演習 /上肢の筋肉を学ぶ②
11回目	試験対策 （目標）Big3がバーベルでデモンストレーションできる
12回目	基本種目の演習、3RM測定 （目標）換算表が活用できる
13回目	前期試験
14回目	前期試験
15回目	評価
準備学習 時間外学習	1)部位ごとに解剖学の予習をする。（レジスタンストレーニングでの動作を理解するため） 2)授業内容の復習をする。（小テストで解剖学や授業内容の習熟度を確認するため） 3)日頃から自己鍛錬を行う。（学んだ知識や技術を習熟させるため）
評価方法	①必要出席日数（全出席者は本試験＋10%加点） ②小テスト20% ③本試験70% 前期試験では、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの実技テストを実施する。 その他、忘れ物や出席率、小テストの点数を加味するものとする。
受講生への メッセージ	近年、運動することの社会的な位置づけが高まっています。スポーツ分野でのパフォーマンス向上/体力強化、フィットネス分野での健康増進/美容手段/発育発達、さらに介護・医療分野でのロコモティブシンドローム/サルコペニア・フレイル予防、生活習慣病予防/重症化予防などが挙げられます。レジスタンストレーニングは身体の動かし方、運動の組み立て方、強度の変換等多くの要素が詰まっているため運動プログラムの基礎になります。授業では、主にバーベルやダンベルを扱います。扱いなれた方は基礎を見直すつもりで、初めて扱う方はきっかけ作りとして受講してください。先ず、自分の身体で変化を感じてみましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店：「JATIトレーニング指導者テキスト（実践編）」
マイナビ：「動作でわかる筋肉の基本としくみ」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	英会話 English Conversation	必修選択	必修	年次	1	担当教員	ホフ・ウィルソン　他
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	水曜日2・3限、金曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

国際舞台で活躍するためには、英語でコミュニケーションを取るための基礎力は必須である。本授業では、中学校・高等学校で学んだ基礎を再学習し、英語によるコミュニケーションに必要な基礎的スキルを修得する。

【到達目標】

国際社会で活躍できる語学力とコミュニケーション能力を身に付ける。

授業計画・内容	
1回目	L. 1 授業計画の説明、初対面のあいさつ～お別れまでの会話が出来る。 Can greet people and take leave　初対面の相手に対し、適切な挨拶ができるようになる
2回目	L. 2 & 3 自己紹介、友人の紹介、パーソナルインフォメーションに関する一般的な質問に対する受け答えが出来る。 Can introduce oneself and others, ask for personal information
3回目	L. 5 & 6　好き・嫌い等の好みについての会話が出来る。 Can express likes and dislikes
4回目	L. 8　意見を尋ねる/意見を述べる。お誘いを受けた際の返答が出来る。 Can ask for and give opinions
5回目	L. 11 & 12　人を褒める＆褒められた際の会話表現。（衣服など）着ているものに関して述べることが出来る。 Can ask about, describe and offer compliments about outfits
6回目	L. 7, 13, & 14　時間について表現する。日々の習慣について話す＆質問できる。 Can ask about and describe routines
7回目	L. 19 & 20　道案内をする・場所を尋ねることが出来る。 Can ask about and describe locations.　Can give directions and ask for clarification.
8回目	L. 21 & 23　数やお金の数え方・価格や頻度についての質問や受け答えが出来る。 Can ask about and give prices.
9回目	L. 28　料理の味や材料について＆レストランでのオーダーが出来るようになる。 Can ask about a describe food.
10回目	L. 29 & 30　過去の出来事について話す＆質問できる。 Can ask and talk about past event
11回目	L. 32　週末や未来の予定について話すことが出来る。 Can ask about and describe future plans.
12回目	L. 31　自分の体験について話す＆それに対するリアクションや返答が出来るようになる。 Can react to news.
13回目	総復習 Review
14回目	本試験 TEST
15回目	試験返却、解説 Review of the TEST
準備学習時間外学習	必要に応じて、事前にテキストに目を通して単語を確認しておく、授業後に分からなかった箇所を再確認しておいて下さい。
評価方法	定期試験にて知識・技能の到達評価を行う。 ●定期試験（100%） 上記にて成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	グローバル化している現代社会において、英会話はコミュニケーションスキルとして必要となってきています。 授業で扱う基本的な英会話は、実際のシチュエーションにおいてよく使う内容となっています。 自分の思っていることを伝えたい、相手のことを知りたい、という気持ちを表す英語表現を、さまざまなアクティビティを通して楽しみながら学習してもらえればと思います。 体調管理には気を付けて、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

Speak Now 1

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	機能的解剖学 Functional Anatomy	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	桝谷　勝
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー					曜日・時限	金曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

機能解剖学は、これから学ぶスポーツ障害・外傷やテーピング、測定評価、トレーニング実技などの基礎となる教科であるため、必ず身につけるべき必要がある。
機能解剖学を身につけた上で、関連教科を学ぶ事でより理解度が増すようになってもらいたい。
また実習で選手の怪我などを観る際に正確に骨や靭帯や筋肉を触診出来るようになってもらいたいと思う。
授業では、骨模型や動画を使い骨の形や関節の動き、筋肉の起始・停止、場所を理解し実際にペアになって触診しながら正確に触れるようにしていく。
実際に簡単なストレッチやトレーニング、スペシャルテストなども行いながら、関連教科とのつながりをイメージ出来るようにしていく。

【到達目標】

骨・関節・靭帯・筋肉・神経の場所や各部位の名称・起始と停止・機能が説明出来るように知識を修得する。
また骨・靭帯・筋肉などを正確に触診出来る技術も修得する。
骨の名前と場所、さらに骨の各部位の名称を理解し触診出来るようになる。
関節の形状や特徴、動きを理解し説明出来るようになる。
筋肉の起始・停止と機能を理解し説明出来るようになる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション　（解剖学と他の教科との関連・解剖学がわかると何ができるのか）
2回目	解剖学の基礎知識①（関節の動き・面と軸・筋収縮と関節運動の関係）について説明が出来る。
3回目	解剖学の基礎知識②（関節の分類・関節の構造）について説明が出来る。
4回目	足関節の解剖①（骨・靭帯の名前と場所・関節の機能と構造）触診と説明ができる。骨の名前　足の骨P122～126・足の靭帯P164～166
5回目	足関節の解剖②（筋肉の起始と停止・機能）触診と説明ができる。筋肉の名前　下腿部P190～203
6回目	足関節の解剖③（アライメントとスポーツ障害）について説明ができる。筋肉の名前　下肢（足部）204～217
7回目	膝関節の解剖①（骨・靭帯の名前と場所・関節の機能と構造）触診と説明ができる。骨の名前　大腿骨・脛骨・腓骨・膝蓋骨P118～121
8回目	膝関節の解剖②（靭帯の機能とアライメント）触診と説明が出来る。骨の名前　膝関節P158～163
9回目	膝関節の解剖③（筋肉の起始と停止・機能）触診と説明が出来る。筋肉の名前　下肢（大腿部）174～189
10回目	股関節の解剖①（骨の名前と場所・関節の機能と構造）触診と説明が出来る。骨の名前　下肢・骨盤・寛骨P108～117
11回目	股関節の解剖②（靭帯の名前・場所・機能・股関節の疾患について）説明が出来る。筋肉の名前　下肢（寛骨部）P160～173
12回目	股関節の解剖③（筋肉の起始と停止・機能・インナーマッスルとアウターマッスル）触診と説明が出来る。
13回目	下肢の総復習
14回目	試験
15回目	試験解答
準備学習時間外学習	毎回、前回の授業で行なった部位の小テストを行うので授業前に復習が必要である。□ 次回行う部位の教科書をまとめて予習をしておく必要がある（まとめたレポートは提出させる）□
評価方法	①定期テスト（60%）　②毎回行う小テスト（20%）③レポート提出（20%）□
受講生へのメッセージ	機能解剖学はトレーナーとしての基礎となる教科なので、1年生の間に身につけてもらいたい教科である。また機能解剖学を他の関連教科と連動させながら学んでもらいたいと思います。教科書やプリントだけでなく、実際の人体で触診や動きを確認しながらイメージを持って勉強していくと身につきやすいと思います。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト②運動器の解剖と機能」
成美堂出版：「ぜんぶわかる　骨の名前のしくみ事典・筋肉の名前としくみ事典」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	実践術 Practical Training Techniques	必修選択	選択必修	年次	1	担当教員	原武 章博
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー				2	曜日・時限	木曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）
実際のフィットネスクラブの現場で必要とされる様々なトレーニング種目を部位毎に実践形式で体得する。

