

2025 年度（令和 7 年度）

シラバス

スポーツ学科

ライフ・フィットネストレーナーコース

履正社国際医療スポーツ専門学校

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 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	1年 通年	単位数	4 単位
科目名	解剖学 I			講師名	藤田 和樹		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論		
授業概要	各部位について細かく学習したのちに、隣接する関節との関係性を知り、そこから、全身で人を捉えていくように理解していく						
到達目標	身体の基礎となる骨格、筋肉などの軟部組織の構造を理解し、運動指導者として必要な解剖学的基礎知識を習得する						
回数	講義計画			回数	講義計画		
第1回	オリエンテーション(授業概要・評価方法)			第16回	下肢帯について①(運動①)		
第2回	運動とは(関節運動と筋肉の基礎)			第17回	下肢帯について②(運動②)		
第3回	足関節について①(骨筋関節運動①)			第18回	下肢帯について③(運動③)		
第4回	足関節について②(骨筋関節運動②)			第19回	下肢と骨盤について①(運動①)		
第5回	股関節について①(骨筋関節運動①)			第20回	下肢と骨盤について②(運動②)		
第6回	股関節について②(骨筋関節運動②)			第21回	骨盤と脊柱について①		
第7回	膝関節について①(骨筋関節運動①)			第22回	骨盤と脊柱について②		
第8回	膝関節について②(骨筋関節運動②)			第23回	脊柱と上肢帯について①		
第9回	足関節と股関節の連動性			第24回	脊柱と上肢帯について②		
第10回	骨盤について(骨筋関節運動)			第25回	肘関節と手関節①		
第11回	脊柱について(骨筋関節運動)			第26回	肘関節と手関節②		
第12回	上肢帯について(骨筋関節運動①)			第27回	全身の主要な骨筋①		
第13回	上肢帯について(骨筋関節運動②)			第28回	全身の主要な骨筋②		
第14回	上肢帯について(骨筋関節運動③)			第29回	総復習②		
第15回	総復習①			第30回	総復習②		
テキスト	骨の名前としくみ辞典 筋肉の名前としくみ辞典						
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	解剖学Ⅱ		講師名	藤田 和樹				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	今までの学習からの考え方をさらに深めていくために解剖学Ⅱを学ぶ 全身での動きを考えた解剖学となるため前期での授業の復習も同時に行っていく							
到達目標	各筋肉の作用が各トレーニング種目とどのような関係性を持つのか、筋肉の走行から関節動作を起こすメカニズムを理解し、クライアントに適したトレーニング種目をプログラムできる力を習得する							
回数	講義計画							
第1回	運動について(関節運動と筋肉の基礎)							
第2回	下肢帯について(骨筋の復習①)							
第3回	下肢帯について(骨筋の復習②)							
第4回	上肢帯について(骨筋の復習①)							
第5回	上肢帯について(骨筋の復習②)							
第6回	体幹・骨盤帯について(骨筋の復習①)							
第7回	体幹・骨盤帯について(骨筋の復習②)							
第8回	内蔵の基礎知識							
第9回	全身の骨筋の運動連鎖①							
第10回	全身の骨筋の運動連鎖②							
第11回	全身の骨筋の運動連鎖③							
第12回	運動パターンにおける骨筋の解剖学①							
第13回	運動パターンにおける骨筋の解剖学②							
第14回	総復習							
第15回	総復習							
テキスト	骨の名前としくみ辞典 筋肉の名前としくみ辞典							
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	ライフ・フィットネストレーナー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	スポーツ医学Ⅰ				講師名	尾崎 大輝				
					実務経験	○				
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、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	将来、スポーツ指導者としてスポーツに携わる上で必要な医学的な知識の習得をめざす。スポーツ外傷・障害を医学的に理解し、身につけた知識をスポーツ現場で活かせるように学んだ知識をアウトプットできるようになる									
到達目標	内科的・外科的スポーツ障害についての医学的基礎知識を学び、様々な障害がなぜ起こるのか、その発生機序、対処方法を習得する									
回数	講義計画									
第1回	ガイダンス									
第2回	スポーツと健康									
第3回	スポーツと突然死									
第4回	スポーツとロコモディブシンドローム									
第5回	生活習慣病とは(生活習慣病と運動について)									
第6回	糖尿病、高血圧と運動療法									
第7回	脳梗塞、心筋梗塞と運動療法									
第8回	スポーツ外傷・障害の基礎知識									
第9回	一般のクライアントに多い外傷、障害について									
第10回	怪我の分類、年齢別傷害の種類(高齢者、中年、青年、中高生、幼稚園児)									
第11回	性差による傷害の種類の違い									
第12回	RICE処置とSOAP(評価)									
第13回	足首の傷害(足関節捻挫、シンスプリント、足底筋膜炎、アキレス腱断裂)									
第14回										
第15回	スポーツ医学Ⅰ 総復習									
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック									
参考文献	スポーツ指導者のためのスポーツ外傷・障害 (南江堂) トレーナーズ・バイブル (医道の日本社) 臨床で毎日使える 図解整形外科学検査法 (医道の日本社)									
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ医学Ⅱ		講師名	尾崎 大輝				
			実務経験	○				
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、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	将来、スポーツ指導者としてスポーツに携わる上で必要な医学的な知識の習得をめざす。スポーツ外傷・障害を医学的に理解し、身につけた知識をスポーツ現場で活かせるように学んだ知識をアウトプットできるようになる							
到達目標	外科的スポーツ障害についての医学的基礎知識を学び、様々な障害がなぜ起こるのか、その発生機序、そして対処方法を理論的に学び習得する							
回数	講義計画							
第1回	膝の傷害（オスグッド、靱帯損傷、半月板損傷、ランナー膝、変形性膝関節症） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第2回								
第3回								
第4回	骨盤・股関節の傷害（剥離骨折、変形性股関節症） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第5回								
第6回	肩の傷害（腱板炎、50肩、野球肩、上腕二頭筋長頭腱炎、肩こりとは） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第7回								
第8回	肘・手関節の傷害（内側上顆炎、外側上顆炎、腱鞘炎） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第9回								
第10回	腰部の傷害（腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、筋筋膜性腰痛症） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第11回								
第12回	スポーツ選手に多い傷害（ACL損傷、肉離れ、骨折、脱臼） 概説、年代、トレーナーができる対応（評価、応急処置、ケア、トレーニング）							
第13回								
第14回	理学検査 下肢編							
第15回	スポーツ医学Ⅱ 総復習							
