

2020 年度（令和 2 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

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年		担当教員名	辻本 智子		
科目名	解剖学 I		実務経験			
実務内容						
単位数	4 単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画					
1	オリエンテーション(授業概要・評価方法)	1 6	機能解剖学の基礎知識①(基本面・基本軸)			
2	機能解剖の基礎知識②(骨・関節)	1 7	機能解剖学の基礎知識③(筋肉)			
3	体幹と脊柱について(骨格・関節・動き)	1 8	体幹と脊柱の筋肉			
4	股関節と骨盤帯について①(骨格・関節)	1 9	股関節と骨盤帯について②(動き)			
5	股関節と骨盤帯の筋肉	2 0	膝関節について(骨格・関節・動き)			
6	膝関節の筋肉	2 1	足関節と足について①(骨格・関節)			
7	足関節と足について②(動き)	2 2	足関節と足の筋肉			
8	体幹と下肢の復習①	2 3	体幹と下肢の復習②			
9	肩甲帯について(骨格・関節・動き)	2 4	肩甲帯の筋肉			
1 0	肩関節について①(骨格・関節)	2 5	肩関節について②(動き)			
1 1	肩関節の筋肉	2 6	肘関節と橈尺関節について(骨格・関節・動き)			
1 2	肘関節と橈尺関節の筋肉	2 7	手関節と手について(骨格・関節・動き)			
1 3	手関節と手の筋肉①	2 8	手関節と手の筋肉②			
1 4	上肢の復習①	2 9	総復習②			
1 5	総復習②	3 0	筆記試験			
授業概要	各部位での骨格や関節の動きについて理解した上で、筋肉の起始停止その動きを理解することを目標とする。					
	定期的に小テストを実施し、理解度を確認する。それを元に授業内容を再確認する。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ()				
教科書	筋・骨メカニクス					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	辻本 智子			
科目名	解剖学Ⅱ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)			
2			股関節・骨盤帯の機能解剖①			
3			" ②			
4			膝関節の機能解剖			
5			足関節の機能解剖①			
6			" ②			
7			肩甲帯の機能解剖①			
8			" ②			
9			肩関節の機能解剖①			
10			" ②			
11			肘関節の機能解剖			
12			手関節の機能解剖			
13			体幹・脊柱の機能解剖			
14			総復習			
15			筆記試験			
授業概要	前期で学習した筋肉について、さらに深く知ることを目標とする。					
	筋肉の起始・停止・作用を覚え、その動きの特徴からトレーニング種目を理解					
	することにも繋げていく。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技(実習)	○	提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書	筋・骨メカニクス					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	小森 朋実			
科目名	スポーツ医学Ⅰ スポーツ医学Ⅱ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位		2単位			
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	ガイダンス	膝の傷害 (オスグッド、靭帯損傷、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) 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) 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) 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) 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) 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)				
2	スポーツと健康					
3	スポーツと突然死					
4	スポーツとロコモディブシンドローム					
5	生活習慣病とは(生活習慣病と運動について)					
6	糖尿病、高血圧と運動療法					
7	脳梗塞、心筋梗塞と運動療法					
8	スポーツ外傷・障害の基礎知識					
9	一般のクライアントに多い外傷、障害について					
10	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)					
11	性差による傷害の種類の違い	理学検査 上肢編				
12	RICE 処置と SOAP(評価)	理学検査 下肢編				
13	足首の傷害 (足関節捻挫、シンスプリント)	スポーツ医学Ⅰ 試験				
14	ト、足底筋膜炎、アキレス腱断裂)	スポーツ医学Ⅱ 試験				
15	スポーツ医学Ⅰ 試験					
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ()				
教科書	公認スポーツ指導者養成テキストⅠ					
参考書	スポーツ指導者のためのスポーツ外傷・障害 (南江堂) アスレティックトレーナー専門科目テキスト3・4・6・7・8 (日本スポーツ協会) 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)					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	照屋 博康			
科目名	スポーツ生理学Ⅰ スポーツ生理学Ⅱ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位		2単位			
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	ガイダンス&スポーツ生理概論	運動と骨・関節 ①				
2	筋生理 ①	運動と骨・関節 ②				
3	筋生理 ②	運動と骨・関節 ③				
4	筋生理 ③	運動と力学				
5	筋-神経生理 ①	運動と呼吸 ①				
6	筋-神経生理 ②	運動と呼吸 ②				
7	筋-神経生理 ③	運動と循環 ①				
8	エネルギー代謝 ①	運動と循環 ②				
9	エネルギー代謝 ②	運動と体温調節 ①				
10	エネルギー代謝 ③	運動と体温調節 ②				
11	トレーニングと筋・神経系の適応	運動とホルモン・内分泌 ①				
12	筋疲労	運動とホルモン・内分泌 ②				
13	運動と適応・学習 ①	運動処方 ①				
14	運動と適応・学習 ②	運動処方 ②				
