

【社会体育専門課程】

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	基礎生理学		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康運動指導や競技トレーニング指導など、様々な運動指導場面において欠かせない生理学の基礎を学び、実践することを目的とする。			
【講義概要】			
運動器系、呼吸器系、循環器系、神経系などの生理的機能を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション、細胞と体液		
2	筋肉、エネルギー		
3	筋収縮		
4	筋線維		
5	筋力		
6	確認テスト		
7	循環器系		
8	呼吸器系		
9	身体組成		
10	神経系		
11	資格対策(健康運動実践指導者第2章)		
12	最終試験		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
筆記試験100%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	トレーニング科学		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツに求められる体力の要素を知り、様々なトレーニング方法についての知識を深める。さらに、トレーニング理論の重要性を認識することで、指導現場への導入や応用についても幅広く取り上げる。			
【講義概要】			
トレーニング理論について以下のテーマから学習を深める			
1. 筋肉や体力の分類などトレーニングの基礎を学ぶ			
2. 各種体力要素を鍛えるためのトレーニングの種類を学ぶ			
3. トレーニングを実践するための計画や効果の測定法を学ぶ			
4. トレーニングについて他の授業の基礎となる知識を身につける			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス/体力・トレーニングとは		
2	筋肉・体力要素		
3	トレーニング処方		
4	トレーニング理論①		
5	トレーニング理論②		
6	バイオメカニクス		
7	トレーニング計画①		
8	トレーニング計画②		
9	解剖学:関節の動き		
10	体力の測定と評価①		
11	体力の測定と評価②		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①筆記試験(80点)、②出席状況(20点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で必要な資料はプリントで配布する。 担当教員は運動指導資格を複数取得しており、最新の知見に基づく情報を適宜紹介しつつ、授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ生理学		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
動によって身体にどのような変化が生じるのか、その現象と仕組みについて、基礎生理学を復習しながら、運動による生理学的変化、トレーニングによる生理学的変化について理解する事を目的とする。			
【講義概要】			
国際宇宙ステーションの中でも運動が行われている今日、運動を実践する事で身体に起こる変化、運動を実践しない事で起こる変化について学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動生理学とは何か		
2	運動と骨格筋(1)		
3	運動と骨格筋(2)		
4	運動と呼吸器系(1)		
5	運動と呼吸器系(2)		
6	運動と循環(1)		
7	運動と循環(2)		
8	運動とエネルギー代謝(1)		
9	運動とエネルギー代謝(2)		
10	運動と骨代謝(1)		
11	運動と骨代謝(2)		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
筆記試験(80%)、授業へ取り組む姿勢、出席等(20%)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で行う。担当教員は、公益財団法人にて、幼児から高齢者の運動処方、骨代謝研究に携わる。その後、大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室にて、骨粗鬆症のコホート研究に従事。直近では、富山健康科学専門学校にて教員として、教育研究に携わる。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ栄養学 I		迎 しのぶ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.バランスの良い食事について理解し、自身の食事を振り返って考えることができるようになる。 2.五大栄養素を学び、アスリートが特に配慮すべき栄養について理解する。			
【講義概要】			
アスリートはパフォーマンスの向上を目的に、競技の特性あるいは試合や練習といったような時期に合わせたエネルギー、栄養素を摂取する必要がある。なぜその栄養が必要なのか栄養素の働きを学び、何をどういうタイミングでどのくらい摂れば良いのか基本となる考え方を身につける。			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツ栄養学の意義		
2	アスリートの食事の基本、咀嚼と運動		
3	栄養素の消化と吸収		
4	食品成分表の使い方と活用		
5	身体組成、エネルギー代謝		
6	五大栄養素 炭水化物(糖質・食物繊維)		
7	五大栄養素 たんぱく質		
8	五大栄養素 脂質		
9	炭水化物・たんぱく質の必要量、補食		
10	食事摂取基準、五大栄養素 ビタミン		
11	五大栄養素 ミネラル、水分		
12	献立作成		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①授業終了時に課す質問への回答(50点)、②授業へ取り組む姿勢(10点)、③レポート(40点)として評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
テキスト:2023オールガイド食品成分表(実教出版)、公認スポーツ指導者養成テキストⅠ・Ⅲ 授業は講義形式を基本とするが、食品成分表を使って栄養価を計算したり、献立を作成するなどの演習を取り入れることで、自身の食事にすぐに役立つ知識を身につける。担当教員はスポーツクラブでインストラクターもしており、実務経験に基づき授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	救急法と安全		永田 瑞穂

【授業の到達目標・およびテーマ】

一次救命措置の内容を理解する。心肺停止または呼吸停止に対する、専門的な器具や薬品などを使う必要がない心肺蘇生(CPR)法をいついかなる時も出来るように手技を学ぶ。

【講義概要】

一次救命処置とは、心肺蘇生や、AEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した傷病者に対して、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当について、概論と実技を行う。

回	授業計画および学習の内容
1	本邦における救急体制の実態
2	循環器系(1)
3	循環器系(2)
4	呼吸器系(1)
5	呼吸器系(2)
6	子どもの一次救命処置
7	AED(体外式除細動器)とは何か
8	一次救命措置(1)CPR・AED
9	一次救命措置(2)CPR・AED
10	一次救命措置(3)CPR・AED
11	実技試験
12	筆記試験
13	まとめ
14	実践演習 I
15	実践演習 II

【成績評価方法】

筆記試験(80%)、授業へ取り組む姿勢、出席等(20%)で評価する。

【授業の特徴・形式と教員紹介】

講義形式で行う。担当教員は、公益財団法人にて、幼児から高齢者の運動処方、骨代謝研究に携わる。その後、大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室にて、骨粗鬆症のコホート研究に従事。直近では、富山健康科学専門学校にて教員として、教育研究に携わる。

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	発育発達		奥玉 南

【授業の到達目標・およびテーマ】

ヒトの一生における発育発達と老化の特性についての知識を身につけるとともに、それぞれの年齢における発育発達特性を考慮した運動をはじめとする身体活動と健康関連指標との関係と運動指導の重要性を理解する。更に、不活動とは区別されている座位行動と健康関連指標との関係を理解し、その抑制の重要性を理解する。

【講義概要】

成長し、成熟に達するまでの身体の変化に関する現象の把握と、身体発達という現象を規定あるいは関与する要因や条件を把握する。

回	授業計画および学習の内容
1	発育発達とは何か
2	人類学からみた発育発達
3	赤ちゃんの発育発達
4	乳児の運動発達
5	幼児・小学生の発育発達
6	中学生の発育発達
7	高校生の発育発達
8	女性の身体について
9	老化について
10	復習①
11	復習②
12	筆記試験
13	まとめ
14	実践演習 I
15	実践演習 II

【成績評価方法】

筆記試験(60%)、小テスト等(30%)授業へ取り組む姿勢(10%)で評価する。

【授業の特徴・形式と教員紹介】

講義形式で行う。子どもは、小さな大人ではありません。「発育」は、身体面、「発達」は機能面の成長を表します。子どもの発育発達を両面から理解し、運動が果たす役割について学びます。

