

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2年		担当教員名	鴨井 啓	
科目名	スポーツ社会学		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			スポーツの役割と指導者の役割①		
2			スポーツの役割と指導者の役割②		
3			スポーツの概念と歴史①		
4			スポーツの概念と歴史②		
5			文化としてのスポーツ①		
6			文化としてのスポーツ②		
7			現代社会とスポーツの役割		
8			現代スポーツと地域社会		
9			スポーツの産業化と発展①		
10			スポーツの産業化と発展②		
11			日本のスポーツ産業①		
12			日本のスポーツ産業②		
13			スポーツに関わる職業		
14			ライフスタイルとしてスポーツを考える		
15			まとめ		
授業概要	学生1人1人が目指す職業を明確にしたうえで、スポーツの成り立ちから現代社会におけるスポーツの役割を理解させる。				
	出来るだけ最新の情報を活用し、就職してから役立つ知識を身に付けることを目的とする。				
	最終的にはスポーツ産業に従事するためのモチベーションを高め、意識の高い社会体育指導者を育成する。				
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(グループワーク)			
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2年		担当教員名	小森 朋実		
科目名	体力測定評価法 体力測定評価実習		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	総論 測定・評価の意義		フィールドテスト：意義、プログラムデザイン			
2	総論 測定・評価、F Bの基礎知識		評価・分析、フィードバックについて			
3	各論 筋力：測定の意義、筋張力の基礎知識		測定：ファンクショナルアセスメント			
4	各論 筋力：測定、評価・分析		測定：最大筋力、パワー、筋持久力、柔軟性			
5	各論 柔軟性：測定の意義、測定		測定：スピード、アジリティ、間欠的能力			
6	各論 関節動揺性&弛緩性：測定の意義、測定		測定：有酸素性能力			
7	各論 アライメント：測定の意義、測定		測定：身体組成、形態測定			
8	各論 身体組成：測定の意義、各種測定		測定：姿勢、スポーツ動作の観察・評価・分析			
9	各論 整形外科的メディカルチェック		測定：ストップウォッチと光電管・重心高測定			
10	各論 内科的メディカルチェック		ケーススタディ：高齢者に対する体力測定・評価、フィードバック			
11	各論 健康診断結果と見方					
12	各論 血液検査の見方		ケーススタディ：アスリートに対する体力測定・評価、フィードバック			
13	メディカルチェック作成					
14	カウンセリングについて		後期総復習、試験対策			
15	体力測定評価法 試験		体力測定評価実習 試験			
授業概要	測定・評価の意義を理解し、スポーツ現場やリハビリの現場で効果的な測定・評価が実施できるようになることを目指す。 前期は測定評価の意義、メディカルチェックを中心に、後期はフィールドテストを中心に行う。					
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	測定と評価 (ブックハウスHD) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト5 (日本スポーツ協会) 体力テストの方法と活用 (日本スポーツ協会)					

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2年	担当教員名	照屋 博康			
科目名	生涯健康論	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	ガイダンスと健康管理概論 ～ 総論 ～					
2	健康の定義と健康づくりの必要性					
3	メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドロームとは					
4	内分泌系 - ホルモン - 仕組み①					
5	内分泌系 - ホルモン - 仕組み②					
6	突然死の種類と特徴 - 動脈硬化 -					
7	肥満症のメカニズム					
8	肥満症の特徴と評価					
9	糖尿病のメカニズム					
10	糖尿病の特徴と評価					
11	脂質異常症 - 血中の脂質の特徴 -					
12	高血圧のメカニズム					
13	高血圧の特徴と評価					
14	老化と骨粗鬆症					
15	まとめのテスト					
授業概要						
	本講義では、「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」をはじめとした様々な生活習慣病を知り、各疾患に対する特徴の詳細を学ぶ事を目的とする。					
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	1年時のスポーツ生理学のテキスト					
参考書	運動生理学 20講、運動生理学の基礎と発展、生理学テキスト、病気が見えるシリーズ、STEP 内科					

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2年		担当教員名	照屋 博康		
科目名	運動処方論		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			ガイダンスと運動処方論の概論と基礎			
2			運動強度と内分泌の変動 基礎			
3			運動強度と内分泌の変動 応用			
4			メタボリックシンドロームと運動処方			
5			肥満症に対する運動処方 基礎			
6			肥満症に対する運動処方 応用			
7			様々な代謝計算式と算出方法 ①			
8			様々な代謝計算式と算出方法 ②			
9			1 型糖尿病に対する運動処方			
10			2 型糖尿病に対する運動処方			
11			発育発達に伴う運動処方 ①			
12			発育発達に伴う運動処方 ②			
13			高齢者に対する運動処方 ①			
14			高齢者に対する運動処方 ②			
15			まとめ			
授業概要						
	本講義は、運動処方とは何なのかを理解すると共に、前期に開講した「生涯健康論」に基づき、各疾患に対する運動処方の理論を習得する。					
	さらに、生理学的な理論ばかりでなく、基礎運動学の理論にまでアプローチする。					
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) ※運動生理学と生涯健康論のノートも必要					
参考書	運動生理学 20 講(朝倉書店)・運動処方マニュアル(文光堂)・筋骨格系のキネシオロジー(医歯薬出版)・健康スポーツ科学講義(杏林書店)					

