

授業科目	IT概論		単位／時間	2／30時間
開講学科等	スポーツ健康学科 1 年		担当教員	大黒佐智男
授業の目的 ・テーマ	プレゼン資料作成に向け、Word, Excel, PowerPointを使い分け、 社会に出た際に役立つ力を身につける			
授業の 到達目標	表やグラフ、アニメーションなどを用いて プレゼンテーションを行う資料を工夫して作成することができるようになる			
授 業 の 計 画	1	PC室の利用方法・PCの利用と操作方法	26	【PowerPoint】画像やグラフの挿入
	2	校内LANと学習環境について	27	【PowerPoint】最終課題の内容の説明
	3	Windowsの基本操作について	28	【PowerPoint】課題発表(1)
	4	文書の作成と印刷(1) Word	29	【PowerPoint】課題発表(2)
	5	文書の作成と印刷(2) Word	30	テスト
	6	文書の作成と印刷(3) Word	31	
	7	グラフィック機能の利用(1) Word	32	
	8	グラフィック機能の利用(2) Word	33	
	9	グラフィック機能の利用(3) Word	34	
	10	表の作成(1) Word	35	
	11	表の作成(2) Word	36	
	12	表の作成(3) Word	37	
	13	【Word】課題資料の提示	38	
	14	【Word】課題作成	39	
	15	【Excel】基本操作・入力と編集	40	
	16	表の作成と表計算(1) Excel	41	
	17	表の作成と表計算(2) Excel	42	
	18	【Excel】課題の提示・数式と関数	43	
	19	【Excel】グラフ機能・課題作成	44	
	20	グラフの作成(1)	45	
	21	グラフの作成(2)	46	
	22	【Excel】データベース機能・課題作成	47	
	23	【Excel】基本操作・入力と編集	48	
	24	【PowerPoint】スライドショー機能	49	
	25	【PowerPoint】アニメーション機能	50	
授業の方法	ITの必要性を具体的な例を提示しながら理解させ、ケーススタディ形式でパソコンの操作方法を学ぶ			
テキスト/参考文献				
評価の方法 や基準	課題点、平常点（受講態度他）の総合評価			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	高等学校情報科の教職員			
実務経験の 活かし方	高等学校情報科の教員として長年教鞭をとったことを活かし、学生とコミュニケーション を取りながらレベルに合わせて対応していく			
履修上の 注意事項	PC室の利用において校内のルールを必ず守る PC操作方法がわからない場合はネットで検索し、自分自身で解決する			

授業科目	機能解剖学		単位／時間	60時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	戸梶慎也
授業の目的・テーマ	人体を機能的側面から捉え、骨・関節・筋に関する働きについて理解する。身体の機能を理解して、トレーニング実践時に効果的な方法を選択して、提供できるようにする			
授業の到達目標	筋の起始・停止から、運動の成り立ちについて説明することができる。 トレーニングを指導する際に、身体の機能を理解した上で、正しく効果的な指導ができるようになる。			
授業の計画	1	機能解剖学とは	31	血液の構成要素と機能（１）
	2	起始・停止について（１）	32	血液の構成要素と機能（２）
	3	起始・停止について（２）	33	リンパ系の解剖と免疫機能（１）
	4	関節の名称（１）	34	リンパ系の解剖と免疫機能（２）
	5	関節の名称（２）	35	中枢神経系と末梢神経系の構造（１）
	6	関節の名称（３）	36	中枢神経系と末梢神経系の構造（２）
	7	骨の分類と構造（１）	37	神経伝達のメカニズムと神経筋接合部（１）
	8	骨の分類と構造（２）	38	神経伝達のメカニズムと神経筋接合部（２）
	9	関節の解剖学と運動（１）	39	神経系の発達と修復（１）
	10	関節の解剖学と運動（２）	40	神経系の発達と修復（２）
	11	骨格系の発育と成長（１）	41	感覚器の構造と感覚伝達（１）
	12	骨格系の発育と成長（２）	42	感覚器の構造と感覚伝達（２）
	13	筋肉の分類と構造（１）	43	内分泌腺とホルモンの分泌（１）
	14	筋肉の分類と構造（２）	44	内分泌腺とホルモンの分泌（２）
	15	脊髄・体幹の機能（１）	45	内分泌系と代謝調節（１）
	16	脊髄・体幹の機能（２）	46	内分泌系と代謝調節（２）
	17	肩甲帯・肩の機能（１）	47	腎・泌尿器系スポーツ障害：解剖と生理（１）
	18	肩甲帯・肩の機能（２）	48	腎・泌尿器系スポーツ障害：解剖と生理（２）
	19	肘と前腕の機能（１）	49	解剖学的知識の臨床応用としての重要性（１）
	20	肘と前腕の機能（２）	50	解剖学的知識の臨床応用としての重要性（２）
	21	膝関節の機能（１）	51	解剖学的異常とその影響（１）
	22	膝関節の機能（２）	52	解剖学的異常とその影響（２）
	23	姿勢とその異常	53	臨床診断における解剖学的知識の役割（１）
	24	筋肉の収縮メカニズムと制御（１）	54	臨床診断における解剖学的知識の役割（２）
	25	筋肉の収縮メカニズムと制御（２）	55	複数の解剖学的システムの相互作用と関連性（１）
	26	筋肉の生理学的機能（１）	56	複数の解剖学的システムの相互作用と関連性（２）
	27	筋肉の生理学的機能（２）	57	解剖学的変化と年齢による影響（１）
	28	心臓と血管の構造と機能（１）	58	解剖学的変化と年齢による影響（２）
	29	心臓と血管の構造と機能（２）	59	期末試験対策
	30	中間試験	60	期末試験
授業の方法	講義形式			
テキスト	配布資料			
参考文献				
評価の方法や基準	出席状況、授業態度、試験により総合的に評価する			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	急性期病院／インストラクター			
実務経験の活かし方	ケーススタディとして思考・方法について説明し、現場で活用できる知識を身につける。			
履修上の注意事項	特になし			