15	まとめ	まとめ				
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書	「運動生理学の基礎と発展」フリースペース					
参考書	「生理学テキスト_第5版」「トータル人体の構造と機能」「イラスト運動生理学」					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	成田 厚子			
科目名	スポーツ栄養学 I	実務経験				
実務内容						
単位数	2 単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			栄養学総論			
2			ライフステージ別の栄養 1			
3			ライフステージ別の栄養 2			
4			炭水化物			
5			脂質			
6			たんぱく質			
7			ビタミン			
8			ミネラル			
9			疾病と栄養 1			
10			疾病と栄養 2			
11			障がい者スポーツと栄養			
12			女性スポーツと栄養			
13			ケーススタディ 1			
14			ケーススタディ 2			
15			学期末試験			
授業概要	<p>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。</p> <p>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)</p>					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書						
参考書	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					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	齊藤 雅子			
科目名	スポーツ心理学	実務経験				
実務内容						
単位数	2 単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	スポーツ心理学とは					
2	スポーツと心に関わる諸問題					
3	スポーツにおける動機づけ (メカニズム)					
4	スポーツ技能の習得					
5	練習の心理					
6	指導者による心理的サポート					
7	技術指導における効果的指導法・個人差の考慮					
8	日常生活における相談					
9	チーム指導の目標					
10	指導者のリーダーシップ					
11	チームワークとは					
12	チームに関わる心理的問題					
13	コーチングの評価					
14	まとめ・復習					
15	成績評価テスト					
授業概要	<p>「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。</p> <p>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。</p>					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ()				
教科書	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ (財団法人 日本体育協会) 「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館書店					
参考書	「よくわかるスポーツ心理学」ミネルヴァ書房 「これから学ぶスポーツ心理学」大修館書店					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	逢阪 幸右			
科目名	スポーツ指導論	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	スポーツ指導者とは①					
2	スポーツ指導者とは②					
3	スポーツ指導者の倫理①					
4	スポーツ指導者の倫理②					
5	指導者の心構え・視点①					
6	指導者の心構え・視点②					
7	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					
8	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					
9	指導計画の立て方①					
10	指導計画の立て方②					
11	指導計画の立て方③					
12	スポーツ活動と安全管理①					
13	スポーツ活動と安全管理②					
14	スポーツ活動と安全管理③					
15	前期試験					
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、どのような指導者が求められるのか、どのよう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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)	○	提出物(レポート)		授業態度
		その他()				
教科書	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	大江 信一郎			
科目名	トレーニング論	実務経験				
実務内容						
単位数	2 単 位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	ガイダンス・トレーニング、体力とは					
2	トレーニングの原理・原則①意識性・全面性・個別性					
3	トレーニングの原理・原則②漸進性・超回復理論について					
4	トレーニングの原理・原則③継続性・過負荷・可逆性					
5	トレーニングの原理・原則④適時性・特異性					
6	ピリオダイゼーションプログラムについて					
7	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					
8	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					
9	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					
10	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					
11	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					
12	パワートレーニングの理論					
13	フィットネスプログラムデザインの実際					
14	フィットネスプログラムデザインの実際					
15	試験					
授業概要	トレーニングの基本原理、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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	日本スポーツ協会 共通科目テキスト I					
参考書	パーソナルトレーナーのための基礎知識 『NSCA』					