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 2 年	担当教員名	照屋 博康			
科目名	バイオメカニクス	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	スポーツバイオメカニクス概論					
2	力学の基礎①：慣性の法則と運動方程式					
3	力学の基礎②：作用反作用とベクトル/スカラー					
4	力学の基礎③：姿勢の安定性					
5	力学の基礎④：運動量と力積					
6	力学の基礎⑤：仕事と仕事量/力学的エネルギー					
7	力学の応用①：力とてこ					
8	力学の応用②：回転運動					
9	筋力トレーニングへの応用：CKC・OKC					
10	パフォーマンスを知る①：投げる/転がす					
11	パフォーマンスを知る②：歩く/走る					
12	パフォーマンスを知る③：止まる/打つ					
13	パフォーマンスを知る④：跳躍/弾性エネルギー					
14	総復習					
15	まとめ					
授業概要	運動指導を志す者として身体運動の内容を計画して提供するだけでなく、運動中の安全性や得られる効果を予測しなくてはならない。本授業は、バイオメカニクスの基礎学問の「力学」の理解だけでなく、動作を観て、考え、予測できるようになることを目的とする。					
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
		実技 (実習)		提出物 (レポート)	<input type="radio"/>	授業態度
		その他 ()				
教科書	スポーツバイオメカニクス(はじめて学ぶ・健康スポーツ科学シリーズ) 化学同人					
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2年	担当教員名	杉山 匡人			
科目名	フィットネスアクティビティ	実務経験				
実務内容						
単位数	4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、ボディワーク概論		カルテチェック、ケーススタディ			
2	理想姿勢と不良姿勢評価		ケーススタディ			
3	不良姿勢と傷害・改善法		ケーススタディ			
4	マンツーマンキューイング		ケーススタディ			
5	マンツーマンキューイング		小道具を使ったエクササイズ修正法			
6	アップシリーズエクササイズ解説・実践		パーソナルトレーニング実践			
7	仰臥位エクササイズ解説・実践		グループキューイング			
8	伏臥位エクササイズ解説・実践		グループキューイング			
9	横臥位エクササイズ解説・実践		グループプレスプログラミング			
10	プランクエクササイズ解説・実践		グループプレス指導実践			
11	座位エクササイズ解説・解説・実践		グループプレス指導実践			
12	ローリング・立位エクササイズ解説・実践		実技テスト			
13	トータル Ex 復習		実技テスト			
14	実技テスト		実技テスト			
15	実技テスト・カルテ作成解説		実技テスト			
授業概要	前期は1対1で正確に指導が行えるように、解剖学的観点から傷害、プロポーション、運動パフォーマンスをからめ、それらを踏まえたエクササイズを実践する。					
	後期は実際のケースに沿ってマンツーマンレッスンを行い、そこから質を落とさないグループプレスができるよう、指導法、プログラミングを中心に学習する。					
	エクササイズはピラティスをベースに、ヨガ、その他のボディワークから使用頻度の高いものを抜粋する。					
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						
参考書	解剖学テキスト					

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	スポーツ科 2年		担当教員名	奥田 千代	
科目名	グループ指導実践		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：集団に対する指導者の必要性と指導現場の現状		
2			指導概論：指導現場における多様化された運動プログラムとその目的を理解する		
3			グループエクササイズのクラス運営 ホスピタリティとリーダーシップを理解		
4			グループエクササイズ指導者としての動作 (基本姿勢、明確な動き)		
5			グループエクササイズ指導の実際1 指導の循環について理解する		
6			グループエクササイズ指導の実際2 コミュニケーションスキルの種類と留意点		
7			グループエクササイズ指導の実際3 動きの学習段階と立ち位置		
8			プログラム作成手法1（健常成人） 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討		
9			プログラム作成手法2（発育・発達期） 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討		
10			プログラム作成手法3（高齢期） 目的、対象レベルに応じたプログラムの検討		
11			プログラム作成、検討、シュミレーション		
12			プログラム作成、検討、シュミレーション		
13			プログラムの作成と指導、評価方法		
14			プログラムの作成と指導、客観的な評価		
15			VTR（30分）自己評価 まとめ		
授業概要	健康づくりや生きがいづくりが定着し、安全かつ効果的にさらに楽しく行うことのできる運動プログラムを提供する指導者として必要な、知識・技術を理解し習得する。また学生自身がプログラムを立案し、グループで検討・評価しより良い指導を構築し実施練習を繰り返し、健康体力づくりという重要な課題に貢献できる指導技術を身に付ける。				
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	必要に応じて資料を配布する				
参考書	グループエクササイズ指導 理論 公益社団法人 日本フィットネス協会				

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2年	担当教員名	成田 厚子			
科目名	スポーツ栄養学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	3 大栄養素の復習					
2	5 大栄養素の復習					
3	エネルギー代謝とは					
4	エネルギー消費量と必要量					
5	食事とサプリメント					
6	試合前後の食事					
7	増量と減量					
8	貧血と疲労骨折					
9	女性アスリートの栄養障害					
10	ジュニア期とシニア期の栄養					
11	水分摂取について					
12	消化のしくみ					
13	栄養指導媒体の作成					
14	栄養面談のシミュレーション					
15	学期末試験					
授業概要	スポーツ栄養学Ⅰで学んだ栄養学の基本を生かし、身体のしくみを理解することで栄養と身体に関連の理解を高める。					
	また栄養の必要量を個人レベルで考えることと、過不足による栄養障害など、生涯を通して栄養がもたらす重要性を理解し、学んだ内容が生活に活かせるように落とし込む。					
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	理論と実践スポーツ栄養学					