【到達目標】
①各部位に対しての基本レベル以上の指導が出来る。
②クライアントの性別・年齢や体力に応じた種目選択・フォーム指導が出来る。
③初心者～中級者へのトレーニングテクニック案内が出来る。
④フリーウェイトとマシントレーニングの特色を活かしたメニュー作成が出来る。

授業計画・内容	
1回目	授業方針説明・各自目標設定・BIG3フォームチェック・MAX測定（トレーニング熟練度確認）
2回目	BIG3実技（指導・説明が出来る）
3回目	胸トレーニング実技（指導・説明が出来る）
4回目	背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）
5回目	肩トレーニング実技（指導・説明が出来る）
6回目	腕トレーニング実技（指導・説明が出来る）
7回目	脚トレーニング実技（指導・説明が出来る）
8回目	胸トレーニング実技（指導・説明が出来る）
9回目	背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）
10回目	肩トレーニング実技（指導・説明が出来る）
11回目	腕トレーニング実技（指導・説明が出来る）
12回目	脚トレーニング実技（指導・説明が出来る）
13回目	胸・背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）　◆試験対策週
14回目	試験週　実技テスト
15回目	試験週　実技テスト
準備学習時間外学習	・授業内容を自身のトレーニングで復習し理解を深める。 ・日頃のトレーニングで疑問を見つけ、授業で質問して解決していく。
評価方法	実技テスト　・MAX測定(トレーニング継続のチェック) ・実践形式の指導力測定
受講生へのメッセージ	トレーニングを通してジム・フィットネスクラブでの指導力を上げる授業になります。 多様なジムが展開される中で信頼されるトレーナーへ成長しましょう。 ご自身のトレーニングでの疑問解消にも役立てて下さい。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	進路指導 Career Guidance	必修選択	必修	年次	1	担当教員	各担任
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通				2	曜日・時限	月曜日4限、水曜日1限、木曜日1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

2年間の学校生活について時系列で考え、1年生の前期ではクラス内で目標を立て、主体性と協調性を身につけるために学校・学科イベントに積極的に参加します。また、就職活動・資格取得に向けての準備を行うために、自らの進路について企業研究などを考える時間をつくります。

【到達目標】

・専門学校生活がスタートし、ルールを守り責任感を身につけることができる
・学園祭のブースを出店し、主体性と協調性を身につけることができる
・職業をイメージするために自分で働く場所の情報を調べるなど、就職に対して興味関心をもつ
・考える、聞く、発信することができるような安全な環境づくりを一人ひとりが取り組むことが出来る

授業計画・内容	
1回目	学校のルールを知り、2年間の学校生活をイメージすることが出来る（学生便覧）
2回目	個人の目標、クラスの目標を明確にし、前期の到達目標に対して行動指針を立てることが出来る
3回目	キャリアサポートアンケートの実施（個別面談に活用）、ITリテラシーについて学び正しいインターネットの活用ができる
4回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知ることが出来る
5回目	学園祭の準備（主体性と協調性を身につける）
6回目	学園祭の準備②（主体性と協調性を身につける）
7回目	学園祭の準備③（主体性と協調性を身につける）
8回目	学園祭の振り返り、学生生活アンケート、スポーツ業界について知る①フィットネスクラブについて理解することが出来る
9回目	スポーツ業界について知る②パーソナル・トレーニングジムについて理解することが出来る
10回目	スポーツ業界について知る③チーム・ビジネスについて理解することが出来る
11回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知り、評価し、行動指針のフィードバックが出来る①
12回目	自己分析、目的意識の明確化にし、自分の現状を知り、評価し、行動指針のフィードバックが出来る②
13回目	企業研究①（自分の働きたい業種に絞って、企業理念や業務内容を知ることが出来る）
14回目	企業研究②（自分の働きたい業種に絞って、企業理念や業務内容を知ることが出来る）
15回目	前期の目標に対して、自己評価を行い、後期に向けての目標設定を立てることが出来る
準備学習時間外学習	スポーツ業界のホームページやSNSサイトを見て、予習を行う
評価方法	・授業内評価（100%） ⇒出欠、授業態度、提出物で評価を行う
受講生へのメッセージ	スポーツ業界で働いていく上で、主体性・協調性を身につけ、考えることや傾聴すること、自ら発信することが出来るようにならないといけません。 そのためにクラス内で力を合わせて取り組む必要があります。 遅刻、欠席がないように受講してください

【使用教科書・教材・参考書】

適宜授業内で資料配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	MOSスペシャリスト受験講座 Microsoft Office Specialist Certification Course	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	井口 恵美里
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス、コース共通				2	曜日・時限	月曜日・5限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

社会人として、また、企業において必要とされる人材となる為にはコンピュータの基本操作や実践に役立つ書類作成能力・データ処理能力・プレゼンテーション能力が求められます。
この授業ではコンピュータの基本的な操作やWord・PowerPoint・Excelの基本的な文書作成及び編集・データ処理ができるスキルを修得していきます。

【到達目標】

目標①Microsoft Office Specialist PowerPointの試験についての概要が理解できる。
目標②Microsoft Office Specialist PowerPointの資格試験に合格する為の基本操作ができる。

授業計画・内容	
1回目	MOSの検定及びテキストの進め方について理解し、実践できる。 プレゼンテーションの管理が実践できる。①
2回目	プレゼンテーションの管理が実践できる。②
3回目	スライドの管理が実践できる。
4回目	テキスト、図形、画像の挿入ができる。
5回目	テキスト、図形、画像の挿入と書式設定ができる。
6回目	表、グラフ、SmartArtの挿入ができる。
7回目	3Dモデル、メディアの挿入ができる。
8回目	画面切り替えやアニメーションの適用ができる。
9回目	模擬テスト①ができる。
10回目	模擬テスト②ができる。
11回目	模擬テスト③ができる。
12回目	模擬テスト④ができる。
13回目	模擬テスト⑤ができる。
14回目	前期評価試験
15回目	試験解説
準備学習 時間外学習	授業進度は初心者でも理解できるように進めて行きますので特に準備学習は必要ありませんが、テキストを忘れると授業進度に遅れが生じますので忘れ物が無い様にしてください。
評価方法	実技試験による評価　80% 授業内評価（理解度・授業内作成課題・授業態度等）20% 割合で成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	MOSの資格はPCの技能を図る検定として一般に広く認められている資格です。 卒業後、どのような業界に進んでも社会人としてPCスキルは必要とされます。 在学中にPCスキルを身に付け、将来皆さんが望む業界へ進んだ時に身に付けた技能を役立ててください。 演習の授業形式になりますので、欠席をしないようにしてください。

