

2025 年度（令和 7 年度）

シラバス

スポーツ学科 野球コース

履正社スポーツ専門学校北大阪校

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	ゼミ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	講義		必修・選択の別		必修	分野		一般		
授業概要	学生生活の総括として、これまで学んだことを活かし、ゼミ論文を作成する。 テーマは「スポーツ」に関すること。 論文は実験と考察を重ねて、およそ5,000字を目安とし完成させる。									
到達目標	これまで学んだこと、また実験したことを踏まえて考察を行い、論文を完成させる。 作成した論文を相手に伝わるように発表する。									
回数	講義計画									
第1回	ゼミ論文を始めるにあたって									
第2回	題目及び目的決め									
第3回	実験・考察①									
第4回	実験・考察②									
第5回	実験・考察③									
第6回	実験・考察④									
第7回	実験・考察⑤									
第8回	実験・考察⑥									
第9回	実験・考察⑦									
第10回	実験・考察⑧									
第11回	実験・考察⑨									
第12回	実験・考察⑩									
第13回	発表①									
第14回	発表②									
第15回	発表③									
テキスト	なし									
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	指導法Ⅲ				講師名	長谷川 直道				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	野球の基本を中心に考え、指導者として言動・行動・マナー・スポーツマンシップ・人間形成のできる指導者を目指し学習させる。									
到達目標	指導時に必要となる知識・技術の習得									
回数	講義計画									
第1回	1年次復習									
第2回	守備指導に必要なスキル									
第3回	ノックの打ち方									
第4回	実践内野ノック									
第5回	実践外野ノック									
第6回	ゲーム形式ノック①									
第7回	ゲーム形式ノック②									
第8回	フライノックのコツ									
第9回	走塁指導に必要なスキル									
第10回	ベースランニングの方法									
第11回	打球判断①									
第12回	打球判断②									
第13回	スライディングの種類									
第14回	スタートの切り方									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	指導法Ⅳ				講師名	長谷川 直道				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	野球の基本を中心に考え、指導者として言動・行動・マナー・スポーツマンシップ・人間形成のできる指導者を目指し学習させる。									
到達目標	指導時に必要となる知識・技術の習得									
回数	講義計画									
第1回	前期の復習									
第2回	サインの出し方									
第3回	作戦指導①									
第4回	作戦指導②									
第5回	実戦練習①									
第6回	実戦練習②									
第7回	実戦練習③									
第8回	実戦練習④									
第9回	実戦練習⑤									
第10回	実戦練習⑥									
第11回	実戦練習⑦									
第12回	実戦練習⑧									
第13回	実戦練習⑨									
第14回	実戦練習⑩									
第15回	まとめ									
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	栄養アセスメント				講師名	上萩 環				
					実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業(管理栄養士)ベストパフォーマンスを発揮し、尚且つ怪我の予防にも繋がる栄養指導									
講義形態	講義	必修・選択の別			必修	分野		専門理論		
授業概要	栄養摂取状況の評価やアセスメントを行い、コンディション・パフォーマンスの改善・向上を目指す。加えて実践的なテーマから、どのような栄養摂取が必要か、タイミングや栄養素の種類などを考え、討論し発表まで行う。指導者や保護者になった際に、栄養面からのアセスメントを実施できるような人材を目指す。									
到達目標	自らの食事を自己分析し、パフォーマンス向上の為に改善していく能力を身に付ける。									
回数	講義計画									
第1回	栄養アセスメントについて									
第2回	自分の栄養アセスメントを立てよう①									
第3回	自分の栄養アセスメントを立てよう②									
第4回	グループワーク・討論①									
第5回	グループワーク・討論②									
第6回	食事を分析・評価しよう①									
第7回	食事を分析・評価しよう②									
第8回	食事を分析・評価しよう③									
第9回	食事を分析・評価しよう④									
第10回	競技特性を考慮したアセスメント①									
第11回	競技特性を考慮したアセスメント②									
第12回	競技特性を考慮したアセスメント③									
第13回	グループワーク①プレゼン作成									
第14回	グループワーク②プレゼン作成									
第15回	プレゼン発表									
テキスト										
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	4	単位