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2年	担当教員名	田中 典			
科目名	トレーニング実技Ⅱ	実務経験				
実務内容						
単位数	4単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	1年次の復習と動作チェック（1）		バランストレーニング（1）			
2	1年次の復習と動作チェック（2）		バランストレーニング（2）			
3	トレーニングシステムの応用（1）		バランストレーニング（3）			
4	トレーニングシステムの応用（2）		スピードアジリティトレーニング（1）			
5	トレーニングシステムの応用（3）		スピードアジリティトレーニング（2）			
6	トレーニングシステムの応用（4）		総合トレーニング（1）			
7	トレーニングシステムの応用（5）		総合トレーニング（2）			
8	パワー系トレーニング（1）		トレーニング計画の実際（1）			
9	パワー系トレーニング（2）		トレーニング計画の実際（2）			
10	パワー系トレーニング（3）		トレーニング計画の実際（3）			
11	プライオメトリックドリル（1）		トレーニング計画の実際（4）			
12	プライオメトリックドリル（2）		トレーニング計画の実際（5）			
13	プライオメトリックドリル（3）		トレーニング計画の実際（6）			
14	前期試験（筆記）		後期試験（筆記）			
15	実技試験		まとめと実技試験			
授業概要	1年次の復習と応用を中心に身体機能の向上とクライアントの多様化する目的を達成させるために必要なさまざまなトレーニングの実際と指導法を学習します。					
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	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2年	担当教員名	杉山 匡人			
科目名	スポーツ傷害評価法	実務経験				
実務内容						
単位数	4単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画			
1	腰痛症と評価法1（伸展型）		胸郭出口症候群と評価法			
2	腰痛症と評価法2（屈曲型）		肩こりと評価法			
3	腰痛症と評価法3（回旋型）		内側上顆炎・外側上顆炎と評価法			
4	足関節捻挫と評価法		離断性骨軟骨炎・腱鞘炎と評価法			
5	足底腱膜炎と評価法		動作評価と代償			
6	シンスプリント・脛骨疲労骨折と評価法		動作評価と代償			
7	アキレス腱断裂・アキレス腱炎と評価法		動作評価と代償			
8	腸脛靭帯炎・鷲足炎・膝蓋靭帯炎と評価法		動作評価と代償			
9	膝関節靭帯損傷と評価法		動作評価と代償			
10	大腿部肉離れ・打撲と評価法		動作評価と代償			
11	グローインペインと評価法		動作評価と代償			
12	肩関節インピンジメントと評価法		総復習			
13	上腕二頭筋長頭腱炎と評価法		総復習			
14	肩関節脱臼と評価法		総復習			
15	前期期末試験		後期期末試験			
授業概要	現場で頻発する外傷、障害の知識を得るとともに、その評価法を実践する。					
	傷害の発生原因を知ること、次の段階であるリハビリテーションをイメージできるようにする。					
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						
参考書	実践 PT ノート					

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2年			担当教員名	田中 典	
科目名	トレーニング科学Ⅰ トレーニング科学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	トレーニング科学基礎概論 (1)			前期復習		
2	トレーニング科学基礎概論 (2)			動作改善と評価 (1)		
3	運動動作と身体バランス			動作改善と評価 (2)		
4	運動動作評価と改善法			動作分析 1-1 (立位姿勢)		
5	基礎バランス調整法 (1)			動作分析 1-2 (歩・走動作)		
6	基礎バランス調整法 (2)			動作分析 1-3 (投動作)		
7	身体への影響をみる -物質としての身体 1-			動作分析 1-4 (打動作)		
8	身体への影響をみる -物質としての身体 2-			運動現場での課題と問題点 (1)		
9	身体への影響をみる -物質としての身体 3-			運動現場での課題と問題点 (2)		
10	身体に関連をみる -部分と全身の関連 1-			運動現場での課題と問題点 (3)		
11	身体に関連をみる -部分と全身の関連 2-			トレーニング実践指導 パーソナルトレーニング 1		
12	身体に関連をみる -部分と全身の関連 3-			トレーニング実践指導 パーソナルトレーニング 2		
13	身体に関連をみる -部分と全身の関連 4-			トレーニング実践指導 グループトレーニング		
14	前期まとめ			まとめ		
15	前期試験			後期試験または課題発表		
授業概要	動作改善指導に必要な着眼点と考え方を学び指導に応用できるようにします。					
	動作分析～動作改善はスポーツ障害発生の予防、技術・成績の向上に不可欠で					
	さまざまなトレーニング効果を効率的に引き出すことが可能になります。					
	運動動作の基本評価と改善法を繰り返すことで実践指導に役立つ力をつけて いきます。					
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 (課題発表)				
教科書						
参考書	5L理論・野球動作改革バッティング編・ピッチング編 (ジャパンライム株式会社)					