授業科目	基礎栄養学		単位／時間	1 /15時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	大坪豊寿
授業の目的・テーマ	基礎栄養学では各栄養素の生体内での代謝、生理機能について理解するとともに水、電解質などの栄養学的意義を習得する。			
授業の到達目標	栄養学の基礎知識を説明することが出来る。 栄養学の知識を自己の健康観や食生活の改善に繋げる。			
授業の計画	1	食生活について	26	
	2	栄養素（炭水化物・脂質）	27	
	3	栄養素（タンパク質・ビタミン）	28	
	4	栄養素（ミネラル）水	29	
	5	食物の消化・吸収	30	
	6	演習・小テスト	31	
	7	運動時のエネルギー源について	32	
	8	食品群と食事バランスガイド	33	
	9	身体活動・運動時のエネルギー消費について	34	
	10	増量・減量について	35	
	11	日本人の食生活指針	36	
	12	生活習慣病と栄養・食生活	37	
	13	スポーツ栄養学	38	
	14	スポーツ栄養学	39	
	15	筆記試験	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義、演習			
テキスト	無し			
参考文献	健康運動実践指導者養成テキスト・エッセンシャルスポーツ栄養学（市村出版）			
評価の方法や基準	試験、提出物、出席率、授業態度			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	病院・大学・専門学校・各スポーツ競技団体			
実務経験の活かし方	病院での病態に関する知識やスポーツ現場での栄養指導を活かして授業を進める。			
履修上の注意事項	筆記用具持参			

授業科目	スポーツ心理学		単位／時間	/15
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	矢野宏光
授業の目的・テーマ	本授業では、スポーツ心理学の基礎知識の修得し、スポーツ競技場面で生起する影響を理解し、スポーツ場面で起こる心理的な問題への対処を学習する。			
授業の到達目標	・スポーツ心理学の基礎知識の修得する ・スポーツ競技場面で生起する影響を理解する ・スポーツ場面で起こる心理的な問題への対処する			
授業の計画	1	スポーツ心理学とは？	26	
	2	不安と緊張（あがりのメカニズム）	27	
	3	ピークパフォーマンスに至るためには	28	
	4	テンションコントロールの技法	29	
	5	集中力の作り方	30	
	6	運動学習（フィードバックとフィードフォワード）	31	
	7	運動学習（スキーマ理論）	32	
	8	運動スポーツ場面で生起する症状	33	
	9	スランプとプラトー	34	
	10	「思考のわな」に陥らないために	35	
	11	スポーツとレジリエンス	36	
	12	目標設定の方法と実践	37	
	13	スポーツ選手とバーンアウト	38	
	14	動機づけと原因帰属	39	
	15	メンタルトレーニング	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義形式			
テキスト	無し（講義中に資料を提示する）			
参考文献	・本番で差がつく。剣道のメンタル強化法 矢野宏光著（体育とスポーツ出版社） ・剣道 心の鍛え方 矢野宏光著（体育とスポーツ出版社）			
評価の方法や基準	期末試験、授業への取り組み態度、出席状況、レポートにより総合的に評価する			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	東京2020オリンピック競技大会において、メンタルトレーナーとしてオリンピックのメンタルサポートに従事			
実務経験の活かし方	オリンピック選手に適用したメンタルトレーニングの内容等を紹介する			
履修上の注意事項	私語をしたりせず、他の受講者に迷惑をかけないように、真摯な態度で受講をすること			

授業科目	発育発達論		単位／時間	15時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	津江美和
授業の目的・テーマ	近年の発達学は、胎児期から老年期と人の生涯にわたる変化を捉える学問となっている。各発達段階の特徴を概観しつつ、連続的発達過程をもイメージする。			
授業の到達目標	・胎児期から老年期まで、それぞれの発達段階の特徴や課題を説明できる。 ・運動能力や身体発達については、各発達段階の目安となる状態を列挙できる。			
授業の計画	1	発育と発達 遺伝と環境、相互作用	26	
	2	胎児期 胎内環境	27	
	3	新生児期 外界への適応	28	
	4	乳児期(1) 感覚機能の発達	29	
	5	乳児期(2) 粗大運動の発達	30	
	6	幼児期(1) 言語機能の発達	31	
	7	幼児期(2) 走動作の発達	32	
	8	児童期(1) 認知機能の発達	33	
	9	児童期(2) 有能感	34	
	10	思春期 身体発達と第二反抗期	35	
	11	青年期 自我同一性と進路	36	
	12	成人期 心の状態とパフォーマンス	37	
	13	中年期 生活習慣病と運動	38	
	14	老年期 喪失体験	39	
	15	生涯発達 健康維持と生き甲斐	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義（学生と学生、学生と講師の対話も行う）			
テキスト	人間発達学 中学医学社			
参考文献	「スポーツ心理学」メディカルフィットネス協会 監修 「人間発達学」北村諭 監修			
評価の方法や基準	学期末試験90%、授業中の取り組み10%			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	小学校教諭、幼稚園教諭			
実務経験の活かし方	幼児と児童に実際に観察される発達の具体例を挙げる。			
履修上の注意事項	講義で問いかけるので、積極的に発言されたい。専門用語について自分で調べる等して、理解を深める。			