【使用教科書・教材・参考書】

日経BP：「MOS攻略問題集 PowerPoint365&2019」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	NSCA受験対策講座 Exam Preparation for NSCA	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	堀尾 祐史
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	資格選択希望者 コース共通				2	曜日・時限	月曜日2・3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

NSCA-CPTの資格合格を目標に授業を進めていく。NSCA-CPTの内容では、トレーナーの基礎知識(解剖学、運動生理学、バイオメカニクス)とさまざまなクライアントへの指導を想定した実践テクニック(エクササイズテクニック、プログラムデザイン)が大半を占める。本授業では、実践経験の少ない学生に対して、エクササイズテクニックやプログラムデザインの内容を軸に構成していく。

毎回の授業で試験内容を想定した問題を解き、学生たちの学習状況を把握する。問題を解く中で読解力を磨き、NSCAのエッセンスに慣れることでトレーナーとしての基礎能力を養う。

【到達目標】

①NSCA-CPTの資格取得
②NSCA-CPTのテキストをベースにトレーナーとしての基礎知識をつける。

授業計画・内容	
1回目	資格試験について(教科書の内容、試験内容の確認)、エクササイズサイエンスの理解度調査
2回目	エクササイズサイエンス①(テキスト第1-3章の内容)筋の構造、心肺系とガス交換、生体エネルギー機構
3回目	エクササイズサイエンス②(テキスト第4-6章の内容)バイオメカニクス、レジスタンストレーニング、有酸素性持久力トレーニングへの適応
4回目	エクササイズサイエンス③(テキスト第7-9章の内容)栄養学と心理学
5回目	プログラムデザイン①(テキスト第15章)レジスタンストレーニングのプログラムデザイン
6回目	プログラムデザイン②(テキスト第16章)有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン
7回目	エクササイズテクニック③(テキスト第17章)プライオメトリクスとスピードトレーニング
8回目	エクササイズテクニック①(テキスト第12章の内容)柔軟性とストレッチ、自体重、バランスボールでのエクササイズ
9回目	エクササイズテクニック②(テキスト第13章の内容)バーベル、ダンベルでのエクササイズテクニック、補助のテクニック
10回目	エクササイズテクニック③(テキスト第14章)心臓血管系のトレーニングバリエーション
11回目	理解度調査
12回目	初回面談と評価①(テキスト第9章の内容)クライアントの面談と健康評価
13回目	初回面談と評価②(テキスト第10-11章の内容)体力評価の選択と管理、体力テスト法と評価基準
14回目	コンディショニングの概念①(テキスト第18章)前青年期の子ども、高齢者、妊婦のクライアント
15回目	コンディショニングの概念②(テキスト第19章)栄養と代謝に問題を抱えるクライアント
準備学習時間外学習	受験対策問題を配布
評価方法	①授業態度(出席率:欠席1回につき2点減点):10% ②レポート:30% ③理解度テスト:60%
受講生へのメッセージ	資格取得がトレーナーとしてのゴールではありません。 一方で、NSCA-CPTの資格内容は、将来トレーナーとして活躍する上で必要な知識が幅広く詰まった内容です。 まずは目先の目標として、資格取得を目指して勉強していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

・特定非営利法人NSCAジャパン:「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版・第3版」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	WEBマーケティング Web Markething	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	福田健治
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス				2	曜日・時限	金曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

1. ウェブ解析と基本的な指標　2. 事業戦略とマーケティング解析　3. デジタル化戦略と計画立案　4. ウェブ解析の設計
5. インプレッションの解析　6. エンゲージメントと間接効果　7. ウェブサイトの解析　8. ウェブ解析のレポーティング

ウェブマーケティング実績22年、GAなどのアクセス解析ツールを活用し、企業の業務改善・売上向上などに従事。
ウェブ解析士の資格取得レベルの知識と共に、実際に企業に必要とされているウェブマーケティングの考え方やスキルに関する授業を実施いたします。

【到達目標】

ウェブマーケティング、ウェブ解析に関する以下の基礎知識を修得、共通の用語認識の基に、営業・制作・開発・社内ウェブマスター業務等の遂行・業務効率化を可能にすることを目指します。

授業計画・内容	
1回目	マーケティングの有用性と活用できる場を説明できる
2回目	顧客理解とペルソナ設計について説明ができる
3回目	ウェブ解析の重要性とウェブ解析士の仕事について説明ができる
4回目	ウェブ解析と基本的な指標（サイト表示の仕組みとアクセスログについて説明ができる）
5回目	事業戦略とマーケティング解析について説明ができる
6回目	事業戦略とマーケティング解析について説明ができる
7回目	デジタル化戦略と計画立案について説明ができる
8回目	マーケティング企画を立案できる
9回目	ウェブ解析の設計（解析の設計）について説明ができる
10回目	ウェブ解析の設計（コンバージョンの設計）について説明ができる
11回目	アクセス解析ツールの使い方が説明できる
12回目	インプレッションの解析について説明ができる
13回目	マーケティングツールを活用できる
14回目	定期試験
15回目	定期試験解説
準備学習時間外学習	特になし
評価方法	定期試験50%　提出物30%　出席点10%　平常点10%
受講生へのメッセージ	アクセス解析をはじめとしたウェブ解析データを活用し、デジタルマーケティングを通して事業の成果を導く人材、それがウェブ解析士です。 ウェブ解析士は、ウェブ解析スキルを身につけ、データを読み取り、正しい判断ができるスキルを習得することを目標としています。

【使用教科書・教材・参考書】

2025ウェブ解析士認定試験のテキスト

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	アスレティックリハビリテーション2 Athletic Rehabilitation Ⅱ	必修選択	必須	年次	2	担当教員	桝谷 諸
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナーコース				2	曜日・時限	金曜日・3，4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

アスレティックトレーナーは、怪我した選手をADLから競技復帰に向けたトレーニングを行うことが仕事の1つである。そのため各外傷・障害の知識やトレーニング時のリスク管理が求められる。アスレティックリハビリテーションでは、リスクを管理しながら段階的にトレーニングを行い、各スポーツ種目に合わせて競技特異性も考慮しながら選手を完全復帰させる知識と技術を身につけていく。科目の連携は、機能解剖学、運動生理学、スポーツ外傷・障害、トレーニング科学を基礎としてアスレティックリハビリテーションの授業を行う。この授業を通して病院やフィールドに出ても選手に対して段階的にリスクを管理しながらトレーニングメニューを組むことが出来、さらにトレーニングの目的ややり方を実技を見せながら説明出来るようになってもらいたいと思います。

【到達目標】

アスレティックリハビリテーションでは、基本的なリハビリテーションの進め方、リスク管理の仕方、競技動作を含めた正しい体の使い方を修得する。
また実技では、見本を見せながらトレーニングの目的や正しいやり方を説明で出来るようにしていく。
各外傷・障害のリスクを理解し管理できるようになる。
トレーニングを段階的に強度、難易度をあげながらトレーニングメニューを組むことが出来るようになる。
トレーニングの見本を見せられるようになる。