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ指導論 I		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者に必要な知識・技能や指導方法のベースを習得することをねらいとする。また社会の中でのスポーツの位置付けや、その指導者の役割なども理解していく。さらに、指導者としての資や基本的な姿勢(リーダーシップやコミュニケーション能力、指導対象者に対する配慮など)をも高めていく。			
【講義概要】			
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキストの内容に沿って授業を進める。 ・指導者の役割 ・文化としてのスポーツ ・スポーツと法 ・競技者育成のための指導法			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・スポーツとは		
2	スポーツの歴史		
3	文化としてのスポーツ		
4	スポーツ指導者とは		
5	スポーツ指導者の倫理		
6	指導者の心構え・視点		
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		
8	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任・リスクマネジメント		
9	スポーツと人権・スポーツにおけるハラスメント		
10	プレーヤーと指導者の望ましい関係・コーチング		
11	ミーティングの方法		
12	世界を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割		
13	オリンピック・パラリンピックとは		
14	まとめ		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
以下3点の合計より成績評価を行う。 ①確認テスト(70点)②レポート(20点)③授業への参加・意欲(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキストおよび実務経験を基に、講義形式にて授業を展開。担当教員はフィンスイミング日本代表選手として国内外、様々な環境にて活動。主な指導実務として、フィンスイミングではジュニア日本代表チーム監督、2019年度日本選手権準優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ心理学		小林玄樹
【授業の到達目標・およびテーマ】			
この授業では、スポーツ選手の競技力向上及びスポーツ指導に必要な心理学の理論や知識について、理解を深めていくことを目的とする。具体的には、スポーツと心の関係、動機づけの方法、スポーツ心理学の学術的背景を持つメンタルトレーニングについて学ぶ。			
【講義概要】			
スポーツの心理について、以下の4つのテーマから進める 1. スポーツ心理学の知識を理解し、スポーツと心の関係性を学習する、2. メンタルトレーニングを理解し、実践方法を学習する、3. メンタルトレーニングを指導者(コーチ・AT・PTなど)として、どのように応用するかを学習する、4. ベアワークやグループワークを通して、コミュニケーションスキルを学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション(スポーツ心理学とは)		
2	スポーツにおける動機づけ		
3	メンタルトレーニング① 目標設定		
4	メンタルトレーニング② 緊張のコントロール		
5	メンタルトレーニング③ イメージ		
6	メンタルトレーニング④ 集中力		
7	メンタルトレーニング⑤ プラス思考		
8	メンタルトレーニング⑥ コミュニケーション		
9	メンタルトレーニング⑦ チームビルディング		
10	メンタルトレーニング⑧ マインドフルネス		
11	コーチングの心理①		
12	コーチングの心理②		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①毎回の授業内レポート、授業への参加・意欲(70点)、②課題レポート(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、ベアワークやグループワークを行い、テーマについてディスカッションも行う。適宜、メンタルトレーニングやトップアスリートのメンタル面に関する映像なども取り入れる。 担当教員は、日本スポーツ心理学会認定:スポーツメンタルトレーニング指導士の資格を保持しており、スポーツ心理学の学術的背景に基づくメンタルトレーニングの理論やトップアスリートなどへのコンサルテーションの経験等に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	社会体育概論		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
現在、スポーツ・健康に対する関心が高まっており、日々新たな研究や発見がなされている。それにより、スポーツ現場においても様々な事業が展開され、時代のニーズに沿ったサービスを提供することが必要とされている。本講義では、様々な角度からスポーツ・健康産業分野に関する知識や情報を学び、スポーツ業界に携わる者としての教養を深めることを目的とする			
【講義概要】			
週毎にテーマを設定し、実際にスポーツ現場で行われている様々なジャンルの知識を身につける。必要であれば専門分野に従事する講師を招聘し、現場の意見を拝聴する			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・テーマの紹介		
2	社会体育とは		
3	社会体育の役割		
4	スポーツ現場におけるITの活用		
5	スポーツ現場におけるITの活用・実践		
6	ドイツ式脳科学トレーニングの基礎		
7	ドイツ式脳科学トレーニング体験①		
8	ドイツ式脳科学トレーニング体験②		
9	スポーツイベントの運営・開催		
10	スポーツファーマシストの役割		
11	スポーツにおけるアンチドーピング		
12	スポーツクラブ・スポーツ教室の運営		
13	実践演習 I		
14	実践演習 II		
15	実践演習 III		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①レポート(90点)②授業への参加・意欲(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はフィンスイミング日本代表選手として国内外、様々な環境にて活動。主な指導実務として、フィンスイミングではジュニア日本代表チーム監督、2019年度日本選手権準優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。様々な手法を取り入れた最先端の指導を行っている実務経験を活かし、授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	キャリアガイダンス		中島 きよ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
この授業では、スポーツ業界を理解し、就職についての知識をつけ、準備をすることを目的とする。また、文章の書き方の基本を学ぶ。			
【講義概要】			
スポーツ業界の社会的な位置付け、待遇、将来性の理解。自分自身の適性の検査を実施して自分を客観視する。履歴書の書き方を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	「職に就く」ことの意味		
3	スポーツ・フィットネス業界の理解		
4	職業適性検査①		
5	職業適性検査②		
6	履歴書の作成①(経歴書)		
7	履歴書の作成②(身上書)		
8	エントリーシートについて		
9	自己PRの書き方		
10	志望動機の書き方		
11	基本的な文章の書き方		
12	基本的な文章の書き方(メール)		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①出席(80点)②課題・授業への参加意欲(20%)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
教科書は使用しない。必要に応じてプリントを配布する。 担当教員は、本校において十数年間就職指導を担当し、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	課題研究		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
仕事を遂行するうえにおいては、必ず「考える」というプロセスを経る。そこで課題研究では、この「考える」ことをテーマに各自が興味・関心のあるテーマを設定し、情報の収集、収集した資料の整理・分析、そしてまとめまでを研究レポートとして作成する。同時に、情報収集の方法や分析、資料の読み方、物事の考え方を広くそして深く考究していく場とする。			
【講義概要】			
レポート作成にあたり以下の手順で学習を進めていく 1. 興味があるテーマに基づいて資料の収集、整理や分析を行う 2. 収集した資料を研究レポートにまとめる 3. 研究レポートに基づき新たな知見を発表する			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	情報収集と整理・分析①		
3	情報収集と整理・分析②		
4	問題発見と解決方法①		
5	問題発見と解決方法②		
6	文章の書き方①		
7	文章の書き方②		
8	レポート作成方法①		
9	レポート作成方法②		
10	プレゼンテーション方法①		
11	プレゼンテーション方法②		
12	まとめ①		
13	まとめ②		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①研究レポート(レポート、発表)80点、②出席状況(20点)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
オリジナルのテキストを用いて授業を行う。収集した資料をいかにまとめるかとともに活用できるかがポイントである。レポート作成にあたっては前期のコンピュータの授業で学んだことを生かしてほしい。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	コンピュータ		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
様々な情報を収集・整理するために必要な情報処理能力の基礎を身につけることねらいとする。またインターネットの活用方法に加え、基本となるワープロソフト、表計算ソフト、プレゼンテーションソフトの使い方を学ぶ。			
【講義概要】			
コンピュータの使い方について以下のテーマから学習を深める 1. ワードを用いて文書作成の仕方を学ぶ 2. エクセルを用いてデータ計算や統計処理の仕方を学ぶ 3. パワーポイントを用いてスライドの作成の仕方を学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ワード①(文字入力:ローマ字入力・文字変換・文字飾り)		