授業科目	カウンセリングの理論と実際		単位／時間	15時間
開講学科等			担当教員	津江美和
授業の目的 ・テーマ	カウンセリングは、個人の課題について面接などを重ねながら回復改善を図る援助過程である。カウンセリングやスポーツ場面を想定した演習を行いながら、援助論を理解する。			
授業の到達目標	・スポーツ現場に特有な心理的支援について、具体的に説明できる。（リラクセーション法、目標設定指導、自信の高め方、スランプ脱出等） ・カウンセリング場面に必要となる態度で、相手の話を聞くことができる。			
授業の計画	1	スポーツカウンセラーの資質	26	
	2	リラクセーション法(1) 呼吸法	27	
	3	リラクセーション法(2) 末端マッサージ	28	
	4	目標設定(1) 具体的な目標とは	29	
	5	目標設定(2) スモールステップの原理	30	
	6	カウンセリング過程 心のやりとり演習	31	
	7	共感と受容 援助者の言葉かけ演習	32	
	8	感受性訓練 ジョハリの窓	33	
	9	カウンセリング技法 傾聴訓練	34	
	10	プラス思考 ミスからの切り替え	35	
	11	自己暗示 自分を認める日課	36	
	12	スランプ脱出 プリマックの原理	37	
	13	集中力を高める 心のウォーミングアップ	38	
	14	双方向のコミュニケーション	39	
	15	自信回復 練習日誌と状況ノート	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義と簡単な演習			
テキスト				
参考文献	「勝負を決める！スポーツ心理学」高畑好秀 著 「勝つための脳と心の科学」辻秀一 著			
評価の方法 や基準	学期末試験80%、授業への取り組み20%			
実務経験のある教員による授業科目の場合、 右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	学校教育現場で、ピアカウンセラー、スクールカウンセラーに準ずること			
実務経験の 活かし方	学校教育で重視された共感と受容についても、伝えたい。 スポーツ現場に特有な心理的支援（スランプ脱出、自信の持たせ方、勝敗等）			
履修上の 注意事項	講義や演習に積極的に参加されたい（発言、実演）。 専門用語などを自分で調べる等して、内容を深める。			

授業科目	ヨガ/ピラティス		単位／時間	1/30時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	小谷陽子/濱田純平
授業の目的・テーマ	自分の身体、他人の身体を知る。個人に合わせた体へのアプローチの仕方の体感。			
授業の到達目標	自分の体のクセを知り、パーツを意識してコントロールすること。呼吸と動作の身体的効果の体感。 ピラティスに関する知識と技術を身に付け、身体の調整方法として習得する。			
授業の計画	1	ヨガってどんなもの？ベーシックなものを体験	26	側弯姿勢 実践
	2	自分の体の癖を知る（立ち方や関節の稼働域など）	27	各姿勢における指導上の留意点 理論
	3	ストレッチ（体のパーツへのアプローチ）	28	各姿勢における指導上の留意点 実践
	4	ヨガのポーズのコツや効果効能について	29	試験
	5	身体の癖を補うためのアプローチ（ポーズ）	30	試験
	6	ポーズ力の向上（魅せるポーズへ）	31	
	7	呼吸と動作を合わせる	32	
	8	最初の身体と今の身体の違いを比べる	33	
	9	パワーヨガ（１）	34	
	10	パワーヨガ（２）	35	
	11	パワーヨガ（３）	36	
	12	パワーヨガ（４）	37	
	13	パワーヨガ（５）	38	
	14	パワーヨガ（６）	39	
	15	まとめ	40	
	16	ピラティスの概要	41	
	17	円背・頭部前方変位姿勢 理論	42	
	18	円背・頭部前方変位姿勢 実践	43	
	19	スウェイバック姿勢 理論	44	
	20	スウェイバック姿勢 実践	45	
	21	腰椎前弯姿勢 理論	46	
	22	腰椎前弯姿勢 実践	47	
	23	フラットバック姿勢 理論	48	
	24	フラットバック姿勢 実践	49	
	25	側弯姿勢 理論	50	
授業の方法	講義・実技形式			
テキスト	資料作成して紹介する予定			
参考文献	必要に応じて紹介する予定			
評価の方法や基準	出席状況、授業態度、実技試験、口頭試問			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	ヨガ：大手ヨガスタジオ、パーソナルジム専属トレーナー、フィットネスジムトレーナー兼店長 ピラティス：高知初のピラティス×整体のスタジオをオープン			
実務経験の活かし方	延べ1万人以上の指導経験をもとに、学生にピラティスの面白さと体を整えるきっかけを伝える			
履修上の注意事項	動きやすい服装、特に肩周りや股関節周りの動きが制御されるものは不可。水分補給をしながら行うこと			