授業計画・内容	
1回目	頚椎捻挫へのアスレティックリハビリテーションの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
2回目	外傷性MCL・非外傷性MCL損傷へのアスレティックリハビリテーションの説明とメニュー作成・実技指導ができる。
3回目	手関節へのアスレティックリハビリテーションの説明とメニュー作成・実技指導ができる。
4回目	アスレティックリハビリテーションにおける目的・筋力回復増強エクササイズの基礎・ROM回復拡大のエクササイズの基礎知識を理解する
5回目	神経筋協調性回復、向上エクササイズ・全身持久力回復向上エクササイズ、身体組成の管理・再発予防、外傷予防のための動作エクササイズを理解する。
6回目	陸上競技へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
7回目	水泳へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
8回目	サッカーへのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
9回目	野球へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
10回目	ラグビー競技へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
11回目	格闘技（柔道・レスリング）のリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
12回目	体操へのリハビリプログラミングの説明とメニュー作成と実技指導ができる。
13回目	スキー・スケート競技へのリハビリプログラムの説明とメニュー作成がと実技指導ができる。
14回目	試験
15回目	試験解答
準備学習時間外学習	アスレティックリハビリテーションでは、解剖学、スポーツ外傷・傷害、測定評価、トレーニング科学の理解が不可欠であるため、これらの予習が必要である。 ①各外傷・傷害のアスレティックリハビリテーションでは、その部位の解剖学、傷害の発生機序やリスク、ROMやMMTの測り方などの予習が必要である。 ②競技別のアスレティックリハビリテーションでは、競技特異性や競技動作のバイオメカニクスなどの予習が必要である。
評価方法	①定期テスト（80%）　②毎回行うアスリハメニュー作成のレポート（20%）
受講生へのメッセージ	アスレティックリハビリテーションは、ATとして重要な仕事の1つである。競技選手をADLから競技復帰につなげていくためのメニュー作成やリスク管理の仕方、実際の指導実技を学ぶことができるので、現場活動に直結してくると思うので、知識と実技を身につけてもらいたいと思います。

【使用教科書・教材・参考書】

公益財団法人 日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門テキスト⑦アスレティックリハビリテーション」
【参考書】南江堂：「ナショナルチームドクター・トレーナーが書いた種目別スポーツ障害の診療 改訂第2版」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	カイロプラクティック Foundations of Chiropractic Care	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	溝口 剛志
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー					曜日・時限	木曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

座学による、講義を行い検査を行い関節（骨・関節・靭帯・神経）の特徴や注意点など特徴を理解してもらった後、実技に移行する。
実技では、四肢のモーション・パルペーションを行い、患者のポジション、術者のポジション、力の入れ方、力を加える方向を理解し正確で安全な検査を行っていく。

【到達目標】

関節遊び運動を理解し、モーション・パルペーションを行いたい関節に正確な力加減、方向に行うことが出来るようになる。
また、何のためにモーションパルペーションをするのか。重要性を理解し説明することが出来るようになる。

授業計画・内容	
1回目	カイロプラクティックとは？ 概論
2回目	仙腸関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
3回目	仙骨モーション・パルペーション、モービリゼーション
4回目	腰椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
5回目	股関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
6回目	膝関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
7回目	足関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
8回目	胸椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
9回目	頸椎モーション・パルペーション、モービリゼーション
10回目	肩関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
11回目	肘関節モーション・パルペーション、モービリゼーション
12回目	総復習
13回目	試験前講義
14回目	試験
15回目	解答
準備学習 時間外学習	準備・時間外学習・習ったマッサージを毎週1時間練習する。
評価方法	出席点・授業態度・実技試験による総合評価
受講生への メッセージ	簡単な技術ではありませんが、自分の為、今後自分に関わる選手やクライアントなどの為に頑張って覚え、練習していきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】 解剖学

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	スキルアップ Skill Up	必修 選択	選択 必修	年次	2	担当教員	荒木　春美
						実務経験	
		授業 形態	演習	総時間 （単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通（資格選択希望者）				2	曜日・時限	火曜日・5限

【授業の学習内容】

グループ指導をするにあたり、安全で効果的な指導、そして正しい動作を行えることが不可欠です。スキルアップでは特に【手本となる明確な動作】を学び、筋持久力や柔軟性、巧緻性などの体力要素ポイントもおさえながら、インストラクターの資質向上を目指します。 ADI対策の授業と平行し、ADI資格取得を目標とするのとともに、より安全で効果的、そして楽しいエクササイズを提供する動作スキルや基礎を学びます。

【到達目標】

ADI資格取得を目指します。
【目標①】正しいアライメントで、手本となる動作を行うことが出来る。
【目標②】各動作の動きの説明や注意点などの指導をしながら、それに伴う動きが出来る。
【目標③】自分で作成したプログラムの指導を正しい動作で行うことが出来る。

授業計画・内容	
1回目	グループエクササイズの利点とインストラクターの役割を確認し、スキルアップの授業内容を理解する
2回目	目標①　アライメントチェックを行い、各自の留意点を意識しながら動くことが出来る
3回目	目標①　ADBI規定動作の各動きに対して、上肢・下肢ともに正しい動き方を理解し実践できる
4回目	目標①②　ADBI規定動作の各動きに対して、キューイングを行いながら、上肢・下肢ともに正しい動き方を理解し実践できる
5回目	目標①②　ウォーミングアップのリード練習で、正しいアライメントを確認し、実践できる
6回目	目標①②　ウォーミングアップの指導を反復練習し、キューイングしながら手本となる動作を行うことができる
7回目	目標①　ローインパクトの基本ステップの指示や指導を学び、正しい動作で実践できる
8回目	目標①②③　ローインパクトの基本ステップを自分で組み合わせて、正しい姿勢を保ちながら指導ができる
9回目	目標①②③　作成したADIローインパクトのプログラム内容を、正しい姿勢を保ちながら明確に動くことができる
10回目	目標①②③　作成したADIローインパクトのプログラム内容を、タイミングよくキューイングしながら明確に動くことができる
11回目	目標①　ハイインパクトの基本ステップを学び、正しい姿勢を保ちながら指導ができる
12回目	目標①②③　作成したADIハイインパクトのプログラム内容を、正しい姿勢を保ちながら明確に動くことができる
13回目	目標①②③　参加者の様子を見ながら指導し、安全で効果的な指導と手本となる動作が行える
14回目	目標①②③　ADIプログラムの修正箇所を反復練習し、スムーズに行うことができる
15回目	実技テスト(作成したADIプログラムを実施する)
準備学習 時間外学習	課題があるときや授業で学んだことは、妥協せず反復練習をしましょう。手本となる動作を行うには筋持久力や柔軟性が必要です。 積極的にトレーニングやストレッチを行いましょう。
評価方法	実技模擬試験70%、レポート評価20%、授業内評価10%
受講生への メッセージ	グループ指導の動作スキルアップ(能力向上)を学び練習・実践することにより、より安全で効果的な指導が行える指導者に近づきます。確実に基礎を身につけていきましょう。演習がメインですので、体調管理やトレーニングをしっかり行い、欠席のないようにしましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

公益社団法人　日本フィットネス協会:「エアロビックダンスエクササイズ指導理論・グループエクササイズ指導理論」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ゼミ Seminar	必修選択	必修	年次	2	担当教員	ゼミ担当講師
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通				2	曜日・時限	月曜日5限、水曜日4・5限、金曜日1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討論する。

