

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	身体の構造と機能 I		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	身体の構造と機能について理解し、主に骨・筋の名称、部位については充分理解すること。		
授業計画	1. 身体の構成と見方、骨・関節の構造と機能 2. 骨の構造と機能 3. 上肢・下肢・体幹の構造 4. 上肢の関節 5. 下肢の関節 6. 体幹の関節 7. 上肢の筋① 8. 上肢の筋② 9. 上肢の筋③ 10. 下肢の筋① 11. 下肢の筋② 12. 下肢の筋③ 13. 体幹の筋① 14. 体幹の筋② 15. まとめ		
教科書	『からだが見える』人体の構造と機能【著】安藤雄一他(メディックメディア) 『プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典』【著】荒川裕志(ナツメ社)		
参考書	『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	身体の構造と機能Ⅱ		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	人体の構造と機能について理解し、主に解剖生理学に関する理解を深める。		
授業計画	1. 神経・脳の構造と機能① 2. 神経・脳の構造と機能② 3. 感覚器の構造と機能① 4. 感覚器の構造と機能② 5. 血液・免疫との構造と機能① 6. 血液・免疫との構造と機能② 7. 循環器の構造と機能① 8. 循環器の構造と機能② 9. 呼吸器の構造と機能① 10. 呼吸器の構造と機能② 11. 腎・泌尿器の構造と機能 12. 消化器の構造と機能 13. 内分泌・代謝の構造と機能 14. 補習とまとめ① 15. 補習とまとめ②		
教科書	『からだが見える』人体の構造と機能【著】安藤雄一他(メディックメディア) 『プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典』【著】荒川裕志(ナツメ社)		
参考書	『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	身体の基礎運動学 I		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	身体動作の運動学およびバイオメカニクスについて理解する。		
授業計画	1. 運動学とは 2. 肩関節の運動学 3. 肩甲帯の運動学 4. 肘関節および前腕の運動学 5. 手関節および手指の運動学 6. 股関節の運動学 7. 膝関節の運動学 8. 足関節と足部の運動学 9. 頭頸部・体幹の運動学 10. 運動学習とコーチング理論 11. バイオメカニクスの基礎 12. バイオメカニクスの応用 13. 歩行① 14. 歩行② 15. まとめ		
教科書	『15レクチャー 理学療法・作業療法テキスト 運動学』【編集】石井朗他(中山書店) 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
参考書	『基礎運動学 改訂6版』【著】中村隆一他(医歯薬出版) 『公認スポーツ指導者養成テキスト <共通科目Ⅲ>』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	身体の基礎運動学Ⅱ		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	運動生理学について理解し、運動による生理学的変化と理論を学ぶ。		
授業計画	1. 筋 2. エネルギー供給 3. 運動と呼吸 4. 運動と循環 5. 運動と神経系 6. 運動とホルモン 7. 運動と栄養 8. 運動と加齢 9. 運動と代謝 10. 筋力トレーニング 11. 運動と体温 12. 運動処方① 13. 運動処方② 14. 補習とまとめ① 15. 補習とまとめ②		
教科書	『からだが見える 人体の構造と機能』【著】安藤雄一他(メディックメディア) 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
参考書	『基礎運動学 改訂6版』【著】中村隆一他(医歯薬出版) 『公認スポーツ指導者養成テキスト <共通科目Ⅲ>』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	運動と栄養学		
担当教員	高田千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	基礎的な栄養学について学び、運動と栄養の関連について学ぶ。栄養素の目的を理解する。1日に消費するカロリーと摂取カロリーのバランスを理解する。		
授業計画	1. 栄養学の基礎 2. 食生活と運動・体重との関連 3. 基礎代謝とは 4. 推定1日消費カロリーとは 5. 目的別摂取カロリー 6. タンパク質とは 7. 脂質とは 8. 炭水化物とは 9. PFCバランス 10. 青年期の運動と栄養 11. 高齢者の運動と栄養 12. サプリメントについて 13. 職業別食事方法と時間栄養学 14. スポーツ選手の競技力向上と栄養 15. ケーススタディ①		
教科書	『リファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