授業科目	スポーツ医学		単位／時間	1/15時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	川上、上田
授業の目的・テーマ	スポーツ障害を解剖学、生理学、整形外科学、内科学の観点から、その発症機序、病態について理解し、スポーツ医学の重要性を知ると共にその予防や応急処置について学ぶ。			
授業の到達目標	スポーツ障害の発生機序、病態を理解し、それに対する予防や応急処置を説明し、実際に行うことができる。			
授業の計画	1	スポーツ医学とは（意義と現状の理解）	26	
	2	スポーツ外傷（総論）	27	
	3	同上（骨折、脱臼の病態、予防、治療）	28	
	4	同上（筋・腱・靱帯損傷の病態、予防、治療）	29	
	5	同上（脳・脊髄神経損傷の病態、予防、治療）	30	
	6	整形外科的スポーツ障害（総論）	31	
	7	同上（骨、靱帯、腱障害の病態、予防、治療）	32	
	8	同上（関節障害の病態、予防、治療）	33	
	9	同上（脊椎傷害の病態、予防、治療）	34	
	10	整形外科的メディカルチェック	35	
	11	整形外科的メディカルチェック（実技）	36	
	12	内科的スポーツ障害（総論）	37	
	13	内科的メディカルチェック	38	
	14	救急蘇生法	39	
	15	救急蘇生法（実技）	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義形式（整形外科的メディカルチェック、救急蘇生については実技を含む）			
テキスト	講義内容を適宜資料として配布する。			
参考文献				
評価の方法や基準	試験（80%）、発表、ディスカッションへの参加（10%）、授業態度（10%）にて評価する。			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	スポーツドクター、整形外科医として実際の臨床現場で治療を行うと共に、スポーツ団体のメディカルチェック等を行ってきた。			
実務経験の活かし方	臨床現場で得られた実際の経験を紹介し、学生の勉学意欲を高め知識の習得に生かしたい。			
履修上の注意事項	配布された資料で十分とするのではなく、積極的に質問すると共に自学自習し、講義内容の理解を深めること。			

授業科目	スポーツ指導論	単位／時間	15時間
開講学科等	スポーツ健康	担当教員	佐藤 文音
授業の目的・テーマ	現代におけるスポーツ指導者の役割と重要性を理解し、生涯スポーツ（特に健康増進や体力向上を目的とした活動）において安全で楽しいスポーツ指導を提供するための知識を習得する。		
授業の到達目標	スポーツが持つ価値、スポーツを実践する事の意義を理解し、スポーツ指導者の役割、指導者に必要な知識を説明する事ができる。		
授業の計画	1	ガイダンス、スポーツの定義	26
	2	スポーツの意義と価値	27
	3	人生100年時代のスポーツの役割	28
	4	スポーツ指導者とは	29
	5	スポーツ指導に関する理論	30
	6	トレーニングに関する基礎知識1	31
	7	トレーニングに関する基礎知識2	32
	8	体力に関する基礎知識1	33
	9	体力に関する基礎知識2	34
	10	スポーツ指導の実際(事例1)	35
	11	スポーツ指導の実際(事例2)	36
	12	スポーツ指導の実際(事例3)	37
	13	スポーツ指導者の心構え・倫理観	38
	14	スポーツ指導者に求められる知識・技術とは	39
	15	スポーツ指導論のまとめ	40
	16		41
	17		42
	18		43
	19		44
	20		45
	21		46
	22		47
	23		48
	24		49
	25		50
授業の方法	講義		
テキスト/参考文献	公認スポーツ指導者養成テキスト		
評価の方法や基準	期末試験、出席状況、授業態度により総合的に評価する。		
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する	○		
実務経験	自治体主催の介護予防運動教室、精神科病院、特別養護老人ホームでの運動指導		
実務経験の活かし方	地域におけるスポーツの現場、特に高齢者や患者を対象とした活動での経験を活かし、具体的な事例を挙げながらスポーツ指導に必要な知識・技術について講義する。		
履修上の注意事項	筆記用具持参。学生の反応・要望に応じて、授業の構成や内容を一部変える事があります。		