3	ワード②(文章入力・ページ設定・印刷)		
4	ワード③(表作成・図表の貼り付け)		
5	インターネット検索および特定箇所のコピー・印刷①		
6	インターネット検索および特定箇所のコピー・印刷②		
7	エクセル①(表作成)		
8	エクセル②(表計算)		
9	エクセル③(グラフ作成①)		
10	エクセル④(グラフ作成②)		
11	パワーポイント①		
12	パワーポイント②		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①実技試験(タイピング、エクセル)80点、②出席状況(20点)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
オリジナルのテキストを用いて授業を行う。飲食の禁止、携帯電話の使用禁止などコンピュータールームでのマナーは必ず遵守すること。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	水泳・水中運動Ⅰ		関野 義秀 山田 みどり 櫻井 あや
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、従来の「泳ぐ＝水泳」だけにとらわれず、スポーツとしての競泳、運動としての水中運動を水の特性を利用した運動である水泳・水中運動として多様な角度から捉える。 泳力を向上させつつ、水中ウォーキング、アクアビクスなどの実践を体験し、スポーツクラブで指導する能力を養う。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. 近代4泳法の習得と横泳ぎ、潜水の体験と練習 2. 指導者に求められる基礎的な泳力の向上 3. 水中運動を指導するための基礎的な能力の養成			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／水なれ		
2	泳力チェック／水なれ		
3	4泳法の習得と水中運動①		
4	4泳法の習得と水中運動②		
5	4泳法の習得と水中運動③		
6	4泳法の習得と水中運動④		
7	4泳法の習得と水中運動⑤		
8	4泳法の習得と水中運動⑥		
9	4泳法の習得と水中運動⑦		
10	4泳法の習得と水中運動⑧		
11	4泳法の習得と水中運動⑨		
12	テスト1		
13	テスト2		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
実技試験(80点)に出席状況(20点)を加味して成績を評価する。なお、課題のクリアを前提とする。 前期:4泳法の習得(日本水泳連盟の競泳競技規則に即した泳ぎ) 後期:100m個人メドレー(男子:1分40秒以内・女子:1分50秒以内)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。担当教員はスイミングクラブや各自治体の水泳協会等で水泳指導を長年にわたり継続しており、実務経験に基づいて授業を展開していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	水泳・水中運動Ⅱ		関野 義秀 山田 みどり 櫻井 あや
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、従来の「泳ぐ＝水泳」だけにとらわれず、スポーツとしての競泳、運動としての水中運動を水の特性を利用した運動である水泳・水中運動として多様な角度から捉える。 泳力を向上させつつ、水中ウォーキング、アクアビクスなどの実践を体験し、スポーツクラブで指導する能力を養う。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. 近代4泳法の習得と横泳ぎ、潜水の体験と練習 2. 指導者に求められる基礎的な泳力の向上 3. 水中運動を指導するための基礎的な能力の養成			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／100m個人メドレー測定		
2	自己の泳力の向上と水中運動①		
3	自己の泳力の向上と水中運動②		
4	自己の泳力の向上と水中運動③		
5	200mFRの測定		
6	自己の泳力の向上と水中運動④		
7	自己の泳力の向上と水中運動⑤		
8	自己の泳力の向上と水中運動⑥		
9	自己の泳力の向上と水中運動⑦		
10	自己の泳力の向上と水中運動⑧		
11	テスト1		
12	テスト2		
13	テスト3		
14	実践演習Ⅲ		
15	実践演習Ⅳ		
【成績評価方法】			
実技試験(80点)に出席状況(20点)を加味して成績を評価する。なお、課題のクリアを前提とする。 前期:4泳法の習得(日本水泳連盟の競泳競技規則に即した泳ぎ) 後期:100m個人メドレー(男子:1分40秒以内・女子:1分50秒以内)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。担当教員はスイミングクラブや各自治体の水泳協会等で水泳指導を長年にわたり継続しており、実務経験に基づいて授業を展開していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	スタジオエクササイズ I		清水 麻希
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スタジオエクササイズの指導に必要な基礎知識学習し、安全且つ効果的にプログラムを構成、提供出来るスキルを身につける。			
【講義概要】			
実践練習を多く行い、下記のテーマから学習を深める。 ①エアロビクスの動作の習得 ②指導に必要なスキルの実践練習 ③指導内容のプログラミング			
回	授業計画および学習の内容		
1	学習テーマの共有。エアロビクス体験。		
2	動きの分類① 動作練習		
3	動きの分類② 動作練習 音楽の理解		
4	指導に必要なスキル①		
5	指導に必要なスキル②		
6	指導練習①		
7	指導練習②		
8	プログラミング①		
9	プログラミング②		
10	指導練習③		
11	指導練習④		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①出席率20% ②授業で課題に取り組む姿勢20% ③実技テスト60% これらを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実践を多く行い、スタジオエクササイズで指導が出来る基本的なスキルを身に付ける。 教員は大手スポーツクラブのアドバイザー、採用試験担当、新入社員研修、社員研修、フィットネス業界向けの研修を行っている。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	運動の基礎実技 I		奥玉 南 宇多村 大介 水口 晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動・スポーツにおける基礎的な運動能力の向上を目指し、スポーツ指導者としての基本的な能力(理論・指導技術)を養うことをねらいとする。さらに運動能力の目安としてウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の各課題を達成を卒業までの条件とする。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. ウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の課題達成のための練習 2. 指導に必要な基礎的な体力の向上を図る			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	トレーニング/課題①		
3	トレーニング/課題②		
4	トレーニング/課題③		
5	トレーニング/課題④		
6	トレーニング/課題⑤		
7	トレーニング/課題⑥		
8	トレーニング/課題⑦		
9	トレーニング/課題⑧		
10	トレーニング/課題⑨		
11	トレーニング/課題⑩		
12	トレーニング/課題⑪		
13	トレーニング/課題⑫		
14	テスト		
15	テスト		
【成績評価方法】			
①出席状況、②目標課題における到達度、③態度(授業への取り組みやリーダーシップ、周囲への配慮等)の3項目において行い、総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。指導者を志す者としての身なりや授業に取り組む姿勢を大切にしていきたい。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	運動の基礎実技Ⅱ		奥玉 南 宇多村 大介 水口 晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動・スポーツにおける基礎的な運動能力の向上を目指し、スポーツ指導者としての基本的な能力(理論・指導技術)を養うことをねらいとする。さらに運動能力の目安としてウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の各課題を達成を卒業までの条件とする。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. ウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の課題達成のための練習 2. 指導に必要な基礎的な体力の向上を図る			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	トレーニング/課題①		
3	トレーニング/課題②		
4	トレーニング/課題③		
5	トレーニング/課題④		
6	トレーニング/課題⑤		
7	トレーニング/課題⑥		
8	トレーニング/課題⑦		
9	トレーニング/課題⑧		
10	トレーニング/課題⑨		
11	トレーニング/課題⑩		
12	トレーニング/課題⑪		
13	トレーニング/課題⑫		
14	テスト		
15	テスト		
【成績評価方法】			
①出席状況、②目標課題における到達度、③態度(授業への取り組みやリーダーシップ、周囲への配慮等)の3項目において行い、総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。指導者を志す者としての身なりや授業に取り組む姿勢を大切にしていきたい。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	スポーツ専門実技Ⅰ		各顧問
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者の育成と個々の運動能力の向上を目的として行う。			
【講義概要】			
1. 実践的でより専門性の高い実技の知識と技能の習得 2. 通常授業における理論との統合			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンスⅠ		