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	西條 喜博			
科目名	発育発達論	実務経験	○			
実務内容	現場での体操指導の実習					
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	身体の発育・発達					
2	心の発達と運動					
3	発育発達期に多いケガや病気①					
4	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					
5	乳幼児期・児童前期の運動指導の要点					
6	児童前期・児童後期の運動指導の要点					
7	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					
8	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					
9	スキルの獲得と獲得過程(移動系)					
10	スキルの獲得と獲得過程(平衡系)					
11	スキルの獲得と獲得過程(操作系)					
12	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					
13	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					
14	中高年者や女性に対する運動プログラムの作成手順					
15	テスト					
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					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)	○	提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書	公認スポーツ指導者養成テキスト I II					
参考書	ジュニアスポーツ指導員養成テキスト					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	中野 道治		
科目名	コンディショニングⅠ コンディショニングⅡ	実務経験	○		
実務内容	実際の現場に必要な知識・技術を指導				
単位数	2単位		2単位		
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1	オリエンテーション	ペアストレッチング（確認）①			
2	コンディショニング概論	ペアストレッチング（確認）②			
3	ストレッチング（基礎知識）	ペアストレッチング（確認）③			
4	ストレッチング（種類と特徴）	コンプレッションストレッチング①			
5	セルフストレッチング（種目別）①	コンプレッションストレッチング②			
6	セルフストレッチング（種目別）②	徒手抵抗ストレッチング①			
7	セルフストレッチング（種目別）③	徒手抵抗ストレッチング②			
8	セルフストレッチング（指導）①	各クライアントに対する評価①			
9	セルフストレッチング（指導）②	各クライアントに対する評価②			
10	ペアストレッチング（種目別）①	各クライアントに対する評価③			
11	ペアストレッチング（種目別）②	評価に対するコンディショニング①			
12	ペアストレッチング（種目別）③	評価に対するコンディショニング②			
13	ペアストレッチング（実践）①	コンディショニング実践（総合）①			
14	ペアストレッチング（実践）②	コンディショニング実践（総合）②			
15	ペアストレッチング（実践）③	まとめ			
授業概要	コンディショニングという大きな括りの中でもストレッチングを中心に基礎知識から				
	種類と使い分け、解剖学や神経生理学を理解した上で、方法だけではなく				
	効果的なセルフおよびペアストレッチングの習得を目指します。				
	実技を中心に現場で活用できる技術の習得を目指します。				
成績評価方法 （○印）		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○ 授業態度
		その他（ ）			
教科書					
参考書	プリント教材				