授業科目	トレーニング理論と実際	単位／時間	7 5時間
開講学科等	スポーツ健康	担当教員	濱田 滯
授業の目的・テーマ	発育発達段階に応じたトレーニングを理解し、ジュニアから高齢者までの安全なトレーニング理論を身に着けるとともにトップアスリートに対応できる指導者を目指す。		
授業の到達目標	身体の構造や機能を理解したうえで、安全で効果的なトレーニング理論を身に着け健康づくりからパフォーマンスアップまでのトレーニング計画を作成できるようになる		
授業の計画	1	体力の概念	39 ストレッチングの効果と意義
	2	人生100年時代におけるトレーニングの重要性	40 上半身のストレッチ やり方と注意点
	3	防衛体力と習慣的スポーツ活動	41 下半身のストレッチ やり方と注意点
	4	健康づくりのためのトレーニング	42 ストレッチングの導入事例と危険なストレッチング
	5	ジュニアのためのトレーニング	43 トレーニングメニューの作成
	6	機能改善のためのトレーニングとその役割	44 トレーニングメニューの実践
	7	アスリートのためのトレーニング	45 トレーニングメニューの実践
	8	トレーニングの原理	46 股関節のストレッチとトレーニング 方法と注意点
	9	トレーニングの原則	47 股関節のストレッチとトレーニング 実践とフォームの確認
	10	トレーニング処方とプログラミング	48 体幹スタビリティトレーニング 方法と注意点
	11	ウォーミングアップとクールダウン	49 体幹スタビリティトレーニング 実践とフォームの確認
	12	心肺機能を高めるトレーニング	50 体幹モビリティトレーニング 方法と注意点
	13	筋肥大のためのトレーニング	51 体幹モビリティトレーニング 実践とフォームの確認
	14	パフォーマンスアップのためのトレーニング	52 ブッシュアップ、チンニング 方法と注意点
	15	トレーニングとコンディショニング	53 ブッシュアップ、チンニング 実践とフォームの確認
	16	オリエンテーション	54 スクワット、パワーポジション 方法と注意点
	17	大筋群のマシンの操作方法	55 スクワット、パワーポジション 実践とフォームの確認
	18	小・中筋群のマシンの操作方法	56 パワー、ブライオメトリクス 方法と注意点
	19	ウォーミングアップの理論と実践	57 パワー、ブライオメトリクス 実践とフォームの確認
	20	ウォーミングアップのストレッチング方法	58 持久力向上トレーニング（ランニング、バイク）方法と注意点
	21	クールダウンの理論と実践	59 持久力向上トレーニング（ランニング、バイク）実践とフォームの確認
	22	クールダウンのストレッチング方法	60 インターバルトレーニング 方法と注意点
	23	チェストプレス、シーテッドバタフライ操作方法	61 インターバルトレーニング 実践とフォームの確認
	24	チェストプレス、シーテッドバタフライ フォームの確認	62 コーディネーショントレーニング方法と注意点
	25	ミリタリープレス操作方法	63 コーディネーショントレーニング 実践とフォームの確認
	26	ミリタリープレス フォームの確認	64 子供向けの遊び運動
	27	ラットブルダウン、シーテッドロウ操作方法	65 高齢者向けの運動トレーニング
	28	ラットブルダウン、シーテッドロウ フォームの確認	66 ダンベルトレーニング 方法と注意点
	29	アームカール、ディップス操作方法	67 ダンベルトレーニング 実践とフォームの確認
	30	アームカール、ディップス フォームの確認	68 負荷を落としていくトレーニング 方法と注意点
	31	アブドミナル、ローワーバック操作方法	69 負荷を落としていくトレーニング 実践とフォームの確認
	32	アブドミナル、ローワーバック フォームの確認	70 後期まとめ
	33	レッグエクステンション、レッグカール操作方法	71 トレーニングメニューの作成
	34	レッグエクステンション、レッグカール フォームの確認	72 トレーニングメニューの作成
	35	レッグプレス、スクワット操作方法	73 自作トレーニングメニューの実践と評価
	36	レッグプレス、スクワット フォームの確認	74 自作トレーニングメニューの実践と評価
	37	スタンディングヒップ、カーフレイズ操作方法	75 自作トレーニングメニューの実践と評価
	38	スタンディングヒップ、カーフレイズフォームの確認	
授業の方法	講義＋実技形式		
テキスト/参考文献	日本スポーツ協会公認ATテキスト⑥『予防とコンディショニング』を中心に必要に応じて他の文献も使用。		
評価の方法や基準	出席状況、授業態度、レポート、期末筆記試験により総合的に評価する		
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する			○
実務経験	高校野球、プロ野球独立リーグ、レスリング日本代表、パーソナルジムのトレーナー		
実務経験の活かし方	学生たちの経験や知識に合わせながら、テキストに基づきつつ、経験則も交えた講義を行う		
履修上の注意事項			

授業科目	体力測定評価	単位／時間	1 / 15 時間
開講学科等	スポーツ健康学科	担当教員	濱田 零
授業の目的・テーマ	体力テストの実践方法を会得し、その評価について学ぶことによりトレーニングプログラム作成に応用する力や効果的なカウンセリングを行うための実力を養う。		
授業の到達目標	体力テストを実施する意義やこれまでの歴史を知る 体力テストの目的や対象について理解する。 体力測定の各項目の正確な実施方法を身に付け効果的なフィードバックが行えるようになる。		
授業の計画	1	体力とは何か？体力測定の目的（講義）	26
	2	体力テストの歴史と変遷（講義）	27
	3	体格指数と身体組成（実習）	28
	4	有酸素性体力の指標と測定法（実習）	29
	5	無酸素性体力の指標と測定法（実習）	30
	6	測定の対象者別及び項目別指標（講義）	31
	7	新体力テストの各項目と体力要素（講義）	32
	8	筋力/筋持久力測定（実習）	33
	9	瞬発力/俊敏性の測定（実習）	34
	10	平衡性/柔軟性の測定（実習）	35
	11	全身持久力の測定（実習）	36
	12	文部科学省体力テスト（実習）	37
	13	身体活動量とは？（講義）	38
	14	体力測定評価と統計処理（講義）	39
	15	体力測定評価に伴うフィードバック（講義）	40
	16		41
	17		42
	18		43
	19		44
	20		45
	21		46
	22		47
	23		48
	24		
	25		
授業の方法	講義＋実技形式		
テキスト/参考文献	日本スポーツ協会公認ATテキスト⑥『予防とコンディショニング』を中心に必要に応じて他の文献も使用。		
評価の方法や基準	出席状況、授業態度、レポート、期末筆記試験により総合的に評価する		
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する			○
実務経験	高校野球、プロ野球独立リーグ、レスリング日本代表、パーソナルジムのトレーナー		
実務経験の活かし方	学生たちの経験や知識に合わせながら、テキストに基づきつつ、経験則も交えた講義を行う		
履修上の注意事項			