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2年		担当教員名	辻本 智子	
科目名	ファンクショナルトレーニング実践		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				ファンクショナルトレーニングの基礎知識①	
3				ファンクショナルトレーニングの基礎知識②	
4				上肢のファンクショナルトレーニング①	
5				上肢のファンクショナルトレーニング②	
6				下肢のファンクショナルトレーニング①	
7				下肢のファンクショナルトレーニング②	
8				体幹のファンクショナルトレーニング①	
9				体幹のファンクショナルトレーニング②	
10				ファンクショナルトレーニングの プログラミング①	
11				ファンクショナルトレーニングの プログラミング②	
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	ファンクショナルトレーニングについて、理論を理解し実践すること。				
	トレーナーとして正しい動作を行えることを目標とし、実際にトレーナーと				
	クライアントの立場から実践を進め、現場を想定しながら指導力も高める。				
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					
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 2 年	担当教員名	中野 道治		
科目名	リ・コンディショニング実践	実務経験			
実務内容					
単位数	4 単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1	ガイダンス (授業概要)		腰痛症のリ・コンディショニング 1-① (評価とプログラミング)		
2	リ・コンディショニングの組み立て		腰痛症のリ・コンディショニング 1-② (コンディショニング)		
3	クライアント評価 (静的アライメント評価①)		腰痛症のリ・コンディショニング 1-③ (コンディショニング)		
4	クライアント評価 (動的アライメント評価②)		膝痛に対するリ・コンディショニング 2-① (評価とプログラミング)		
5	クライアント評価 (動的アライメント評価①)		膝痛に対するリ・コンディショニング 2-② (コンディショニング)		
6	クライアント評価 (動的アライメント評価②)		膝痛に対するリ・コンディショニング 2-③ (コンディショニング)		
7	リ・コンディショニングトレーニング (体幹①)		足関節捻挫のリ・コンディショニング 3-① (評価とプログラミング)		
8	リ・コンディショニングトレーニング (体幹②)		足関節捻挫のリ・コンディショニング 3-② (コンディショニング)		
9	リ・コンディショニングトレーニング (下肢①)		足関節捻挫のリ・コンディショニング 3-③ (コンディショニング)		
10	リ・コンディショニングトレーニング (下肢②)		膝痛に対するリ・コンディショニング 4-① (評価とプログラミング)		
11	リ・コンディショニングトレーニング (上肢①)		膝痛に対するリ・コンディショニング 4-② (コンディショニング)		
12	リ・コンディショニングトレーニング (上肢②)		膝痛に対するリ・コンディショニング 4-③ (コンディショニング)		
13	評価～プログラミング		肩関節痛に対するリ・コンディショニング 5-① (評価とプログラミング)		
14	プログラミング～コンディショニング①		肩関節痛に対するリ・コンディショニング 5-② (コンディショニング)		
15	プログラミング～コンディショニング②		肩関節痛に対するリ・コンディショニング 5-③ (コンディショニング)		
授業概要	リ・コンディショニングの流れとそれに沿った評価からコンディショニング				
	の実践を行い、最終的に一連の流れを組み立てられることを目的とする。				
	後期はコンディショニングの組み立てを各部位に合わせた実践として、発表形式 で実施する。				
	自分で考え、プログラミングし、コンディショニングを行うことで 現場で即、リ・コンディショニングを行えるようになることを目指す。				
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					
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 (アスレティックリハビリテーション)				

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2年	担当教員名	高津 諭			
科目名	ボディメイク理論&実践	実務経験				
実務内容						
単位数	4単位					
授業時数	前 期 授 業 計 画			後 期 授 業 計 画		
1	パーソナルトレーニング概論			筋肥大の為のプログラミング		
2	ボディメイク概論			メカニカルストレスを高める		
3	筋肥大理論～筋収縮			トレーニング容量を増やす		
4	筋肥大理論～運動単位			種目の組み合わせ方		
5	筋肥大理論～筋繊維タイプ			重さの増やし方と期分け		
6	筋肥大理論～筋肥大の仕組み①			実技) 目的別トレーニング・物理負荷		
7	筋肥大理論～筋肥大の仕組み②			実技) 目的別トレーニング・容量		
8	筋肥大理論～筋肥大の仕組み③			実技) 目的別トレーニング・特殊テク		
9	実技) 部位別トレーニング・胸			実技) 目的別トレーニング・特殊テク		
10	実技) 部位別トレーニング・肩			ボディメイクの為の食事・筋肥大		
11	実技) 部位別トレーニング・背中			ボディメイクの為の食事・筋肥大		
12	実技) 部位別トレーニング・脚			ボディメイクの為の食事・除脂肪		
13	実技) 部位別トレーニング・腕			ボディメイクの為の食事・除脂肪		
14	まとめ			まとめ		
15						
授業概要	筋生理学に基づく体づくりを理論と実技で学んでいきます					
	筋肥大の仕組みを理解する					
	エクササイズテクニックの習得					
	体づくりのための食事について理解する					
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						
参考書	「石井直方の筋肉の科学」 「筋肥大メソッド」 「除脂肪メソッド」					