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	辻本 智子		
科目名	トレーニング実習	実務経験			
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1	オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)				
2	ウォーミングアップ理論・実技①				
3	ウォーミングアップ実技②				
4	クーリングダウン理論・実技				
5	コーディネーショントレーニング				
6	スタビリティートレーニング				
7	スプリントトレーニング				
8	アジリティートレーニング				
9	プライオメトリクストレーニング				
10	サーキットトレーニング				
11	グループワーク(グループ作品作成)				
12	グループ発表①				
13	グループ発表②				
14	グループ発表③				
15	グループ発表④				
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技(実習)	○	提出物(レポート)	○ 授業態度
		その他()			
教科書					
参考書					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	辻本 智子			
科目名	フィットネスエクササイズ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	オリエンテーション					
2	ストレッチ・運動強度について					
3	エアロビクス（ローインパクト）					
4	エアロビクス（ローインパクト CB）					
5	エアロビクス〔ロー・ハイ CB〕					
6	ボクササイズ①					
7	ボクササイズ②					
8	ダンスエアロ①					
9	ダンスエアロ②					
10	グループワーク（グループ作品作成）①					
11	グループワーク（グループ作品作成）②					
12	筋コンディショニング①					
13	筋コンディショニング②					
14	実技テスト（筋コンディショニング）					
15	実技テスト（グループ発表）					
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。					
成績評価方法 （○印）	<input type="radio"/>	学期末試験		<input type="radio"/>	出席率	
	<input type="radio"/>	実技（実習）		<input type="radio"/>	授業態度	
		その他（ ）				
教科書	必要に応じて資料を配布する					
参考書	特になし					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年		担当教員名	田中 典		
科目名	トレーニング実技 I		実務経験	○		
実務内容	実際の現場に必要な知識・技術を指導					
単位数	4単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	トレーニング概論		前期復習とフォーム確認			
2	運動機能とトレーニングー立、歩、走動作ー		部位別のウェイトトレーニングの基本 ー肩部ー			
3	マシンを使ったウェイトトレーニング (1)		部位別のウェイトトレーニングの応用 ー肩部ー			
4	マシンを使ったウェイトトレーニング (2)		部位別のウェイトトレーニングの基本 ー腕部ー			
5	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		部位別のウェイトトレーニングの応用 ー腕部ー			
6	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		部位別のウェイトトレーニング (その他)			
7	代表的なウェイトトレーニング		代表的なトレーニングシステム (1)			
8	部位別のウェイトトレーニングの基本 ー胸部ー		代表的なトレーニングシステム (2)			
9	部位別のウェイトトレーニングの応用 ー胸部ー		代表的なトレーニングシステム (3)			
10	部位別のウェイトトレーニングの基本 ー背部ー		代表的なトレーニングシステム (4)			
11	部位別のウェイトトレーニングの応用 ー背部ー		代表的なトレーニングシステム (5)			
12	部位別のウェイトトレーニングの基本 ー脚部ー		代表的なトレーニングシステム (6)			
13	部位別のウェイトトレーニングの応用 ー脚部ー		1年生のまとめ			
14	前期試験 (筆記)		後期試験 (筆記)			
15	実技テスト		実技テスト			
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ()				
教科書						
参考書	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)					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	照屋 博康		
科目名	水泳 I	実務経験			
実務内容					
単位数	2 単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1	オリエンテーション～泳力チェック				
2	水慣れ～クロール教程①				
3	クロール教程②～背泳ぎ教程①				
4	クロール教程③～背泳ぎ教程②				
5	Fr,Ba 泳力アップ～平泳ぎ教程①				
6	Fr,Ba 泳力アップ～平泳ぎ教程②				
7	Fr,Br 泳力アップ～バタフライ教程①				
8	Fr,Br 泳力アップ～バタフライ教程②				
9	スタート、ターン教程				
10	水中運動～4種目泳力アップ①				
11	補助法～4種目泳力アップ②				
12	4種目泳力アップ③				
13	4種目泳力アップ④				
14	学期末実技テスト (Fr50m)				
15	学期末実技テスト (IM100m)				
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率 (プール入水)
	○	実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○ 授業態度
		その他 ()			
教科書	なし				
参考書	水泳指導教本 アクアフィットネスマニュアル 他				