授業科目	テーピング演習		単位／時間	30時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	濱田 滯
授業の目的・テーマ	テーピングの種類別の特性と専門知識を理解する。特に足部中心にテーピングが巻ける技術を身に付けることを狙いとする。また身体の機能解剖学的な理解のもと、生涯の発生要因について学び、目的に合致した各種テーピング法を習得する。			
授業の到達目標	第一に、様々な種類のテーピングが持つ性質を理解し、幕部位に応じたテーピングを巻くことができる。そして、怪我の予防、応急処置、怪我をしても試合を続行しなければならない時、アスレティック・リハビリテーション、運動フォームの矯正など、『現場』で使えるテーピング方法を習得し、運動実施中における救急対応及び予防ができる			
授業の計画	1	テーピングの原理、目的、心得	26	救急処置テーピング
	2	足部の構造と機能	27	救急処置テーピング
	3	足部のスポーツ外傷・障害	28	救急処置テーピング
	4	足部のスポーツ外傷・障害	29	試験
	5	足部のテーピング	30	試験
	6	足部のテーピング	31	
	7	踵のテーピング	32	
	8	足趾のテーピング	33	
	9	膝関節、大腿部、下腿部の構造と機能	34	
	10	膝関節、大腿部、下腿部のスポーツ外傷・障害	35	
	11	膝関節、大腿部、下腿部のスポーツ外傷・障害	36	
	12	膝関節のテーピング	37	
	13	膝関節のテーピング	38	
	14	手関節、手指関節の構造と機能	39	
	15	手関節、手指関節の構造と機能	40	
	16	手関節、手指関節のスポーツ外傷・障害	41	
	17	手関節、手指関節のテーピング	42	
	18	肘関節、肩関節の構造と機能	43	
	19	肘関節、肩関節のスポーツ外傷・障害	44	
	20	肘関節、肩関節のスポーツ外傷・障害	45	
	21	肘関節のテーピング	46	
	22	肩関節のテーピング	47	
	23	股関節、腰部の構造と機能	48	
	24	股関節、腰部のスポーツ外傷・障	49	
	25	股関節、腰部のテーピング	50	
授業の方法	講義、テーピングを使用した実習			
テキスト/参考文献	日本スポーツ協会公認ATテキスト⑥『予防とコンディショニング』を中心に必要に応じて他の文献も使用。			
評価の方法や基準	出席状況、授業態度、レポート、期末筆記試験により総合的に評価する			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	高校野球、プロ野球独立リーグ、レスリング日本代表、パーソナルジムのトレーナー			
実務経験の活かし方	学生たちの経験や知識に合わせながら、テキストに基づきつつ、経験則も交えた講義を行う			
履修上の注意事項				

授業科目	スポーツビジネス概論		単位／時間	15時間
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	前田和範
授業の目的・テーマ	スポーツビジネスの基礎知識として、本講義ではスポーツとはなにかを理解することを中心に講義を進めていく。 後半にはスポーツビジネスの関わりについて基礎的な理解を深めていく			
授業の到達目標	スポーツの様々な価値やビジネスとの関りを理解することが出来る スポーツについて論理的に思考し、自分の意見をまとめて人に伝えたり、文章にまとめる能力を身に付けることが出来る スポーツの本質を理解することによって、自らのスポーツ活動へのヒントを得ることが出来る			
授業の計画	1	オリエンテーション	26	
	2	スポーツとはなにか	27	
	3	スポーツの歴史～スポーツと教育～(1)	28	
	4	スポーツの歴史～スポーツと教育～(2)	29	
	5	アスリート～競技力向上と普及～(1)	30	
	6	アスリート～競技力向上と普及～(2)	31	
	7	スポーツと健康増進(1)	32	
	8	スポーツと健康増進(2)	33	
	9	スポーツと地域社会(1)	34	
	10	スポーツと地域社会(2)	35	
	11	スポーツビジネスの可能性(1)	36	
	12	スポーツビジネスの可能性(2)	37	
	13	オリンピックとスポーツマーケティング(1)	38	
	14	オリンピックとスポーツマーケティング(2)	39	
	15	期末試験	40	
	16		41	
	17		42	
	18		43	
	19		44	
	20		45	
	21		46	
	22		47	
	23		48	
	24		49	
	25		50	
授業の方法	講義			
テキスト/参考文献				
評価の方法や基準	試験、提出課題、授業態度、出席率			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	企業スポーツチームの営業として勤務(5年) スポーツマネジメント分野博士号取得			
実務経験の活かし方	企業で感じたスポーツビジネスの可能性を実例を交えて学生に伝える			
履修上の注意事項	筆記用具			