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 2 年		担当教員名	大江 信一郎	
科目名	C P T 試験講座 I		実務経験		
実務内容					
単位数	4 単位				
前 期 授 業 計 画					
授業時数		授業時数			
1	ガイダンス・1 年次の復習	1 6	体力測定法・測定評価①		
2	エクササイズテクニック(コアエクササイズ①)	1 7	体力測定法・測定評価②		
3	エクササイズテクニック(コアエクササイズ②)	1 8	特定のクライアント(妊婦)		
4	エクササイズテクニック(バリエクササイズ)	1 9	特定のクライアント(子ども・高齢者)		
5	エクササイズテクニック(補助エクササイズ)	2 0	特定のクライアント(アスリート)		
6	プログラムデザイン(レジスタンス TR①)	2 1	特定のクライアント(整形外科的疾患)		
7	プログラムデザイン(レジスタンス TR②)	2 2	栄養に関するパーソナルトレーナーの役割		
8	プログラムデザイン(レジスタンス TR③)	2 3	パーソナルトレーナーのための心理学		
9	プログラムデザイン(レジスタンス TR④)	2 4	法的諸問題		
1 0	プログラムプランニング(有酸素持久力 TR)	2 5	ビデオ問題対策①		
1 1	プログラムプランニング(プライオメトリクス)	2 6	ビデオ問題対策②		
1 2	クライアントに対する面談と評価①	2 7	ビデオ問題対策③		
1 3	クライアントに対する面談と評価②	2 8	ビデオ問題対策④		
1 4	クライアントに対する面談と評価③	2 9	ビデオ問題対策⑤		
1 5	クライアントに対する面談と評価④	3 0	学期末試験		
授業概要	C P T 認定試験に向けて各単元に分け○×形式による問題を行う。学生個々の基礎知識レベルを引き上げ 3 択問題に柔軟に対応できる力を身につけていく。				
	各単元の正答率を基に学生個々の苦手分野を抽出し解説を交え対応していく。				
	後半はビデオ問題の対策を行う				
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	パーソナルトレーナーの基礎知識 (NSCA)				
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2年	担当教員名	太田 悠貴		
科目名	スポーツマッサージ	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	肩甲帯の触診とアプローチ①				
2	肩甲帯の触診とアプローチ②				
3	肩甲帯の触診とアプローチ③				
4	腰背部の触診とアプローチ				
5	下肢後面の触診とアプローチ①				
6	下肢後面の触診とアプローチ②				
7	下肢前面の触診とアプローチ①				
8	下肢前面の触診とアプローチ②				
9	足部のアプローチ				
10	上腕へのアプローチ				
11	胸郭へのアプローチ				
12	関節モビライゼーション①				
13	関節モビライゼーション②				
14	姿勢から見る各部位の評価				
15	実技テスト				
授業概要	触診技術を生かして筋・関節へのアプローチ方法を学ぶ				
	身体のケアの方法を学ぶ				
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	運動療法のための機能解剖学的触診技術上肢、下肢・体幹				
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2年	担当教員名	岡本 猛			
科目名	介護予防運動概論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	低栄養予防理論 ①					
2	低栄養予防理論 ②					
3	低栄養予防理論 ③					
4	失禁予防理論 ①					
5	失禁予防理論 ②					
6	失禁予防理論 ③					
7	転倒予防理論 ①					
8	転倒予防理論 ②					
9	転倒予防理論 ③					
10	高齢者筋力トレーニング理論 ①					
11	高齢者筋力トレーニング理論 ①					
12	高齢者筋力トレーニング理論 ③					
13	リスク管理 ①					
14	リスク管理 ②					
15	テスト					
授業概要	介護予防の各専門分野を深く学び、現場での指導に活かすことができるよう、					
	より実践的な指導方法を学びます。また実技指導も取り入れることで、より					
	高い指導テクニックを身につけます。					
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
		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	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2年	担当教員名	逢阪 幸右			
科目名	レッドコード演習	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			レッドコードセオリー①			
2			レッドコードセオリー②			
3			レッドコードセオリー③			
4			下肢に対するモビリティエクササイズ			
5			上肢に対するモビリティエクササイズ			
6			体幹に対するモビリティエクササイズ			
7			頸部に対するモビリティエクササイズ			
8			ウイーク・リンク・テスト①			
9			ウイーク・リンク・テスト②			
10			ウイーク・リンク・テスト③			
11			段階的負荷法			
12			ケーススタディ①			
13			ケーススタディ②			
14			実技試験			
15			筆記試験			
授業概要	レッドコードの特性や理論を十分に理解させる。また、基礎的なレッドコードの使用方法をはじめ、関節モビライゼーションのセッティング方法、高齢者に対するトレーニング方法を実践できるように実技を行う。					
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）		提出物（レポート）	<input type="radio"/>	授業態度
		その他（ ）				
教科書	資料配布					
参考書	三輪書店 レッドコードニューラックマニュアル					

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2年		担当教員名	逢阪 幸右		
科目名	スポーツ福祉演習		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	1 6	体力測定練習			
2	ノルディックウォーキング指導練習	1 7	体力測定練習			
3	ノルディックウォーキング指導練習	1 8	体力測定練習			
4	ノルディックウォーキング指導練習	1 9	体力測定練習			
5	ノルディックウォーキング指導練習	2 0	体力測定練習			
6	実習事前準備（箕面まちやまイベント）	2 1	体力測定練習			
7	実習事前準備（箕面まちやまイベント）	2 2	運動メニューの作成・実践（練習）			
8	高齢者マンション実習オリエンテーション	2 3	運動メニューの作成・実践（練習）			
9	実習計画の作成	2 4	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 0	実習計画の作成	2 5	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 1	実習計画の作成	2 6	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 2	実習計画の作成	2 7	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 3	企画書の作成	2 8	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 4	企画書の作成	2 9	運動メニューの作成・実践（練習）			
1 5	先方へ企画提案	3 0	運動メニューの作成・実践（練習）			
授業概要	箕面まちやまのイベントにて、ノルディックウォーキングの体験会を実施するため指導練習を行う。また高齢者マンション在住者に運動指導を実施するため、学生自身で企画、運営、参加者募集活動など考案する。運動メニューを作成し安全に実施できるよう、くり返しリハーサルを行う。学生自身で考案した企画を高齢者マンション管理会社にプレゼンテーションし、実施に向けて打ち合わせを行う。					
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2年	担当教員名	大江 信一郎		
科目名	コンディショニング実習 I コンディショニング実習 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	ガイダンス		前期の復習		
2	解剖学的見地からみるストレッチ・コアトレーニングの必要性について		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (コアエクササイズ①)		
3	静的アライメント評価		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (コアエクササイズ②)		
4	動的アライメント評価(下肢)		ファンクショナルトレーニング理論		
5	動的アライメント評価(下肢)		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ファンクショナルトレーニング①)		
6	動的アライメント評価(上肢)		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ファンクショナルトレーニング②)		
7	動的アライメント評価(上肢)		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ファンクショナルトレーニング③)		
8	動的アライメント評価(体幹)		評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ファンクショナルトレーニング④)		
9	動的アライメント評価(体幹)		評価に基づくプログラム作成手順①		
10	評価に対するコレクティブエクササイズ理論		評価に基づくプログラム作成手順②		
11	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ストレッチ①)		評価に基づくプログラム実践①		
12	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ストレッチ②)		評価に基づくプログラム実践②		
13	評価に対するコレクティブエクササイズプログラム (ストレッチ③)		評価に基づくプログラム実践③		
14	実技試験		実技試験		
15	実技試験		実技試験		
授業概要	フィットネスなどの健康増進施設においてパーソナル指導ができる基礎知識、技術を身につける。各部位のセルフ、パートナーストレッチの手法とコアエクササイズのプログラム手法を身につけ実践指導できることを目指す。				
	また、クライアントの静的動的アライメント評価から不適切な動作、問題点を読み取り障害発生の予防、競技力向上に繋げるファンクショナルトレーニングをプログラムできる指導力も身につける				
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					
参考書	ファンクショナルトレーニング				