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
参考文献	スポーツ指導者のためのスポーツ外傷・障害（南江堂） トレーナーズ・バイブル（医道の日本社） 臨床で毎日使える 図解整形外科学検査法（医道の日本社）							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ生理学 I		講師名	照屋 博康		
			実務経験			
実務内容						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論	
授業概要	本講義では、生体に関する基礎的な知識を習得し、それが運動によってどのような影響を及ぼすのか、加えて、どのように適応するのかをじっくりと考え応用できるような内容とする					
到達目標	ヒトは身体運動中にどのような生理的反応が起こるのか？運動と反射、運動と筋肉、運動とエネルギー代謝の関係を理解し、運動指導現場で活用できる力を習得する					
回数	講義計画					
第1回	ガイダンス&スポーツ生理概論					
第2回	筋生理 ①					
第3回	筋生理 ②					
第4回	筋生理 ③					
第5回	筋－神経生理 ①					
第6回	筋－神経生理 ②					
第7回	筋－神経生理 ③					
第8回	エネルギー代謝 ①					
第9回	エネルギー代謝 ②					
第10回	エネルギー代謝 ③					
第11回	トレーニングと筋・神経系の適応					
第12回	筋疲労					
第13回	運動と適応・学習 ①					
第14回	運動と適応・学習 ②					
第15回	まとめ					
テキスト	「運動生理学の基礎と発展」フリースペース					
参考文献	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック					
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率
	○	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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ生理学Ⅱ		講師名	照屋 博康				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	本講義では、生体に関する基礎的な知識を習得し、それが運動によってどのような影響を及ぼすのか、加えて、どのように適応するのかをじっくりと考え応用できるような内容とする							
到達目標	運動が骨、関節、呼吸循環、体温調節、内分泌とどのような関連があるのか、どう影響するのかを学び、運動処方できる力を習得する							
回数	講義計画							
第1回	運動と骨・関節 ①							
第2回	運動と骨・関節 ②							
第3回	運動と骨・関節 ③							
第4回	運動と力学							
第5回	運動と呼吸 ①							
第6回	運動と呼吸 ②							
第7回	運動と循環 ①							
第8回	運動と循環 ②							
第9回	運動と体温調節 ①							
第10回	運動と体温調節 ②							
第11回	運動とホルモン・内分泌 ①							
第12回	運動とホルモン・内分泌 ②							
第13回	運動処方 ①							
第14回	運動処方 ②							
第15回	まとめ							
テキスト	「運動生理学の基礎と発展」フリースペース							
参考文献	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ栄養学Ⅰ		講師名	成田 厚子				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にてアスリートへの栄養をサポート							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門基礎			
授業概要	競技スポーツ、生涯スポーツに携わる者として、食事についての正しい知識を習得することを目的とする。各年代における栄養と運動の重要性を学び、さらに疾病についての知識を身につけ視野を広げる。障がい者スポーツや女性スポーツの特性についても学び、幅広い指導者育成を図る。 翌授業時に毎回小テストを実施し振り返りを行なう。(15分程度)							
到達目標	5大栄養素についての理解を深め、食物の必要性と食習慣が身体に及ぼす影響を理解し、運動指導の現場で活用できる力を習得する							
回数	講義計画							
第1回	栄養学総論							
第2回	ライフステージ別の栄養1							
第3回	ライフステージ別の栄養2							
第4回	炭水化物							
第5回	脂質							
第6回	たんぱく質							
第7回	ビタミン							
第8回	ミネラル							
第9回	疾病と栄養1							
第10回	疾病と栄養2							
第11回	障がい者スポーツと栄養							
第12回	女性スポーツと栄養							
第13回	ケーススタディ1							
第14回	ケーススタディ2							
第15回	総復習							
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
参考文献	樋口満/新版 コンディショニングのスポーツ栄養学/市村出版 他 公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ心理学		講師名	山内 愛				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にてメンタルトレーニングを指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	「スポーツ心理学」は、スポーツ活動で生じる現象を対象とし、心理学的方法を用いて研究する学問として発展してきた。近年では、スポーツ選手の競技力向上のみならず、スポーツ現場における様々な問題や日常生活との関連などについても研究が進められている。 本授業では、「スポーツ心理学」の理論と実践を紹介し、スポーツ選手や指導者など様々な視点からスポーツ場面で生じる現象を捉えることで、受講生が幅広い知見を習得し、実際のスポーツ現場で実践する力を身につけることを目指す。							
到達目標	心理的コンディショニングがパフォーマンスに及ぼす影響を理解し、実際のスポーツ現場で生じる心理的現象に対応できる実践力を身につける							
回数	講義計画							
第1回	スポーツ心理学とは							
第2回	運動・スポーツと心の健康							
第3回	チームに関わる心理的問題とチームづくり							
第4回	コミュニケーション法							
第5回	スポーツにおける動機づけ(メカニズム)							
第6回	スポーツ技能の習得・スキルトレーニング							
第7回	指導者による心理的サポート							
第8回	技術指導における効果的指導法・個人差の考慮							
第9回	ストレス対処とレジリエンス							
第10回	リラクゼーション法・セルフコントロール法							
第11回	心理的コンディショニング法							
第12回	イメージトレーニング							
第13回	授業の振り返り							
第14回	確認テスト							
第15回	まとめ							
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
参考文献	「教養としてのスポーツ心理学」大修館書店 「基礎から学ぶスポーツ心理学」中西出版 「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	スポーツ指導論		講師名	山田 正和		
			実務経験			
実務内容						
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論	
授業概要	指導者の役割を理解し、スポーツ指導に関わる知識を深める。スポーツ、フィットネスの現場で、どの様な指導者が求められるのか、どの様な指導者になりたいのか自分の「理想の指導者像」の獲得を目指す。 また、世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成において指導者が果たすべき役割についても理解する。最終的にはスポーツ現場における指導計画の重要性を理解し、実際に指導計画を立案できる力を身につけることを目標とする。					
到達目標	指導者の役割を理解し、指導内容、指導活動、指導上の留意点を踏まえ、各専門種目の年間計画、日間メニューを作成する力を身に付ける					