授業科目	調整療法 1	単位／時間	15時間
開講学科等	スポーツ健康学科	担当教員	大津正久
授業の目的・テーマ	調整療法におけるベーシックコースの内容の習得及び自己の施術スキル向上と資格の取得を目標とする。		
授業の到達目標	クライアントに対する指導及び施術スキルの向上と資格取得を目指す。		
授業の計画	1	オリエンテーション 調整療法と授業の流れ	26
	2	肩甲骨周囲筋の伸張法①(前鋸筋・僧帽筋等)	27
	3	肩甲骨周囲筋の伸張法②(菱形筋・肩甲挙筋等)	28
	4	インナーマッスルの伸張法(肩内旋筋・外旋筋等)	29
	5	上肢筋の伸張法(上腕二頭筋・三頭筋等)	30
	6	体幹部の伸張法①(大胸筋下部・中部・上部等)	31
	7	体幹部の伸張法②(三角筋前部・中部・後部等)	32
	8	体幹部の伸張法③(広背筋・多裂筋等)	33
	9	股関節周囲の伸張法①(内転筋・中殿筋等)	34
	10	股関節周囲の伸張法②(半腱様筋・大腿二頭筋等)	35
	11	股関節周囲の伸張法③(内転筋・大股筋・大腰筋等)	36
	12	膝関節周囲の伸張法(大腿四頭筋・膝蓋腱等)	37
	13	下腿部筋の伸張法(腓腹筋・腓骨筋等)	38
	14	まとめ	39
	15	実技試験	40
	16		41
	17		42
	18		43
	19		44
	20		45
	21		46
	22		47
	23		48
	24		49
	25		50
授業の方法	実技室においてベット使用で二人組		
テキスト/参考文献	NP0法人 日本調整療法テキストテクニカル編使用		
評価の方法や基準	実技試験により70点以上合格 認定		
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する			○
実務経験	日本調整療法協会の理事長を務め、日本調整療法学院を設置、調整療法を学びたい人へ理論と実践を指導している		
実務経験の活かし方	理論と実践を交えながら、自分自身も体験しながら学ぶ		
履修上の注意事項			

授業科目	調整療法Ⅱ		単位／時間	30時間
開講学科等	スポーツ健康		担当教員	大津正久
授業の目的・テーマ	調整療法におけるテクニカルコースの内容の定着及び自己の施術スキル向上とアドバンス資格の取得を目標とする。			
授業の到達目標	クライアントに対する指導及び施術スキルの向上と資格取得を目指す。			
授業の計画	1	オリエンテーション 調整療法アドバンスの解説	26	前腕屈筋群伸長法実技(2)
	2	ベーシックコースの振り返り 上半身(1)	27	上腕二頭筋・前腕屈筋群伸長法実技(1)
	3	ベーシックコースの振り返り 上半身(2)	28	上腕二頭筋・前腕屈筋群伸長法実技(2)
	4	ベーシックコースの振り返り 上半身(3)	29	伸長法アドバンス実技 全身
	5	ベーシックコースの振り返り 上半身(4)	30	実技試験
	6	ベーシックコースの振り返り 体幹	31	
	7	ベーシックコースの振り返り 下半身(1)	32	
	8	ベーシックコースの振り返り 下半身(2)	33	
	9	ベーシックコースの振り返り 下半身(3)	34	
	10	ベーシックコースの振り返り 下半身(4)	35	
	11	伸長法ベーシック実技 全身(1)	36	
	12	伸長法ベーシック実技 全身(2)	37	
	13	伸長法ベーシック実技 全身(3)	38	
	14	下腿部筋の伸張法(ヒラメ筋)	39	
	15	下腿部筋の伸張法(腓骨筋)	40	
	16	下腿部筋の伸張法(後脛骨筋)	41	
	17	下腿部筋の伸張法(腓腹筋)	42	
	18	下腿部筋の伸張法(前脛骨筋)	43	
	19	前腕屈筋群・指屈筋(1)	44	
	20	前腕屈筋群・指屈筋(2)	45	
	21	上腕二頭筋・前腕屈筋群(1)	46	
	22	上腕二頭筋・前腕屈筋群(2)	47	
	23	下腿部筋の伸長法実技(1)	48	
	24	下腿部筋の伸長法実技(2)	49	
	25	前腕屈筋群・指屈筋伸長法実技(1)	50	
授業の方法	実技室においてベット使用で二人組			
テキスト/参考文献	NP0法人 日本調整療法テキストテクニカル編使用			
評価の方法や基準	実技試験により70点以上合格 認定			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	日本調整療法協会の理事長を務め、日本調整療法学院を設置、調整療法を学びたい人へ理論と実践を指導している			
実務経験の活かし方	理論と実践を交えながら、自分自身も体験しながら学ぶ			
履修上の注意事項				