参考書	『健康運動実践指導者養成容積スト』【著】公益財団法人 健康体力づくり事業財団 『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』【日本語総監修】森谷敏夫【監修】岡田純一		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	運動指導の心理学		
担当教員	村上彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	運動指導において、心理学的な変化とマネージメントについて理解し、スポーツ場面での心理的コントロールを学ぶ。		
授業計画	1. 運動指導の心理の基礎 2. スポーツの心理学 3. スポーツと学習 4. メンタルマネジメント、リラクゼーション、イメージと集中カトレーニング 5. 心理的コンディショニング、あがり、スランプの克服 6. 指導者のメンタルマネジメント 7. スポーツとパーソナリティー 8. スポーツと動機づけ 9. スポーツと社会心理学 10. 競技の心理 11. メンタルトレーニング 12. 心理臨床技法のスポーツへの応用 13. 健康スポーツの心理 14. スポーツと臨床 15. 「こころ」を動かす		
教科書	『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会 『リファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会		
参考書	『はじめて学ぶ スポーツ心理学12講』【著】楠本恭久(福村出版) 『健康運動実践指導者養成用テキスト』【著】公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	通年
科目名	スポーツ科学		
担当教員	久保田 千代美		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	4単位	時間数	60時間
学習目標	年齢、性別、身体状況など、様々な条件下でスポーツとの関わりを持つ為にはそれぞれの特徴やリスク管理を理解する必要がある。また、運動習慣を身につけることで生活習慣病の予防にも繋がるため、スポーツの重要性についても理解する。		
授業計画	1. スポーツ組織のマネジメント① 2. スポーツ組織のマネジメント② 3. 障がい者とスポーツ① 4. 障がい者とスポーツ② 5. 障がい者とスポーツ③ 6. 障がい者とスポーツ④ 7. スポーツ科学の基礎知識の体力・運動能力向上と外傷・障害への活用 8. 生活習慣病とその予防① 9. 生活習慣病とその予防② 10. 生涯スポーツ社会の実現 11. 高齢社会に即したスポーツ科学の寄与 12. ジュニア期のスポーツ① 13. ジュニア期のスポーツ② 14. ジュニア期のスポーツ③ 15. まとめ 16 公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは 17 コンピテンシーに応じた業務と運営 18 ATの活動と倫理および運営管理 19 安全と健康管理、セルフマネジメント 20 スポーツ医・科学チームとスタッフ 21 エビデンスに基づいた運営(EBP) 22 関係者・対象者とのコミュニケーション 23 バイオメカニクス① 24 バイオメカニクス② 25 運動生理学(神経・筋肉) 26 運動生理学(エネルギー代謝) 27 運動生理学(呼吸・循環、ホルモン) 28 スポーツ心理学(強化・指導) 29 スポーツ心理学(メンタルヘルス) 30 スポーツ心理学(モチベーション)		
教科書	『リファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
参考書			
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	スポーツリハビリテーション		
担当教員	久保田 千代美		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	スポーツ傷害の特性と発生メカニズムを理解し、機能評価とリスク管理、リハビリテーションについても学ぶ。		
授業計画	1. スポーツ外傷、障害総論 2. 機能評価とリスク管理 3. 体幹のスポーツ外傷・障害と予防① 4. 体幹のスポーツ外傷・障害と予防② 5. 上肢のスポーツ外傷・障害と予防① 6. 上肢のスポーツ外傷・障害と予防② 7. 下肢のスポーツ外傷・障害と予防① 8. 下肢のスポーツ外傷・障害と予防② 9. 重篤な外傷① 10. 重篤な外傷② 11. その他の外傷① 12. その他の外傷② 13. 年齢・性別による特徴 14. スポーツ整形外科的メディカルチェック 15. 傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム		
教科書	『リファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会		
参考書	『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト2巻安全健康管理およびスポーツ外傷・傷害の予防』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	予防とコンディショニング		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	アスリートに対しての傷害予防と体力測定を学び競技に応じたプログラムを立案・提供できる。		