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	ライブ・フィットネストレーナーコース2年	担当教員名	窪 桃乃			
科目名	スタジオエクササイズ実践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	就活への目標経過報告、エクササイズ実践					
2	エアロビクス基礎（ダンス要素）					
3	エアロビクス基礎（ダンス要素）					
4	ダンスエアロビクス実践					
5	ダンスエアロビクス実践					
6	ダンスエアロビクス披露（一人5分）					
7	ダンス練習①（振付作成）					
8	ダンス練習②					
9	ダンス練習③					
10	ダンス練習④					
11	ダンス練習⑤					
12	ダンス練習⑥					
13	ダンス練習⑦					
14	ダンス練習⑧					
15	発表（テスト）					
授業概要	・フィットネスの中でもブームであるダンス要素を取り入れる					
	・ダンス要素を取り入れることによって即戦力となる力を身に付ける					
	・将来において幅広いジャンル要素を身に付け自信をつけさせる					
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						
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2年	担当教員名	山田 正和		
科目名	コーチング論	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			コーチングとは？		
2			自己理解／他者理解①4つのタイプ		
3			信頼関係を築くスキル①聴く		
4			信頼関係を築くスキル②認める		
5			気付きを与えるスキル①効果的な質問		
6			気付きを与えるスキル②フィードバック		
7			コーチングフローを理解する		
8			目標を設定する 価値とニーズ		
9			行動を促し継続させる 決断させる～フォローする		
10			コーチングセッション実践演習		
11			指導者としてのスポーツコーチング①		
12			指導者としてのスポーツコーチング②		
13			自己理解②自己のライフバランス		
14			自己理解③自己のビジョンメイキング		
15			自分の人生を構築する		
授業概要	ビジネス・教育・スポーツ・医療などの様々な分野において人材育成やチームビルディングなどに役立つコーチングについて学び、他者とのコミュニケーション能力を高めると共に、スポーツコーチがティーチングや指導法と融合又は使い分けさせることで、よりパーソナルに対応できる指導者を育成する。				
	自分の指導者としてのあり方（自分軸）を明確にする。				
	2～3人組によるコーチングセッションやディスカッションを取り入れることで、コーチングスキルを身につけながら、自己理解・他者理解を深める。				
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	コーチングマネジメント、コーチングスキル、心の力コーチング				

履正社医療スポーツ専門学校

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2年	担当教員名	梅原 哲朗			
科目名	フィットネスマネジメント論	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	授業料引、現代社会とスポーツ・フィットネスの歴史					
2	スポーツプロモーションとスポーツ基本計画					
3	スポーツ立国戦略と予算・トレンド動向					
4	スポーツ振興の方策と行政					
5	総合型地域スポーツ、スポーツ少年団					
6	総合型地域スポーツ、スポーツ少年団					
7	マーケティング・エリアマーケティング（地域密着）					
8	コンセプトの展開、社会貢献（クラブコンセプト）					
9	運営・営業システム					
10	集客、観戦者増加マネジメント					
11	組織運営					
12	財務管理（非営利組織の実態と今後）					
13	施設設計、管理					
14	まとめ					
15	テスト					
授業概要	<p>高齢化が進む現代社会において健康維持と健康増進に不可欠なスポーツの位置づけがどのような施策でどのように行われようとしているか、またそこに展開する提供事業の経営のあり方とマネジメントを現場の状況から多角的に考察、理解することをこの講義のねらいとする。インストラクターとしての専門知識だけではなく、マネジメント能力を身に付け、フィットネス業界で力を発揮してもらおう。</p> <p>また同時に、運動指導者として地域スポーツ、生涯スポーツへの関わりを、側面から支える側の立場としていかにあるべきかを認識させていくこともねらいとする。</p>					
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
		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	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ <（財）日本スポーツ協会 編著>					
参考書						

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2年	担当教員名	山田 正和			
科目名	水泳指導法Ⅰ、水泳指導法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	準備・整理運動とクロール KPC		競泳4泳法実技			
2	クロール完成までの段階指導		幼児指導教程			
3	クロール中・上級者指導法		高齢者指導教程			
4	背泳ぎ KPC と中・上級者指導法		クロール指導法応用編～指導実習①			
5	平泳ぎ KPC と中・上級者指導法		背泳ぎ指導法応用編～指導実習②			
6	バタフライ KPC と中・上級者指導法		平泳ぎ指導法応用編～指導実習③			
7	スタート&ターンと個人メドレー①		バタフライ指導法応用編～指導実習④			
8	横泳ぎ&立泳ぎ&潜水と個人メドレー②		指導実習⑤～泳力強化①			
9	泳力強化①		指導実習⑥～泳力強化②			
10	泳力強化②		指導実習⑦～泳力強化③			
11	泳力強化③		指導実習⑧～泳力強化④			
12	泳力強化④		指導実習⑨～泳力強化⑤			
13	実技能力テスト（個人メドレー 100m）		実技&判定能力テスト（Fr, Ba 25m）			
14	実技能力テスト（10分間泳/T-10測定）		実技&判定能力テスト（Br, Bt 25m）			
15						
授業概要	水泳指導員に必要な競泳4泳法の指導法を学ぶことを目的とする。（座学&実技）					
	各種目の指導法を学び実践することで指導者としての実技能力（泳力）を高める。					
	安全対策における実技能力（横泳ぎ・潜行）を学び、習得する。					
	各種目における完成までの一連のプログラム（指導法基礎）を学ぶ。					
	レベル・年齢別の指導法を学び指導能力を高める。					
成績評価方法 （○印）	<input type="radio"/>	学期末試験（実技）	<input type="radio"/>	小テスト	<input type="radio"/>	出席率（プール入水）
	<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	水泳指導教本					
参考書	赤十字水上安全講習教本 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2年	担当教員名	西條 喜博			
科目名	こどもと体育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	身体の発育・発達					
2	心の発達と運動					
3	基本的生活習慣と保育					
4	乳幼児の安全指導					
5	運動能力の発達と保育(1)					
6	運動能力の発達と保育(2)					
7	体育あそび指導法(1)					
8	体育あそび指導法(2)					
9	体力測定・測定方法					
10	固定遊具の管理					
11	乳幼児の怪我、病気の対応方法、乳幼児の心肺蘇生法					
12	食育について					
13	幼児体育とは？					
14	幼児に必要な運動指導					
15	学期末試験					
授業概要	3～5歳の幼児を中心とした、成長の発達について学ぶ。					
	成長発達に伴い、どのように運動能力が発達していくか。また、その為には日々の指導の中にどのような実践を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						
参考書						