授業科目	障がい者スポーツ概論	単位／時間	1/15
開講学科等	スポーツ健康学科	担当教員	Uプロジェクト
授業の目的・テーマ	障がいの有無に関わらず、人それぞれに特性があることを理解させる。		
授業の到達目標	様々な障がい者スポーツについて、説明をできるようになる。また、障がい者スポーツを障がいのある人の為だけでなく、ルールを工夫することで年少者や高齢者のスポーツ振興にも役立たせる力を習得する。そして、障がいのある方へ寄り添える力を身につける。		
授業の計画	1	障がいの種類について 1（身体障がい）	26
	2	障がいの種類について 2（知的障がい）	27
	3	障がいの種類について 3（精神障がい）	28
	4	障がい者とスポーツについて	29
	5	リハビリテーションとスポーツの関係について	30
	6	障がいをサポートする用具について	31
	7	競技スポーツについて	32
	8	〃	33
	9	パラスポーツについて	34
	10	〃	35
	11	アダプテッドスポーツについて	36
	12	〃	37
	13	障がい者スポーツの体験	38
	14	〃	39
	15	試験	40
	16		41
	17		42
	18		43
	19		44
	20		45
	21		46
	22		47
	23		48
	24		49
	25		50
授業の方法	講義&実習		
テキスト/参考文献	なし		
評価の方法や基準	出席状況、試験		
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する			○
実務経験	一般社団法人 Uプロジェクトで勤務する職員が担当する 業務内容：特別な支援を要する児童への支援。運動やスポーツも交えながら特性に合わせて		
実務経験の活かし方	自信の経験とUプロジェクトで勤務した中で感じた事、Uプロジェクトでの活動をもとに学生にどのような方法で障がいのある方と関わるのが喜ばれるのかなどを伝えることができる。		
履修上の注意事項	特になし		

授業科目	有酸素運動の実践		単位／時間	45
開講学科等	スポーツ健康学科		担当教員	安岡知洋/村上昇/大北いつき
授業の目的・テーマ	様々な有酸素運動を体験し、生涯スポーツとして取り組むきっかけをつくる			
授業の到達目標	・エアロビクスダンスの特性や効果を説明し、エアロビクスダンスに用いるステップを習得する ・水泳・水中運動の理解、および陸上運動との違いを理解する ・4泳法の習得（100M個人メドレー完泳） ・アクアビクスの見本を示すとともに一連運動のプログラミングを行う ・ウォーキングとジョギングの違いを説明できる			
授業の計画	1	エアロビクスダンスとは	26	【実技授業】水中運動(レジスタンス運動/腹部・下半身)
	2	エアロビクスダンスの特性 効果の理解	27	【実技授業】水中運動(アクアビクス/リズム)
	3	エアロビクスダンスを体験	28	【実技授業】水中運動(アクアビクス/動作)
	4	エアロビクスダンスに用いるステップの種類を習得	29	【実技授業】水中運動(アクアビクス/プログラミング)
	5	エアロビクスダンス運動強度の理解	30	【実技テスト】泳法(4泳法)・水中運動(アクアビクス3分)
	6	エアロビクスダンス運動強度の変換の実践	31	ガイダンス(到達目標・概要・授業計画について)
	7	エアロビクスダンスウォーミングアップの理解	32	ウォーキングの特性と期待される健康効果
	8	エアロビクスダンスウォーミングアップの実践	33	ウォーキングの特性(力学的特性と筋活動)
	9	エアロビクスダンス主運動の理解	34	ウォーキング実践とウォーミングアップ
	10	エアロビクスダンス主運動の実践	35	ウォーキングを安全に行うためのリスク管理
	11	エアロビクスダンスクールダウンの理解	36	ウォーキング実習(基本的なフォーム)
	12	エアロビクスダンスクールダウンの実践	37	ウォーキング実習(強度設定)
	13	エアロビクスダンスの音楽の理解	38	ジョギングの特性と期待される健康効果
	14	エアロビクスダンスの安全に対する注意の理解	39	ジョギングの特性(時間と頻度,速度とエネルギー)
	15	エアロビクスダンス指導の役割の理解とステップ習得試験	40	ジョギング実践とクールダウン
	16	【机上授業】水の特性/水中運動の効果	41	ジョギングを安全に行うための年齢に合わせたリスク管理
	17	【机上授業】陸上運動との違い/衛生・安全対策	42	至適運動強度と心拍数, RPEについて
	18	【実技授業】水泳の基礎習得(姿勢・抵抗)	43	ジョギング実習(基本的なフォーム)
	19	【実技授業】水泳の基礎習得(重力・浮力・推進力)	44	ジョギング実習(強度設定)
	20	【実技授業】各泳法実技講習(クロール)	45	まとめ
	21	【実技授業】各泳法実技講習(背泳ぎ)	46	
	22	【実技授業】各泳法実技講習(平泳ぎ)	47	
	23	【実技授業】各泳法実技講習(バタフライ)	48	
	24	【実技授業】水中運動(ウォーキング動作)	49	
	25	【実技授業】水中運動(レジスタンス運動/上半身)	50	
授業の方法	講義と実技			
テキスト/参考文献	健康運動実践指導者テキスト			
評価の方法や基準	試験、提出課題、授業態度、出席率			
実務経験のある教員による授業科目の場合、右欄に○を入れ、実務経験と実務経験の活かし方を記載する				○
実務経験	健康運動実践指導士/FCM2級, 水泳コーチ 1 /健康運動実践指導者 民間スポーツクラブ、自社フィットネスインストラクター養成校 水泳指導歴 20年 / 沖縄リゾート&スポーツ専門学校 講師 2年			
実務経験の活かし方	約20年間フィットネスインストラクター養成にて50名以上のインストラクターを育成した実績を活かす。 ほめる型の指導、体力・能力に合わせた段階別の指導で、個々の意欲を生み出す。			
履修上の注意事項	テキスト、筆記用具、運動できる服装、運動靴、水分 水泳道具持参（水着/スイムキャップ/ゴーグル/タオル）・体調不良（生理）等で実技授業が受けられない場合、次回授業時にレポート提出。			