授業計画	1. コンディショニングの把握と管理 2. 評価法 3. トレーニング計画とコンディショニング 4. コンディショニングの方法と実際① 5. コンディショニングの方法と実際② 6. 傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際① 7. 傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際② 8. 疲労回復を目的とした方法と実際 9. アクアコンディショニングとは 10. ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成 11. 基礎体力チェック① 12. 基礎体力チェック② 13. 専門体力チェック① 14. 専門体力チェック② 15. まとめ		
教科書	『トレーニング指導者テキスト(理論編)改訂版』【著・編集】日本トレーニング協会		
参考書	『アスレティックトレーナー専門科目テキスト3巻 コンディショニング』【著】日本スポーツ協会 『ストレングストレーニング&コンディショニング 第4版』【日本語版総監修】篠田邦彦 『ブックハウスHD』		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	運動器障害と救急処置 I		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	・整形外科疾患を運動器から理解し、疾患別の病態の理解を学ぶ。 ・トレーナーの立場から疾患によるリスク管理と応用力を身につける。		
授業計画	1. 運動器の構造・整形外科（診察・症候） 2. 運動器の構造・整形外科（検査） 3. 運動器の構造・整形外科（治療） 4. 上肢の疾患 5. 下肢の疾患 6. 体幹の疾患 7. 救急法と手当の基本 8. 観察と体位の基本 9. 傷病者への接し方、協力者の要請・連絡・通報 10. 1次救命処置（BLS） 11. 心肺蘇生（CPR）とは 12. 意識・反応の確認、呼吸の確認と気道確保 13. 胸骨圧迫と人工呼吸 14. AEDを用いた電気ショック 15. まとめと救急救命講習対策		
教科書	『病気がみえる〈vol.11〉運動器・整形外科』【編集】医療情報科学研究所（メディックメディア）		
参考書	『救急法基礎講習 7版』【著】日本赤十字社 『ファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会 資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	運動器障害と救急処置Ⅱ		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	救急処置について学び、トレーニング中のリスク管理と対応力を身につける。 運動器障害については手術方法も含めた治療法を学び医療連携で実施される流れを学ぶ。		
授業計画	1. 末梢神経損傷 2. 外傷 3. 骨・軟部腫瘍/脊髄損傷 4. リウマチ性疾患/慢性関節疾患 5. 骨系疾患 6. 代謝性骨疾患 7. 感染性疾患 8. 運動器疾患に対するリハビリテーション① 9. 運動器疾患に対するリハビリテーション② 10. 上肢の骨折に対する手術療法 11. 肩関節脱臼に対する手術療法 12. 膝関節靱帯損傷に対する手術療法 13. 腰椎椎間板ヘルニアに対する手術療法 14. 最新の手術事例と術式紹介 15. 運動器疾患のまとめ		
教科書	『病気がみえる〈vol.11〉運動器・整形外科』【編集】医療情報科学研究所(メディックメディア)		
参考書	『救急法基礎講習 7版』【著】日本赤十字社 資料:『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング指導者協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	測定と評価 I		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	心身機能の評価方法と留意点について習得し、トレーニング効果の判定に繋がる技術を身につける。		
授業計画	1. 体力測定の理論と位置づけ 2. 体力測定とデータ処理方法 3. バイタルサイン 4. 体力と動作の測定 5. 調査・観察による行動および体力の測定と評価 6. 形態と身体組成の測定と評価、体力組テスト 7. 専門的体力と専門的運動技能、行動観察と動作分析 8. 歩行テストと転倒関連体力テスト 9. 筋機能の測定と評価 10. 呼吸・循環機能、神経機能の測定と評価 11. 生理機能の測定と評価 12. 行動、心理および態度に関する調査(検査)の実際 13. 体力測定および調査実施の留意点と評価方法 14. 関節機能の測定と評価① 15. 関節機能の測定と評価②		
教科書	資料		