回数	講義計画					
第1回	スポーツ指導者とは①					
第2回	スポーツ指導者とは②					
第3回	スポーツ指導者の倫理①					
第4回	スポーツ指導者の倫理②					
第5回	指導者の心構え・視点①					
第6回	指導者の心構え・視点②					
第7回	世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割①					
第8回	世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割②					
第9回	指導計画の立て方①					
第10回	指導計画の立て方②					
第11回	指導計画の立て方③					
第12回	スポーツ活動と安全管理①					
第13回	スポーツ活動と安全管理②					
第14回	スポーツ活動と安全管理③					
第15回	総復習					
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック					
参考文献						
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率
		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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	トレーニング論		講師名	尾崎 大輝				
			実務経験	○				
実務内容	フィットネスクラブにてメニュー管理、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	トレーニングの基本原則、原則を理解し、トレーナー・インストラクターに必要な運動のプログラミングの基礎を学ぶ。その際に必要な運動様式、筋肉の機能(関節の構造を含む)を理解しフォームの違い、重さ、回数、セット数、スピードなどの変数の違いによる効果を学びます							
到達目標	トレーニングの基本原則原則を理解し、筋活動の収縮様式、3大負荷条件をどのようにプログラムするのか？機能解剖学的な観点も踏まえ、クライアントの目的達成のためのトレーニング計画を作成する基礎を習得する							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス・トレーニング、体力とは							
第2回	トレーニングの原理・原則①意識性・全面性・個別性							
第3回	トレーニングの原理・原則②漸進性・超回復理論について							
第4回	トレーニングの原理・原則③継続性・過負荷・可逆性							
第5回	トレーニングの原理・原則④適時性・特異性							
第6回	ピリオダイゼーションプログラムについて							
第7回	運動の3大条件とそのトレーニング効果の違いについて							
第8回	筋活動の収縮様式(等尺性筋収縮)の基本動作や強度設定etc							
第9回	筋活動の収縮様式(等張性筋収縮)における主働筋・拮抗筋の役割について							
第10回	筋活動の収縮様式(等張性筋収縮)の基本動作や強度設定について							
第11回	筋活動の収縮様式(等張性筋収縮)の基本動作や強度設定について							
第12回	パワートレーニングの理論							
第13回	フィットネスプログラムデザインの実際							
第14回	フィットネスプログラムデザインの実際							
第15回	総復習							
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック							
参考文献	パーソナルトレーナーのための基礎知識『NSCA』							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位
科目名	発育発達論		講師名	西條 喜博		
			実務経験	○		
実務内容	体操教室運営及び体操の指導					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論	
授業概要	①幼児期からジュニア期にかけての発育発達の特徴を捉えながら運動・スポーツを導入することで、各期にどのような身体的・心理的影響を及ぼすかを学ぶ ②生涯発達や性別に伴いどのように運動能力が発達していくのか、またその過程でどのようなことを日々の生活、運動に取り入れていけばいいかを学ぶ					
到達目標	発育発達期の身体的、心理的特徴、ケガや病気、そして中高年者や女性特有の障害について、またコーディネーショントレーニングが理論的に発育発達にどう影響するのかを理解し、現場で活用できる力を習得する					
回数	講義計画					
第1回	身体の発育・発達					
第2回	心の発達と運動					
第3回	発育発達期に多いケガや病気①					
第4回	発育発達期に多いケガや病気②・乳幼児期の運動指導の要点					
第5回	乳幼児期・児童前期の運動指導の要点					
第6回	児童前期・児童後期の運動指導の要点					
第7回	加齢に伴う身体的変化について・中高年者における運動指導の要点					
第8回	女性の身体的特徴について・女性における運動指導の要点					
第9回	スキルの獲得と獲得過程(移動系)					
第10回	スキルの獲得と獲得過程(平衡系)					
第11回	スキルの獲得と獲得過程(操作系)					
第12回	時間的調整・空間的調整・力量的調整からなるスポーツスキルの習得					
第13回	乳幼児期からジュニア期における運動プログラムの作成手順					
第14回	中高年者や女性に対する運動プログラムの作成手順					
第15回	総復習					
テキスト	公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック					
参考文献	ジュニアスポーツ指導員養成テキスト					
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率
	○	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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	コンディショニング I		講師名	松井 宏岳				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	運動解剖学を座学として、実技をコンディショニングとする運動やエクササイズを基礎として、改善方法の一つにストレッチングがあることを理解して、技術習得を目標としていく							
到達目標	身体運動の効果を十分に上げるための諸要素を学ぶ中で、柔軟性トレーニングが及ぼす身体活動の変化を筋の構造と機能を理解したうえで実践に結びつける力を習得する							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(授業概要・評価方法)							
第2回	コンディショニング概論							
第3回	ストレッチの基礎知識							
第4回	ストレッチ(下肢帯)基礎①							
第5回	ストレッチ(下肢帯)基礎②							
第6回	姿勢評価①							
第7回	ストレッチ(上肢帯)基礎①							
第8回	ストレッチ(上肢帯)基礎②							
第9回	姿勢評価②							
第10回	ストレッチ(下肢帯)応用①							
第11回	ストレッチ(下肢帯)応用②							
第12回	クライアントシナリオ①							
第13回	ストレッチ(上肢帯)応用①							
第14回	ストレッチ(上肢帯)応用②							
第15回	クライアントシナリオ②							
テキスト	骨の名前としくみ辞典 筋肉の名前としくみ辞典							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	コンディショニングⅡ		講師名	松井 宏岳				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	運動解剖学を座学として、実技をコンディショニングとする運動やエクササイズを基礎として、改善方法の一つにストレッチングがあることを理解して、技術習得を目標としていく							
到達目標	スタティック、ダイナミック、PNFなどのストレッチテクニックを学び、セルフでもパートナーでもケーススタディ方式で実践的に指導できる力を身につける							
回数	講義計画							
第1回	ストレッチ(下肢帯)指導①							
第2回	ストレッチ(下肢帯)指導②							
第3回	姿勢評価②							
第4回	ストレッチ(上肢帯)指導①							
第5回	ストレッチ(上肢帯)指導②							
第6回	姿勢評価②							