科目名	NPB/OBトレーナー対策講座				講師名	長島 裕二				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	・この講義では、アスレティックトレーナーとして必要な知識を習得し、野球現場でアスレティックトレーナーとして活動できるようになることを目標に、講義を進める。 ・「知っている」ではなく「出来る」をテーマに講義を展開する。									
到達目標	プロトレーナーの最低限の知識・技術習得 マッサージ・ストレッチの基本習得 野球肩・肘のメカニズムの知識習得									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	RICE処置:理論				第16回	投球障害の理学所見の取り方①				
第2回	RICE処置:実技				第17回	投球障害の理学所見の取り方②				
第3回	熱中症				第18回	メディカルリハビリテーション:理論				
第4回	肩関節の基礎解剖、機能解剖				第19回	メディカルリハビリテーション:実践				
第5回	肘関節の基礎解剖、機能解剖				第20回	アスレティックリハビリテーション①				
第6回	投球障害、投球障害肘				第21回	アスレティックリハビリテーション②				
第7回	触診、各種測定				第22回	投球障害予防のコンディショニング①				
第8回	投球障害肩				第23回	投球障害予防のコンディショニング②				
第9回	投球障害肘				第24回	投球障害について 総復習				
第10回	アスレティックリハビリテーション①				第25回	コンディショニング:実践①				
第11回	アスレティックリハビリテーション②				第26回	コンディショニング:実践②				
第12回	アスレティックリハビリテーション③				第27回	コンディショニング:実践③				
第13回	まとめ				第28回	まとめ				
第14回	まとめ				第29回	まとめ				
第15回	前期総復習				第30回	後期総復習				
テキスト	オリジナルプリント									
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	公式記録員対策講座				講師名	中村 風香				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技	必修・選択の別		選択	分野	専門理論				
授業概要	前期は日本野球連盟(JABA)の公式記録員として、必要なスコアリングの知識を紹介しながら学習をすすめる。記録に関して重要な野球規則も同時に学ぶ。 後期には、世界野球ソフトボール連盟(WBSC)のスコアリング方法を学習する。 英語の野球用語や記録中に必要なコミュニケーションについても紹介し、日本の記録方式と異なる点も分析する。また、公式戦を含む大会での記録員業務を通して、公式記録員の一連の業務内容を体験する。									
到達目標	・公式記録員として必要な記録の知識を身につけ、それに関する規則を覚え理解する。 ・試合における実践経験を積み重ね、記録に必要な迅速な判断力を磨く。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	オリエンテーション				第16回	国際公式記録員とは、記録用紙の説明				
第2回	公式記録員とは、記録用紙の説明				第17回	WBSC方式の記録方法、用語				
第3回	JABA方式の記入方法(基礎)				第18回	WBSC方式の記録方法、用語				
第4回	JABA方式の記入方法(基礎)、集計				第19回	WBSC方式の記録方法、用語				
第5回	安打・打点(規則の確認)、実践				第20回	書き換え(JABA→WBSC)				
第6回	失策(規則の確認)記入方法、実践				第21回	書き換え(JABA→WBSC)				
第7回	自責点・失点について				第22回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第8回	自責点・失点について				第23回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第9回	記録の決定(勝敗投手・セーブなど)				第24回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第10回	実践学習				第25回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第11回	実践学習				第26回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第12回	実践学習				第27回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第13回	実践学習				第28回	実践学習、プレイの説明(英語)				
第14回	実践学習				第29回	WBSC方式の総まとめ				
第15回	JABA方式の総まとめ				第30回	1年間の総まとめ				
テキスト	・ベースボールマガジン社 日本野球連盟の公式記録完全マニュアル ・公認野球規則 2025									
参考文献	・Major League Baseball 2022 Official Rules ・WBSC Scoring manual									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅰ				講師名	長谷川 直道				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本から応用まで幅広く理解する。 得意なポジションでなくても、そのポジションの心得や取り組み方などに興味を持ち、今後のプレーに生かす。									
到達目標	投手・捕手の特性を理解する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	ポジション別心得 投手①				第16回	ポジション別心得 捕手①				
第2回	ポジション別心得 投手②				第17回	ポジション別心得 捕手②				