2	各種目の活動①		
3	各種目の活動②		
4	各種目の活動③		
5	各種目の活動④		
6	各種目の活動⑤		
7	各種目の活動⑥		
8	各種目の活動⑦		
9	各種目の活動⑧		
10	各種目の活動⑨		
11	各種目の活動⑩		
12	まとめⅠ		
13	まとめⅡ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席率(20点、ただし80%以上参加していること)、②各種目における課題の達成(80点)以上の項目を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
通常時間以外に活動がある場合や、金銭的負担が生じる場合もあるので、そく吟味した上で種目選択を行うこと。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	スポーツ専門実技Ⅱ		各顧問
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者の育成と個々の運動能力の向上を目的として行う。			
【講義概要】			
1. 実践的であり専門性の高い実技の知識と技能の習得 2. 通常授業における理論との統合			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンスⅠ		
2	各種目の活動⑪		
3	各種目の活動⑫		
4	各種目の活動⑬		
5	各種目の活動⑭		
6	各種目の活動⑮		
7	各種目の活動⑯		
8	各種目の活動⑰		
9	各種目の活動⑱		
10	各種目の活動⑲		
11	各種目の活動⑳		
12	まとめⅠ		
13	まとめⅡ		
14	実践演習Ⅲ		
15	実践演習Ⅳ		
【成績評価方法】			
①出席率(20点, ただし80%以上参加していること), ②各種目における課題の達成(80点) 以上の項目を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
通常時間以外に活動がある場合や, 金銭的負担が生じる場合もあるので, そく吟味した上で種目選択を行うこと.			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック・パーソナルトレーナー・クラブインストラクター)	機能解剖Ⅰ		吉住 拓哉
【授業の到達目標・およびテーマ】			
トレーナー活動に必要な人体の構造と機能について基礎解剖を理解する。			
【講義概要】			
人体の構造的な解剖学を、主に筋骨格系を中心とした運動器の基礎から学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	解剖学総論①		
2	解剖学総論②		
3	解剖学総論③		
4	体幹部		
5	骨盤・股関節		
6	確認テスト①		
7	膝関節		
8	足関節・下腿		
9	肩関節・上腕		
10	肘関節・前腕		
11	手関節・手指		
12	確認テスト②		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(15)%, ②講義への参加意欲(15)%, ③確認テスト(70)%,これら3つを総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はフィットネスクラブやスポーツ現場で、一般、学生、アスリート、高齢者など幅広い年齢やカテゴリで指導、その経験を基に授業を展開 【参考図書】 公認ATテキスト「運動器の解剖と機能」(公財)日本スポーツ協会 「身体運動の機能解剖」医道の日本社			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック・パーソナルトレーナー・クラブインストラクター)	スポーツトレーナーの基礎Ⅰ		和田 正宏
【授業の到達目標・およびテーマ】			
対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するための知識を習得し、スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動するための基礎を身に付けることを目標とする。			
【講義概要】			
スポーツトレーナーとして必要な知識・技術を身に付けることをねらいとする。 前期は運動・スポーツの現場でアシスタントの役割ができる技術の習得を目指す。			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツトレーナー概論・栄養学とサプリメント①		
2	パートナーストレッチ①		
3	パートナーストレッチ②		
4	走り込みドリル①		
5	走り込みドリル②		
6	インナリングアップ(股関節)		
7	インナリングアップ(肩関節)		
8	フィジカルトレーニング(股関節活性)		
9	フィジカルトレーニング(二軸走法)		
10	クーリングダウン		
11	確認テスト		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(30点) ②実技テスト(30点) ③授業への参加・意欲(30点) ④ノートの内容(最終授業時に回収する)(10点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を交えた講義形式を行う。外部施設(学校近隣)を利用しての実技も実施する。 担当教員のスポーツトレーナー活動における実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック・パーソナルトレーナー・クラブインストラクター)	スポーツトレーナーの基礎Ⅱ		和田 正宏
【授業の到達目標・およびテーマ】			
対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するための知識を習得し、スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動するための基礎を身に付けることを目標とする。			
【講義概要】			
スポーツトレーナーとして必要な知識・技術を身に付けることをねらいとする。 前期は運動・スポーツの現場でアシスタント的役割ができる技術の習得を目指す。			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツトレーナー概論・栄養学とサプリメント②		
2	コンディショニングトレーニング(SAQ)①		
3	コンディショニングトレーニング(SAQ)②		
4	ファンクショナルトレーニング①		
5	ファンクショナルトレーニング②		
6	プライオメトリクストレーニング①		
7	プライオメトリクストレーニング②		
8	ストレングストレーニング		
9	スピードアジリティトレーニング①		
10	スピードアジリティトレーニング②		
11	確認テスト		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(30点) ②実技テスト(30点) ③授業への参加・意欲(30点) ④ノートの内容《最終授業時に回収する》(10点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を交えた講義形式を行う。外部施設(学校近隣)を利用しての実技も実施する。 担当教員のスポーツトレーナー活動における実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	アスレティックトレーナーの役割		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テーピングに関する知識、技術を身に付けながら、実技を通して機能解剖やスポーツ傷害の知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を付けた上で必要に応じた適切なトレーナーになれるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	アスレティックトレーナーとは		
3	アスレティックトレーナーの役割①		
4	アスレティックトレーナーの役割②		
5	アスレティックトレーナーの業務①		
6	アスレティックトレーナーの業務②		
7	医科学スタッフとの連携		
8	組織の運営と管理		
9	スポーツ指導論		
10	トレーニング指導論		
11	レポート試験		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
実技試験50%、レポート試験50%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式を行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(パーソナルトレーナー・クラブインストラクター)	スタジオエクササイズⅡ		清水 麻希
【授業の到達目標・およびテーマ】			
グループエクササイズで行われる有酸素運動、筋コンディショニング、ストレッチの指導が出来るようになる為の知識を身に付け、自ら提供する内容を考え実践出来る力を養う。			
【講義概要】			
基礎知識を学習し実践形式でのグループワークを多く行い、下記のテーマから理解を深める。 ①有酸素運動のプログラミング・指導法 ②筋コンディショニングのプログラミング・指導法 ③ストレッチのプログラミング・指導法			
回	授業計画および学習の内容		
1	学習テーマの共有。前期の復習。対面指導の実践練習。		
2	メインエクササイズの組み立て方法①運動効果について		
3	メインエクササイズの組み立て方法②強度について		
4	筋コンディショニングの指導方法①各種目の説明		
5	筋コンディショニングの指導方法②実践練習		
6	ストレッチの指導方法 各種目の説明・実践練習		
7	スタジオエクササイズの組み立て方法①有酸素運動		
8	スタジオエクササイズの組み立て方法②筋コンディショニング・ストレッチ		
9	実践練習①		
10	実践練習②		
11	実技テスト①		
12	実技テスト②		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席率20% ②授業で課題に取り組む姿勢20% ③実技テスト60% これらを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実践を多く行い、スポーツクラブ等で即戦力として指導が出来るスキルを身に付ける。 教員は大手スポーツクラブのアドバイザー、採用試験担当、新入社員研修、社員研修、フィットネス業界向けの研修を行っている。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(クラブインストラクター・スイミング・子どもスポーツ)	水泳の基礎理論		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水の特性や身体への影響、水泳の歴史、泳法の特性、競泳競技規則、対象理解という水泳の基礎について学ぶ。			