参考書	『健康運動実践指導者 養成用テキスト』【著】公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 『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』【著】公益法人社団 日本スポーツ協会		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	トレーニング理論Ⅰ		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	基礎医学からトレーニング理論、栄養や評価方法を学ぶことができる。		
授業計画	1. 筋系、神経系、骨格系の構造と機能 2. 心肺系とガス交換 3. 生体エネルギー機構 4. バイオメカニクス 5. レジスタンストレーニングへの適応 6. 有酸素性持久カトレーニングへの生理学的な応答と適応 7. パーソナルトレーニングにおける栄養 8. パーソナルトレーナーのための運動心理学 9. クライアントの面談と健康評価 10. 体力の概念とその評価選択と管理 11. 体力テスト法と評価基準 12. 柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ 13. レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック 14. 心臓血管系のトレーニング方法 15. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン		
教科書	『NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識』【日本語総監修】森谷敏夫【監修】岡田純一 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【編著】NPO法人 日本トレーニング指導者協会		
参考書	資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	トレーニング理論Ⅱ		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	トレーニングから各疾患に応じたプログラムを立案・提供できる。		
授業計画	1. トレーニング指導者の役割 2. トレーニング計画の立案 3. レジスタンストレーニングのプログラムデザイン 4. パワートレーニングのプログラムデザイン(プライオメトリックトレーニングを含む) 5. 有酸素性持久カトレーニングのプログラムデザイン 6. スピードトレーニング 7. 前青年期の子供、高齢者、妊婦のクライアント 8. 栄養と代謝に問題を抱えるクライアント 9. 心臓血管系疾患及び呼吸器系疾患を有するクライアント 10. 整形外科的疾患や障害を有するクライアントとリハビリテーション 11. 脊髄損傷、多発性硬化症、てんかん、脳性麻痺患者について 12. アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング 13. 施設と機器の配置およびメンテナンス 14. パーソナルトレーニングの法的側面 15. トレーニングの運営と緊急時の対応について		
教科書	『リファレンスブック』【著】公益財団法人 日本スポーツ協会 『NACAパーソナルトレーナーのための基礎知識』【日本語総監修】森谷敏夫【監修】岡田純一 『トレーニング指導者テキスト 理論編3訂版』【著】NPO法人日本トレーニング協会		
参考書	資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	トレーニング実践と指導 I		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	常に現場で起こることを想定し、適切に対応できる。 様々なニーズに適切に対応できる。 リスク管理を徹底し、緊急時にも冷静に対応できる。		
授業計画	1 カウンセリング(問診、栄養、食事) 2 姿勢・動作評価(スクリーニング) 3 柔軟性測定(スクリーニング) 4 ストレッチ(スタティック・ダイナミック) 5 マシン・用具の取り扱い、法的設定、緊急時対応(バイタル) 6 ダンベルトレーニング(上・下半身) 7 マシンウエイトトレーニング(上半身) 8 マシンウエイトトレーニング(下半身) 9 腹筋・体幹(バランス)トレーニング 10 全身トレーニング(自重有酸素)、バイク・トレッドミル 11 パーソナルトレーニングの実践と応用(子供、高齢者、妊婦) 12 パーソナルトレーニングの実践と応用(アスリート) 13 パーソナルトレーニングの実践と応用(一般) 14 パーソナルトレーニングの実践と応用(各疾患) 15 パーソナルトレーニングの実践と応用(総合)		
教科書	『NACAパーソナルトレーナーのための基礎知識』【日本語総監修】森谷敏夫【監修】岡田純一 『トレーニング指導者テキスト 実践編3訂版』【著・編集】日本トレーニング指導者協会』		
参考書	資料:『ストレングストレーニング & コンディショニング 第4版』【日本語版総監修】篠田邦彦		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	トレーニング実践と指導Ⅱ		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	アスリートの競技特性を理解し、適切にトレーニング対応できる。 スポーツ栄養を理科し、傷害予防とパフォーマンスアップに対応できる。 ドーピング対策やスポーツ現場で起こりえるあらゆる場面に対応できる。		