第3回	投手のすべき練習①				第18回	捕手のすべき練習①				
第4回	投手のすべき練習②				第19回	捕手のすべき練習②				
第5回	投手・試合での取り組み方(準備)				第20回	捕手・試合での取り組み方(準備)				
第6回	投手・試合での取り組み方(配球)				第21回	捕手・試合での取り組み方(配球)				
第7回	投手・試合での取り組み方(観察)				第22回	捕手・試合での取り組み方(観察)				
第8回	投手・試合での取り組み方(心構え)				第23回	捕手・試合での取り組み方(心構え)				
第9回	投手の勉強(フォーム)				第24回	捕手の勉強(資質)				
第10回	投手の勉強(変化球)				第25回	捕手の勉強(インサイドワーク)				
第11回	投手の勉強(ランナーの有無)				第26回	捕手の勉強(効果的な指示)				
第12回	投手の勉強(サインプレー)				第27回	捕手の勉強(サインプレー)				
第13回	トレーニング方法①				第28回	トレーニング方法④				
第14回	トレーニング方法②				第29回	トレーニング方法⑤				
第15回	トレーニング方法③				第30回	トレーニング方法⑥				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅱ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本から応用まで幅広く理解する。 得意なポジションでなくても、そのポジションの心得や取り組み方などに興味を持ち今後のプレーに生かす。									
到達目標	内野手の特性を理解する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	ポジション別心得 内野手①				第16回	前期の復習①				
第2回	ポジション別心得 内野手②				第17回	前期の復習②				
第3回	内野手のすべき練習①				第18回	内野手としての目標(捕球姿勢の確立)				
第4回	内野手のすべき練習②				第19回	内野手としての目標(送球について)				
第5回	内野手・試合での取り組み方(準備)				第20回	内野手としての目標(フットワーク)				
第6回	内野手・試合での取り組み方(配球)				第21回	内野手の勉強(反応)				
第7回	内野手・試合での取り組み方(観察)				第22回	内野手の勉強(スムーズな動作)				
第8回	内野手・試合での取り組み方(心構え)				第23回	内野手の勉強(ポジション)				
第9回	内野手の強化(捕球)				第24回	内野手の勉強(資質)				
第10回	内野手の強化(送球)				第25回	内野手の勉強(カットプレー)				
第11回	内野手の強化(フットワーク)				第26回	内野手の勉強(アウトカウント別)				
第12回	内野手の強化(スタート)				第27回	内野手の勉強(サインプレー)				
第13回	トレーニング方法①				第28回	トレーニング方法④				
第14回	トレーニング方法②				第29回	トレーニング方法⑤				
第15回	トレーニング方法③				第30回	トレーニング方法⑥				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅲ				講師名	本田 明浩				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本から応用まで幅広く理解する。 得意なポジションでなくても、そのポジションの心得や取り組み方などに興味を持ち今後のプレーに生かす。									
到達目標	外野手の特性を理解する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	ポジション別心得 外野手①				第16回	前期の復習①				
第2回	ポジション別心得 外野手②				第17回	前期の復習②				
第3回	外野手のすべき練習①				第18回	外野手としての目標(捕球姿勢の確立)				
第4回	外野手のすべき練習②				第19回	外野手としての目標(送球について)				
第5回	外野手・試合での取り組み方(準備)				第20回	外野手としての目標(フットワーク)				
第6回	外野手・試合での取り組み方(配球)				第21回	外野手の勉強(反応)				
第7回	外野手・試合での取り組み方(観察)				第22回	外野手の勉強(スムーズな動作)				
第8回	外野手・試合での取り組み方(心構え)				第23回	外野手の勉強(ポジション)				
第9回	外野手の強化(捕球)				第24回	外野手の勉強(資質)				
第10回	外野手の強化(送球)				第25回	外野手の勉強(カットプレー)				
第11回	外野手の強化(フットワーク)				第26回	外野手の勉強(アウトカウント別)				
第12回	外野手の強化(スタート)				第27回	外野手の勉強(サインプレー)				
第13回	トレーニング方法①				第28回	トレーニング方法④				
第14回	トレーニング方法②				第29回	トレーニング方法⑤				
第15回	トレーニング方法③				第30回	トレーニング方法⑥				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅳ				講師名	長谷川 直道				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本から応用まで幅広く理解する。 野手は自らの技術向上や考え方の質を高める。 投手は、打者の心理や技術を把握しておくことで投球術に生かす。									
到達目標	打撃に関する技術・知識を習得する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	打者の役割				第16回	前期の復習①				
第2回	打者の練習(ミートと確実性)				第17回	前期の復習②				
第3回	打者の練習(下半身主導のフォーム)				第18回	打者としての目標(飛距離)				