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	西浦 絵美			
科目名	キャリアデザインⅠ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	ビジネスマナーとは ～学生から社会人へ					
2	第一印象					
3	立ち居振る舞い					
4	挨拶の仕方					
5	声の出し方、話し方					
6	言葉遣い、敬語					
7	電話応対					
8	訪問のマナー、名刺交換					
9	ビジネス文書、ビジネスメール					
10	聞き方、傾聴力					
11	説明力、発信力					
12	報告、連絡、相談					
13	ビジネスコミュニケーション					
14	テスト					
15	まとめ					
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。					
成績評価方法 (○印)	<input type="radio"/>	学期末試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率
	<input type="radio"/>	実技（実習）	<input type="radio"/>	提出物（レポート）	<input type="radio"/>	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	西浦 絵美			
科目名	キャリアデザインII	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			ライフプラン			
2			キャリアデザイン			
3			自己分析			
4			価値観			
5			強み、得意分野			
6			ソーシャルスタイル診断			
7			経験の棚卸し			
8			強みと経験の紐づけ			
9			業界研究、企業研究、職種研究			
10			雇用環境			
11			志望動機			
12			面接対策①			
13			面接対策②			
14			テスト			
15			まとめ			
授業概要	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
成績評価方法 (○印)	<input type="radio"/>	学期末試験	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率
	<input type="radio"/>	実技（実習）	<input type="radio"/>	提出物（レポート）	<input type="radio"/>	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	照屋 博康			
科目名	救急処置法	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1				ガイダンス		
2				救急処置の基本的知識		
3				外傷時の救急処置 (皮膚等)		
4				特殊な外傷の救急処置		
5				患部の固定法、運搬法		
6				小テスト		
7				心肺蘇生法		
8				頭頸部・脊椎外傷時の救急処置		
9				内科的疾患の救急処置		
10				現場における救急処置		
11				事故発生時のフローチャート作成		
12				フローチャート発表・説明		
13				フローチャート発表・説明		
14				筆記試験		
15				試験解説		
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験	○	小テスト	○	出席率
		実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○	授業態度
		その他 ()				
教科書						
参考書	日本スポーツ協会共通科目テキスト I					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	中野 道治			
科目名	スポーツ指導者基礎理論Ⅰ スポーツ指導者基礎理論Ⅱ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位			2単位		
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	オリエンテーション（資格取得概要説明）			トレーニング計画の立案		
2	機能解剖①（上肢、体幹）			筋力トレーニングのプログラム作成と実際		
3	機能解剖②（下肢）			パワー向上トレーニングのプログラム作成と実際		
4	運動生理学①			持久力向上トレーニングのプログラム作成と実際		
5	運動生理学②			スピード向上トレーニングのプログラム作成と実際		
6	バイオメカニクス①（基礎理論）			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		
7	バイオメカニクス②（スポーツ動作）			特別な対象のためのトレーニングプログラム①		
8	運動と栄養			特別な対象のためのトレーニングプログラム②		
9	運動と心理			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		
10	運動と医学①（救急処置法）			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		
11	運動と医学②（スポーツ選手の傷害と予防）			トレーニング効果の測定と評価		
12	運動指導の科学			トレーニングの運営と情報活用		
13	確認①			確認①		
14	確認②			確認②		
15	確認③			確認③		
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	トレーニング指導者テキスト 理論編・実践編					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年		担当教員名	辻本 智子	
科目名	ストレングス&コンディショニング実習		実務経験		
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1			オリエンテーション(授業概要・成績評価方法)		
2			初回面談と評価(理論・実技)		
3			プログラムデザイン(理論・実技)		
4			トレーニング指導(ストレッチング)		
5			トレーニング指導(自重・ボール①)		
6			トレーニング指導(自重・ボール②)		
7			トレーニング指導(マシン)		
8			トレーニング指導(フリーウェイト①)		
9			トレーニング指導(フリーウェイト②)		
10			トレーニング指導(プライオメトリクス)		
11			トレーニング指導(有酸素持久力)		
12			トレーニング指導実践①		
13			トレーニング指導実践②		
14			実技試験前半		
15			実技試験後半		
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技(実習)		提出物(レポート)	○ 授業態度
		その他()			
教科書	パーソナルトレーナーのための基礎知識				
参考書					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	中野 道治			
科目名	リ・コンディショニング概論	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		前 期 授 業 計 画			
1			オリエンテーション			
2			アスレティックリハビリテーションの 定義・概要			
3			機能評価の考え方・リスク管理の基礎知識			
4			運動療法の基礎知識①			
5			運動療法の基礎知識②			
6			運動療法の基礎知識③			
7			物理療法の使用に関する基礎知識①			
8			物理療法の使用に関する基礎知識①			
9			機能解剖学			
10			バイオメカニクス			
11			下肢のリハビリテーションプログラミングと実践①			
12			下肢のリハビリテーションプログラミングと実践②			
13			上肢のリハビリテーションプログラミングと実践			
14			体幹のリハビリテーションプログラミングと実践			
15			期末テスト			
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書						
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⑦					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	大江 信一郎			
科目名	パーソナルトレーナー概論	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			ガイダンス・練習問題			
2			各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック			
3			各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック			
4			各部位のトレーニング種目の主要筋群・指導テクニック			
5			動作分析によるプログラミング			
6			動作分析によるプログラミング			
7			生理学的分析・傷害分析			
8			クライアントの評価(面談と健康評価)			
9			クライアントの評価(体力テストと評価)			
10			トレーニング種目選択(コアと補助)			
11			トレーニング種目選択(ストラクチャル・バー)			
12			トレーニング頻度・ヒリホク・イゼーションテクニック			
13			トレーニング種目の配列			
14			トレーニング強度・量・休息时间			
15			テスト			
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技(実習)		提出物(レポート)	○	授業態度
		その他()				
教科書	パーソナルトレーナーのための基礎知識					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	未定
科目名	触診	実務経験	
実務内容			
単位数	2 単位		
授業時数	前 期 授 業 計 画	後 期 授 業 計 画	
1		上肢の骨・靭帯①(肩甲骨・鎖骨)	
2		上肢の骨・靭帯②(上腕骨・橈骨・尺骨)	
3		上肢の骨・靭帯③(手根骨・指骨)	
4		上肢の筋肉①(肩甲上腕関節に関わる筋肉)	
5		上肢の筋肉②(肩甲胸郭関節に関わる筋肉)	
6		上肢の筋肉③(肘関節に関わる筋肉)	
7		上肢の筋肉④(手関節及び手指に関わる筋肉)	
8		下肢の骨・靭帯①(骨盤・大腿骨)	
9		下肢の骨・靭帯②(膝関節周辺)	
10		下肢の骨・靭帯③(足関節及び足部周辺)	
11		下肢の筋肉①(股関節に関わる筋肉)	
12		下肢の筋肉②(膝関節に関わる筋肉)	
13		下肢の筋肉③(足関節及び足部に関わる筋肉)	
14		総合復習	
15		実技テスト	
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。		
成績評価方法 (○印)	学期末試験	小テスト	○ 出席率
	○ 実技(実習)	○ 提出物(レポート)	○ 授業態度
	その他()		
教科書	機能解剖学的触診技術(下肢・体幹編)・(上肢編)		
参考書			