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2年	担当教員名	梅原 哲朗			
科目名	アクアビクスエクササイズ	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	アクアフィットネス概論・水の特性・プログラミング					
2	アクアダンス・ストレッチ体験					
3	アクアダンスの基本動作の取得・音楽の使い方					
4	①リニアプログレッションの指導方法 強度変化要素の理解					
5	②プログラムの構成（コンビネーション）と指導1					
6	②プログラム構成（コンビネーション） と指導（指導の循環とキューイング）					
7	アクアダンスプログラムの構成発表 （中間テスト：VTR撮影）					
8	コンディショニングの基本動作と強度変換方法					
9	コンディショニングのプログラム作成と指導					
10	アクアダンス+コンディショニング指導					
11	アクアダンス+コンディショニング指導					
12	アクアダンス+コンディショニング指導					
13	2分30秒のアクアダンス作成					
14	実技テスト（VTR撮影）					
15	筆記テスト					
授業概要	アクアエクササイズの必要性を理解し、参加者ニーズ・レベルに応じたアクアダンス・コンディショニングのプログラム作成・指導ができる能力を身につける。					
	指導者としての能力を身につけ、指導の循環をもとに現場での実践を可能にする					
	レベルを目標に学習する					
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	アクアエクササイズ指導教本 日本フィットネス協会					
参考書	健康運動実践指導者テキスト・最新フィットネス基礎理論					

履正社医療スポーツ専門学校

配当学年	ライフ・フィットネストレーナーコース2年	担当教員名	奥田 千代		
科目名	エアロビクス実技	実務経験			
実務内容					
単位数	4単位				
授業時数	前 期 授 業 計 画		後 期 授 業 計 画		
1	●ウォーミングアップ構成方法とその目的 (プレコリオで習得)		●前期の復習（メインパート課題発表） 筋コンディショニングについて		
2	●ウォーミングアップとアライメント ●ウォーミングアップ時におけるスタンディングストレッチの指導方法（指導の循環）		プログラム（メインパート）作成 筋コンディショニングの指導方法		
3	●メインエクササイズの構成・作成方法 コンビネーションの指導構成		●筋コンディショニングの指導 ●クールダウンの目的とストレッチ		
4	① 8×4（1ブロック）の作成と指導		●筋コンディショニングとストレッチの 効果的な指導とキューイングテクニック		
5	●シンメトリーの作成と指導テクニック ●バーバル・ビジュアルキューイングを用いた 指導方法		プログラム指導練習 Qイング（指導サイクル）アライメント		
6	コンビネーションの強度変換（レイヤリング） 方法		●ADI対策プログラム指導練習 ●ウォーミングアップ構成		
7	② 8×4（1ブロック）の作成・指導 ●2分間のプログラムを発表（中間試験）		●ADI対策プログラム指導練習 ●メインパート構成		
8	●シンメトリーの作成と指導テクニック ●強度変換（レイヤリング）①+②		●ADI対策プログラム指導練習 ●メインパート構成		
9	③ 8×4（ローハイ）の作成と指導 シンメトリーの作成と指導テクニック		●ADI対策プログラム指導練習 ●筋コンディショニング構成		
10	強度変換（レイヤリング）①+②+③		●ADI対策プログラム指導練習 ●各パート指導練習		
11	プログラム指導と適切な指導の循環の実施 (安全で効果的な指導の検討)		●ADI対策プログラム指導練習 ●各パート指導練習		
12	④運動強度を徐々に下げるプログラム構成 (強度変換) ①+②+③+④		実技試験（実習）		
13	実技試験		実技試験（実習）		
14	実技試験		実技試験（実習）		
15	実技試験・まとめ		実技試験・まとめ		
授業概要	健康づくりの指導者として必要な指導スキルを習得するだけでなく指導者としての自覚をもたせる。基本的なプログラムを構成・指導できる能力を身につけさせるとともに必要な身体能力を向上させる。 常に指導現場の現状・新しい情報を授業に取り込みながら、幅広い年齢層に活かす指導を研究する。また、ADI・健康運動実践指導者としての必要な指導技術を身に付ける。GFI・ADI試験の2分30秒のプログラムを完成させ指導できる能力を習得する。				
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	フィットネス基礎理論・グループエクササイズ指導理論 エアロビクダンスエクササイズ指導理論				
参考書					