【到達目標】

・現場で実習を積み、経験を重ねるとともに課題を発見する
・課題の解決策を見つけ、実行し、評価を行う
・プレゼンテーション力を高める

授業計画・内容	
1回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
2回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
3回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
4回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
5回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
6回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
7回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
8回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
9回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
10回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
11回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
12回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
13回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
14回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
15回目	現場活動の実行計画及び課題についての解決策を講じるための方法を討議する。
準備学習時間外学習	現場での活動、学校内での活動問わず、目的意識を持って臨んでいきましょう
評価方法	授業内評価 出席状況、授業内態度、提出物による100%総合評価
受講生へのメッセージ	ゼミでの活動は、1年後社会に出た時に必ず役に立ちます。ぜひ、積極的に参加して多くのことを学んでください。

【使用教科書・教材・参考書】

適宜、資料など配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	デザイン2 Desing Ⅱ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	島村紀博
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	60 4	開講区分	前期
コース	スポーツビジネス					曜日・時限	火曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

広報活動等に必要な、宣材の制作等をイラストレーター、フォトショップで基礎的なパーツの作り方や、応用としてイラストレーター、フォトショップを使用して広告や名刺の制作、写真の補正等の応用も学習する。

【到達目標】

イラストレーター、フォトショップを使用して広告や名刺のデータを制作して印刷物として入稿できるまでになる。

授業計画・内容	
1回目	photoshopのツールの紹介と、photoshopの基本的な使い方の説明、自分の写真を加工してphotoshopの機能を知る。
2回目	Photoshopの初歩の使い方をサンプル画像を使用して、ツールボックスの説明も兼ねて使用してみる。
3回目	Photoshopの合成課題、画像解像度の理解とペンツールを使用しての合成の基礎を覚える、野菜のパーツを切り抜いて組み合わせサンプル通りに合成する。
4回目	photoshopの合成課題レイヤーを理解する、レイヤーの描画モード、レイヤースタイル等レイヤーの機能を使用して合成を行う、又グラデーションの作り方を覚える。
5回目	photoshopの色塗り、ブラシの使い方やレイヤーの描画モード、選択範囲を使用して下絵を元に乗算を使用して着色していく、又カスタムブラシの作り方も覚える。
6回目	photoshopのスタンプツール、スタンプツールを使用して画像の画像の修正作業を行う。修正の際に必要になる歪みツールや変形ツールを覚える。
7回目	photoshopの影付け、用意した写真に影をつける、パスを引いて選択範囲を読み込み変形ツールを使用して、リアルなガウスのぼかしを使用して影付けを覚える。
8回目	photoshop合成と色合わせ、見本に合わせて、今までの技術を総合的に使用して合成と色合わせを行う、色合わせは調整レイヤーを使用して行う。
9回目	photoshopの合成課題、前回の課題に引き続き色わせと合成課題、今回は更に複雑な合成に挑戦する。その際に効率のよい合成技術を身に付ける。
10回目	前回の続きと作品のチェック、修正作業があれば修正を行う。
11回目	photoshop商品にロゴマークを入れる、変形ツールや選択範囲を上手く使い商品写真にロゴマークを入れ、商品の色を色相と彩度を利用して変更する。
12回目	前回の続きと作品のチェック、修正作業があれば修正を行う。
13回目	広告、ポスターの制作、印刷に入校時に必要なトリムマークや製作時に必要なガイドライン等を作成する。
14回目	広告、ポスターの制作、デザインを考えて文字の配置の基礎を学ぶ。
15回目	完成した名刺のプリントアウトを校正して提出
準備学習時間外学習	
評価方法	■出席率 20% ■受講態度 30% ■各課題事に点数を付けた平均で評価いたします。50%
受講生へのメッセージ	広告やポスター、名刺など色々なもの制作に使用するソフトです。基礎をしつかりと学び活用していけるように努力をしてください。また制作する際にはショートカットを使用して作業効率上げるために忘れないようにしっかりとノートを取るようにしましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

PC教室での授業（PC内にソフトが内蔵されています）

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	トレーニング演習2 Training Exercise Ⅱ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	堀尾 祐史
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー					曜日・時限	金曜日・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

本授業は、下記のような2つの内容で構成している。それぞれの内容と狙いについて下記の通りである。(1)(2)を通してトレーニング経験を積みながら理解度を高めていく。

(1)レジスタンストレーニングの実技

(2)主題となるトレーニング種目を行うために必要なコンディショニングの考え方や方法論を学ぶ

(1)の内容と狙い：毎回の授業で、トレーニングのレポートを作成させる。安全かつ個別性を考慮したトレーニングができているか？という視点で意識レベルを統一させる。

【到達目標】

・姿勢からレジスタンストレーニングをはじめたとした身体動作について考えられるようになる。
・安全なレジスタンストレーニングの指導および補助ができるようになる。
・目的に応じたトレーニングプログラムを考えられるようになる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション（授業の進め方について）【種目例：ベンチプレス・バックワット】
2回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践①股関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：RDL・シングルレッグRDL】
3回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践②股関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：デッドリフト】
4回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践④足関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：フロントスクワット】
5回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践④足関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：フロントスクワット・デッドリフト】
6回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践⑤肩関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：ベンチプレス】
7回目	姿勢分析とコアエクササイズ　実践⑥肩関節のコンディショニング＆エクササイズ【種目：ベンチプレス・ベントオーバーロウ】
8回目	一側性のコアエクササイズ　実践①前額面と水平面の動きと掛け合わせ【種目：ステーショナリーランジ、ブルガリアンスクワット】
9回目	一側性のコアエクササイズ　実践②前額面と水平面の動きと掛け合わせ【種目：リバースランジ、フロントランジ】
10回目	一側性のコアエクササイズ　実践②前額面と水平面の動きと掛け合わせ【種目：ワンハンドロウ】
11回目	回旋動作とコアエクササイズ　実践①ラテラルムーブメント【種目：ローテーションエクササイズ】
12回目	回旋動作とコアエクササイズ　実践②ラテラルムーブメント【種目：アンチローテーションエクササイズ】
13回目	プログラムデザインのプレゼンテーション準備
14回目	プログラムデザインのプレゼンテーション（前期評価）
15回目	プログラムデザインのプレゼンテーション（前期評価）
準備学習時間外学習	自主トレーニング（レジスタンストレーニング）
評価方法	・授業態度（出席率：欠席1回につき2点減点）10% ・毎時提出レポート 75% ・プログラムデザインのプレゼンテーション 15%
受講生へのメッセージ	安全かつ効果的にトレーニング指導ができ、動いて見せる事ができるトレーナーを目指しましょう！

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	トレーニング科学 Training Science	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	片井 忠
						実務経験	
コース	全コース共通	授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
						曜日・時限	火曜日3・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）
トレーナーとして必要なトレーニングの知識を得てプログラムの作成方法を学ぶ。

【到達目標】
様々なクライアントのニーズに応じてプログラムを作成出来るようになる。

授業計画・内容	
1回目	骨格筋系、神経系、内分泌と運動
2回目	トレーニング計画の立案、超回復について
3回目	筋力トレーニングのプログラム作成
4回目	パワー向上トレーニングのプログラム作成
5回目	持久力トレーニングの理論とプログラム作成①
6回目	持久力トレーニングの理論とプログラム作成②
7回目	スピード向上トレーニングのプログラム作成/柔軟性向上トレーニング及び、ウォームアップとクールダウン
8回目	特別な対象のためのプログラム作成①
9回目	特別な対象のためのプログラム作成②
10回目	スポーツ栄養学①
11回目	スポーツ栄養学②
12回目	トレーニング効果の測定と評価/運動指導の科学
13回目	対策週
14回目	筆記テスト
15回目	返却週
準備学習時間外学習	教科書を用いて、予習復習を実施する
評価方法	筆記テスト・授業態度・出席による総合評価
受講生へのメッセージ	毎回準備して授業に臨むこと、欠席しないように毎回出席をする