第7回	クライアントシナリオ②							
第8回	OJT①							
第9回	OJT②							
第10回	OJT③							
第11回	チームコンディショニング①							
第12回	チームコンディショニング②							
第13回	チームコンディショニング③							
第14回	チームコンディショニング④							
第15回	総復習							
テキスト	骨の名前としくみ辞典 筋肉の名前としくみ辞典							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	トレーニング実習		講師名	辻本 智子				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	様々なトレーニングを理論と合わせて理解をし、適切なトレーニング指導、デモンストレーションができるようにすることを目標とする。 グループでテーマを決め、授業で習得したトレーニングのプログラムを作成し、実際の指導まで行う。							
到達目標	ラダーやミニハードル、バランスボールなどのフィットネス器具を用い、理論を交え使用方法を学び、クライアントにデモンストレーションできる力を養う。また、個々にあったトレーニングプログラムを作成できる力を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)							
第2回	ウォーミングアップ理論・実技①							
第3回	ウォーミングアップ実技②							
第4回	クーリングダウン理論・実技							
第5回	コーディネーショントレーニング							
第6回	スタビリティートレーニング							
第7回	スプリントトレーニング							
第8回	アジリティートレーニング							
第9回	プライオメトリクストレーニング							
第10回	サーキットトレーニング							
第11回	グループワーク(グループ作品作成)							
第12回	グループ発表①							
第13回	グループ発表②							
第14回	グループ発表③							
第15回	グループ発表④							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	フィットネスエクササイズ		講師名	辻本 智子				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	健康・体力づくりを目的とした様々なエクササイズを体験する それぞれの特徴や運動内容・強度を理解するとともに、指導者として必要な体力と動作スキル向上を目指す 30分～45分間の講義と45分から60分の実技を行う							
到達目標	健康体力増進のためのエアロビックダンスエクササイズを正しい姿勢、正しい動きで実践できる力を養う。そして、効果的で安全なプログラム作成の基礎知識を習得する							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	ストレッチ・運動強度について							
第3回	エアロビクス(ローインパクト)							
第4回	エアロビクス(ローインパクトCB)							
第5回	エアロビクス[ロー・ハイCB]							
第6回	ボクササイズ①							
第7回	ボクササイズ②							
第8回	ダンスエアロ①							
第9回	ダンスエアロ②							
第10回	グループワーク(グループ作品作成)①							
第11回	グループワーク(グループ作品作成)②							
第12回	筋コンディショニング①							
第13回	筋コンディショニング②							
第14回	実技テスト(筋コンディショニング)							
第15回	実技テスト(グループ発表)							
テキスト	必要に応じて資料を配布する							
参考文献	特になし							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 通年	単位数	4 単位		
科目名	トレーニング実技Ⅰ		講師名	尾崎 大輝				
			実務経験	○				
実務内容	身体運動熟でトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	身体の機能・筋肉や関節の構造等からトレーニングの基本を習得し、ウェイトトレーニングのフォーム、重さ、回数、セット数、スピードなどの変数の違いやシステムによる効果の違いや特徴を主に学びます。							
到達目標	マシントレーニングの安全な使用方法を習得する 各部位の様々なトレーニング種目の特徴を理解する 重量や回数などの変数などの違いが身体に与える影響について理解する							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	トレーニング概論		第16回	前期復習とフォーム確認				
第2回	運動機能とトレーニング－立、歩、走動作－		第17回	部位別のウェイトトレーニングの基本－肩部－				
第3回	マシンを使ったウェイトトレーニング(1)		第18回	部位別のウェイトトレーニングの応用－肩部－				
第4回	マシンを使ったウェイトトレーニング(2)		第19回	部位別のウェイトトレーニングの基本－腕部－				
第5回	身体を機能的に動かすための体幹部の基本トレーニング		第20回	部位別のウェイトトレーニングの応用－腕部－				
第6回	自体重や徒手抵抗でのレジスタンストレーニングの基本		第21回	部位別のウェイトトレーニング(その他)				
第7回	代表的なウェイトトレーニング		第22回	代表的なトレーニングシステム(1)				
第8回	部位別のウェイトトレーニングの基本－胸部－		第23回	代表的なトレーニングシステム(2)				
第9回	部位別のウェイトトレーニングの応用－胸部－		第24回	代表的なトレーニングシステム(3)				
第10回	部位別のウェイトトレーニングの基本－背部－		第25回	代表的なトレーニングシステム(4)				
第11回	部位別のウェイトトレーニングの応用－背部－		第26回	代表的なトレーニングシステム(5)				
第12回	部位別のウェイトトレーニングの基本－脚部－		第27回	代表的なトレーニングシステム(6)				
第13回	部位別のウェイトトレーニングの応用－脚部－		第28回	1年生のまとめ				
第14回	前期試験(筆記)		第29回	後期試験(筆記)				
第15回	総復習①		第30回	総復習②				
テキスト								
参考文献	アスレチックトレーナー専門科目テキスト⑥ ストレンクス&コンディショニングトレーニング-2版-(NSCA)							
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	ライフ・フィットネストレーナー	コース	開講時期	1年	前期	単位数	2	単位
科目名	水泳 I				講師名	照屋 博康				
					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	競泳4泳法の完成を目的とする。 競泳を通じ健全な心身を育むと共に体力アップを図る。 各種目において、完成までの一連のプログラムを実践することで水泳理論を学ぶ。 水中運動に関わる様々なプログラムを体験する。									
到達目標	4泳法における指導上のポイントを理解し、個々の泳力向上を目標とする									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション～泳力チェック									
第2回	水慣れ～クロール教程①									
第3回	クロール教程②～背泳ぎ教程①									
第4回	クロール教程③～背泳ぎ教程②									
第5回	Fr,Ba泳力アップ～平泳ぎ教程①									
第6回	Fr,Ba泳力アップ～平泳ぎ教程②									
第7回	Fr,Br泳力アップ～バタフライ教程①									
第8回	Fr,Br泳力アップ～バタフライ教程②									
第9回	スタート、ターン教程									
第10回	水中運動～4種目泳力アップ①									
第11回	補助法～4種目泳力アップ②									
第12回	4種目泳力アップ③									
第13回	4種目泳力アップ④									
第14回	(Fr50m)									
第15回	(IM100m)									
テキスト	なし									
参考文献	水泳指導教本 アクアフィットネスマニュアル 他									
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率(プール入水)		○	実技(実習)	