【講義概要】			
1. 水泳の前提となる水の特性について学ぶ 2. 水泳の競技規則や施設、資格など水泳を取り囲む様々な事物について学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	水の特性		
3	水泳の歴史		
4	泳法の特性①(クロール、背泳ぎ)		
5	泳法の特性②(平泳ぎ、バタフライ)		
6	競技規則①		
7	競技規則②		
8	競技規則③		
9	大会運営		
10	施設		
11	水泳の資格		
12	求められる指導者		
13	筆記試験		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
1)①筆記試験・レポート(50%)、②授業の取り組み方(30%)、③出席点(20%)を総合的に評価する。 なお、評価点の低い者は別途課題を課すことがある。 2)水に関する競技役員の体験を必須とする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
テキスト:日本水泳連盟編『水泳教師教本』 時間外に大会役員研修がある(辰巳国際水泳場ほか) 担当教員は日本水中スポーツ連盟が発行するフィンスイミングの最高位資格「認定員」を保有し、全国にて指導・体験会を実施。パラエティ番組での芸能人指導も務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。また、アクアエクササイズは10年以上にわたり本授業を担当。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (クラブインストラクター・ スイミング)	水泳指導論		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
前期で学んだ水の特性や身体への影響、水泳の歴史、泳法の特性、対象理解を踏まえて、後期は水泳の指導対象ごとの要点や、安全管理、競技としての水泳などについて学ぶ。			
【講義概要】			
1. 幼児から高齢者まで幅広い対象への水泳指導を学ぶ 2. 水泳指導の際に留意すべき安全管理について学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	幼児水泳①		
3	幼児水泳②		
4	学童水泳①		
5	学童水泳②		
6	競技水泳①		
7	競技水泳②		
8	成人水泳		
9	妊婦、ベビー、障害者水泳		
10	安全管理①		
11	安全管理②		
12	筆記試験		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
1) ①筆記試験・レポート(50%)、②授業の取り組み方(30%)、③出席点(20%)を総合的に評価する。 なお、評価点の低い者は別途課題を課すことがある。 2) 水に関する競技役員の体験を必須とする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
『水泳教師教本』および実務経験を基に、講義形式にて授業を展開。担当教員はフィンスイミング日本代表選手として国内外、様々な環境にて活動。主な指導実務として、フィンスイミングではジュニア日本代表チーム監督、2019年度日本選手権準優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング・子どもスポーツ・ 幼児スポーツ・ チャイルドケアコース)	安全水泳		小川 万里子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳指導の本質である安全についての考え方や指導者として必要な知識を得る。また、救助法・蘇生法等の実技力の養成にも重点をおき、水泳指導中の事故に対する適応能力を身に付ける。			
【講義概要】			
公益財団法人日本水泳連盟編「安全水泳」を参考図書として理論・知識を深め、様々な場面を想定した救助法や安全管理について実技を通して体験していく。また、日本赤十字社「水上安全法救助員資格」に要するスキルと同等のスキル獲得を目指した授業を行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・安全水泳の目的		
2	救助法の基礎知識		
3	救助法のスキル(立ち泳ぎ・巻き足)		
4	救助法のスキル(あおり足・逆あおり)		
5	救助法のスキル(キャリアー・防御姿勢)		
6	救助法のスキル(順下とび・ヘッドアップクロール)		
7	心配蘇生法		
8	ライフセービング①		
9	ライフセービング②		
10	着衣泳①		
11	着衣泳②		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への出席・意欲(20点)②実技テスト(80点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
日本赤十字社「水上安全法救助員資格」講習会に準じた内容で授業を展開していくが、本授業の受講において資格が発行されるものではない。担当教員は赤十字水上安全法講習会にて救助員養成に従事してきた経験を持ち、同時に水難救助の経験も積んでいる。また、本授業を長年担当しており、つまずきやすい学生にもレベルに合わせてアプローチしていく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・子どもスポーツ)	水泳指導法Ⅰ		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳の科学に基づいた水泳指導法を学び、水泳指導の基本的な指導技術を習得する。			
【講義概要】			
基礎水泳について下記の点に焦点を当てて学習する。 1. 水慣れ けのび 2. 4泳法 3. 補助			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	水泳指導の歴史		
3	水慣れ けのび		
4	クロールⅠ		
5	クロールⅡ		
6	背泳ぎⅠ		
7	背泳ぎⅡ		
8	平泳ぎⅠ		
9	平泳ぎⅡ		
10	バタフライⅠ		
11	バタフライⅡ		
12	確認テスト(実技)		
13	まとめ		
14	総合練習Ⅰ		
15	総合練習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への参加(60点)②授業の参加意欲(10点)③確認テスト(実技)(10点)④レポート(20点)の合計(100点)で評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は全て実技である。水泳の科学を体得しながら、泳法の段階的な習得を学ぶ。担当教員は日本水中スポーツ連盟が発行するフィンスイミングの最高位資格「認定員」を保有し、全国にて指導・体験会を実施。バラエティ番組での芸能人指導も務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。また、アクアエクササイズは10年以上にわたって本授業を担当。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (子どもスポーツ・ 幼児スポーツ・ チャイルドケアスポーツ)	幼児体育演習Ⅰ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.ストレッチ、筋カトレニング、リズムトレーニングを通して基本的な体力の向上を目指す。 2.幼児期における身体的・精神的発達段階を理解したうえで、段階に応じた運動の重要性を学び、適切な指導ができる知識・技術・安全性を習得する。 3.幼児を対象にした運動あそびをグループで実践する中で、仲間と協働し「楽しむ」気持ちや遊びの中で子どもが感じる様々な感情について学ぶことを目標とする。			
【講義概要】			
縄跳び、ボール、フープ、マット、平均台、鉄棒、跳び箱、リズムダンスなどの実践を通して指導者としての視点や留意点を学ぶ。また、グループワークにて各年齢にあった運動遊びやルールづくりの実践から振り返りまでを行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	前期ガイダンス		
2	実技①		
3	実技②		
4	実技③		
5	実技④		
6	実技⑤		
7	実技⑥		
8	実技⑦グループワーク①		
9	実技⑧グループワーク②		
10	実技⑨グループワーク③		
11	実技⑩グループワーク④		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動あそびやリズム遊び等について指導する。 この授業では、指導者となる学生自身の体づくりとして、基礎的なストレッチ、筋カトレニングを行う。また、幼児の運動あそびを体験する中で運動補助の方法や体を動かす楽しさ、運動有能感を味わえるようグループ活動を取り入れた内容を実施する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・ 幼児スポーツ・ チャイルドケアスポーツ)	幼児体育演習Ⅱ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.ストレッチ、筋カトレーニング、リズムトレーニングを通して基本的な体力の向上を目指す。 2.幼児期における身体的・精神的発達段階を理解したうえで、段階に応じた運動の重要性を学び、適切な指導ができる知識・技術・安全性を習得する。 3.幼児を対象にした運動あそび・リズム表現を自ら創造し、実践指導ができるようになることを目標とする。			
【講義概要】			
縄跳び、ボール、フープ、マット、平均台、鉄棒、跳び箱、リズムダンスなどの実践を通して指導者としての視点や留意点を学ぶ。 また、グループワークにて各年齢にあった運動遊びやルールづくりの実践から振り返りまでを行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	後期ガイダンス		
2	実技①		
3	実技②		
4	実技③		
5	実技④グループワーク①		
6	実技⑤グループワーク②		
7	実技⑥グループワーク③		
8	実技⑦グループワーク④		
9	実技⑧		
10	実技⑨		
11	実技⑩		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動あそびやリズム遊び等についてこの授業では、指導者となる学生自身の体づくりとして、基礎的なストレッチ、筋カトレーニングを行う。また、幼児の運動あそびを体験する中で運動補助グループ活動を取り入れた内容を実施する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・ 幼児スポーツ・ チャイルドケアスポーツ)	体操I		水口 晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
体操の美しさや楽しさを実技を通して習得する。他人に対しての尊敬や敬意の気持ちを養う。以上を到達目標およびテーマとする。			
【講義概要】			