【使用教科書・教材・参考書】

大修館書店：JATIトレーニング指導者テキスト「実践編」「理論編」

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	パーソナルセッション Personal Session	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	西村　拓巨
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー、授業選択希望者				2	曜日・時限	火曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

マンツーマンでの運動指導を行う上で必要な知識・技術・コミュニケーションスキルなどを高め、現場での実践力を身に付ける。

1. クライアントに対してパーソナルトレーニングを実施する
2. ベースのトレーニングフォームを指導する力を身に付ける
3. ペアストレッチの理論背景と技術を学び実践する
4. クライアントのコンディションと目標を考慮し適切なプログラムを作成し実施する

【到達目標】

＜パーソナルトレーニングのベースの確立＞

①ベースとなるトレーニングフォームを理解し指導できるようになる
②主な筋肉のペアストレッチを適切に実施できるようになる
③クライアントのコンディションチェックができるようになる
④運動指導者として適切な態度、言葉遣いで立ち振る舞うことができるようになる

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション　　主旨説明・スケジュール確認
2回目	パーソナルトレーニングの流れを理解する（チェック・コンディショニング・メイントレーニング）
3回目	トレーニング・ストレッチ・コンディショニングの基礎知識
4回目	パーソナルセッションの進め方を学ぶ
5回目	パーソナルセッション①
6回目	パーソナルセッション②
7回目	パーソナルセッション③
8回目	セッションの反省と修正
9回目	パーソナルセッション④
10回目	パーソナルセッション⑤
11回目	パーソナルセッション⑥
12回目	パーソナルセッション⑦
13回目	セッションの反省と修正
14回目	パーソナルセッション⑧
15回目	パーソナルセッション⑨
準備学習時間外学習	・トレーニングやストレッチに必要な機能解剖学を復習をする ・クライアントに対しての指導を想定し、授業時間外で練習することで形だけではなく効果を出せるスキルを身につける
評価方法	実際のクライアントに対する指導レベルと、前期終了後のレポートで評価を行う。 ・授業内評価(50%) ・レポート(50%)
受講生へのメッセージ	効果を出せるパーソナルトレーニングを行うための準備の回と、学科外からクライアントに入ってもらい、実際にパーソナルセッションを回があります。実際にクライアントに指導させて頂ける環境に感謝し、クライアントに毎回の授業を楽しみに来てもらえるような指導をする。それが現場でもっとも必要なことです。その為には授業外での準備（予習・復習・練習、体調管理）を怠らないこと。社会人として運動指導者として必要な要素を学びましょう。（無断欠席は社会人としてありえないことです。注意してください。）

【使用教科書・教材・参考書】

特になし

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	パーソナル指導法 Teaching Method of Personal Training	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	片井　忠
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー					曜日・時限	水曜日・3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）
パーソナルトレーナーとして活動していく為の技術と知識を身に付ける。

【到達目標】
クライアントのニーズに応じたトレーニング指導が出来る様になる。

授業計画・内容	
1回目	上肢のパッシブストレッチ実演①
2回目	上肢のパッシブストレッチ実演②
3回目	下肢のパッシブストレッチ実演①
4回目	下肢のパッシブストレッチ実演②
5回目	プラトーに陥る原因と脱却する方法について理解出来る
6回目	POFについて
7回目	フォーストレプス
8回目	マルチパウンデッジ　ストリクトプラスチーティングについて
9回目	スーパーセット　コンパウンドセット　トライセット　ジャイアントセットについて
10回目	アイソメトリクス　スタティックホールドについて
11回目	パーシャルレンジプリンシパルについて
12回目	ネガティブワークについて
13回目	レストポーズについて
14回目	筆記テスト
15回目	返却週
準備学習時間外学習	授業で行う内容を普段のトレーニングに取り入れ指導出来る様にしてください。
評価方法	筆記テスト・授業態度・出席による総合評価
受講生へのメッセージ	実技を行いながら楽しく学びましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	パーソナル指導法 Training Method of Personal Training	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	井手　宏法
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	スポーツトレーナー、スポーツインストラクター				2	曜日・時限	火曜日2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

レジスタンスエクササイズにおけるプレパレーションエクササイズの基礎と実践を学ぶ。
レジスタンスエクササイズを実施する際の準備として、十分な筋の柔軟性や関節可動性、調整能力が要求される為、エクササイズの実施前に獲得しておくことが大切です。しかし、各要素不足によりエラーが見られた場合にその動作の見極めと修正が重要となります。本授業ではレジスタンスエクササイズで主に見られるエラーを考えながら、それらのエラーを起こさないエクササイズ、また修正エクササイズを学び、自身が実践できること、個人（グループにも）に指導できる知識を身につけていきます。

【到達目標】

・よく見られるエラーを把握し、その起因となる解剖学的・力学的要因を理解する
・クライアントに合わせたエラーを修正する為の、プログレッションとリグレッションを理解する
・レジスタンスエクササイズ導入前の適切な動作の理解と習得

	授業計画・内容
1回目	イントロダクション／プレパレーションエクササイズの前提種目について理解する
2回目	前提種目（足手のトライポッドとグラウンディング・グラビング・ブレーシング）を実践する
3回目	腰部・背部のエクササイズを実践、指導できる
4回目	足部・下腿部のエクササイズを実践、指導できる
5回目	大腿部・股関節のエクササイズを実践、指導できる
6回目	胸椎・肩甲帯のエクササイズを実践、指導できる
7回目	上肢のエクササイズを実践、指導できる
8回目	ケーススタディ実践①（SQにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる）
9回目	ケーススタディ実践②（DL／RDLにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる）
10回目	ケーススタディ実践③（LLにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる）
11回目	ケーススタディ実践④（BP／PUIにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる）
12回目	ケーススタディ実践⑤（RWIにおけるエラーを見極め改善エクササイズができる）
13回目	総復習
14回目	テスト
15回目	振り返り／解説
準備学習 時間外学習	・これまでの授業内容の復習（特に機能解剖学や生理学などの基礎教科） ・本授業内容の復習 ・学んだエクササイズを実践する
評価方法	・テスト ・授業態度（確認テストなども含む） ・出席状況
受講生への メッセージ	並行して学ぶ他の授業やこれまで学んできた内容とも上手くリンクさせながら進められたらと思っていますので、復習を忘れずに日々成長する態度で授業に臨んでほしいと思います。実技は自体重でのエクササイズが中心となりますが、相手に伝えられるようになる為に、それらのエクササイズを自らが実践できるよう身体を使って学んでください。

【使用教科書・教材・参考書】

特定非営利活動法人NSCAジャパン：「レジスタンスエクササイズ（プレパレーション）」
特定非営利活動法人NSCAジャパン：「ストレングス＆コンディショニングⅠ（理論編）」
特定非営利活動法人NSCAジャパン：「ストレングス＆コンディショニングⅡ（実技編）」
株式会社 文光堂：「トレーニングとリカバリーの科学的基礎」

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	ファンクショナルトレーニング Functional Training	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	田中 快治
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー・スポーツトレーナー				2	曜日・時限	水曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