第4回	打者の練習(狙い球)				第19回	打者としての目標(打球速度)				
第5回	打者の練習(ゴロを打つ)				第20回	打者としての目標(変化球)				
第6回	打者の練習(フライを打つ)				第21回	打者の勉強(スイング①)				
第7回	試合での取り組み方(サインプレー)				第22回	打者の勉強(スイング②)				
第8回	試合での取り組み方(打球方向)				第23回	打者の勉強(スイング③)				
第9回	試合での取り組み方(集中力)				第24回	打者の勉強(狙い球①)				
第10回	試合での取り組み方(ボックス内の工夫)				第25回	打者の勉強(狙い球②)				
第11回	打者の強化(リスト)				第26回	打者の勉強(狙い球③)				
第12回	打者の強化(体幹)				第27回	打者の勉強(サインの実行)				
第13回	ケース別打撃①				第28回	ケース別打撃④				
第14回	ケース別打撃②				第29回	ケース別打撃⑤				
第15回	ケース別打撃③				第30回	ケース別打撃⑥				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅴ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校で野球指導									
講義形態	実技	必修・選択の別			必修	分野		専門実技		
授業概要	基礎基本から応用まで幅広く理解する。 野手は自らの技術向上や考え方の質を高める。 投手は、走者の心理や技術を把握しておくことで投球術に生かす。									
到達目標	走塁に関する技術・知識を習得する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	走者の役割				第16回	前期の復習①				
第2回	走者の練習(スタート)				第17回	前期の復習②				
第3回	走者の練習(スライディング)				第18回	走者としての目標(安全性)				
第4回	走者の練習(ベースランニング)				第19回	走者としての目標(チャレンジ)				
第5回	走者の練習(ゴロ判断)				第20回	走者としての目標(盗塁)				
第6回	走者の練習(フライ判断)				第21回	走者の勉強(クセを見抜く)				
第7回	試合での取り組み方(サインプレー)				第22回	走者の勉強(チームでの決まりごと)				
第8回	試合での取り組み方(打球方向)				第23回	走者の勉強(エンドラン)				
第9回	試合での取り組み方(集中力)				第24回	走者の勉強(ランナーコーチ)				
第10回	試合での取り組み方(リードの工夫)				第25回	走者の勉強(場面別)				
第11回	走者の強化(ダッシュ力)				第26回	走者の勉強(バント)				
第12回	走者の強化(判断力)				第27回	走者の勉強(盗塁)				
第13回	ケース別打撃①				第28回	ケース別打撃④				
第14回	ケース別打撃②				第29回	ケース別打撃⑤				
第15回	ケース別打撃③				第30回	ケース別打撃⑥				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	通年	単位数	8	単位
科目名	応用実技Ⅵ				講師名	土井 幸大				
					実務経験	○				
実務内容	高校での野球指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		必修		分野		専門実技	
授業概要	試合での戦い方について幅広く学ぶ。 投手・野手からイニング別の試合展開など、試合の流れを掴むための知識をつける。 1つ1つのプレーを理解することで正しい状況判断が出来るようにレベルアップを図る。									
到達目標	試合での戦い方を知り、優位に試合を進めるための知識と技術を習得する。									
回数	講義計画				回数	講義計画				
第1回	試合の戦い方①				第16回	前期の復習				
第2回	試合の戦い方②				第17回	序盤(投手)				
第3回	試合での役目(投手)				第18回	序盤(打者)				
第4回	試合での役目(打者)				第19回	序盤(走者)				
第5回	試合での役目(走者)				第20回	中盤(投手)				
第6回	試合での役目(ランナーコーチ)				第21回	中盤(打者)				
第7回	試合での役目(ベンチワーク)				第22回	中盤(走者)				
第8回	状況を読む				第23回	終盤(投手)				
第9回	相手チームの特徴①				第24回	終盤(打者)				
第10回	相手チームの特徴②				第25回	終盤(走者)				
第11回	OP戦				第26回	OP戦				
第12回	OP戦				第27回	OP戦				
第13回	OP戦				第28回	OP戦				
第14回	OP戦				第29回	OP戦				
第15回	OP戦				第30回	OP戦				
テキスト										
参考文献	公認 野球規則2025									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	トレーニング応用 I				講師名	弓埜 里桜				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技	必修・選択の別		必修	分野		専門実技			
授業概要	トレーニング概論からはじめ、自重トレーニング・マシントレーニングについて学習していく。野球などスポーツに特化したトレーニング種目の計画・実践・指導まで行えるように、実技を踏まえ理解する。またJATI-ATI取得とも合わせて考える。									
到達目標	現場によってトレーナーがいない状態もあるため、一人一人が自分で考え、個人に合ったトレーニングを指導・実践できるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス(授業予定と進め方の説明)									
第2回	測定、メニュー作成、上半身									
第3回	メニュー作成、トレーニング実施									