授業計画	1 トレーニング効果の測定と評価の実際 2 測定データの活用とフィードバックの実際 3 ストレッチ(スタティック・ダイナミック) 4 ドーピング対策、緊急時対応(脳震盪等) 5 ダンベルトレーニング(上・下半身) 6 マシンウエイトトレーニング(上半身) 7 マシンウエイトトレーニング(下半身) 8 競技特性、傷害予防とパフォーマンスアップ 9 有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの実際 10 レジスタンストレーニングの実際 11 パワートレーニングの実際 12 ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの実際 13 スピード向上トレーニングの実際 14 アスリートトレーニングの実践と応用① 15 アスリートトレーニングの実践と応用②		
教科書	『NACAパーソナルトレーナーのための基礎知識』【日本語総監修】森谷敏夫【監修】岡田純一 『トレーニング指導者テキスト(実践編)』【著・編集】日本トレーニング指導者協会		
参考書	資料:『ストレングストレーニング & コンディショニング 第4版』【日本語版総監修】篠田邦彦		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	ストレッチ実践		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	ストレッチの種類や特徴について理解し、適切なストレッチの方法が選択できるようになる。また、パートナーストレッチにおける補助方法について筋の解剖学や運動学を基に効率的なストレッチ補助ができるようになる。		
授業計画	1. ストレッチングの基礎と機能解剖、最新の研究 2. ストレッチングの代償運動とリスク管理、柔軟性の評価 3. スタティックストレッチング(セルフ)下肢 4. スタティックストレッチング(セルフ)体幹 5. スタティックストレッチング(セルフ)上肢 6. セルフストレッチングのリードアップ 7. 道具を用いたセルフストレッチング、ベッドサイドにおけるストレッチング 8. パートナーストレッチング 下肢 9. パートナーストレッチング 体幹 10. パートナーストレッチング 上肢 11. 股関節周囲のストレッチングパターン 12. 柔軟性の評価(応用編)、ドローインと体幹ストレッチング 13. ウォーミングアップにおけるストレッチングとリードアップ 14. PNF理論を応用したストレッチングとコンプレッションストレッチング 15. スポーツ外傷・障害予防とストレッチング、促通コンセプトストレッチング		
教科書	『スポーツストレッチング』【著】長畑 芳仁(日本ストレッチング協会)		
参考書	『ストレッチングと筋の解剖』【監訳】栗山節郎 【訳】川島敏生 『健康運動実践指導者 養成用テキスト』【著】公益財団法人 健康・体力づくり事業財団		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考	本教科書と講義・実技を基本とし、1年次に『ストレッチング パートナー』資格を受検予定		

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	テーピング実践		
担当教員	村上 彰宏		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	テーピングの種類や目的、方法について学び、機能解剖に沿った応用的な方法と選択ができるようになる。		
授業計画	1. テーピングの歴史と概論 2. テーピングの種類と理論 3. テーピング実践① 4. テーピング実践② 5. テーピング実践③ 6. テーピング実践④ 7. テーピング実践⑤ 8. テーピング実践⑥ 9. テーピング実践⑦ 10. テーピング実践⑧ 11. テーピング実践⑨ 12. テーピング実践⑩ 13. アイシング、圧迫パットの併用方法 14. 三角巾、弾性包帯 15. まとめ		
教科書	なし		
参考書	『ファンクショナルテーピング』【著】川野哲英(ブックハウスHD)		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	リラクゼーション実践		
担当教員	坂本 誠		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	スポーツマッサージと種類と方法について学び、適切な方法と技術を身につける。		
授業計画	1. スポーツマッサージの基礎と役割 2. 軽擦法 3. 手根揉捏法 4. 母指揉捏法 5. 四指揉捏法 6. 下肢のマッサージ(下腿三頭筋) 7. 下肢のマッサージ(足底腱膜、アキレス腱) 8. 下肢のマッサージ(ハムストリングス) 9. 下肢のマッサージ(大腿四頭筋、大腿筋膜張筋) 10. 体幹のマッサージ(脊柱起立筋～殿筋) 11. 上肢のマッサージ(僧帽筋、肩甲骨周囲筋) 12. 上肢のマッサージ(肩関節周囲筋) 13. 上肢のマッサージ(前腕、手指) 14. オイルマッサージの効果 15. ストレッチとの併用効果について		
教科書	なし		
参考書	『基礎から学ぶ スポーツマッサージ』【編著】溝口秀幸 『スポーツマッサージ イラストと動画で読み解く機能』【監修】福林徹 【編】溝口雪秀 『新装版 いちばんよくわかる! スポーツマッサージ: 疲労回復・痛み改善・パフォーマンスアップ! 』【著】並木磨去光 『筋肉を理解して確実に効かせる! DVDスポーツマッサージ』【著】山田晃広		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	レクリエーション理論と技術		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	レクリエーションの目的と手段を理解し、その方法やインストラクターの役割についても理解する。また、元気づくりや地域の絆づくりへの貢献、活動の展開方法についても動機づけの心理的な仕組みを理解する。更にリスク管理やプログラムの立案方法についても理解する。		
授業計画	1. スポーツレクリエーション概論 2. コミュニケーション・ワーク理論 3. スポーツ・レクリエーション生理学① 4. スポーツ・レクリエーション生理学② 5. スポーツ・レクリエーション心理学① 6. スポーツ・レクリエーション心理学② 7. スポーツ・レクリエーション支援法① 8. スポーツ・レクリエーション支援法② 9. スポーツ未実施者に適した種目の習得① 10. スポーツ未実施者に適した種目の習得② 11. スポーツ未実施者に適した種目の習得③ 12. スポーツ未実施者に適した種目の習得④ 13. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑤ 14. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑥ 15. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑦		
教科書	『スポーツ・レクリエーション指導者養成テキスト』【著】財団法人 日本レクリエーション協会		
参考書	資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	後期
科目名	レクリエーション実践		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	1単位	時間数	30時間
学習目標	スポーツレクリエーションを通じて各年齢層に適した種目を立案・提供できる。		
授業計画	1. スポーツ・レクリエーション支援総合演習① 2. スポーツ・レクリエーション支援総合演習② 3. スポーツ・レクリエーション支援総合演習③ 4. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践①(幼児期) 5. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践②(幼児期) 6. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践③(学童期) 7. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践④(学童期) 8. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践⑤(高齢期) 9. 生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践⑥(高齢期) 10. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑧ 11. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑨ 12. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑩ 13. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑪ 14. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑫ 15. スポーツ未実施者に適した種目の習得⑬		
教科書	『スポーツ・レクリエーション指導者養成テキスト』【著】財団法人 日本レクリエーション協会		
参考書	資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度	開講期間	前期
科目名	インターンシップ・プレゼン教育		
担当教員	高田 千尋		
学年	1年	学科	スポーツ健康
単位数	2単位	時間数	30時間
学習目標	実際のシチュエーションを想定し、ディスカッションから現場の雰囲気を学ぶことができる。		
授業計画	1. インターンシップ実習とは 2. ケーススタディ① 3. ケーススタディ② 4. ケーススタディ③ 5. ケーススタディ④ 6. ケーススタディ⑤ 7. ケーススタディ⑥ 8. ケーススタディ⑦ 9. ケーススタディ⑧ 10. ケーススタディ⑨ 11. ケーススタディ⑩ 12. ケーススタディ⑪ 13. ケーススタディ⑫ 14. インターンシップ内容のまとめと報告 15. インターンシップ内容のまとめと報告		
教科書	なし		
参考書	資料		
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験		
備考			

開講年度	令和7年度		開講期間		後期			
科目名	インターンシップ実習Ⅰ							
担当教員	高田 千尋							
学年	1年		学科		スポーツ健康			
単位数	3単位		時間数		96時間			
学習目標	1～6:スポーツレクリエーションにおける現場実習(9時間) 7～33:NSCAーCPTにおける現場実習(実質40.5時間分/規定40時間) 34～61:職業イメージを踏まえた実習を経験する。(42h) 62～64:学園内に併設する放課後デイサービス、児童発達支援施設(そら)の児童とレクリエーションを通じて交流する。(4.5h) 実際のシチュエーションを想定し、ディスカッションから現場の雰囲気を学ぶことができる。							
授業計画	1.	スポレク・スタッフ参加 ①	17	エクササイズ指導実習③	33	エクササイズ指導実習⑥	49	エクササイズ指導実習⑨
	2.	スポレク・スタッフ参加 ②	18	エクササイズ指導実習③	34	エクササイズ指導実習⑥	50	エクササイズ指導実習⑨
	3.	スポレク・スタッフ参加 ③	19	エクササイズ指導実習③	35	エクササイズ指導実習⑥	51	エクササイズ指導実習⑨
	4.	スポレク・スタッフ参加 ④	20	エクササイズ指導実習③	36	エクササイズ指導実習⑥	52	エクササイズ指導実習⑩
	5.	スポレク・事業参加 ①	21	エクササイズ指導実習③	37	エクササイズ指導実習⑦	53	エクササイズ指導実習⑩
	6.	スポレク・事業参加 ②	22	エクササイズ指導実習④	38	エクササイズ指導実習⑦	54	エクササイズ指導実習⑩
	7.	エクササイズ指導実習①	23	エクササイズ指導実習④	39	エクササイズ指導実習⑦	55	エクササイズ指導実習⑩
	8.	エクササイズ指導実習①	24	エクササイズ指導実習④	40	エクササイズ指導実習⑦	56	エクササイズ指導実習⑩
	9.	エクササイズ指導実習①	25	エクササイズ指導実習④	41	エクササイズ指導実習⑦	57	エクササイズ指導実習⑪
	10.	エクササイズ指導実習①	26	エクササイズ指導実習④	42	エクササイズ指導実習⑧	58	エクササイズ指導実習⑪
	11.	エクササイズ指導実習①	27	エクササイズ指導実習⑤	43	エクササイズ指導実習⑧	59	エクササイズ指導実習⑪
	12.	エクササイズ指導実習②	28	エクササイズ指導実習⑤	44	エクササイズ指導実習⑧	60	エクササイズ指導実習⑪
	13.	エクササイズ指導実習②	29	エクササイズ指導実習⑤	45	エクササイズ指導実習⑧	61	エクササイズ指導実習⑪
	14.	エクササイズ指導実習②	30	エクササイズ指導実習⑤	46	エクササイズ指導実習⑧	62	児童実習①
	15.	エクササイズ指導実習②	31	エクササイズ指導実習⑤	47	エクササイズ指導実習⑨	63	児童実習②
	16.	エクササイズ指導実習②	32	エクササイズ指導実習⑥	48	エクササイズ指導実習⑨	64	児童実習③
教科書	なし							
参考書								
評価方法	出席状況、実習成績、実習報告							
備考								

開講年度	令和7年度		開講期間	通年
科目名	総合演習Ⅰ			
担当教員	高田 千尋			
学年	1年		学科	スポーツ健康
単位数	4単位		時間数	60時間
学習目標	各検定において傾向と対策を学ぶことができる。			
授業計画	1.	JATI-ATI検定対策①	16	ストレッチパートナー検定対策⑥
	2.	JATI-ATI検定対策②	17	ストレッチパートナー検定対策⑦
	3.	JATI-ATI検定対策③	18	ストレッチパートナー検定対策⑧
	4.	JATI-ATI検定対策④	19	ストレッチパートナー検定対策⑨
	5.	JATI-ATI検定対策⑤	20	ストレッチパートナー検定対策⑩
	6.	JATI-ATI検定対策⑥	21	スポーツレクリエーション検定対策①
	7.	JATI-ATI検定対策⑦	22	スポーツレクリエーション検定対策②
	8.	JATI-ATI検定対策⑧	23	スポーツレクリエーション検定対策③
	9.	JATI-ATI検定対策⑨	24	スポーツレクリエーション検定対策④
	10.	JATI-ATI検定対策⑩	25	スポーツレクリエーション検定対策⑤
	11.	ストレッチパートナー検定対策①	26	スポーツレクリエーション検定対策⑥
	12.	ストレッチパートナー検定対策②	27	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑭
	13.	ストレッチパートナー検定対策③	28	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑮
	14.	ストレッチパートナー検定対策④	29	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑯
	15.	ストレッチパートナー検定対策⑤	30	安全管理の基礎
教科書	『スポーツ・レクリエーション指導者 養成テキスト』【著】日本レクリエーション協会			
参考書	JATI認定 トレーニング指導者認定試験(一般・専門) 『トレーニング指導者テキスト[理論編]3訂版対応一般科目ワークノート3訂版』【著】日本トレーニング指導者協会 『トレーニング指導者テキスト[実践編]3訂版対応専門科目ワークノート3訂版』【著】日本トレーニング指導者協会			
評価方法	出席状況、レポート提出、授業態度、筆記試験			
備考				