従来のトレーニングは、ボディビルディングをベースとした筋肉の発達に焦点を当てたものが主流となっている。
しかし、人間の身体能力は筋肉量だけでなくバランスや柔軟性など様々な機能（ファンクション）があり、それらを含めた身体を総合的に評価し、トレーニングしていく必要がある。
それにより、筋肉量だけでなく人間の身体能力が向上し、階段の上り下りや荷物をもつなどの日常生活で必要なる様々な身体能力や、腰痛や膝痛などがない快適な体を手に入れられるようになる。また、アスリートでは適性な身体操作ができることで、体の偏った負担が減りパフォーマンスアップや怪我の予防ができると考えられている。
本授業では、このことを踏まえて人間の体を総合的に評価し、トレーニングできるようにするための内容を展開する。

【到達目標】

筋肉の機能はもちろんのこと、関節の動きやバランス、柔軟性などの総合的な体の見方を身につける
また、それらの改善・強化するためのトレーニング方法とその指導を身につける

授業計画・内容	
1回目	ファンクショナルトレーニングの5原則について知る
2回目	アセスメント1：オーバーヘッドスクワット、インラインランジについて理解し、動作を評価できるようになる
3回目	アセスメント2：スタビリティプッシュアップ、トランクスタビリティについて理解し、動作を評価できるようになる
4回目	アセスメント3：ストレートレッグレイズ、ショルダーモビリティについて理解し、動作を評価できるようになる
5回目	コレクティブエクササイズの概要を理解する
6回目	アセスメントに基づいた下半身のコレクティブエクササイの理解と指導ができるようになる
7回目	アセスメントに基づいた上半身のコレクティブエクササイの理解と指導ができるようになる
8回目	コアエクササイズの理解（ソフト/ハード、スタティック、ダイナミック）
9回目	ソフトスタティック、ダイナミックエクササイズの理解と指導ができるようになる
10回目	ハードスタティック、ダイナミックの理解と指導ができるようになる
11回目	レジスタンストレーニングの動作分類について理解する
12回目	上半身のプッシュ系種目について理解し、指導できるようになる
13回目	上半身のプル系種目について理解し、指導できるようになる
14回目	下半身のプッシュ・プル系種目について理解し、指導できるようになる
15回目	身体の機能評価からプログラム作成までの流れの理解するs
準備学習 時間外学習	文光堂「ファンクショナルトレーニング」の予習 機能解剖学の復習
評価方法	・出席状況（10%） ・授業態度（20%） ・レポート（70%）
受講生へのメッセージ	ボディビルディングにしても、アスリートのパフォーマンスにアップにしても、基本的な体の機能が改善できていなければ、トレーニングをすればするほどバランスは崩れてコンディションは悪くなります。また、日常生活では腰痛や膝痛に悩む人が多く、体の機能改善はこれからの時代のトレーニング指導者として必須の内容となります。難しく感じますが、今まで勉強してきたことを繋がってくる内容になると思いますので、多くの気づきをむしろ楽しんでもらえたらいいなと思っています。

【使用教科書・教材・参考書】

文光堂：「ファンクショナルトレーニング」
各種解剖学の教科書

2025年度　授業概要

学　科　：スポーツ科学科

科目名（英）	実践術3 Practical Training Techniques Ⅲ	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	原武　章博
						実務経験	
		授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	パーソナルトレーナー				2	曜日・時限	木曜日・4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）
実際のフィットネスクラブの現場で必要とされる様々なトレーニング種目を部位毎に実践形式で体得する。

【到達目標】
①各部位に対しての基本レベル以上の指導が出来る。
②クライアントの性別・年齢や体力に応じた種目選択・フォーム指導が出来る。
③初心者～中級者へのトレーニングテクニック案内が出来る。
④フリーウェイトとマシントレーニングの特色を活かしたメニュー作成が出来る。

授業計画・内容	
1回目	授業方針説明・各自目標設定・BIG3フォームﾁｪｯｸ
2回目	胸トレーニング実技（指導・説明が出来る）
3回目	背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）
4回目	肩トレーニング実技（指導・説明が出来る）
5回目	腕トレーニング実技（指導・説明が出来る）
6回目	脚トレーニング実技（指導・説明が出来る）
7回目	胸・背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）
8回目	肩・腕トレーニング実技（指導・説明が出来る）
9回目	脚トレーニング実技（指導・説明が出来る）
10回目	胸・背中トレーニング実技（指導・説明が出来る）
11回目	肩・腕トレーニング実技（指導・説明が出来る）
12回目	脚トレーニング実技（指導・説明が出来る）
13回目	腹部・カーフトレーニング実技（指導・説明が出来る）・メニュー作成　◆試験対策週
14回目	試験週　実技テスト
15回目	試験週　実技テスト
準備学習時間外学習	・授業内容を自身のトレーニングで復習し理解を深める。 ・日頃のトレーニングで疑問を見つけ、授業で質問して解決していく。
評価方法	実技テスト　・MAX測定 ・実践形式の指導力測定 ・筆記によるメニュー作成
受講生へのメッセージ	トレーニングを通してジム・フィットネスクラブでの指導力を上げる授業になります。 多様なジムが展開される中で信頼されるトレーナーへ成長しお客様へ適切なアドバイスができるようにしましょう。 ご自身のトレーニングでの疑問解消にも役立てて下さい。

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	就職試験対策講座 Interview Test Preparation Course	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	白石真紀・花村一心・中村里佳
						実務経験	○
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	全コース共通					曜日・時限	火曜日2・3限、金曜日3限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

就職活動を進めるに当たり、今後の流れや必要な準備の仕方を学びます。
面接で自信をもって伝えるよう、実践的な面接指導及び、自己分析をします。
また、インターンシップに向けての電話応対・訪問のマナー習得をします。

実務者経験：専門学校講師として、コミュニケーション、就職対策などを担当。または、人材教育に関わる仕事に従事している経験を有する。

【到達目標】

面接における自己分析、自己PR作成ができるようになる。インターンシップや就職面本番に向けてのスキルを習得する。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション 授業の目的を理解し、ゴールを見据えることができる。（現状の確認）
2回目	キャリアプランを立てる 就職活動に向けてのプランと優先順位決め。
3回目	就活の進め方、就活サイトの使い方、求人情報の見方。筆記対策について知り、履歴書作成に取り組む。
4回目	自己分析①自分のことを伝えてみよう。履歴書作成
5回目	自己分析②・自己PR・履歴書作成・企業研究
6回目	面接対策実践 企業研究・志望動機・自己PR
7回目	面接対策実践 基本の手順、言葉づかい、身だしなみ（服装）
8回目	面接対策実践 個人面接
9回目	面接対策実践 集団面接
10回目	面接対策実践 オンライン面接指導 スマホでの対応・パソコンでの対応、画面越しの表情ポイント
11回目	面接対策実践 電話のかけ方・訪問時のマナー・お礼状の書き方等
12回目	面接対策実践 相手への気遣い方・ホスピタリティ
13回目	まとめ 試験前の実践の確認
14回目	試験・面接
15回目	試験・面接・振り返り
準備学習時間外学習	インターンシップ先や就職したい業界について調べる 履歴書のブラッシュアップ、自分の言葉で伝える練習を日頃から意識しましょう
評価方法	試験（模擬面接）70%・授業態度（提出物など）30%
受講生へのメッセージ	皆さんのスキル、能力、人柄、想いを待っている人たちがいます 思う存分発揮できる準備を一緒に頑張りましょう