第4回	トレーニング実施									
第5回	トレーニング実施									
第6回	再測定、再考									
第7回	トレーニング実施									
第8回	トレーニング実施									
第9回	トレーニング実施									
第10回	再測定、再考									
第11回	トレーニング実施									
第12回	トレーニング実施、発表準備									
第13回	上半身発表									
第14回	有酸素トレーニング									
第15回	総まとめ									
テキスト	トレーニング指導者テキスト理論編 トレーニング指導者テキスト実践編									
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	トレーニング応用Ⅱ				講師名	弓埜 里桜				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技		必修・選択の別		必修	分野		専門実技		
授業概要	実際にトレーニングメニューを目的に合わせて作成し、実践して理解を深めていく。野球などスポーツに特化したトレーニング種目の計画・実践・指導まで行えるように実技を踏まえ理解する。またJATI-ATI取得とも合わせて考える。									
到達目標	現場によってトレーナーがいない状態もあるため、一人一人が自分で考え個人に合ったトレーニングを指導・実践できるようにする。									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス(授業予定と進め方の説明)									
第2回	測定、メニュー作成、下半身									
第3回	トレーニング実施									
第4回	トレーニング実施									
第5回	トレーニング実施									
第6回	再測定、再考									
第7回	トレーニング実施									
第8回	トレーニング実施									
第9回	トレーニング実施、発表準備									
第10回	下半身発表									
第11回	有酸素トレーニング									
第12回	有酸素トレーニング									
第13回	無酸素トレーニング									
第14回	無酸素トレーニング									
第15回	総まとめ									
テキスト	トレーニング指導者テキスト理論編 トレーニング指導者テキスト実践編									
参考文献										
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率			実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	コンディショニングⅡ				講師名	元脇 周也				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義・実技	必修・選択の別		必修	分野		専門理論			
授業概要	生活習慣・メンタルとカラダのつながりを学ぶ。 コンディショニングとは何か？コンディショニングの具体的な方法を学ぶ。 パフォーマンスを発揮するためには、能力と同じくらいコンディショニング作りが重要。そのための知識とスキルを高める。									
到達目標	最高のパフォーマンスを発揮し続けるコンディショニングの作り方を知る。									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	ファスティング①(概論)									
第3回	ファスティング②(各論)									
第4回	睡眠①(概論)									
第5回	睡眠②(各論)									
第6回	チームの作り方									
第7回	呼吸・瞑想									
第8回	メンタルワーク①(ジャッジメントワーク)									
第9回	メンタルワーク②(バケットリスト)									
第10回	メンタルワーク③(憧れの人、悔しかった体験、自分の好きな部分嫌いな部分)									
第11回	メンタルワーク④(親に愛された記憶、価値観の影響と社会に伝えたいこと)									
第12回	ウォーミングアップ、クーリングダウン									
第13回	投球フォーム指導									
第14回	チーム帯同でのトレーナーの役割①									
第15回	チーム帯同でのトレーナーの役割②									
テキスト	プリント配布									
参考文献	なし									
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	ストレッチングⅢ				講師名	山路 恵美子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	全身リラクゼーション認定試験1つ星合格を目指します。(筆記・実技) (厚生労働省認可リラクゼーション業協同組合認定校) (筆記)教科書からの小テスト、実技の合間で筋肉、骨、ツボを学んでいただきます。 (実技)授業では基本的には学生同士での相モデルで行います。									
到達目標	全身リラクゼーション認定試験合格									
回数	講義計画									
第1回	〈実技〉通し相モデル練習									
第2回	〈実技〉通し相モデル練習									
第3回	〈実技〉通し相モデル練習									
第4回	〈筆記〉小テスト									
第5回	〈実技〉中間試験									
第6回	〈実技〉中間試験									
第7回	〈実技〉通し相モデル練習									
第8回	〈実技〉通し相モデル練習									
第9回	〈実技〉通し相モデル練習									
第10回	〈実技〉通し相モデル練習									
第11回	〈筆記〉まとめ									
第12回	〈筆記〉まとめ									
第13回	〈筆記〉まとめ									
第14回	〈筆記〉まとめ									
第15回	〈筆記・実技〉まとめ									