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2年	担当教員名	奥田 千代			
科目名	エアロビクス理論	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			オリエンテーション 第1章フィットネス概論			
2			第2章 機能解剖学			
3			第3章 運動生理学			
4			第4章 体力学			
5			第4章 体力学			
6			第5章 運動処方			
7			第5章 運動処方			
8			第6章 運動傷害			
9			第6章 運動傷害			
10			第7章 トレーニング法			
11			第7章 トレーニング法			
12			第9章 基礎栄養学			
13			第9章 基礎栄養学			
14			第8章 エアビクスダンスエクササイズ			
15			期末試験			
授業概要	健康づくりにおいてグループ指導が再び重要視されつつある現場において必要な基礎的専門知識を理解することを目標に、現場での様々な参加者に応じた安全で効果的なプログラムの作成と指導が出来るように実際の現場での実例を取り上げながら授業を展開する。 また、ADI資格試験対策として出題の傾向とその目的を把握させながら理解を深める。					
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	フィットネス基礎理論・グループエクササイズ指導理論 エアロビクスダンスエクササイズ指導理論					
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2年	担当教員名	照屋 博康		
科目名	健康運動実践指導者試験講座	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			ガイダンスと実力テスト		
2			実力テストの解説 ①		
3			実力テストの解説 ②		
4			問題演習と解説 - 健康管理概論 - ①		
5			問題演習と解説 - メディカルチェック -		
6			問題演習と解説 - 運動生理学 - ①		
7			問題演習と解説 - 運動生理学 - ②		
8			問題演習と解説 - 発育発達・老化 -		
9			問題演習と解説 - スポーツ障害 - ①		
10			問題演習と解説 - スポーツ障害 - ②		
11			問題演習と解説 - 機能的解剖学 -		
12			問題演習と解説 - 機能的解剖学 -		
13			総合問題演習 ①		
14			総合問題演習 ②		
15			まとめ		
授業概要					
	本講義では、財団指定のテキストを用い、運動生理学や機能解剖学などの基礎知識を再確認しながら、資格取得に向けての問題を解いていく。				
	くわえて、テキストレベルに留まることなく、実際の現場に応用できるような知識や考え方を学ぶ。				
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	健康運動実践指導者テキスト				
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2年	担当教員名	熊谷 笑子			
科目名	幼児体育実践Ⅰ 幼児体育実践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 実技体験（小学生）		オリエンテーション 前期復習			
2	こどもフィットネス基礎理論 実技体験（幼児）		プログラム構成 導入 W-UP			
3	こどもフィットネス基礎理論 実技体験（親子）		プログラム構成 導入 W-UP			
4	子どもの心と身体 手遊び歌遊び身体遊びGW		プログラム構成 メインパート			
5	子どもの心と身体 ごっこ遊びGW		プログラム構成 メインパート			
6	遊びフィットネス理論 ごっこ遊びGW		プログラム構成 アクティビティプレイ			
7	身体だけで楽しめる遊びフィットネス GW		プログラム構成 アクティビティプレイ			
8	道具を使って楽しめる遊びフィットネス		プログラム構成 C-DOWN			
9	道具を使って楽しめる遊びフィットネス GW		プログラム構成 C-DOWN			
10	キッズサーキット		年齢別 1レッスンプログラム構成 実践			
11	キッズサーキットGW		年齢別 1レッスンプログラム構成 実践			
12	安全に指導するために		年齢別 1レッスンプログラム構成 実践			
13	前期まとめ テスト対策		年齢別 1レッスンプログラム構成 実践			
14	実技テスト		実技テスト対策			
15	筆記テスト		実技テスト			
授業概要	心と身体を育てる、こどもフィットネスの必要性を理解し年齢区分別に安全で					
	効果的で楽しいレッスンの実技指導ができるようになる。同時に指導者に必要な					
	見る力・伝える力・個々に合わせたバリエーション力をつけていきます。					
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	キッドビクスハンドブック・プレイフィットネスハンドブック					

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2年		担当教員名	照屋 博康		
科目名	水泳特論		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				オリエンテーション～指導者制度		
2				水泳の特性		
3				水泳の歴史		
4				水泳技術の構造①		
5				水泳技術の構造②		
6				水泳技術の構造③		
7				水泳指導法①		
8				水泳指導法②		
9				水泳の安全対策		
10				競泳競技の規則と審判法		
11				心肺蘇生法		
12				水泳のトレーニング法①		
13				水泳のトレーニング法②		
14				水泳競技（競泳以外）と審判法		
15						
授業概要	日本体育協会・水泳指導員資格の取得を目的とする。					
	スイミングインストラクターとして必要な専門知識を学ばせる。					
	泳ぎの構造及び人の発育・発達を理解し、年齢・レベル・目的別による適切な指導法を習得する。					
	“指導者とは？”を学ばせることで人間的育成を図る。					
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	水泳指導教本					
参考書	赤十字水上安全講習教本 日本スポーツ協会 C級教師教本 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2年		担当教員名	逢阪 幸右	
科目名	障がい者スポーツ概論		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				障害者福祉施策	
2				ボランティア論	
3				障害者スポーツの意義と理念	
4				障害の理解とスポーツ	
5				安全管理	
6				指導上の留意点	
7				全国障害者スポーツ大会	
8				全国障害者スポーツ大会選手団の編成とコーチの役割	
9				全国障害者スポーツ大会競技種目の指導法	
10				全国障害者スポーツ大会の障害区分	
11				障害に応じたスポーツの工夫	
12				最重度の障害者のスポーツの実際	
13				障害者との交流の事例と効果	
14				障害に応じたスポーツの工夫（1）	
15				障害に応じたスポーツの工夫（2）	
授業概要	身体障害者、知的障害者、精神障害者の種類と特徴を把握し、障害に応じたスポーツの工夫を実践する。また、障害者スポーツの意義、理念を理解し障害者スポーツ指導者として幅広い視野で社会に貢献できる人材を育成することを目標とする。				
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					
参考書	障がい者スポーツ指導教本（ぎょうせい）、全国障がい者スポーツ大会競技規則				

履正社医療スポーツ専門学校