【使用教科書・教材・参考書】

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	進級制作 Promotion Work	必修選択	必修	年次	2	担当教員	各講師（各担任）
						実務経験	
		授業形態	実習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	コース共通				2	曜日・時限	月曜日5限、水曜日4・5限、金曜日1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ゼミ活動を通して研究した成果についてまとめ、発表を行う。

【到達目標】

・ゼミ活動を通して学んだことが分かりやすくまとめられている
・研究の内容を今後につながるものにする
・聴衆者にしっかりと伝わるように発表の練習を行う

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション
2回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
3回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
4回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
5回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
6回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
7回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
8回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
9回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
10回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
11回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
12回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
13回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
14回目	ゼミでの取り組み、研究成果についてPowerPointをと抄録を作成を行う。
15回目	研究した成果について、発表を行う。
準備学習時間外学習	発表に向けて準備をしていきましょう。
評価方法	発表のレポート提出により評価を行う。
受講生へのメッセージ	1年間のゼミ活動の成果を発表します。1年生がゼミを決める要素にも関わってきますので、全員で取り組みましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

特になし

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	進路指導3 Career Guidance Ⅲ	必修選択	必修	年次	2	担当教員	各担任
						実務経験	
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 2	開講区分	前期
コース	コース共通					曜日・時限	月曜日3限、木曜日1限、金曜日4限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

就職活動、業界研修、資格取得に向けての準備を行い、自らの進路について考える。業界の特性に応じた能力および社会人としての基盤能力を学び、身につけていく。
また社会に向けて必要な能力を学び、身につけていきます。

【到達目標】

・校外での活動を通して、社会人として自覚を持った行動ができる
・進路について明確にする
・社会人として求められる能力を身につけ、社会に向けた準備をする

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーションを行う。最終学年としての取り組み、進路活動に向けた準備について
2回目	活動スケジュール作成　未内定者に向けた企業情報の開示と提供、また企業研究を行い、内定者においては、内定企業に向けた準備を行う
3回目	求人について、学校求人・大手求人サイト・企業HPなどに記載されている求人票の見方、項目内容について改めて知る
4回目	社会人に向けた準備①社会人基礎力について
5回目	社会人に向けた準備②前を踏み出す力Actionについて考える、グループディスカッション
6回目	社会人に向けた準備③考え抜く力シンギングについて考える、グループディスカッション
7回目	社会人に向けた準備④チームで働く力チームワークについて考える、グループディスカッション
8回目	社会人に向けた準備⑤自分たちが考える社会人基礎力についてまとめ・グループ発表
9回目	SNSについて① 各種SNSにおいてビジネスでの活用方法と利用するにあたっての注意点を知る
10回目	SNSについて② 各種SNSにおいてアプリを活用とした、スポーツ業界のトレンドと活動について学ぶ
11回目	ビジネスマナーについて、社会人として必要なスキルを学び、「実践できるようになる（メール、電話対応、名刺交換など）
12回目	社会人向けた準備⑥給与明細の見方、保険・税金、生涯年収などについて知る
13回目	社会人に向けた準備⑦社会人として遵守すべき規範について
14回目	業界研修の最終ガイダンスを行う。
15回目	まとめ、レポート作成
準備学習 時間外学習	日頃の生活から社会人に向けた行動・言動を心がけて行動する
評価方法	出席状況、授業態度、提出物による総合100%で評価を行う
受講生への メッセージ	自身の将来、社会人に向けての準備、先を見据えて意識高く取り組んでください。

【使用教科書・教材・参考書】

参考：新社会人の基礎力109（株式会社 教育企画センター）
適宜、授業内で資料を配布

2025年度 授業概要

学 科 ：スポーツ科学科

科目名（英）	測定評価2	必修選択	選択必修	年次	2	担当教員	高司 譲
						実務経験	
	Measurement Evaluation Ⅱ	授業形態	演習	総時間（単位）	30	開講区分	前期
コース	アスレティックトレーナー				2	曜日・時限	木曜日1・2限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

アスレティックトレーナーの業務遂行に必要な検査・測定評価のスキルを学習する。その中でもスポーツ活動への安全な復帰、継続、良質のパフォーマンスを発揮するコンディショニングを実践するためにスポーツ動作を観察、分析するスキルを学習する。競技に関する基礎的な知識、競技の動作を観察・分析するスキル、競技者に対して個別に応用活用する能力を確保するためにスポーツパフォーマンスを構成する基本となる6つの動作、歩行動作、走動作、ストップ・方向転換動作、跳動作、投動作、あたり動作の基礎的知識を学習する。特にアスレティックトレーナーに必要とされる基礎的バイオメカニクス、これらの動作に影響を与える機能的体力的要素要因、またこれらの動作において外傷障害の発生機転となる特徴とメカニズムについて学習する。

【到達目標】

スポーツ動作を観察、分析する基礎的能力を習得し、スポーツ外傷障害の発生の予防、外傷障害発生時のメカニズムの解釈、その後の治療やアスレティックリハビリテーションへの活用、競技者個別の競技特性に対してのウィークポイントの明確化と対策、コンディショニングができるようになるスキルを段階的に身につけていくことが目標である。

目標①歩行動作の観察・分析ができる
目標②走動作の観察・分析ができる
目標③ストップ・方向転換動作の観察・分析ができる
目標④跳動作の観察・分析ができる
目標⑤投動作の観察・分析ができる
目標⑥あたり動作の観察・分析ができる

授業計画・内容	
1回目	目標①歩行動作のバイオメカニクス
2回目	目標①歩行動作に影響する要因
3回目	目標②走動作のバイオメカニクス
4回目	目標②走動作に影響を与える機能的、体力的要因
5回目	目標③ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス
6回目	目標③ストップ・方向転換動作に影響を与える機能的、体力的要因
7回目	目標④跳動作のバイオメカニクス
8回目	目標④跳動作に影響を与える機能的、体力的要因
9回目	目標⑤投動作のバイオメカニクス
10回目	目標⑤投動作に影響を与える機能的、体力的要因
11回目	目標⑥あたり動作のバイオメカニクス
12回目	目標⑥あたり動作に影響を与える機能的、体力的要因
13回目	目標①～⑥までの振り返り、まとめ①
14回目	目標①～⑥までの振り返り、まとめ②
15回目	定期試験
準備学習時間外学習	目標①前提：バイオメカニクスについての基礎知識、競技動作を分析・表現できるための機能解剖や競技特有動作についての予習が必要です。 目標②歩行・走動作・ストップ・方向転換・跳・投・あたり動作の6つの基本動作のバイオメカニクスについて予習が必要です。 目標③6つの基本動作と競技特性を踏まえて、競技者の観察・分析が必要なので、多様な競技の動きをみておく予習が必要です。 例えば実習での選手のプレー動作、各種プロスポーツの試合の動画視聴など
評価方法	・各授業の中でのミニテストやプリントでの理解度合、出席率、授業態度、試験を総合して評価。
受講生へのメッセージ	検査・測定と評価は、アスレティックトレーナーが現場で行う活動そのものです。競技者の評価を行い、仮説を立て、コンディショニングを実行し、ケガからの復帰、パフォーマンス向上、維持につなげていく土台の教科となります。どの内容も現場でそのまま行う内容となりますので、体調管理をしっかり行い、欠席のないように取り組んでくれることを期待します。

【使用教科書・教材・参考書】

・公益財団法人 日本スポーツ協会：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑤ 検査・測定と評価」
・株式会社 文光堂：「スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド」