

|           |  |                       |                           |
|-----------|--|-----------------------|---------------------------|
| 授業科目      | IT概論   | 単位/時間                 | 2/30時間                    |
| 開講学科等     | スポーツ健康学科1年   | 担当教員                  | 大黒佐智男                     |
| 授業の目的・テーマ | プレゼン資料作成に向け、Word, Excel, PowerPointを使い分け、社会に出た際に役立つ力を身につける   |                       |                           |
| 授業の到達目標   | 表やグラフ、アニメーションなどを用いてプレゼンテーションを行う資料を工夫して作成することができるようになる        |                       |                           |
| 授業の計画     | 1  | PC室の利用方法・PCの利用と操作方法   | 26 【PowerPoint】画像やグラフの挿入  |
|           | 2  | 校内LANと学習環境について        | 27 【PowerPoint】最終課題の内容の説明 |
|           | 3  | Windowsの基本操作について      | 28 【PowerPoint】課題発表(1)    |
|           | 4  | 文書の作成と印刷(1) Word      | 29 【PowerPoint】課題発表(2)    |
|           | 5  | 文書の作成と印刷(2) Word      | 30 テスト                    |
|           | 6  | 文書の作成と印刷(3) Word      | 31                        |
|           | 7  | グラフィック機能の利用(1) Word   | 32                        |
|           | 8  | グラフィック機能の利用(2) Word   | 33                        |
|           | 9  | グラフィック機能の利用(3) Word   | 34                        |
|           | 10   | 表の作成(1) Word          | 35                        |
|           | 11   | 表の作成(2) Word          | 36                        |
|           | 12   | 表の作成(3) Word          | 37                        |
|           | 13   | 【Word】課題資料の提示         | 38                        |
|           | 14   | 【Word】課題作成            | 39                        |
|           | 15   | 【Excel】基本操作・入力と編集     | 40                        |
|           | 16   | 表の作成と表計算(1) Excel     | 41                        |
|           | 17   | 表の作成と表計算(2) Excel     | 42                        |
|           | 18   | 【Excel】課題の提示・数式と関数    | 43                        |
|           | 19   | 【Excel】グラフ機能・課題作成     | 44                        |
|           | 20   | グラフの作成(1)             | 45                        |
|           | 21   | グラフの作成(2)             | 46                        |
|           | 22   | 【Excel】データベース機能・課題作成  | 47                        |
|           | 23   | 【Excel】基本操作・入力と編集     | 48                        |
|           | 24   | 【PowerPoint】スライドショー機能 | 49                        |
|           | 25   | 【PowerPoint】アニメーション機能 | 50                        |
| 授業の方法     | ITの必要性を具体的な例を提示しながら理解させ、ケーススタディ形式でパソコンの操作方法を学ぶ               |                       |                           |
| テキスト/参考文献 |  |                       |                           |
| 評価の方法や基準  | 課題点、平常点(受講態度他)の総合評価  |                       |                           |
|           | 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する              | ○                     |                           |
| 実務経験      | 高等学校情報科の教職員  |                       |                           |
| 実務経験の活かし方 | 高等学校情報科の教員として長年教鞭をとったことを活かし、学生とコミュニケーションを取りながらレベルに合わせて対応していく |                       |                           |
| 履修上の注意事項  | PC室の利用において校内のルールを必ず守る<br>PC操作方法がわからない場合はネットで検索し、自分自身で解決する    |                       |                           |

|   |   |                            |      |
|---|---|----------------------------|------|
| 授業科目  | エアロビクスダンス   | 単位/時間                      | 15   |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  | 担当教員                       | 安岡知洋 |
| 授業の目的・テーマ                                       | エアロビクスダンスの特性、効果、運動強度変換などを理解する。エアロビクスダンスで用いるステップを習得。エアロビクスダンスレッスンに親しむ。 |                            |      |
| 授業の到達目標   | エアロビクスダンスの特性や効果を説明でき、エアロビクスダンスに用いるステップを習得する                           |                            |      |
| 授業の計画   | 1   | エアロビクスダンスとは                | 26   |
|   | 2   | エアロビクスダンスの特性 効果の理解         | 27   |
|   | 3   | エアロビクスダンスを体験               | 28   |
|   | 4   | エアロビクスダンスに用いるステップの種類を習得    | 29   |
|   | 5   | エアロビクスダンス運動強度の理解           | 30   |
|   | 6   | エアロビクスダンス運動強度の変換の実際        | 31   |
|   | 7   | エアロビクスダンスウォーミングアップの理解      | 32   |
|   | 8   | エアロビクスダンスウォーミングアップの実際      | 33   |
|   | 9   | エアロビクスダンス主運動の理解            | 34   |
|   | 10  | エアロビクスダンス主運動の実際            | 35   |
|   | 11  | エアロビクスダンスクールダウンの理解         | 36   |
|   | 12  | エアロビクスダンスクールダウンの実際         | 37   |
|   | 13  | エアロビクスダンスの音楽の理解            | 38   |
|   | 14  | エアロビクスダンスの安全に対する注意の理解      | 39   |
|   | 15  | エアロビクスダンス指導の役割の理解とステップ習得試験 | 40   |
|   | 16  |                            | 41   |
|   | 17  |                            | 42   |
|   | 18  |                            | 43   |
|   | 19  |                            | 44   |
|   | 20  |                            | 45   |
|   | 21  |                            | 46   |
|   | 22  |                            | 47   |
|   | 23  |                            | 48   |
|   | 24  |                            | 49   |
|   | 25  |                            | 50   |
| 授業の方法   | 講義と実技   |                            |      |
| テキスト/参考文献                                       | 健康運動実践指導者テキスト」  |                            |      |
| 評価の方法や基準  | 試験、提出課題、授業態度、出席率  |                            |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する | ○   |                            |      |
| 実務経験  | 民間スポーツクラブ、自社フィットネスインストラクター養成校   |                            |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 約20年間フィットネスインストラクター養成にて50名以上のインストラクターを育成した実績を活かす。                     |                            |      |
| 履修上の注意事項  | テキスト、筆記用具、運動できる服装、運動靴、水分  |                            |      |

|   |  |                      |        |
|---|--|----------------------|--------|
| 授業科目  | 基礎栄養学  | 単位/時間                | 1/15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   | 担当教員                 | 大坪豊寿   |
| 授業の目的・テーマ                                       | 基礎栄養学では各栄養素の生体内での代謝、生理機能について理解するとともに水、電解質などの栄養学的意義を習得する。 |                      |        |
| 授業の到達目標   | 栄養学の基礎知識を説明することが出来る。<br>栄養学の知識を自己の健康観や食生活の改善に繋げる。        |                      |        |
| 授業の計画   | 1  | 食生活について              | 26     |
|   | 2  | 栄養素（炭水化物・脂質）         | 27     |
|   | 3  | 栄養素（タンパク質・ビタミン）      | 28     |
|   | 4  | 栄養素（ミネラル）水           | 29     |
|   | 5  | 食物の消化・吸収             | 30     |
|   | 6  | 演習・小テスト              | 31     |
|   | 7  | 運動時のエネルギー源について       | 32     |
|   | 8  | 食品群と食事バランスガイド        | 33     |
|   | 9  | 身体活動・運動時のエネルギー消費について | 34     |
|   | 10   | 増量・減量について            | 35     |
|   | 11   | 日本人の食生活指針            | 36     |
|   | 12   | 生活習慣病と栄養・食生活         | 37     |
|   | 13   | スポーツ栄養学              | 38     |
|   | 14   | スポーツ栄養学              | 39     |
|   | 15   | 筆記試験                 | 40     |
|   | 16   |                      | 41     |
|   | 17   |                      | 42     |
|   | 18   |                      | 43     |
|   | 19   |                      | 44     |
|   | 20   |                      | 45     |
|   | 21   |                      | 46     |
|   | 22   |                      | 47     |
|   | 23   |                      | 48     |
|   | 24   |                      | 49     |
|   | 25   |                      | 50     |
| 授業の方法   | 講義、演習  |                      |        |
| テキスト  | 無し   |                      |        |
| 参考文献  | 健康運動実践指導者養成テキスト・エッセンシャルスポーツ栄養学（市村出版）                     |                      |        |
| 評価の方法や基準  | 試験、提出物、出席率、授業態度  |                      |        |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                      | ○      |
| 実務経験  | 病院・大学・専門学校・各スポーツ競技団体                                     |                      |        |
| 実務経験の活かし方                                       | 病院での病態に関する知識やスポーツ現場での栄養指導を活かして授業を進める。                    |                      |        |
| 履修上の注意事項  | 筆記用具持参   |                      |        |

|   |  |                         |       |      |
|---|--|-------------------------|-------|------|
| 授業科目  | スポーツ心理学  |                         | 単位/時間 | /15  |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   |                         | 担当教員  | 矢野宏光 |
| 授業の目的・テーマ                                       | 本授業では、スポーツ心理学の基礎知識の修得し、スポーツ競技場面で生起する影響を理解し、スポーツ場面で起こる心理的な問題への対処を学習する。  |                         |       |      |
| 授業の到達目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ心理学の基礎知識の修得する</li> <li>・スポーツ競技場面で生起する影響を理解する</li> <li>・スポーツ場面で起こる心理的な問題への対処する</li> </ul> |                         |       |      |
| 授業の計画   | 1  | スポーツ心理学とは？              | 26    |      |
|   | 2  | 不安と緊張（あがりのメカニズム）        | 27    |      |
|   | 3  | ピークパフォーマンスに至るためには       | 28    |      |
|   | 4  | テンションコントロールの技法          | 29    |      |
|   | 5  | 集中力のつくり方                | 30    |      |
|   | 6  | 運動学習（フィードバックとフィードフォワード） | 31    |      |
|   | 7  | 運動学習（スキーマ理論）            | 32    |      |
|   | 8  | 運動スポーツ場面で生起する症状         | 33    |      |
|   | 9  | スランプとプラトー               | 34    |      |
|   | 10   | 「思考のわな」に陥らないために         | 35    |      |
|   | 11   | スポーツとレジリエンス             | 36    |      |
|   | 12   | 目標設定の方法と実践              | 37    |      |
|   | 13   | スポーツ選手とバーンアウト           | 38    |      |
|   | 14   | 動機づけと原因帰属               | 39    |      |
|   | 15   | メンタルトレーニング              | 40    |      |
|   | 16   |                         | 41    |      |
|   | 17   |                         | 42    |      |
|   | 18   |                         | 43    |      |
|   | 19   |                         | 44    |      |
|   | 20   |                         | 45    |      |
|   | 21   |                         | 46    |      |
|   | 22   |                         | 47    |      |
|   | 23   |                         | 48    |      |
|   | 24   |                         | 49    |      |
|   | 25   |                         | 50    |      |
| 授業の方法   | 講義形式   |                         |       |      |
| テキスト  | 無し（講義中に資料を提示する）  |                         |       |      |
| 参考文献  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本番で差がつく。剣道のメンタル強化法 矢野宏光著（体育とスポーツ出版社）</li> <li>・剣道 心の鍛え方 矢野宏光著（体育とスポーツ出版社）</li> </ul>         |                         |       |      |
| 評価の方法や基準  | 期末試験、授業への取り組み態度、出席状況、レポートにより総合的に評価する   |                         |       |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                         |       | ○    |
| 実務経験  | 東京2020オリンピック競技大会において、メンタルトレーナーとしてオリンピックのメンタルサポートに従事  |                         |       |      |
| 実務経験の活かし方                                       | オリンピック選手に適用したメンタルトレーニングの内容等を紹介する   |                         |       |      |
| 履修上の注意事項  | 私語をしたりせず、他の受講者に迷惑をかけないように、真摯な態度で受講をすること  |                         |       |      |

|   |   |                         |      |
|---|---|-------------------------|------|
| 授業科目  | 総合型地域スポーツクラブ概論 I  | 単位/時間                   | 15   |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  | 担当教員                    | 川島祥嗣 |
| 授業の目的・テーマ                                       | 誰もが身近な場所で生涯にわたってスポーツに親しめ、住民主体によって運営される、総合型地域スポーツクラブの立ち上げ方や運営方法等を学習する。                       |                         |      |
| 授業の到達目標   | 総合型地域スポーツが生まれた背景や地域クラブが担う生涯スポーツ社会の実現に向けた取り組みを理解する。そして、スポーツを通じて地域社会の課題を解決するための方法を説明することができる。 |                         |      |
| 授業の計画   | 1   | 我が国及び本県のスポーツ振興施策        | 26   |
|   | 2   | 総合型地域スポーツクラブとは          | 27   |
|   | 3   | 全国及び本県の総合型地域スポーツクラブ設立状況 | 28   |
|   | 4   | 総合型地域スポーツクラブの立ち上げ       | 29   |
|   | 5   | 総合型地域スポーツクラブの機能と役割      | 30   |
|   | 6   | 事例紹介                    | 31   |
|   | 7   | 自主運営に向けて（運営委員会と事務局）     | 32   |
|   | 8   | クラブマネージャーの役割            | 33   |
|   | 9   | 指導者、スタッフの養成             | 34   |
|   | 10  | スポーツ少年団との関わり            | 35   |
|   | 11  | 運動部活動との関わり              | 36   |
|   | 12  | プロスポーツの構想事例             | 37   |
|   | 13  | フィールドワーク                | 38   |
|   | 14  | フィールドワーク                | 39   |
|   | 15  | まとめ                     | 40   |
|   | 16  |                         | 41   |
|   | 17  |                         | 42   |
|   | 18  |                         | 43   |
|   | 19  |                         | 44   |
|   | 20  |                         | 45   |
|   | 21  |                         | 46   |
|   | 22  |                         | 47   |
|   | 23  |                         | 48   |
|   | 24  |                         | 49   |
|   | 25  |                         | 50   |
| 授業の方法   | 講義形式  |                         |      |
| テキスト  | 無し  |                         |      |
| 参考文献  | 高知県スポーツ協会提供資料・クラブづくりの4つのドア（文部科学省）   |                         |      |
| 評価の方法や基準  | 出席状況、授業態度、レポートにより総合的に評価する。  |                         |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |   |                         | ○    |
| 実務経験  | 県立高等学校、県教育委員会（生涯スポーツ班）、県スポーツ協会（事務局長）、県スポーツ課（障害者スポーツ）  |                         |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 学校現場や教育行政での実践や課題等を説明することができる。   |                         |      |
| 履修上の注意事項  |   |                         |      |

|   |  |                  |       |      |
|---|--|------------------|-------|------|
| 授業科目  | 発育発達論  |                  | 単位/時間 | 15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   |                  | 担当教員  | 津江美和 |
| 授業の目的・テーマ                                       | 近年の発達学は、胎児期から老年期と人の生涯にわたる変化を捉える学問となっている。各発達段階の特徴を概観しつつ、連続的発達過程をもイメージする。  |                  |       |      |
| 授業の到達目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>胎児期から老年期まで、それぞれの発達段階の特徴や課題を説明できる。</li> <li>運動能力や身体発達については、各発達段階の目安となる状態を列挙できる。</li> </ul> |                  |       |      |
| 授業の計画   | 1  | 発育と発達 遺伝と環境、相互作用 | 26    |      |
|   | 2  | 胎児期 胎内環境         | 27    |      |
|   | 3  | 新生児期 外界への適応      | 28    |      |
|   | 4  | 乳児期(1) 感覚機能の発達   | 29    |      |
|   | 5  | 乳児期(2) 粗大運動の発達   | 30    |      |
|   | 6  | 幼児期(1) 言語機能の発達   | 31    |      |
|   | 7  | 幼児期(2) 走動作の発達    | 32    |      |
|   | 8  | 児童期(1) 認知機能の発達   | 33    |      |
|   | 9  | 児童期(2) 有能感       | 34    |      |
|   | 10   | 思春期 身体発達と第二反抗期   | 35    |      |
|   | 11   | 青年期 自我同一性と進路     | 36    |      |
|   | 12   | 成人期 心の状態とパフォーマンス | 37    |      |
|   | 13   | 中年期 生活習慣病と運動     | 38    |      |
|   | 14   | 老年期 喪失体験         | 39    |      |
|   | 15   | 生涯発達 健康維持と生き甲斐   | 40    |      |
|   | 16   |                  | 41    |      |
|   | 17   |                  | 42    |      |
|   | 18   |                  | 43    |      |
|   | 19   |                  | 44    |      |
|   | 20   |                  | 45    |      |
|   | 21   |                  | 46    |      |
|   | 22   |                  | 47    |      |
|   | 23   |                  | 48    |      |
|   | 24   |                  | 49    |      |
|   | 25   |                  | 50    |      |
| 授業の方法   | 講義（学生と学生、学生と講師の対話も行う）  |                  |       |      |
| テキスト  | 人間発達学 中学医学社  |                  |       |      |
| 参考文献  | 「スポーツ心理学」メディカルフィットネス協会 監修 「人間発達学」北村諭 監修  |                  |       |      |
| 評価の方法や基準  | 学期末試験90%、授業中の取り組み10%   |                  |       |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                  |       | ○    |
| 実務経験  | 小学校教諭、幼稚園教諭  |                  |       |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 幼児と児童に実際に観察される発達の具体例を挙げる。  |                  |       |      |
| 履修上の注意事項  | 講義で問いかけるので、積極的に発言されたい。<br>専門用語について自分で調べる等して、理解を深める。  |                  |       |      |

|   |  |                      |      |
|---|--|----------------------|------|
| 授業科目  | カウンセリングの理論と実際  | 単位/時間                | 15時間 |
| 開講学科等   |  | 担当教員                 | 津江美和 |
| 授業の目的・テーマ                                       | カウンセリングは、個人の課題について面接などを重ねながら回復改善を図る援助過程である。カウンセリングやスポーツ場面を想定した演習を行いながら、援助論を理解する。   |                      |      |
| 授業の到達目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ現場に特有な心理的支援について、具体的に説明できる。(リラクゼーション法、目標設定指導、自信の高め方、スランプ脱出等)</li> <li>・カウンセリング場面に必要となる態度で、相手の話を聞くことができる。</li> </ul> |                      |      |
| 授業の計画   | 1  | スポーツカウンセラーの資質        | 26   |
|   | 2  | リラクゼーション法(1) 呼吸法     | 27   |
|   | 3  | リラクゼーション法(2) 末端マッサージ | 28   |
|   | 4  | 目標設定(1) 具体的な目標とは     | 29   |
|   | 5  | 目標設定(2) スモールステップの原理  | 30   |
|   | 6  | カウンセリング過程 心のやりとり演習   | 31   |
|   | 7  | 共感と受容 援助者の言葉かけ演習     | 32   |
|   | 8  | 感受性訓練 ジョハリの窓         | 33   |
|   | 9  | カウンセリング技法 傾聴訓練       | 34   |
|   | 10   | プラス思考 ミスからの切り替え      | 35   |
|   | 11   | 自己暗示 自分を認める日課        | 36   |
|   | 12   | スランプ脱出 プリマックの原理      | 37   |
|   | 13   | 集中力を高める 心のウォーミングアップ  | 38   |
|   | 14   | 双方向のコミュニケーション        | 39   |
|   | 15   | 自信回復 練習日誌と状況ノート      | 40   |
|   | 16   |                      | 41   |
|   | 17   |                      | 42   |
|   | 18   |                      | 43   |
|   | 19   |                      | 44   |
|   | 20   |                      | 45   |
|   | 21   |                      | 46   |
|   | 22   |                      | 47   |
|   | 23   |                      | 48   |
|   | 24   |                      | 49   |
|   | 25   |                      | 50   |
| 授業の方法   | 講義と簡単な演習   |                      |      |
| テキスト  |  |                      |      |
| 参考文献  | 「勝負を決める！スポーツ心理学」高畑好秀 著 「勝つための脳と心の科学」辻秀一 著  |                      |      |
| 評価の方法や基準  | 学期末試験80%、授業への取り組み20%   |                      |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                      | ○    |
| 実務経験  | 学校教育現場で、ピアカウンセラー、スクールカウンセラーに準ずること  |                      |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 学校教育で重視された共感と受容についても、伝えたい。スポーツ現場に特有な心理的支援(スランプ脱出、自信の持たせ方、勝敗等)  |                      |      |
| 履修上の注意事項  | 講義や演習に積極的に参加されたい(発言、実演)。専門用語などを自分で調べる等して、内容を深める。   |                      |      |

|   |  |                      |       |       |
|---|--|----------------------|-------|-------|
| 授業科目  | ピラティス  |                      | 単位/時間 | 1/8時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科                                     |                      | 担当教員  | 清水    |
| 授業の目的・テーマ                                       | ピラティスの可能性を知り、健康寿命を伸ばすための方法の一つとして、実践できるように学ぶ。 |                      |       |       |
| 授業の到達目標   | ピラティスに関する知識と技術を身に付け、身体の調整方法として習得する。          |                      |       |       |
| 授業の計画   | 1  | ピラティスの概要             | 26    |       |
|   | 2  | 円背・頭部前方変位姿勢に対するピラティス | 27    |       |
|   | 3  | スウェイバック姿勢に対するピラティス   | 28    |       |
|   | 4  | 腰椎前弯姿勢に対するピラティス      | 29    |       |
|   | 5  | フラットバック姿勢に対するピラティス   | 30    |       |
|   | 6  | 側弯姿勢に対するピラティス        | 31    |       |
|   | 7  | 試験                   | 32    |       |
|   | 8  | 試験                   | 33    |       |
|   | 9  |                      | 34    |       |
|   | 10   |                      | 35    |       |
|   | 11   |                      | 36    |       |
|   | 12   |                      | 37    |       |
|   | 13   |                      | 38    |       |
|   | 14   |                      | 39    |       |
|   | 15   |                      | 40    |       |
|   | 16   |                      | 41    |       |
|   | 17   |                      | 42    |       |
|   | 18   |                      | 43    |       |
|   | 19   |                      | 44    |       |
|   | 20   |                      | 45    |       |
|   | 21   |                      | 46    |       |
|   | 22   |                      | 47    |       |
|   | 23   |                      | 48    |       |
|   | 24   |                      | 49    |       |
|   | 25   |                      | 50    |       |
| 授業の方法   | 講義・実技形式                                      |                      |       |       |
| テキスト  | 資料作成して紹介する予定                                 |                      |       |       |
| 参考文献  | 必要に応じて紹介する予定                                 |                      |       |       |
| 評価の方法や基準  | 出席状況、授業態度、実技試験、口頭試問                          |                      |       |       |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                      | ○     |       |
| 実務経験  | 高知初のピラティス×全体のスタジオをオープン                       |                      |       |       |
| 実務経験の活かし方                                       | 延べ1万人以上の指導経験をもとに、学生にピラティスの面白さと体を整えるきっかけを伝える  |                      |       |       |
| 履修上の注意事項  | 「評価の方法や基準」欄を参照すること。                          |                      |       |       |

|   |  |                 |       |        |
|---|--|-----------------|-------|--------|
| 授業科目  | バイオメカニクス   |                 | 単位/時間 | 1/15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   |                 | 担当教員  | 戸梶慎也   |
| 授業の目的・テーマ                                       | 身体の動作から、その動きに関わる人体の骨や筋肉の動きを理解し、スポーツやリハビリテーションへの応用について学習する。 |                 |       |        |
| 授業の到達目標   | 力学的視点から運動の仕組みを理解する。  |                 |       |        |
| 授業の計画   | 1  | バイオメカニクスとは      | 26    |        |
|   | 2  | 身体運動に関係する筋      | 27    |        |
|   | 3  | 身体運動に関係する骨      | 28    |        |
|   | 4  | 関節運動の名称（上肢）     | 29    |        |
|   | 5  | 関節運動の名称（下肢）     | 30    |        |
|   | 6  | 関節運動の名称（体幹）     | 31    |        |
|   | 7  | 単関節・多関節運動       | 32    |        |
|   | 8  | 仕事とエネルギー        | 33    |        |
|   | 9  | 弾性エネルギーの運動様式    | 34    |        |
|   | 10   | 運動量と力積          | 35    |        |
|   | 11   | 着地衝撃の緩和法        | 36    |        |
|   | 12   | パワーの発揮とエネルギーの伝達 | 37    |        |
|   | 13   | 抗力と揚力           | 38    |        |
|   | 14   | まとめ             | 39    |        |
|   | 15   | 試験              | 40    |        |
|   | 16   |                 | 41    |        |
|   | 17   |                 | 42    |        |
|   | 18   |                 | 43    |        |
|   | 19   |                 | 44    |        |
|   | 20   |                 | 45    |        |
|   | 21   |                 | 46    |        |
|   | 22   |                 | 47    |        |
|   | 23   |                 | 48    |        |
|   | 24   |                 | 49    |        |
|   | 25   |                 | 50    |        |
| 授業の方法   | 講義形式   |                 |       |        |
| テキスト  | 健康運動実施指導者 養成用テキスト / 配布資料                                   |                 |       |        |
| 参考文献  |  |                 |       |        |
| 評価の方法や基準  | 出席状況、授業態度、試験により総合的に評価する                                    |                 |       |        |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                 |       | ○      |
| 実務経験  | 急性期病院/インストラクター   |                 |       |        |
| 実務経験の活かし方                                       | ケーススタディとして思考・方法について説明し、現場で活用できる知識を身につける。                   |                 |       |        |
| 履修上の注意事項  | 特になし   |                 |       |        |

|   |   |                         |       |             |
|---|---|-------------------------|-------|-------------|
| 授業科目  | ヨガ  |                         | 単位／時間 | 1/15時間      |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  |                         | 担当教員  | 小谷陽子 (MEGU) |
| 授業の目的・テーマ                                       | 自分の体のクセを知り、パーツを意識してコントロールすること。呼吸と動作の身体的効果の体感。                 |                         |       |             |
| 授業の到達目標   | 自分の身体、他人の身体を知る。個人に合わせた体へのアプローチの仕方の体感。                         |                         |       |             |
| 授業の計画   | 1   | ヨガってどんなもの？ベーシックなものを体験   | 26    |             |
|   | 2   | 自分の体の癖を知る（立ち方や関節の稼働域など） | 27    |             |
|   | 3   | ストレッチ（体のパーツへのアプローチ）     | 28    |             |
|   | 4   | ヨガのポーズのコツや効果効能について      | 29    |             |
|   | 5   | 身体の癖を補うためのアプローチ（ポーズ）    | 30    |             |
|   | 6   | ポーズ力の向上（魅せるポーズへ）        | 31    |             |
|   | 7   | 呼吸と動作を合わせる              | 32    |             |
|   | 8   | 最初の身体と今の身体の違いを比べる       | 33    |             |
|   | 9   | パワーヨガ（1）                | 34    |             |
|   | 10  | パワーヨガ（2）                | 35    |             |
|   | 11  | パワーヨガ（3）                | 36    |             |
|   | 12  | パワーヨガ（4）                | 37    |             |
|   | 13  | パワーヨガ（5）                | 38    |             |
|   | 14  | パワーヨガ（6）                | 39    |             |
|   | 15  | まとめ                     | 40    |             |
|   | 16  |                         | 41    |             |
|   | 17  |                         | 42    |             |
|   | 18  |                         | 43    |             |
|   | 19  |                         | 44    |             |
|   | 20  |                         | 45    |             |
|   | 21  |                         | 46    |             |
|   | 22  |                         | 47    |             |
|   | 23  |                         | 48    |             |
|   | 24  |                         | 49    |             |
|   | 25  |                         | 50    |             |
| 授業の方法   | 実技のみ  |                         |       |             |
| テキスト  | ハタヨガをベースにレッスンをを行う予定です。（ハタヨガ＝動がメインのヨガです）                       |                         |       |             |
| 参考文献  | 〃   |                         |       |             |
| 評価の方法や基準  | 授業態度、出席率  |                         |       |             |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |   |                         |       | ○           |
| 実務経験  | 大手ヨガスタジオ、パーソナルジム専属トレーナー、フィットネスジムトレーナー兼店長                      |                         |       |             |
| 実務経験の活かし方                                       | 1万人以上の身体を見て、補助、誘導をしてきたので自分の体だけではなく他人へのアプローチも伝えられるのではないのでしょうか。 |                         |       |             |
| 履修上の注意事項  | 動きやすい服装、特に肩周りや股関節周りの動きが制御されるものは不可。水分補給をしながら行うこと。              |                         |       |             |

|   |  |                               |          |
|---|--|-------------------------------|----------|
| 授業科目  | 水泳・水中運動(1)(2)(3)   | 単位/時間                         | 3単位/15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   | 担当教員                          |          |
| 授業の目的<br>・テーマ                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・水の物理的特性を理解し、陸上運動との違いを学ぶ。</li> <li>・水中運動における持久系・筋力系運動の基本的動作と強度の調節の使用を学ぶ。</li> <li>・水中運動時の心拍数と運動強度の関係を理解し、運動強度を適切に評価することを学ぶ。</li> <li>・腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点を学ぶ。</li> <li>・水とからだの衛生及び水中運動時の安全対策を学ぶ。</li> </ul> |                               |          |
| 授業の<br>到達目標                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳・水中運動の理解、および陸上運動との違いを理解する。</li> <li>・4泳法の習得(100M個人メドレー完泳)。</li> <li>・アクアビクスの見本を示すとともに一連運動のプログラミングを行う。</li> </ul>   |                               |          |
| 授業<br>の<br>計<br>画                               | 1  | 【机上授業】水の特性/水中運動の効果            | 26       |
|   | 2  | 【机上授業】陸上運動との違い/衛生・安全対策        | 27       |
|   | 3  | 【実技授業】水泳の基礎習得(姿勢・抵抗)          | 28       |
|   | 4  | 【実技授業】水泳の基礎習得(重力・浮力・推進力)      | 29       |
|   | 5  | 【実技授業】各泳法実技講習(クロール)           | 30       |
|   | 6  | 【実技授業】各泳法実技講習(背泳ぎ)            | 31       |
|   | 7  | 【実技授業】各泳法実技講習(平泳ぎ)            | 32       |
|   | 8  | 【実技授業】各泳法実技講習(バタフライ)          | 33       |
|   | 9  | 【実技授業】水中運動(ウォーキング動作)          | 34       |
|   | 10   | 【実技授業】水中運動(レジスタンス運動/上半身)      | 35       |
|   | 11   | 【実技授業】水中運動(レジスタンス運動/腹部・下半身)   | 36       |
|   | 12   | 【実技授業】水中運動(アクアビクス/リズム)        | 37       |
|   | 13   | 【実技授業】水中運動(アクアビクス/動作)         | 38       |
|   | 14   | 【実技授業】水中運動(アクアビクス/プログラミング)    | 39       |
|   | 15   | 【実技テスト】泳法(4泳法)・水中運動(アクアビクス3分) | 40       |
|   | 16   |                               | 41       |
|   | 17   |                               | 42       |
|   | 18   |                               | 43       |
|   | 19   |                               | 44       |
|   | 20   |                               | 45       |
|   | 21   |                               | 46       |
|   | 22   |                               | 47       |
|   | 23   |                               | 48       |
|   | 24   |                               | 49       |
|   | 25   |                               | 50       |
| 授業の方法   | 机上2時間/水中実技13時間   |                               |          |
| テキスト/参考文献                                       |  |                               |          |
| 評価の方法<br>や基準                                    | 試験、提出課題、授業態度、出席率   |                               |          |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                               | ○        |
| 実務経験  | 水泳指導歴 20年 / 沖縄リゾート&スポーツ専門学校 講師 2年  |                               |          |
| 実務経験の<br>活かし方                                   | ほめる型の指導、体力・能力に合わせた段階別の指導で、個々の意欲を生み出す。  |                               |          |
| 履修上の<br>注意事項                                    | 水泳道具持参(水着/スイムキャップ/ゴーグル/タオル)・体調不良(生理)等で実技授業が受けられない場合、次回授業時にレポート提出。  |                               |          |

|   |   |                       |       |        |
|---|---|-----------------------|-------|--------|
| 授業科目  | スポーツ医学  |                       | 単位/時間 | 1/15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  |                       | 担当教員  | 川上、上田  |
| 授業の目的・テーマ                                       | スポーツ障害を解剖学、生理学、整形外科学、内科学の観点から、その発症機序、病態について理解し、スポーツ医学の重要性を知ると共にその予防や応急処置について学ぶ。 |                       |       |        |
| 授業の到達目標   | スポーツ障害の発生機序、病態を理解し、それに対する予防や応急処置を説明し、実際に行うことができる。                               |                       |       |        |
| 授業の計画   | 1   | スポーツ医学とは（意義と現状の理解）    | 26    |        |
|   | 2   | スポーツ外傷（総論）            | 27    |        |
|   | 3   | 同上（骨折、脱臼の病態、予防、治療）    | 28    |        |
|   | 4   | 同上（筋・腱・靭帯損傷の病態、予防、治療） | 29    |        |
|   | 5   | 同上（脳・脊髄神経損傷の病態、予防、治療） | 30    |        |
|   | 6   | 整形外科的スポーツ障害（総論）       | 31    |        |
|   | 7   | 同上（骨、靭帯、腱障害の病態、予防、治療） | 32    |        |
|   | 8   | 同上（関節障害の病態、予防、治療）     | 33    |        |
|   | 9   | 同上（脊椎傷害の病態、予防、治療）     | 34    |        |
|   | 10  | 整形外科的メディカルチェック        | 35    |        |
|   | 11  | 整形外科的メディカルチェック（実技）    | 36    |        |
|   | 12  | 内科的スポーツ障害（総論）         | 37    |        |
|   | 13  | 内科的メディカルチェック          | 38    |        |
|   | 14  | 救急蘇生法                 | 39    |        |
|   | 15  | 救急蘇生法（実技）             | 40    |        |
|   | 16  |                       | 41    |        |
|   | 17  |                       | 42    |        |
|   | 18  |                       | 43    |        |
|   | 19  |                       | 44    |        |
|   | 20  |                       | 45    |        |
|   | 21  |                       | 46    |        |
|   | 22  |                       | 47    |        |
|   | 23  |                       | 48    |        |
|   | 24  |                       | 49    |        |
|   | 25  |                       | 50    |        |
| 授業の方法   | 講義形式（整形外科的メディカルチェック、救急蘇生については実技を含む）   |                       |       |        |
| テキスト  | 講義内容を適宜資料として配布する。   |                       |       |        |
| 参考文献  |   |                       |       |        |
| 評価の方法や基準  | 試験（80%）、発表、ディスカッションへの参加（10%）、授業態度（10%）にて評価する。                                   |                       |       |        |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |   |                       |       | ○      |
| 実務経験  | スポーツドクター、整形外科医として実際の臨床現場で治療を行うと共に、スポーツ団体のメディカルチェック等を行ってきた。                      |                       |       |        |
| 実務経験の活かし方                                       | 臨床現場で得られた実際の経験を紹介し、学生の勉学意欲を高め知識の習得に生かしたい。                                       |                       |       |        |
| 履修上の注意事項  | 配布された資料で十分とするのではなく、積極的に質問すると共に自学自習し、講義内容の理解を深めること。                              |                       |       |        |

|   |  |                      |       |
|---|--|----------------------|-------|
| 授業科目  | スポーツ指導論  | 単位/時間                | 15時間  |
| 開講学科等   | スポーツ健康   | 担当教員                 | 佐藤 文音 |
| 授業の目的・テーマ                                       | 現代におけるスポーツ指導者の役割と重要性を理解し、生涯スポーツ（特に健康増進や体力向上を目的とした活動）において安全で楽しいスポーツ指導を提供するための知識を習得する。 |                      |       |
| 授業の到達目標   | スポーツが持つ価値、スポーツを実践する事の意義を理解し、スポーツ指導者の役割、指導者に必要な知識を説明する事ができる。                          |                      |       |
| 授業の計画   | 1  | ガイダンス、スポーツの定義        | 26    |
|   | 2  | スポーツの意義と価値           | 27    |
|   | 3  | 人生100年時代のスポーツの役割     | 28    |
|   | 4  | スポーツ指導者とは            | 29    |
|   | 5  | スポーツ指導に関する理論         | 30    |
|   | 6  | トレーニングに関する基礎知識1      | 31    |
|   | 7  | トレーニングに関する基礎知識2      | 32    |
|   | 8  | 体力に関する基礎知識1          | 33    |
|   | 9  | 体力に関する基礎知識2          | 34    |
|   | 10   | スポーツ指導の実際(事例1)       | 35    |
|   | 11   | スポーツ指導の実際(事例2)       | 36    |
|   | 12   | スポーツ指導の実際(事例3)       | 37    |
|   | 13   | スポーツ指導者の心構え・倫理観      | 38    |
|   | 14   | スポーツ指導者に求められる知識・技術とは | 39    |
|   | 15   | スポーツ指導論のまとめ          | 40    |
|   | 16   |                      | 41    |
|   | 17   |                      | 42    |
|   | 18   |                      | 43    |
|   | 19   |                      | 44    |
|   | 20   |                      | 45    |
|   | 21   |                      | 46    |
|   | 22   |                      | 47    |
|   | 23   |                      | 48    |
|   | 24   |                      | 49    |
|   | 25   |                      | 50    |
| 授業の方法   | 講義   |                      |       |
| テキスト/参考文献                                       | 公認スポーツ指導者養成テキスト  |                      |       |
| 評価の方法や基準  | 期末試験、出席状況、授業態度により総合的に評価する。   |                      |       |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する | ○  |                      |       |
| 実務経験  | 自治体主催の介護予防運動教室、精神科病院、特別養護老人ホームでの運動指導   |                      |       |
| 実務経験の活かし方                                       | 地域におけるスポーツの現場、特に高齢者や患者を対象とした活動での経験を活かし、具体的な事例を挙げながらスポーツ指導に必要な知識・技術について講義する。          |                      |       |
| 履修上の注意事項  | 筆記用具持参。学生の反応・要望に応じて、授業の構成や内容を一部変える事があります。  |                      |       |

|   |  |                        |      |
|---|--|------------------------|------|
| 授業科目  | トレーニング論 I  | 単位/時間                  | 15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康   | 担当教員                   |      |
| 授業の目的・テーマ                                       | 発育発達段階に応じたトレーニングを理解し、ジュニアから高齢者までの安全なトレーニング理論を身に着けるとともにトップアスリートに対応できる指導者を目指す。 |                        |      |
| 授業の到達目標   | 身体の構造や機能を理解したうえで、安全で効果的なトレーニング理論を身に着け健康づくりからパフォーマンスアップまでのトレーニング計画を作成できるようになる |                        |      |
| 授業の計画   | 1  | 体力の概念                  | 26   |
|   | 2  | 人生100年時代におけるトレーニングの重要性 | 27   |
|   | 3  | 防衛体力と習慣的スポーツ活動         | 28   |
|   | 4  | 健康づくりのためのトレーニング        | 29   |
|   | 5  | ジュニアのためのトレーニング         | 30   |
|   | 6  | 機能改善のためのトレーニングとその役割    | 31   |
|   | 7  | アスリートのためのトレーニング        | 32   |
|   | 8  | トレーニングの原理              | 33   |
|   | 9  | トレーニングの原則              | 34   |
|   | 10   | トレーニング処方とプログラミング       | 35   |
|   | 11   | ウォーミングアップとクールダウン       | 36   |
|   | 12   | 心肺機能を高めるトレーニング         | 37   |
|   | 13   | 筋肥大のためのトレーニング          | 38   |
|   | 14   | パフォーマンスアップのためのトレーニング   | 39   |
|   | 15   | トレーニングとコンディショニング       | 40   |
|   | 16   |                        | 41   |
|   | 17   |                        | 42   |
|   | 18   |                        | 43   |
|   | 19   |                        | 44   |
|   | 20   |                        | 45   |
|   | 21   |                        | 46   |
|   | 22   |                        | 47   |
|   | 23   |                        | 48   |
|   | 24   |                        | 49   |
|   | 25   |                        | 50   |
| 授業の方法   | 講義   |                        |      |
| テキスト/参考文献                                       | 公認スポーツ指導者養成テキスト  |                        |      |
| 評価の方法や基準  | 試験   |                        |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                        | ○    |
| 実務経験  |  |                        |      |
| 実務経験の活かし方                                       |  |                        |      |
| 履修上の注意事項  |  |                        |      |

|           |  |                        |      |
|-----------|--|------------------------|------|
| 授業科目      | 健康経営   | 単位/時間                  | 15時間 |
| 開講学科等     | 健康スポーツ   | 担当教員                   | 鴨井啓  |
| 授業の目的・テーマ | これまでの我が国における健康施策を振りかえりこれからの健康づくりに従事する指導者としての役割を認識するとともに従業員を資本と捉える健康経営の思想を理解し、効果的な健康経営を運営していく人材育成を目的とする   |                        |      |
| 授業の到達目標   | ①我が国における健康維持・増進に対する指導者の役割について理解を深める<br>②企業の従業員に対する健康維持増進・体力づくりの重要性について理解を深める<br>③企業の従業員に対する健康維持増進・体力づくりに関わる指導者の役割について理解を深める<br>④我が国における健康増進政策と健康経営の重要性について理解を深める |                        |      |
| 授業の計画     | 1  | 我が国における健康施策の変遷①        | 26   |
|           | 2  | 我が国における健康施策の変遷②        | 27   |
|           | 3  | 我が国における企業フィットネスと健康増進施策 | 28   |
|           | 4  | 我が国における企業フィットネスと指導者の役割 | 29   |
|           | 5  | 企業の健康経営とその背景           | 30   |
|           | 6  | 健康経営とは①                | 31   |
|           | 7  | 健康経営とは②                | 32   |
|           | 8  | 健康経営とは③                | 33   |
|           | 9  | 健康経営の事例①               | 34   |
|           | 10   | 健康経営の事例②               | 35   |
|           | 11   | 健康経営における具体的な取り組み①      | 36   |
|           | 12   | 健康経営における具体的な取り組み②      | 37   |
|           | 13   | 健康経営の企画立案①             | 38   |
|           | 14   | 健康経営の企画立案②             | 39   |
|           | 15   | プレゼンテーション              | 40   |
|           | 16   |                        | 41   |
|           | 17   |                        | 42   |
|           | 18   |                        | 43   |
|           | 19   |                        | 44   |
|           | 20   |                        | 45   |
|           | 21   |                        | 46   |
|           | 22   |                        | 47   |
|           | 23   |                        | 48   |
|           | 24   |                        | 49   |
|           | 25   |                        | 50   |
| 授業の方法     | 講義&グループ活動  |                        |      |
| テキスト/参考文献 | 特になし（プリント）   |                        |      |
| 評価の方法     | 課題・グループ活動・プレゼンテーション  |                        |      |
|           | 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する  |                        | ○    |
| 実務経験      | 健康経営活動5年   |                        |      |
| 実務経験の履修上の | これまでの実施経験を活かし現場で使えるプログラムや手法を伝え実践能力を身につけさせる   |                        |      |

|           |   |                       |      |
|-----------|---|-----------------------|------|
| 授業科目      | 障がい者スポーツ概論  | 単位/時間                 | 1/15 |
| 開講学科等     | スポーツ健康学科  | 担当教員                  | 片岡優世 |
| 授業の目的・テーマ | 障がいの有無に関わらず、人それぞれに特性があることを理解させる。  |                       |      |
| 授業の到達目標   | 様々な障がい者スポーツについて、説明をできるようになる。また、障がい者スポーツを障がいのある人の為だけでなく、ルールを工夫することで年少者や高齢者のスポーツ振興にも役立たせる力を習得する。そして、障がいのある方へ寄り添える力を身につける。 |                       |      |
| 授業の計画     | 1   | 障がいの種類について 1 (身体障がい)  | 26   |
|           | 2   | 障がいの種類について 2 (知的障がい)  | 27   |
|           | 3   | 障がいの種類について 3 (精神障がい)  | 28   |
|           | 4   | 障がい者とスポーツについて         | 29   |
|           | 5   | リハビリテーションとスポーツの関係について | 30   |
|           | 6   | 障がいをサポートする用具について      | 31   |
|           | 7   | 競技スポーツについて            | 32   |
|           | 8   | 〃                     | 33   |
|           | 9   | パラスポーツについて            | 34   |
|           | 10  | 〃                     | 35   |
|           | 11  | アダプテッドスポーツについて        | 36   |
|           | 12  | 〃                     | 37   |
|           | 13  | 障がい者スポーツの体験           | 38   |
|           | 14  | 〃                     | 39   |
|           | 15  | 試験                    | 40   |
|           | 16  |                       | 41   |
|           | 17  |                       | 42   |
|           | 18  |                       | 43   |
|           | 19  |                       | 44   |
|           | 20  |                       | 45   |
|           | 21  |                       | 46   |
|           | 22  |                       | 47   |
|           | 23  |                       | 48   |
|           | 24  |                       | 49   |
|           | 25  |                       | 50   |
| 授業の方法     | 講義&実習   |                       |      |
| テキスト/参考文献 | なし  |                       |      |
| 評価の方法や基準  | 出席状況、試験   |                       |      |
|           | 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する   |                       | ○    |
| 実務経験      | 交通事故により障がい者となった経験・障がい者スポーツセンターで勤務<br>一般社団法人 Uプロジェクト設立   |                       |      |
| 実務経験の活かし方 | 自信の経験と障がい者スポーツセンターで勤務した中で感じた事、Uプロジェクトでの活動をもとに学生にどのような方法で障がいのある方と関わるのが喜ばれるのかなどを伝えることができる。                                |                       |      |
| 履修上の注意事項  | 特になし  |                       |      |

|   |   |                      |          |
|---|---|----------------------|----------|
| 授業科目  | 体力測定評価  | 単位/時間                | 1 / 15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  | 担当教員                 | 濱田零      |
| 授業の目的・テーマ                                       | 体力テストの実践方法を会得し、その評価について学ぶことによりトレーニングプログラム作成に応用する力や効果的なカウンセリングを行うための実力を養う。                     |                      |          |
| 授業の到達目標   | 体力テストを実施する意義やこれまでの歴史を知る<br>体力テストの目的や対象について理解する。<br>体力測定の各項目の正確な実施方法を身に着け効果的なフィードバックが行えるようになる。 |                      |          |
| 授業の計画   | 1   | 体力とは何か？体力測定の目的（講義）   | 26       |
|   | 2   | 体力テストの歴史と変遷（講義）      | 27       |
|   | 3   | 体格指数と身体組成（実習）        | 28       |
|   | 4   | 有酸素性体力の指標と測定法（実習）    | 29       |
|   | 5   | 無酸素性体力の指標と測定法（実習）    | 30       |
|   | 6   | 測定の対象者別及び項目別指標（講義）   | 31       |
|   | 7   | 新体力テストの各項目と体力要素（講義）  | 32       |
|   | 8   | 筋力/筋持久力測定（実習）        | 33       |
|   | 9   | 瞬発力/俊敏性の測定（実習）       | 34       |
|   | 10  | 平衡性/柔軟性の測定（実習）       | 35       |
|   | 11  | 全身持久力の測定（実習）         | 36       |
|   | 12  | 文部科学省体力テスト（実習）       | 37       |
|   | 13  | 身体活動量とは？（講義）         | 38       |
|   | 14  | 体力測定評価と統計処理（講義）      | 39       |
|   | 15  | 体力測定評価に伴うフィードバック（講義） | 40       |
|   | 16  |                      | 41       |
|   | 17  |                      | 42       |
|   | 18  |                      | 43       |
|   | 19  |                      | 44       |
|   | 20  |                      | 45       |
|   | 21  |                      | 46       |
|   | 22  |                      | 47       |
|   | 23  |                      | 48       |
|   | 24  |                      |          |
|   | 25  |                      |          |
| 授業の方法   | 講義＋実技形式   |                      |          |
| テキスト/参考文献                                       | プリント配布  |                      |          |
| 評価の方法や基準  | 出席状況、授業態度、レポート、期末筆記試験により総合的に評価する  |                      |          |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |   |                      | ○        |
| 実務経験  | 整骨院併設のコンディショングジムの運営やパーソナルトレーニング指導、野球をはじめとする競技スポーツチームのトレーナー業、幼児から中学生の運動教室、高齢者施設での運動指導など        |                      |          |
| 実務経験の活かし方                                       | 学生たちの経験や知識に合わせながら、テキストに基づきつつ、経験則も交えた講義を行う   |                      |          |
| 履修上の注意事項  |   |                      |          |

|   |  |                            |      |                                  |
|---|--|----------------------------|------|----------------------------------|
| 授業科目  | トレーニング実習   | 単位/時間                      | 4/60 |                                  |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   | 担当教員                       | 濱田零  |                                  |
| 授業の目的・テーマ                                       | 健康の維持・増進を目的としたトレーニングを学び、安全で効果的に実践できる指導力を身に着ける。集団指導における効果的な指導や注意点等を学ぶだけでなく近年ニーズが高まってきているパーソナルトレーニングに対する指導法も身に着ける。   |                            |      |                                  |
| 授業の到達目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>レジスタンスエクササイズの健康効果を理解するとともに安全で効果的な実施方法を自体重、マシン共、習得し指導できる。</li> <li>年代別におけるレジスタンスエクササイズを習得し、安全で効果的なプログラムを作成すると共に適切な評価を行い説明できる。</li> </ul> |                            |      |                                  |
| 授業の計画   | 1  | オリエンテーション                  | 31   | 股関節のストレッチとトレーニング 方法と注意点          |
|   | 2  | 大筋群のマシンの操作方法               | 32   | 股関節のストレッチとトレーニング 実践とフォームの確認      |
|   | 3  | 小・中筋群のマシンの操作方法             | 33   | 体幹スタビリティトレーニング 方法と注意点            |
|   | 4  | ウォーミングアップの理論と実践            | 34   | 体幹スタビリティトレーニング 実践とフォームの確認        |
|   | 5  | ウォーミングアップのストレッチング方法        | 35   | 体幹モビリティトレーニング 方法と注意点             |
|   | 6  | クールダウンの理論と実践               | 36   | 体幹モビリティトレーニング 実践とフォームの確認         |
|   | 7  | クールダウンのストレッチング方法           | 37   | プッシュアップ、チンニング 方法と注意点             |
|   | 8  | チェストプレス、シーテッドパタフライ操作方法     | 38   | プッシュアップ、チンニング 実践とフォームの確認         |
|   | 9  | チェストプレス、シーテッドパタフライ フォームの確認 | 39   | スクワット、パワーポジション 方法と注意点            |
|   | 10   | ミタリープレス操作方法                | 40   | スクワット、パワーポジション 実践とフォームの確認        |
|   | 11   | ミタリープレス フォームの確認            | 41   | パワー、プライオメトリクス 方法と注意点             |
|   | 12   | ラットプルダウン、シーテッドロウ操作方法       | 42   | パワー、プライオメトリクス 実践とフォームの確認         |
|   | 13   | ラットプルダウン、シーテッドロウ フォームの確認   | 43   | 持久力向上トレーニング（ランニング、バイク）方法と注意点     |
|   | 14   | アームカール、ディップス操作方法           | 44   | 持久力向上トレーニング（ランニング、バイク）実践とフォームの確認 |
|   | 15   | アームカール、ディップス フォームの確認       | 45   | インターバルトレーニング 方法と注意点              |
|   | 16   | アブドミナル、ローラーバック操作方法         | 46   | インターバルトレーニング 実践とフォームの確認          |
|   | 17   | アブドミナル、ローラーバック フォームの確認     | 47   | コーディネーショントレーニング方法と注意点            |
|   | 18   | レッグエクステンション、レッグカール操作方法     | 48   | コーディネーショントレーニング 実践とフォームの確認       |
|   | 19   | レッグエクステンション、レッグカール フォームの確認 | 49   | 子供向けの遊び運動                        |
|   | 20   | レッグプレス、スクワット操作方法           | 50   | 高齢者向けの運動トレーニング                   |
|   | 21   | レッグプレス、スクワット フォームの確認       | 51   | ダンベルトレーニング 方法と注意点                |
|   | 22   | スタンディングヒップ、カーフレイズ操作方法      | 52   | ダンベルトレーニング 実践とフォームの確認            |
|   | 23   | スタンディングヒップ、カーフレイズフォームの確認   | 53   | 負荷を落としていくトレーニング 方法と注意点           |
|   | 24   | ストレッチングの効果と意義              | 54   | 負荷を落としていくトレーニング 実践とフォームの確認       |
|   | 25   | 上半身のストレッチ やり方と注意点          | 55   | 後期まとめ                            |
|   | 26   | 下半身のストレッチ やり方と注意点          | 56   | トレーニングメニューの作成                    |
|   | 27   | ストレッチングの導入事例と危険なストレッチング    | 57   | トレーニングメニューの作成                    |
|   | 28   | トレーニングメニューの作成              | 58   | 自作トレーニングメニューの実践と評価               |
|   | 29   | トレーニングメニューの実践              | 59   | 自作トレーニングメニューの実践と評価               |
|   | 30   | トレーニングメニューの実践              | 60   | 自作トレーニングメニューの実践と評価               |
| 授業の方法   | 実習   |                            |      |                                  |
| テキスト/参考文献                                       | 健康運動実践指導者 養成用テキスト  |                            |      |                                  |
| 評価の方法や基準  | 試験   |                            |      |                                  |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                            | ○    |                                  |
| 実務経験  | 整骨院併設のコンディショニングジムの運営やパーソナルトレーニング指導、野球をはじめとする競技スポーツチームのトレーナー業、幼児から中学生の運動教室、高齢者施設での運動指導など  |                            |      |                                  |
| 実務経験の活かし方                                       | 学生たちの経験や知識に合わせながら、テキストに基づきつつ、経験則も交えた講義を行う  |                            |      |                                  |
| 履修上の注意事項  | 室内シューズ、タオル、水分、筆記用具を準備して受講する  |                            |      |                                  |

| 授業科目  | テーピング実習   |                       | 単位/時間 | 30時間      |
|---|---|-----------------------|-------|-----------|
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  |                       | 担当教員  | 川上照彦・和田侑也 |
| 授業の目的・テーマ                                       | テーピングの種類別の特性と専門知識を理解する。特に足部中心にテーピングが巻ける技術を身に付けることを狙いとする。また身体の機能解剖学的な理解のもと、生涯の発生要因について学び、目的に合致した各種テーピング法を習得する。   |                       |       |           |
| 授業の到達目標   | 第一に、様々な種類のテーピングが持つ性質を理解し、幕部位に応じたテーピングを巻くことができる。そして、怪我の予防、応急処置、怪我をしても試合を続行しなければならない時、アスレティック・リハビリテーション、運動フォームの矯正など、『現場』で使えるテーピング方法を習得し、運動実施中における救急対応及び予防ができる |                       |       |           |
| 授業の計画   | 1   | テーピングの原理、目的、心得        | 26    | 救急処置テーピング |
|   | 2   | 足部の構造と機能              | 27    | 救急処置テーピング |
|   | 3   | 足部のスポーツ外傷・障害          | 28    | 救急処置テーピング |
|   | 4   | 足部のスポーツ外傷・障害          | 29    | 試験        |
|   | 5   | 足部のテーピング              | 30    | 試験        |
|   | 6   | 足部のテーピング              | 31    |           |
|   | 7   | 踵のテーピング               | 32    |           |
|   | 8   | 足趾のテーピング              | 33    |           |
|   | 9   | 膝関節、大腿部、下腿部の構造と機能     | 34    |           |
|   | 10  | 膝関節、大腿部、下腿部のスポーツ外傷・障害 | 35    |           |
|   | 11  | 膝関節、大腿部、下腿部のスポーツ外傷・障害 | 36    |           |
|   | 12  | 膝関節のテーピング             | 37    |           |
|   | 13  | 膝関節のテーピング             | 38    |           |
|   | 14  | 手関節、手指関節の構造と機能        | 39    |           |
|   | 15  | 手関節、手指関節の構造と機能        | 40    |           |
|   | 16  | 手関節、手指関節のスポーツ外傷・障害    | 41    |           |
|   | 17  | 手関節、手指関節のテーピング        | 42    |           |
|   | 18  | 肘関節、肩関節の構造と機能         | 43    |           |
|   | 19  | 肘関節、肩関節のスポーツ外傷・障害     | 44    |           |
|   | 20  | 肘関節、肩関節のスポーツ外傷・障害     | 45    |           |
|   | 21  | 肘関節のテーピング             | 46    |           |
|   | 22  | 肩関節のテーピング             | 47    |           |
|   | 23  | 股関節、腰部の構造と機能          | 48    |           |
|   | 24  | 股関節、腰部のスポーツ外傷・障       | 49    |           |
|   | 25  | 股関節、腰部のテーピング          | 50    |           |
| 授業の方法   | 講義、テーピングを使用した実習   |                       |       |           |
| テキスト  | スポーツ外傷障害からみたテーピングの実技と理論、健康運動実践指導者養成用テキスト  |                       |       |           |
| 参考文献  |   |                       |       |           |
| 評価の方法や基準  | 出席率、授業態度、試験により総合的に判断する  |                       |       |           |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |   |                       |       | ○         |
| 実務経験  | 接骨院に勤務し、プロ選手やアスリート・全国常連校の大学選手のサポートを経験。2017年より独立開業。  |                       |       |           |
| 実務経験の活かし方                                       | クラブ活動やサークル、スポーツ施設などで怪我の予防や応急処置。   |                       |       |           |
| 履修上の注意事項  | 筆記用具、ジャージ等の動きやすい服装  |                       |       |           |

|   |  |                         |           |                       |
|---|--|-------------------------|-----------|-----------------------|
| 授業科目  | 野外活動実習   | 単位/時間                   | 30時間      | 1月30日                 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   | 担当教員                    | 池田篤史、吉岡邦展 | 池田篤史                  |
| 授業の目的・テーマ                                       | 野外での活動プログラムを通して生涯にわたるQOL向上につながる体験をするとともにコミュニケーションやチーム作りを体験する。また、指導者における安全管理の考え方や意識するべき視点等も身に着け身体活動を通じた指導者としての資質を向上させる。 |                         |           |                       |
| 授業の到達目標   | チーム作りやコミュニケーション向上のために一人一人がリーダーシップを発揮し、リーダーシップの効果性に気づくとともに安全管理や救急救命に関する知識・技術を習得する。                                      |                         |           |                       |
| 授業の計画   | 1  | 野外活動の意義と目的①             | 26        | 海洋プログラムコミュニケーション① ヨット |
|   | 2  | 野外活動の意義と目的②             | 27        | 海洋プログラムコミュニケーション① ヨット |
|   | 3  | 野外実習における安全対策①           | 28        | 海洋プログラムコミュニケーション① ヨット |
|   | 4  | 救命処置理論①(心肺蘇生法)          | 29        | 野外活動の運営と実際①           |
|   | 5  | 救命処置理論②(AEDと気道異物除去)     | 30        | 野外活動の運営と実際②           |
|   | 6  | 心肺蘇生①実技                 | 31        |                       |
|   | 7  | 心肺蘇生②実技                 | 32        |                       |
|   | 8  | AEDの活用 実技               | 33        |                       |
|   | 9  | 気道異物除去 実技               | 34        |                       |
|   | 10   | 救急処置 外傷① 骨折             | 35        |                       |
|   | 11   | 救急処置 外傷② 脱臼、肉離れ、アキレス腱断裂 | 36        |                       |
|   | 12   | 救急処置 外傷③ 出血             | 37        |                       |
|   | 13   | 処置法① 骨折                 | 38        |                       |
|   | 14   | 処置法② 脱臼、肉離れ、アキレス腱断裂     | 39        |                       |
|   | 15   | 処置法③ 出血                 | 40        |                       |
|   | 16   | 海洋プログラム事前学習             | 41        |                       |
|   | 17   | 海洋プログラムチーム作り① イカダづくり-1  | 42        |                       |
|   | 18   | 海洋プログラムチーム作り① イカダづくり-2  | 43        |                       |
|   | 19   | 海洋プログラムチーム作り① イカダづくり-3  | 44        |                       |
|   | 20   | 海洋プログラムチーム作り② ジャンボカヌー-1 | 45        |                       |
|   | 21   | 海洋プログラムチーム作り② ジャンボカヌー-2 | 46        |                       |
|   | 22   | 海洋プログラムチーム作り② ジャンボカヌー-3 | 47        |                       |
|   | 23   | 海洋プログラムチーム作り③ 野外炊飯-1    | 48        |                       |
|   | 24   | 海洋プログラムチーム作り③ 野外炊飯-2    | 49        |                       |
|   | 25   | 海洋プログラムチーム作り③ 野外炊飯-3    | 50        |                       |
| 授業の方法   | 講義及び実技   |                         |           |                       |
| テキスト/参考文献                                       | 健康運動実践指導者養成テキスト、日赤救急法テキスト  |                         |           |                       |
| 評価の方法や基準  | 出席、筆記テスト、実技  |                         |           |                       |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                         |           | ○                     |
| 実務経験  | 野外活動指導員  |                         |           |                       |
| 実務経験の活かし方                                       |  |                         |           |                       |
| 履修上の注意事項  |  |                         |           |                       |

|   |  |                       |      |
|---|--|-----------------------|------|
| 授業科目  | スポーツビジネス概論   | 単位/時間                 | 15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科   | 担当教員                  | 前田和範 |
| 授業の目的・テーマ                                       | スポーツビジネスの基礎知識として、本講義ではスポーツとはなにかを理解することを中心に講義を進めていく。<br>後半にはスポーツビジネスの関わりについて基礎的な理解を深めていく  |                       |      |
| 授業の到達目標   | スポーツの様々な価値やビジネスとの関りを理解することが出来る<br>スポーツについて論理的に思考し、自分の意見をまとめて人に伝えたり、文章にまとめる能力を身に付けることが出来る<br>スポーツの本質を理解することによって、自らのスポーツ活動へのヒントを得ることが出来る |                       |      |
| 授業の計画   | 1  | オリエンテーション             | 26   |
|   | 2  | スポーツとはなにか             | 27   |
|   | 3  | スポーツの歴史～スポーツと教育～(1)   | 28   |
|   | 4  | スポーツの歴史～スポーツと教育～(2)   | 29   |
|   | 5  | アスリート～競技力向上と普及～(1)    | 30   |
|   | 6  | アスリート～競技力向上と普及～(2)    | 31   |
|   | 7  | スポーツと健康増進(1)          | 32   |
|   | 8  | スポーツと健康増進(2)          | 33   |
|   | 9  | スポーツと地域社会(1)          | 34   |
|   | 10   | スポーツと地域社会(2)          | 35   |
|   | 11   | スポーツビジネスの可能性(1)       | 36   |
|   | 12   | スポーツビジネスの可能性(2)       | 37   |
|   | 13   | オリンピックとスポーツマーケティング(1) | 38   |
|   | 14   | オリンピックとスポーツマーケティング(2) | 39   |
|   | 15   | 期末試験                  | 40   |
|   | 16   |                       | 41   |
|   | 17   |                       | 42   |
|   | 18   |                       | 43   |
|   | 19   |                       | 44   |
|   | 20   |                       | 45   |
|   | 21   |                       | 46   |
|   | 22   |                       | 47   |
|   | 23   |                       | 48   |
|   | 24   |                       | 49   |
|   | 25   |                       | 50   |
| 授業の方法   | 講義   |                       |      |
| テキスト/参考文献                                       |  |                       |      |
| 評価の方法や基準  | 試験、提出課題、授業態度、出席率   |                       |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する |  |                       | ○    |
| 実務経験  | 企業スポーツチームの営業として勤務(5年) スポーツマネジメント分野博士号取得  |                       |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 企業で感じたスポーツビジネスの可能性を実例を交えて学生に伝える  |                       |      |
| 履修上の注意事項  | 筆記用具   |                       |      |

|   |   |                         |      |
|---|---|-------------------------|------|
| 授業科目  | 調整療法 1  | 単位/時間                   | 15時間 |
| 開講学科等   | スポーツ健康学科  | 担当教員                    | 大津正久 |
| 授業の目的・テーマ                                       | 調整療法におけるベーシックコースの内容の習得及び自己の施術スキル向上と資格の取得を目標とする。     |                         |      |
| 授業の到達目標   | クライアントに対する指導及び施術スキルの向上と資格取得を目指す。                    |                         |      |
| 授業の計画   | 1   | オリエンテーション 調整療法と授業の流れ    | 26   |
|   | 2   | 肩甲骨周囲筋の伸張法①(前鋸筋・僧帽筋等)   | 27   |
|   | 3   | 肩甲骨周囲筋の伸張法②(菱形筋・肩甲挙筋等)  | 28   |
|   | 4   | インナーマッスルの伸張法(肩内旋筋・外旋筋等) | 29   |
|   | 5   | 上肢筋の伸張法(上腕二頭筋・三頭筋等)     | 30   |
|   | 6   | 体幹部の伸張法①(大胸筋下部・中部・上部等)  | 31   |
|   | 7   | 体幹部の伸張法②(三角筋前部・中部・後部等)  | 32   |
|   | 8   | 体幹部の伸張法①(広背筋・多裂筋等)      | 33   |
|   | 9   | 股関節周囲の伸張法①(内転筋・中殿筋等)    | 34   |
|   | 10  | 股関節周囲の伸張法②(半腱様筋・大腿二頭筋等) | 35   |
|   | 11  | 股関節周囲の伸張法③(内転筋・大体筋膜張筋等) | 36   |
|   | 12  | 膝関節周囲の伸張法(大腿四頭筋・膝蓋腱等)   | 37   |
|   | 13  | 下腿部筋の伸張法(腓腹筋・腓骨筋等)      | 38   |
|   | 14  | まとめ                     | 39   |
|   | 15  | 実技試験                    | 40   |
|   | 16  |                         | 41   |
|   | 17  |                         | 42   |
|   | 18  |                         | 43   |
|   | 19  |                         | 44   |
|   | 20  |                         | 45   |
|   | 21  |                         | 46   |
|   | 22  |                         | 47   |
|   | 23  |                         | 48   |
|   | 24  |                         | 49   |
|   | 25  |                         | 50   |
| 授業の方法   | 実技室においてベット使用で二人組                                    |                         |      |
| テキスト/参考文献                                       | NPO法人 日本調整療法テキストテクニカル編使用                            |                         |      |
| 評価の方法や基準  | 実技試験により70点以上合格 認定                                   |                         |      |
| 実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する | ○   |                         |      |
| 実務経験  | 日本調整療法協会の理事長を務め、日本調整療法学院を設置、調整療法を学びたい人へ理論と実践を指導している |                         |      |
| 実務経験の活かし方                                       | 理論と実践を交えながら、自分自身も体験しながら学ぶ                           |                         |      |
| 履修上の注意事項  |   |                         |      |