器械運動の代表的な種目マット・鉄棒・跳び箱の3種目について基本技の指導法を実技を通して習得し、さらに宙返りなどの発展的な技への挑戦をローター板やトランポリンを使用して段階的に体験し、その補助法や指導方法を習得する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本的な技の実技・指導法(マット1・とび箱1)		
2	基本的な技の実技・指導法(マット2・鉄棒1)		
3	基本的な技の実技・指導法(マット3・とび箱2)		
4	基本的な技の実技・指導法(マット4・鉄棒2)		
5	基本的な技の実技・指導法(マット5・とび箱3)		
6	基本的な技の実技・指導法(マット6・鉄棒3)		
7	基本的な技の実技・指導法(マット7・とび箱4)		
8	基本的な技の実技・指導法(マット8・鉄棒4)		
9	実技テスト(演技発表会)の練習		
10	実技テスト(演技発表会)の練習		
11	実技テスト(演技発表会・前半)		
12	実技テスト(演技発表会・後半)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
技テスト50点・授業の取り組み30点・技の練習法の理解20点の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で行う。iPadを使用し、映像チェックしながら技の習得をしていく。 30年間に亘り日本体操協会の男子オリンピック強化本部のコーチとして体操ニッポンの強化に携わっている。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー)	パーソナルトレーナーの役割		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
パーソナルトレーナーとして活動するうえで、どのような役割が求められているかを理解し、指導者として必要なスキルを身に付けていく			
【講義概要】			
トレーニングのテクニックや技術をただ高めるのではなく、多くのクライアントに長く信頼されるためにどのような役割がもたらされているかを理解する			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	トレーニング指導者とは		
3	トレーニング指導者に対するニーズ		
4	トレーニング指導者の役割と業務		
5	トレーニング指導者が身に付けるべき能力		
6	トレーニング指導者の行動と倫理		
7	体力の概念		
8	外発的動機付けと内発的動機付け		
9	認知と行動変容		
10	情報収集と活用		
11	情報リテラシー		
12	トレーニングギアの特性と活用法		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①レポート・小テスト(60点)、②出席状況(10点)、③授業態度(30点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
資料はプリント及びGoogle Classroomを使用して配布 アクティブラーニングや実技なども部分的に交える			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・ 幼児スポーツ・ チャイルドケアスポーツ)	幼児教育論		笹井 美佐 村上 剛
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1. 幼児の教育現場の現状を理解し、課題について考える。 2. 幼稚園教育要領において運動指導が意図しているねらいや内容を学び、幼児教育の現場で運動指導者が求められる役割について理解する。			
【講義概要】			
将来幼児を対象に運動指導をすることを志す上で、幼児教育の現場の実態や小学校への連携を学ぶことで、求められている指導者像や指導内容を学習していく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	幼児教育・保育の基本的理解		
3	幼児期の発達と教育方法		
4	環境を通しての教育		
5	遊びを通しての指導		
6	さまざまな保育形態		
7	行事の意味		
8	小学校との連携		
9	家庭や地域との連携		
10	保育における情報機器と教材の活用		
11	保育計画①		
12	保育計画②		
13	実践演習①		
14	実践演習②		
15	まとめ 保育者・指導者の専門性		
【成績評価方法】			
①出席状況(10%)、②授業への取り組み(40%)、③レポート(50%)によって総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領 適宜プリントを配布			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	野外活動概論		山梨 雄一
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<p>日本の一部地域では人口の都市集中により都市化現象が進み、身近なところから自然が失われている。また、生活形態の変化により、本来人間の持つ諸能力を発揮する場面が減少している。このような社会環境のなかで野外活動はどのような役割を担うべきか、学生自身の考察を深めることを目標とする。希望する者は日本キャンプ協会認定キャンプインストラクター資格取得を目指す。(別途実技講習,申請登録費等が必要)</p>			
【講義概要】			
<p>野外活動について、以下の4つのテーマから学習を進める。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 野外活動の現状を把握し、その今日的意義及び必要性を学習する 2. 自然の中での生活技術や集いの演出などの基本的技術を学習する 3. 快適で安全な活動を行うための知識・技術を学習する 4. 野外活動を実践する組織・団体の理念や活動内容を把握し、指導者の形態や役割を学習する 			
回	授業計画および学習の内容		
1	現代社会における野外活動の意味		
2	野外活動(教育)の歴史の変遷		
3	野外活動の「手段」、「目的」		
4	野外活動の実際		
5	野外活動の指導者		
6	組織キャンプの運営		
7	野外活動の知識と技術Ⅰ(用具)		
8	野外活動の知識と技術Ⅱ(気象)		
9	野外活動の知識と技術Ⅲ(集い)		
10	野外活動の知識と技術Ⅳ(環境)		
11	野外活動の知識と技術Ⅴ(安全)		
12	確認テストⅠ		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	確認テストⅡ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(50点)、②授業への参加・意欲(30点)、③レポート評価(20点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
日本キャンプ協会「キャンプ指導者入門 第5版」及び適宜資料配布			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	体力測定法Ⅰ		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<p>ヒトの身体は、常に変化しています。発育による身体の変化、加齢による変化、トレーニングによる変化と様々です。なぜ測るのか。それは、発育状況の確認、競技成績の向上、怪我の予防、才能の発掘なのかもしれません。更に測定した数値をどのように活用するかが大切です。数値をどう解釈し、どのように役立てるかを考えながら学ぶ。</p>			
【講義概要】			
<p>様々な測定、例えば形体測定、文部科学省新体力測定、骨量測定等を通じて、様々な観点から身体を測定し、評価し、それを役立てる事で、健康や生きがいづくりの一助となる講座を目指します。</p>			
回	授業計画および学習の内容		
1	体力測定について		
2	形態計測(1)		
3	形態計測(2)		
4	体温と日内変動(1)		
5	体温と日内変動(2)		
6	新体力測定(1)		
7	新体力測定(2)		
8	新体力測定(3)		
9	新体力測定(4)		
10	骨量測定		
11	課題発表		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験(80%)、授業へ取り組む姿勢、出席等(20%)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
<p>講義形式で行う。担当教員は、公益財団法人にて、幼児から高齢者の運動処方、骨代謝研究に携わる。その後、大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室にて、骨粗鬆症のコホート研究に従事。直近では、富山健康科学専門学校にて教員として、教育研究に携わる。</p>			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	テーピング I		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テーピングに関する知識、技術を身に着けながら、実技を通して機能解剖やスポーツ傷害の知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を身に着けた上で必要に応じた適切なテーピングを巻けるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(足関節)		
3	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(膝関節)		
4	テーピングの基礎知識		
5	足関節のテーピング①		
6	足関節のテーピング②		
7	足関節のテーピング③		
8	膝関節のテーピング①		
9	膝関節のテーピング②		
10	膝関節のテーピング③・実技試験		
11	実技試験①・レポート試験①		
12	実技試験①・レポート試験②		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
実技試験50%、レポート試験50%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式に行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	生涯スポーツ		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
生涯スポーツとは、人の生涯を通じて、健康の保持・増進やレクリエーションを目的に、誰もが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツをいう。この授業では、生涯スポーツの理解とその普及・発展に必要な知識と技術を身につけていく。			
【講義概要】			