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (

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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	キャリアデザイン I		講師名	濱中 雅代				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	どの職業にも求められるビジネスマナーやコミュニケーションの基本を学ぶ。 同時に、個々が持つ人間力をさらに磨き、履正社ブランドを培う土壌を作る。 ケーススタディやグループディスカッションをおりませ、知識からスキルとして確実な習得を目指す。 専門分野(テクニカルスキル)と人間力(ヒューマンスキル)の両輪で社会貢献と自己実現に役立てる							
到達目標	社会の第一線で活躍している方々の体験談、キャリア形成についての講義、グループワークを通じて、学校生活で学ぶべきことと社会で働く意義や関連性を考え、今後の自らのキャリアを考えるきっかけを作ること为目标とする							
回数	講義計画							
第1回	ビジネスマナーとは ～学生から社会人へ							
第2回	第一印象							
第3回	立ち居振る舞い							
第4回	挨拶の仕方							
第5回	声の出し方、話し方							
第6回	言葉遣い、敬語							
第7回	電話対応							
第8回	訪問のマナー、名刺交換							
第9回	ビジネス文書、ビジネスメール							
第10回	聞き方、傾聴力							
第11回	説明力、発信力							
第12回	報告、連絡、相談							
第13回	ビジネスコミュニケーション							
第14回	テスト							
第15回	まとめ							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	キャリアデザインⅡ		講師名	濱中 雅代				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	社会人デビューに向けて、自分が活躍できる場を見つけるための材料を揃える。 過去の経験、経験によって現在ある自分、それを活かして目指す未来に意識を向け、主観的、客観的視点で自分を捉える。 また日々変化し、特に今、過渡期にある社会情勢・雇用環境を理解し自分とのマッチングを図る。 人生100年時代のキャリアのスタートに当たり、就職活動対策にとどまらないキャリア感覚を養う。							
到達目標	卒業後の展望をある程度明確にし、そのために行わなければならない学生生活を自らデザインする力を身につけさせることを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	ライフプラン							
第2回	キャリアデザイン							
第3回	自己分析							
第4回	価値観							
第5回	強み、得意分野							
第6回	ソーシャルスタイル診断							
第7回	経験の棚卸し							
第8回	強みと経験の紐づけ							
第9回	業界研究、企業研究、職種研究							
第10回	雇用環境							
第11回	志望動機							
第12回	面接対策①							
第13回	面接対策②							
第14回	テスト							
第15回	まとめ							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	救急処置法		講師名	藤田 和樹				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	トレーナー・インストラクターとして現場で必要となる救急処置の基礎知識を得る また、現場で必要となる緊急時のフローチャートの作成も行う							
到達目標	外傷時の患部固定法・運搬法、心肺蘇生法など救急処置の基本的知識を学び、フローチャートをもとに実践できる力を身に付けることを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス							
第2回	救急処置の基本的知識							
第3回	外傷時の救急処置（皮膚等）							
第4回	特殊な外傷の救急処置							
第5回	患部の固定法、運搬法							
第6回	小テスト							
第7回	心肺蘇生法							
第8回	頭頸部・脊椎外傷時の救急処置							
第9回	内科的疾患の救急処置							
第10回	現場における救急処置							
第11回	事故発生時のフローチャート作成							
第12回	フローチャート発表・説明							
第13回	フローチャート発表・説明							
第14回	フローチャート発表・説明							
第15回	総復習							
テキスト								
参考文献	公益財団法人日本スポーツ協会 リファレンスブック							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 前期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ指導者基礎理論 I		講師名	太田 悠貴				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	1年時でのJATI-ATI取得を目指し、JATI教本の内容の項目に沿って講義を行います。 幅広い分野の習得を目指し、それぞれの理解度と知識を確実なものに出来るように進めます。 また、トレーナーとして実践で使えるように知識習得を目指します。							
到達目標	日本トレーニング指導者協会のトレーニング指導者試験に向けて、基礎解剖や運動生理学を中心に試験に対応できる力を養うことを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(資格取得概要説明)							
第2回	機能解剖①(上肢、体幹)							
第3回	機能解剖②(下肢)							
第4回	運動生理学①							
第5回	運動生理学②							
第6回	バイオメカニクス①(基礎理論)							
第7回	バイオメカニクス②(スポーツ動作)							
第8回	運動と栄養							
第9回	運動と心理							
第10回	運動と医学①(救急処置法)							
第11回	運動と医学②(スポーツ選手の傷害と予防)							
第12回	運動指導の科学							
第13回	確認①							
第14回	確認②							
第15回	確認③							
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編・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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	ストレングス&コンディショニング実習		講師名	藤元 大詩				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	幅広くトレーニングの知識を学び、実際に指導ができることを目標にする。 ただ、トレーニングを教えるだけではなく、クライアントに対する適切な運動処方を理解させ、初回面談～トレーニングの計画まで出来ることを目指す。							
到達目標	2年次の現場実習に向けて、初回面談から運動プログラム作成につながる手順、指導テクニックをケーススタディで実践し、現場で活用できる力を習得する							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)							
第2回	初回面談と評価(理論・実技)							
第3回	プログラムデザイン(理論・実技)							
第4回	トレーニング指導(ストレッチング)							
第5回	トレーニング指導(自重・ボール①)							
第6回	トレーニング指導(自重・ボール②)							
第7回	トレーニング指導(マシン)							
第8回	トレーニング指導(フリーウェイト①)							
第9回	トレーニング指導(フリーウェイト②)							
第10回	トレーニング指導(プライオメトリクス)							
第11回	トレーニング指導(有酸素持久力)							
第12回	トレーニング指導実践①							
第13回	トレーニング指導実践②							
第14回	総復習前半							
第15回	総復習後半							