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	岡本 猛		
科目名	運動動作療育	実務経験	○		
実務内容	運動指導者としてのノウハウを指導				
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1			オリエンテーション		
2			レクリエーションスポーツ①		
3			レクリエーションスポーツ②		
4			レクリエーションスポーツ③		
5			福祉レクリエーション①		
6			福祉レクリエーション②		
7			ノルディックウォーキング①		
8			ノルディックウォーキング②		
9			高齢者スポーツ①		
10			高齢者スポーツ②		
11			ユニバーサルスポーツ①		
12			ユニバーサルスポーツ②		
13			オリジナルプログラム企画		
14			オリジナルプログラム実施		
15			総評		
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技（実習）	○	提出物（レポート）	○ 授業態度
		その他（ ）			
教科書	特になし（必要な資料等はその都度作成）				
参考書					

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	岡本 猛			
科目名	介護予防運動概論Ⅰ	実務経験	○			
実務内容	運動指導者としてのノウハウを指導					
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			オリエンテーション			
2			介護予防概論①			
3			介護予防概論②			
4			介護予防概論③			
5			介護予防ケアマネジメント①			
6			介護予防ケアマネジメント②			
7			介護予防ケアマネジメント③			
8			行動科学理論①			
9			行動科学理論②			
10			行動科学理論③			
11			認知症予防理論①			
12			認知症予防理論②			
13			認知症予防理論③			
14			復習			
15			テスト			
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知覚できるような内容とする。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
		実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	介護予防運動トレーナー 養成テキスト					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	照屋 博康		
科目名	水泳Ⅱ	実務経験			
実務内容					
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1			刈エンテーション～泳力チェック		
2			クロール教程① (水泳Ⅰでの復習練習)		
3			クロール教程② (パート別練習)		
4			クロール教程③ (ドリル練習)		
5			クロール教程④～泳力UP (スピードを高める)		
6			クロール教程⑤～泳力UP (持久力を高める)		
7			背泳ぎ教程①～泳力UP (スピードを高める)		
8			背泳ぎ教程②～泳力UP (持久力を高める)		
9			平泳ぎ教程①～泳力UP (スピードを高める)		
10			平泳ぎ教程②～泳力UP (持久力を高める)		
11			バタフライ教程①～泳力UP (スピードを高める)		
12			バタフライ教程②～泳力UP (持久力を高める)		
13			競泳4種目総合練習①		
14			競泳4種目総合練習②		
15			学期末実技テスト (個人メドレー100m)		
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。				
	競泳4泳法の完成及び泳力アップを目的とする。				
成績評価方法 (○印)	—	学期末試験	—	小テスト	○ 出席率
	○	実技 (実習)	○	提出物 (レポート)	○ 授業態度
	—	その他 ()			
教科書	なし				
参考書	水泳指導教本 アクアフィットネスマニュアル 他				