近年、体力が低下している子ども達や健康不安を持った働き盛り、また生きがいを求める高齢者など様々な世代でスポーツがどのように必要とされているかを理解する。そしてそのような生涯スポーツの現場で必要とされる運動プログラムについて、その作成と実践について学んでいく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	イントロダクション:3つの世代における運動・スポーツの必要性		
2	生涯スポーツと健康スポーツ産業		
3	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成①		
4	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成②		
5	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成③		
6	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成④		
7	運動プログラムの実践①		
8	運動プログラムの実践②		
9	運動プログラムの実践③		
10	運動プログラムの実践④		
11	まとめ		
12	筆記試験		
13	実践演習 I		
14	実践演習 II		
15	実践演習 III		
【成績評価方法】			
①出席状況②筆記試験③授業態度によって総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、実際の運動プログラムを体験する実技を行う場合もある。指導教員は、民間スポーツクラブ、保健センター等で運動教室を実施した経験があり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	アクアティックスポーツ		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
多様な水泳・水中運動の中で、健康づくりのための有酸素的な水中運動を体験しながら学ぶ。音楽や道具を使用しながら水中での動作を習得し、水中における有酸素運動の簡単なプログラムの作成ができることねらいとする。			
【講義概要】			
プールにて行うスポーツについて、以下の3種類を実技形式で体験し、理解を深める。 ①水中スポーツ(フィンスイミング) ②アクアエクササイズ ③パラ水泳(ブラインドスイム)			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイドランス・アクアティックスポーツの紹介		
2	フィンスイミング(道具の種類・泳法の種類)		
3	フィンスイミング(フィンキックの基礎・フィンクロール)		
4	フィンスイミング(ウェービング)		
5	フィンスイミング(アブニア)		
6	フィンスイミング(サーフィス)		
7	フィンスイミング(実践演習)		
8	アクアエクササイズ(基礎動作)		
9	アクアエクササイズ(プログラムの構成)		
10	アクアエクササイズ(道具を使ったエクササイズ)		
11	アクアエクササイズ(プログラムの作成)		
12	アクアエクササイズ(プログラム指導)		
13	アクアエクササイズ(実技テスト)		
14	ブラインドスイム体験		
15	ブラインドスイムタッピング体験		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への参加・意欲(90点)②実技テスト(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
訓練的な取り組みではなく、スポーツ経験の幅を広げるため体験的な授業を展開する。担当教員は日本水中スポーツ連盟が発行するフィンスイミングの最高位資格「認定員」を保有し、全国にて指導・体験会を実施。パラエティ番組での芸能人指導も務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。また、アクアエクササイズは10年以上にわたり本授業を担当。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	陸上競技 I		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
お互いに協力し合いながら技能を高め、陸上競技の基本となる動きを習得する。自らが陸上競技を楽しみ、自発的に学習に取り組み技術を身につける。			
【講義概要】			
陸上競技は「走る」「跳ぶ」「投げる」「歩く」の基本動作があり、多くの競技種目がある。本授業ではその中で主に短距離走の技能を高める理論やドリルを学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	スプリントドリル①		
3	スプリントドリル②		
4	ラダートレーニング		
5	ミニハードルトレーニング		
6	50mタイム測定①		
7	50mタイム測定②		
8	小テスト		
9	スプリントドリルまとめ		
10	ラダー・ミニハードルトレーニングまとめ		
11	100mタイム測定①		
12	100mタイム測定②		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
授業への参加・意欲(70%)、レポート(30%)これらを総合的に判断して評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で行う。担当教員は高校大学等の教育機関で陸上競技の指導に携わった経験がある。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	スポーツレクリエーション		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
現代社会の時代背景と問題を踏まえて、将来へのレクリエーション問題を解明する手がかりを得て、総合的にレクリエーションを捉えていくことをねらいとする。様々なレクリエーションを実施・経験する事で、また「余暇時代」における、新しいビジョンを打ち出すことを実践する。			
【講義概要】			
習得できる知識と技術として、以下のことをテーマとする。 1. 集団をリードし、一体感を生み出し、楽しい時間を演出する力 2. 個人や集団のコミュニケーションを促進する力及び個人の主体性や協調性を引き出す力			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	レクリエーションの概念と目的		
3	レクリエーション運動①-1		
4	レクリエーション運動①-2		
5	レクリエーション運動①-3		
6	レクリエーション運動②-1		
7	レクリエーション運動②-2		
8	レクリエーション運動②-3		
9	レクリエーション運動③-1		
10	レクリエーション運動③-2		
11	レクリエーション運動③-3		
12	レクリエーション評価		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
授業への参加・意欲(70%)、レポート(30%)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を併用する。実際に自分が指導者側になった時を想定しながら、レクリエーションを楽しむこと。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	トレーニング指導者総論		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
「トレーニングを指導する」ということに関して白紙の状態からスタートする。授業の中で運動生理学、解剖学、栄養学、バイオメカニクス、サプリメントなど、トレーニング指導に関するものは全て網羅する。実技と講義を織り交ぜ、実際の現場ではどのようなことが求められているのかを考え、将来トレーニング指導者、パーソナルトレーナーを目指す人の指針となる授業を展開する。知識の詰め込みではなく、理解することに重きをおき、理解と実践を繰り返す。			
【講義概要】			
①実技と講義を連動させること ②自らのトレーニングを実践すること ③あらゆる指導ケースに対処できるようにするため、引き出しを増やすこと ④増やした引き出しを論理的に説明できるようにすること			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニングを指導するとは？		
2	各部位のトレーニング指導法①		
3	各部位のトレーニング指導法②		
4	各部位のトレーニング指導法③		
5	各部位のトレーニング指導法④		
6	各部位のトレーニング指導法⑤		
7	各部位のトレーニング指導法⑥		
8	目的別のトレーニング指導法		
9	骨格タイプ別のトレーニング指導法		
10	タイプ別の食事法		
11	タイプ別のサプリメント選択法		
12	気をつけるべき注意点		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況(20点)②筆記、実技テスト(60点)③授業への取り組み、意欲(20点)の合計100点として成績評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。 担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。 自らの経験と現場の声を授業に活かせるよう取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	パーソナルトレーナーの基礎		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
パーソナルトレーナーとして活動ができるようになるための知識とデモンストレーション能力を身につける。最終的には、どのような目的のクライアントに対しても、的確な指導ができることを目標とする。			
【講義概要】			
1. 講義と実践を連動させること 2. 自らトレーニングを実践すること一人にトレーニングを勧める仕事であるため、指導者は経験者でなくてはならない 3. 分子栄養学を学ぶことパーソナルトレーナーに求められる食事療法・栄養指導は多岐にわたるため、どのようなケースにも対応できる分子栄養学の基礎を学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	筋生理学		
2	有酸素性および無酸素性トレーニング		
3	ストレッチングとウォームアップ		
4	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン		
5	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス		
6	レジスタンストレーニングに対する内分泌応答		
7	レジスタンストレーニングと補助のテクニック		
8	体力評価とカウンセリング		
9	特別な人のための運動処方		
10	栄養・サプリメントに関する基本的な考え方		
11	健康とパフォーマンスにおける栄養学的要因		