テキスト	パーソナルトレーナーのための基礎知識							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	リ・コンディショニング概論		講師名	太田 悠貴				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	リ・コンディショニングを行って行く上で必要な基礎知識、姿勢、運動療法、物理療法の知識を学び、解剖およびバイオメカニクスを考慮した上で、各部位ごとの基礎的リハビリテーションプログラムおよびリハビリテーションについて学ぶ							
到達目標	発症した傷害(障害)に対する基礎知識を固め、機能回復へのプロセスをプログラミングできる力を身に付ける							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	アスレティックリハビリテーションの定義・概要							
第3回	機能評価の考え方・リスク管理の基礎知識							
第4回	運動療法の基礎知識①							
第5回	運動療法の基礎知識②							
第6回	運動療法の基礎知識③							
第7回	物理療法の使用に関する基礎知識①							
第8回	物理療法の使用に関する基礎知識②							
第9回	機能解剖学							
第10回	バイオメカニクス							
第11回	下肢のリハビリテーションプログラミングと実践①							
第12回	下肢のリハビリテーションプログラミングと実践②							
第13回	上肢のリハビリテーションプログラミングと実践							
第14回	体幹のリハビリテーションプログラミングと実践							
第15回	総復習							
テキスト								
参考文献	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑦							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	パーソナルトレーナー概論		講師名	大江 信一郎				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	2年次のCPT資格試験に向けてプログラミングの手法を学ぶ 解剖学的観点から各部位の主要なトレーニング種目の使用筋群を理解し、動作テクニックを理論的に学ぶ。 また、レジスタンストレーニングプログラムの作成手順を理解する。							
到達目標	個々の目的に応じたトレーニングプログラムを作成するために必要な、動作分析・生理学的分析・傷害分析の理解を深め、解剖学的・運動生理学的観点から個々に必要なトレーニング種目や負荷条件の設定方法を習得する							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス・練習問題							
第2回	各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック							
第3回	各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック							
第4回	各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック							
第5回	動作分析によるプログラミング							
第6回	動作分析によるプログラミング							
第7回	生理学的分析・傷害分析							
第8回	クライアントの評価(面談と健康評価)							
第9回	クライアントの評価(体力テストと評価)							
第10回	トレーニング種目選択(コアと補助)							
第11回	トレーニング種目選択(ストラクチャル・パワー)							
第12回	トレーニング頻度・ピリオダイゼーションテクニック							
第13回	トレーニング種目の配列							
第14回	トレーニング強度・量・休息时间							
第15回	まとめ							
テキスト	パーソナルトレーナーのための基礎知識							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	触診		講師名	藤田 和樹				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	前期で学んだ解剖学の知識をより具体化させるために上肢・下肢の触診を行う。触診方法を学んだうえで、数多くの骨や筋肉を触診させて経験を増やすことで、実際の現場に活かすことを目的とする。							
到達目標	体表解剖を理解し、骨指標、筋の形状や走行、硬さ等を確認できる力を身に付ける							
回数	講義計画							
第1回	上肢の骨・靱帯①(肩甲骨・鎖骨)							
第2回	上肢の骨・靱帯②(上腕骨・橈骨・尺骨)							
第3回	上肢の骨・靱帯③(手根骨・指骨)							
第4回	上肢の筋肉①(肩甲上腕関節に関わる筋肉)							
第5回	上肢の筋肉②(肩甲胸郭関節に関わる筋肉)							
第6回	上肢の筋肉③(肘関節に関わる筋肉)							
第7回	上肢の筋肉④(手関節及び手指に関わる筋肉)							
第8回	下肢の骨・靱帯①(骨盤・大腿骨)							
第9回	下肢の骨・靱帯②(膝関節周辺)							
第10回	下肢の骨・靱帯③(足関節及び足部周辺)							
第11回	下肢の筋肉①(股関節に関わる筋肉)							
第12回	下肢の筋肉②(膝関節に関わる筋肉)							
第13回	下肢の筋肉③(足関節及び足部に関わる筋肉)							
第14回	総合復習							
第15回	総合復習							
テキスト	機能解剖学的触診技術(下肢・体幹編)・(上肢編)							
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	ライフ・フィットネストレーナー	コース	開講時期	1年	後期	単位数	2	単位
科目名	運動動作療育				講師名	岡本 猛				
					実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業で運動指導者として指導									
講義形態	実技		必修・選択の別		選択	分野		専門理論		
授業概要	既存のスポーツ種目ではなく、運動指導者として知っておきたい内容を実施。ただ単に受講するだけではなく、自ら考える力を養い、現場での指導に活かせる内容も取り入れていく。									
到達目標	ノルディックウォーキングやニュースポーツなどの高齢者スポーツを、運動の特性や効果を理解した上で実践活動し体感することで、現場での運動指導に活かす力を養う									
回数	講義計画									
第1回	オリエンテーション									
第2回	レクリエーションスポーツ①									
第3回	レクリエーションスポーツ②									
第4回	レクリエーションスポーツ③									
第5回	福祉レクリエーション①									
第6回	福祉レクリエーション②									
第7回	ノルディックウォーキング①									
第8回	ノルディックウォーキング②									
第9回	高齢者スポーツ①									
第10回	高齢者スポーツ②									
第11回	ユニバーサルスポーツ①									
第12回	ユニバーサルスポーツ②									
第13回	オリジナルプログラム企画									
第14回	オリジナルプログラム実施									
第15回	総評									
テキスト	特になし(必要な資料等はその都度作成)									
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	介護予防運動概論Ⅰ		講師名	岡本 猛				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業で運動指導者として指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	介護予防のシステムや成り立ち、仕組みを理解し、運動だけではなく様々な要因からサポートする必要があるということを理解する。また運動指導者に期待されている役割がとても大きなものであるということを自覚できるような内容とする							
到達目標	介護予防のシステムや成り立ち、仕組み、運動が介護予防にどうつながるのかを理解し、運動面だけでなく様々な要因からサポートする必要性があることを理解させる							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	介護予防概論①							
第3回	介護予防概論②							
第4回	介護予防概論③							
第5回	介護予防ケアマネジメント①							
第6回	介護予防ケアマネジメント②							
第7回	介護予防ケアマネジメント③							
第8回	行動科学理論①							