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	松本 友紀			
科目名	スタジオエクササイズ実践Ⅰ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			自己紹介・エアロビクス①			
2			エアロビクス②→ステップの説明			
3			ステップの復習③→動作練習			
4			ヨガ初級受講→ポーズの練習			
5			筋コンショニング受講①種目説明			
6			筋コンディショニング②			
7			ボクササイズ受講①→種目説明			
8			キックボクササイズ②			
9			エアロビクス動作&ヨガ動作復習			
10			筋コンディショニング&ボクササイズ復習			
11			講師レッスン受講			
12			テスト対策（動作チェック①）			
13			テスト対策（動作チェック②）			
14			レポート提出&テスト対策			
15			実技テスト			
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					
成績評価方法 (○印)	<input type="radio"/>	学期末試験		小テスト	<input type="radio"/>	出席率
	<input type="radio"/>	実技（実習）	<input type="radio"/>	提出物（レポート）	<input type="radio"/>	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	西條 喜博		
科目名	こどもと体育I	実務経験	○		
実務内容	経験を活かして現場において実践できる指導				
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1			レクリエーションについて		
2			楽しいゲームあそび①(親子のあそび・ゲーム)		
3			楽しいゲームあそび②(一人でできるあそび・ゲーム)		
4			楽しいゲームあそび③(グループでのあそび・ゲーム)		
5			乳幼児期に必要な動きと運動の方法		
6			児童前期に必要な動きと運動の方法		
7			あそびやゲーム、運動プログラムの実際①		
8			あそびやゲーム、運動プログラムの実際②		
9			レクリエーション発表会①		
10			レクリエーション発表会②		
11			児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際①		
12			児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際②		
13			児童後期から青年前期に必要な運動スキルの実際③		
14			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		
15			総まとめ		
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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技(実習)	○	提出物(レポート)	○ 授業態度
		その他()			
教科書					
参考書	必要に応じて、プリント配布				

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	梅原 哲朗			
科目名	アクアウォーキングエクササイズ	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			オリエンテーション			
2			水の特性			
3			アクアエクササイズの効果			
4			アクアエクササイズ安全管理			
5			指導法（ビジュアル・バーバル）			
6			強度変化要素			
7			指導の循環について			
8			デモンストレーションについて			
9			アクアウォーキングプログラミング			
10			アクアレジスタンスプログラミング			
11			その他のアクアエクササイズについて			
12			コミュニケーションスキル			
13			AQWI 検定対策①			
14			AQWI 検定対策②			
15			期末テスト			
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ン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。					
成績評価方法 （○印）	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書	アクアエクササイズ指導理論（日本フィットネス協会）					
参考書						

履正社医療スポーツ専門学校

2020（令和2）年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	太田 悠貴			
科目名	テーピング	実務経験				
実務内容						
単位数	2単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1			ガイダンス、テーピングの切り方、貼り方			
2			足関節テーピング① 機能解剖、ハットメカニクス			
3			足関節テーピング② 正確な巻き方習得			
4			足関節テーピング③ 正確な巻き方習得			
5			足関節テーピング④ 正確な巻き方習得			
6			足関節テーピング⑤ 応用（底背屈制限）			
7			膝関節テーピング① ACL			
8			膝関節テーピング② ACL			
9			膝関節テーピング③ MCL			
10			膝関節テーピング④ 応用			
11			手関節テーピング			
12			指関節テーピング			
13			肘関節テーピング 内側側副靭帯			
14			総合実技試験Ⅰ			
15			総合実技試験Ⅱ			
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。					
成績評価方法 (○印)	○	学期末試験		小テスト	○	出席率
	○	実技（実習）		提出物（レポート）	○	授業態度
		その他（ ）				
教科書						
参考書	AT教本⑥予防とコンディショニング					

履正社医療スポーツ専門学校

2020 (令和 2) 年度

講 義 計 画

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース1年	担当教員名	奥田 千代		
科目名	エアロビクス実践	実務経験	○		
実務内容	様々なエクササイズを体感さできる授業				
単位数	2単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1			エアロビクスダンスエクササイズについて		
2			基本動作 (アライメント含む)		
3			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		
4			基本動作・Q イング (バーバル・ビジュアル) ・ハイインパクト		
5			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		
6			コリオグラフィーの作り方と指導法		
7			ローインパクトのプログラム作成 4×8 (1ブロック A)		
8			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		
9			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		
10			ローインパクトブロック A 発表		
11			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		
12			ローインパクトプログラム作成指導練習		
13			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)		
14			実技試験 (プログラム B 発表)		
15					
授業概要	エアロビクス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。				
成績評価方法 (○印)		学期末試験		小テスト	○ 出席率
	○	実技 (実習)		提出物 (レポート)	○ 授業態度
		その他 ()		
教科書	エアロビクスダンスエクササイズ指導理論 (日本フィットネス協会)				
参考書					

履正社医療スポーツ専門学校