テキスト	全身リラクゼーション(株式会社リフレッシュセンター)									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	ストレッチングⅣ				講師名	山路 恵美子				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	実技	必修・選択の別			選択	分野		専門理論		
授業概要	全身リラクゼーション認定試験1つ星合格を目指します。(筆記・実技) (厚生労働省認可リラクゼーション業協同組合認定校) (筆記)教科書からの小テスト、実技の合間で筋肉、骨、ツボを学んでいただきます。 (実技)授業では基本的には学生同士での相モデルで行います。									
到達目標	全身リラクゼーション認定試験合格									
回数	講義計画									
第1回	〈実技〉通し相モデル練習									
第2回	〈実技〉通し相モデル練習									
第3回	〈実技〉通し相モデル練習									
第4回	〈筆記〉小テスト									
第5回	〈実技〉中間試験									
第6回	〈実技〉中間試験									
第7回	〈実技〉通し相モデル練習									
第8回	〈実技〉通し相モデル練習									
第9回	〈実技〉通し相モデル練習									
第10回	〈実技〉通し相モデル練習									
第11回	〈筆記〉まとめ									
第12回	〈筆記〉まとめ									
第13回	〈筆記〉まとめ									
第14回	〈筆記〉まとめ									
第15回	〈筆記・実技〉まとめ									
テキスト	全身リラクゼーション(株式会社リフレッシュセンター)									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 ()				
履修上の注意										
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	前期	単位数	2	単位
科目名	パソコン応用 I				講師名	中村 風香				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野	一般			
授業概要	パソコンの基礎的な操作方法を用いながら、Word,Exel,Power point,Canvaなどのアプリケーションを活用方法を学ぶ。メールの使い方、資料作成方法、プレゼンテーションやデザインの知識や技術を身に付ける。									
到達目標	・パソコン操作の基本を習得する ・メールマナーと管理技術を習得する ・資料作成に必要な基本的なソフトウェア操作を習得する ・効果的なプレゼンテーション技法を習得する									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション 基本的なパソコン操作とインターネット活用									
第2回	パソコンの基本操作とファイル管理、インターネットの基本									
第3回	メールの基本									
第4回	メールマナー									
第5回	資料作成とデータ管理①									
第6回	資料作成とデータ管理②									
第7回	資料作成とデータ管理③									
第8回	資料作成とデータ管理④									
第9回	資料作成とデータ管理⑤									
第10回	プレゼンテーション技法①									
第11回	プレゼンテーション技法②									
第12回	プレゼンテーション技法③									
第13回	プレゼンテーション技法④									
第14回	プレゼンテーション技法⑤									
第15回	まとめ									
テキスト	オリジナルプリント									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)		
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意	USBメモリを各自用意すること									
備考										

2025(令和7) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ	学科	野球	コース	開講時期	2年	後期	単位数	2	単位
科目名	パソコン応用Ⅱ				講師名	中村 風香				
					実務経験					
実務内容										
講義形態	講義	必修・選択の別			選択	分野		一般		
授業概要	パソコンの基礎的な操作方法を用いながら、Word,Exel,Power point,Canvaなどのアプリケーションを活用方法を学ぶ。メールの使い方、資料作成方法、プレゼンテーションやデザインの知識や技術を身に付ける。									
到達目標	・デザインスキルを習得する ・ビジネス向け資料作成とプレゼンテーションを実践的に行う									
回数	講義計画									
第1回	前期の復習									
第2回	画像編集ツールの使い方①									
第3回	画像編集ツールの使い方②									
第4回	画像編集ツールの使い方③									
第5回	ポスターデザインの基本①									
第6回	ポスターデザインの基本②									
第7回	ポスターデザインの基本③									
第8回	作成演習①									
第9回	作成演習②									
第10回	作成演習③									
第11回	ビジネス向け資料作成の演習									
第12回	プレゼンテーション演習									
第13回	画像・ポスター作製応用									
第14回	総合演習①									
第15回	総合演習②									
テキスト	オリジナルプリント									
参考文献										
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		○	実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)			その他 ()			
履修上の注意	USBメモリを各自用意すること									
備考										