第9回	行動科学理論②							
第10回	行動科学理論③							
第11回	認知症予防理論①							
第12回	認知症予防理論②							
第13回	認知症予防理論③							
第14回	復習①							
第15回	復習②							
テキスト	介護予防運動トレーナー 養成テキスト							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	水泳Ⅱ		講師名	照屋 博康				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技			
授業概要	競泳4泳法の完成及び泳力アップを目的とする。 競泳を通じ健全な心身を育むと共に体力アップを図る。 各種目において、完成及び泳力アップのための一連のプログラムを実践することで指導法を学ぶ。 スポーツインストラクターとして必要な、競泳に関する専門知識を学ばせる。							
到達目標	競泳4泳法において、完成までの一連のプログラムを実践することで水泳理論を学び、水中運動に関わる様々なプログラムの指導ポイントを習得する							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション～泳力チェック							
第2回	クロール教程①(水泳Ⅰでの復習練習)							
第3回	クロール教程②(パート別練習)							
第4回	クロール教程③(ドリル練習)							
第5回	クロール教程④～泳力UP(スピードを高める)							
第6回	クロール教程⑤～泳力UP(持久力を高める)							
第7回	背泳ぎ教程①～泳力UP(スピードを高める)							
第8回	背泳ぎ教程②～泳力UP(持久力を高める)							
第9回	平泳ぎ教程①～泳力UP(スピードを高める)							
第10回	平泳ぎ教程②～泳力UP(持久力を高める)							
第11回	バタフライ教程①～泳力UP(スピードを高める)							
第12回	バタフライ教程②～泳力UP(持久力を高める)							
第13回	競泳4種目総合練習①							
第14回	競泳4種目総合練習②							
第15回	個人メドレー100m							
テキスト	なし							
参考文献	水泳指導教本 アクアフィットネスマニュアル 他							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	スタジオエクササイズ実践Ⅰ		講師名	松本 友紀		
			実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業にてスタジオインストラクターとして活動					
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技	
授業概要	・スタジオエクササイズをより身近に感じる →卒業後のイメージをつけさせ就職後即戦力となる知識・技術を習得させる。 ・体を動かすことの楽しさと集団行動を身につける ・自ら行動し、考える能力を身につける					
到達目標	健康・体力づくりを目的とした様々なエクササイズを体験し、それぞれの運動の特徴や内容を理解するとともに、指導者として必要な体力の向上を目指す					
回数	講義計画					
第1回	自己紹介・エアロビクス①					
第2回	エアロビクス②→ステップの説明					
第3回	ステップの復習③→動作練習					
第4回	ヨガ初級受講→ポーズの練習					
第5回	筋コンショニング受講①種目説明					
第6回	筋コンディショニング②					
第7回	ボクササイズ受講①→種目説明					
第8回	キックボクササイズ②					
第9回	エアロビクス動作＆ヨガ動作復習					
第10回	筋コンディショニング＆ボクササイズ復習					
第11回	講師レッスン受講					
第12回	テスト対策(動作チェック①)					
第13回	テスト対策(動作チェック②)					
第14回	レポート提出＆テスト対策					
第15回	テスト対策					
テキスト						
参考文献						
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率
	○	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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	こどもと体育 I		講師名	西條 喜博				
			実務経験	○				
実務内容	体操教室運営及び体操の指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技			
授業概要	レクリエーションの基本的理解を深め、現場において実践できる力を身につける。指導者としてレクリエーションの知識と技術を身につけ、豊かな人間性の向上に努める。レクリエーションの実技を中心に学ぶ。							
到達目標	幼児体育の指導者として相応しい人間力・指導力とは？をディスカッションしながら、各年代に応じた遊びやスポーツをプログラムできる力を養うことを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	レクリエーションについて							
第2回	楽しいゲームあそび①(親子のあそび・ゲーム)							
第3回	楽しいゲームあそび②(一人でできるあそび・ゲーム)							
第4回	楽しいゲームあそび③(グループでのあそび・ゲーム)							
第5回	乳幼児期に必要な動きと運動の方法							
第6回	児童前期に必要な動きと運動の方法							
第7回	あそびやゲーム、運動プログラムの実際①							
第8回	あそびやゲーム、運動プログラムの実際②							
第9回	レクリエーション発表会①							
第10回	レクリエーション発表会②							
第11回	児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際①							
第12回	児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際②							
第13回	児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際③							
第14回	児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際④※コーディネーショントレーニング							
第15回	総まとめ							
テキスト								
参考文献	必要に応じて、プリント配布							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース			開講時期	1年 後期	単位数	2 単位
科目名	アクアウォーキングエクササイズ			講師名	梅原 哲朗		
				実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導						
講義形態	実技		必修・選択の別		選択	分野	専門実技
授業概要	水の特性と水中運動の効果を実技・講義を通じて理解を深め、指導者としての技術を習得する(指導の現場においての必要な知識、スキルも含む)と同時に即戦力になるフィットネスイストラクター能力を身に付ける。 また、AQWIのライセンス取得を目指す。						
到達目標	水の特性と水中運動の効果を実技を通じて理解を深める。水中でのウォーキングエクササイズ・レジスタンスエクササイズの指導テクニックを身に付けることを目標とする						
回数	講義計画						
第1回	アクアエクササイズ指導理論(日本フィットネス協会)						
第2回	水の特性						
第3回	アクアエクササイズの効果						
第4回	アクアエクササイズ安全管理						
第5回	指導法(ビジュアル・バーバル)						
第6回	強度変化要素						
第7回	指導の循環について						
第8回	デモンストレーションについて						
第9回	アクアウォーキングプログラミング						
第10回	アクアレジスタンスプログラミング						
第11回	その他のアクアエクササイズについて						
第12回	コミュニケーションスキル						
第13回	AQWI検定対策①						
第14回	AQWI検定対策②						
第15回	総復習						
テキスト	アクアエクササイズ指導理論(日本フィットネス協会)						
参考文献							
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	
	○	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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	スポーツ指導者基礎理論Ⅱ		講師名	太田 悠貴				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導							
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	1年時でのJATI-ATI取得を目指し、JATI教本の内容の項目に沿って講義を行います。幅広い分野の習得を目指し、それぞれの理解度と知識を確実なものに出来るように進めます。また、トレーナーとして実践で使えるように知識習得を目指します。							
到達目標	日本トレーニング指導者協会のトレーニング指導者試験に向けて応用理論を学び試験合格につなげることを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	トレーニング計画の立案							
第2回	筋力トレーニングのプログラム作成と実際							
第3回	パワー向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第4回	持久力向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第5回	スピード向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第6回	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の理論とプログラム							
第7回	特別な対象のためのトレーニングプログラム①							
第8回	特別な対象のためのトレーニングプログラム②							
第9回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成①							
第10回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成②							
第11回	トレーニング効果の測定と評価							
第12回	トレーニングの運営と情報活用							
第13回	確認①							
第14回	確認②							
第15回	確認③							
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編・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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	テーピング実習		講師名	太田 悠貴				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて高齢者運動指導、パーソナルトレーナーとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技			
授業概要	基本的なテーピング方法を機能的かつ見た目や時間にポイントを置き、実施する。 足関節・膝関節を中心に基本的なテーピングの巻き方を学ぶ。							
到達目標	解剖学的観点から、傷害発生率が高い部位のテーピング技術を学び、機能性、巻く時間、見た目を重視し、各部位に対する正しいテーピングテクニックを習得することを目指す							
回数	講義計画							
第1回	ガイダンス、テーピングの切り方、貼り方							
第2回	足関節テーピング① 内反制限、機能解剖							
第3回	足関節テーピング② 内反制限バリエーション							
第4回	足関節テーピング③ 外反制限							
第5回	足関節テーピング④ 底背屈制限							
第6回	足関節テーピング小テスト 膝関節テーピング① ACL							
第7回	膝関節テーピング② ACL							
第8回	膝関節テーピング③ MCL							
第9回	膝関節テーピング④ MCL							
第10回	膝関節テーピング小テスト 手・指関節テーピング							
第11回	肘関節テーピング① 内側側副靱帯							
第12回	肘関節テーピング② 伸展制限							
第13回	手・指・肘関節テーピング小テスト 全内容復習							
第14回	総復習Ⅰ							
第15回	総復習Ⅱ							
テキスト								
参考文献	プリント教材							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	エアロビクス実践		講師名	辻本 智子				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業にて、エアロビクス、ヨガ、ダンスを指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門実技			
授業概要	エアロビクダンスにおいての基礎的な知識を理解し、安全で効果的な動作が出来る技術を養うと同時に基礎的なプログラムの構成と展開方法を理解し、作成したプログラム内容を実際指導していく。							
到達目標	エアロビクダンスエクササイズインストラクター資格取得のため、各ステップの正しい動作、キューイングテクニックを習得し、プレコリオプログラムに対しての指導技術を身に付けることを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	エアロビクスダンスエクササイズについて							
第2回	基本動作(アライメント含む)							
第3回	基本動作・Qイング(バーバル) ・ローインパクトエクササイズ							
第4回	基本動作・Qイング(バーバル・ビジュアル) ・ハイインパクト							
第5回	エアロビクスダンスの基本運動の理解 下肢・上肢の動き、上肢下肢のコンビネーション							
第6回	コリオグラフィーの作り方と指導法							
第7回	ローインパクトのプログラム作成 4×8(1ブロックA)							
第8回	ローインパクトのプログラム構成・指導 トランジッションドリル・シンメトリー							
第9回	ローインパクトのプログラム構成指導 指導の循環テクニック							
第10回	ローインパクトブロックA発表							
第11回	ローインパクトプログラム作成 4×8(1ブロックB)シンメトリー							
第12回	ローインパクトプログラム作成指導練習							
第13回	ローインパクトプログラム指導練習 基礎の動き確認(インストラクションテクニック)							
第14回	実技(プログラムB発表)							
第15回	発表							
テキスト	エアロビクダンスエクササイズ指導理論 (日本フィットネス協会)							
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 ライフ・フィットネストレーナー コース		開講時期	1年 後期	単位数	2 単位		
科目名	ジュニアスポーツ概論		講師名	熊谷 笑子				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でインストラクターとして指導							
講義形態	実技	必修・選択の別	選択	分野	専門理論			
授業概要	ジュニア期の成長の発達過程について学ぶ。成長発達に伴い、どのように運動能力が発達していくのか、その為にはどのような運動を日々の生活に取り入れればいいのかを学ぶ							
到達目標	幼児期・児童期における発達過程を理解した上で、定められた時間に合った運動プログラムの指導計画を立案できる力を身に付けることを目標とする							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	ジュニアスポーツ指導員の役割							
第3回	ジュニア期のスポーツの考え方①							
第4回	ジュニア期のスポーツの考え方②							
第5回	子どもの発達とコミュニケーションスキル①							
第6回	子どもの発達とコミュニケーションスキル②							
第7回	安全に指導するためのポイント							
第8回	小テスト							
第9回	動きの発達とスキルの獲得①							
第10回	動きの発達とスキルの獲得②							
第11回	スポーツ指導計画 幼児							
第12回	スポーツ指導計画 幼児							
第13回	スポーツ指導計画 児童							
第14回	スポーツ指導計画 児童							
第15回	まとめ							
テキスト	日本スポーツ協会 ジュニアスポーツ指導員養成テキスト							
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								