12	緊急事態と法的問題		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点) ②筆記・実技テスト(60点) ③授業への参加・意欲(20点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
初回、第2回は講義、それ以降は実技形式となる 担当教員はトレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴15年、サプリメント会社のアドバイザー経験あり。自らの経験と現場の声を授業に活かせるよう取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・集中	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	サッカーⅠ		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
授業を通して作家尾の基礎技術を習得して、競技スポーツの知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を身に着けた上で必要に応じた適切な運動指導ができるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	戦術の語源・サッカー戦術に関する用語等の理解		
3	戦術の語源・サッカー戦術に関する用語等の理解		
4	サッカーの競技特性について学ぶ		
5	サッカーにおける戦術の考えかたを理解する		
6	サッカーにおける戦術の考えかたを理解する		
7	サッカーにおける個人グループ戦術のうち守備について理解する		
8	サッカーにおけるチーム戦術について理解する		
9	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(チームづくり)を学ぶ		
10	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(トレーニング)を学ぶ		
11	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(コンディショニング)を学ぶ		
12	レポート試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
出席率50%、レポート試験50%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式を行う。必要に応じて講義を行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年年度	1年・集中	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	バスケットボール I		河合 翔吾
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの基本動作、ルールを理解し、実践できる。 ・個人プレーではなくコミュニケーションをしっかりとれるようになる ・楽しくバスケットボールを学ぶ 			
【講義概要】			
基礎的なルールや技能を習得し、ハーフコートやオールコートでのゲームを行う。また、リーグ戦を行うことでチームワークを学ぶ機会とする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス/ドリブル/パス（種類理解・行動・実践）		
2	シュート（レイアップ、ジャンプシュート）		
3	ドリブル、パス、シュートを使ったミニゲーム		
4	ドリブル、パス、シュートを使ったミニゲーム②		
5	ハーフゲーム		
6	ドリブル・パス・シュート(基礎練習)①		
7	ドリブル・パス・シュート(基礎練習)②		
8	ドリブル・パス・シュート(応用練習)		
9	1on1の状況別の攻め方		
10	ハーフゲーム		
11	2on2の攻め方		
12	3on3の攻め方 / テスト①		
13	5on5の攻め方 / テスト②		
14	リーグ戦①		
15	リーグ戦②		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(80%)②授業内での課題(20%)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
B3リーグ横浜エクセレンス アカデミーコーチの河合翔吾です。授業ではありますがひたすら楽しみながら、考え、バスケットに興味をもって頂ければ幸いです。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年年度	1年・集中	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	テニス I		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テニスの基本技術一般(グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなど)を理解し、ゲームの進め方、ルールを覚え、テニスの楽しさを知る。			
【講義概要】			
テニスの基本技術を習得し、ラリー練習、ゲーム練習で確認する。ゲーム練習を通し、ルールを覚え、ゲームの楽しさ、テニスの楽しさを体験していく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本技術の練習とラリー(打合い)練習①		
2	基本技術の練習とラリー(打合い)練習②		
3	基本技術の練習とラリー(打合い)練習③		
4	基本技術の練習とラリー(打合い)練習④		
5	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習①		
6	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習②		
7	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習③		
8	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習④		
9	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習①		
10	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習②		
11	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習③		
12	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習④		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①出席状況②授業態度③ゲームの成績などから総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、実際の運動プログラムを体験する実技を行う場合もある。担当教員は、民間スポーツクラブ、企業等で高齢者を対象とした運動教室を実施した経験があり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・集中	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	バレーボール I		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1895年にアメリカのYMCAにてW.G.モーガン氏により考案され、現在では国内のVリーグやイタリアのセリエAに代表されるようにボール競技のメジャースポーツとして位置づけられているバレーボールを、ゲームで用いる基礎的なルールや技能を習得し、リーグ戦や9人制でのゲームを実践することで生涯スポーツとしてのバレーボールを理解することをねらいとする。			
【講義概要】			
基礎的なルールや技能を習得し、9人制や6人制でのゲームを行う。また、リーグ戦を行うことでチームワークを学ぶ機会とする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／オーバーハンドパス、アンダーハンドパス		
2	スリーメン／サーブ／ゲーム練習①		
3	スパイク①／ゲーム練習②		
4	スパイク②／ゲーム練習③		
5	ローテーション／ゲーム練習④		
6	ルールの理解／ゲーム練習⑤		
7	ブロック／ラインズマン／ゲーム練習⑥		
8	9人制①		
9	9人制②		
10	6人制リーグ戦①		
11	6人制リーグ戦②／テスト①		
12	6人制リーグ戦③／テスト②		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み方(50%)、②授業内での課題(25%)、③出席率(25%)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式を基本とする。選択においてバレーボール経験の有無は問わない。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	健康管理		田島 外志美
【授業の到達目標・およびテーマ】			
生活習慣病の病理について理解し、運動処方ができるようになることを目指す。スポーツに関わる仕事をする中で理解して欲しい最低限の疾病に関する知識について学ぶ。将来、健康管理で得た知識が運動指導の実践の場で応用できることを目指して授業を展開する。			
【講義概要】			
生活習慣病の原因と対策、スポーツクラブにおける運動処方の仕方について学ぶ。具体的に三大死因であるがん・虚血性心疾患・脳血管障がい、その引き金となる動脈硬化・肥満・高血圧など、運動との関わりも含めて疾病理解を深める。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・健康と運動の関わり		
2	健康の定義・世界、日本における施策		
3	疾患の起こる仕組み		
4	三大疾患1 がん		
5	心臓の仕組み・血管の病理		
6	三大疾患2 心疾患		
7	三大疾患3 脳血管障害		
8	中間テスト		
9	運動処方		
10	メタボリックシンドローム①肥満		
11	メタボリックシンドローム②高血圧症		
12	メタボリックシンドローム③糖尿病		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①確認テスト(80点)、②中間テスト(10点)、③授業への参加・意欲(10点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とする。見えない身体の内部をイメージし、疾患についての理解を深めるために映像を適宜取り入れて進める。中間テストで前半講義の理解度を確認し、後半の実践につなげる。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ医学		辻 直幸
【授業の到達目標・およびテーマ】			
安全で健康なスポーツ活動をサポートするため、機能解剖学を再確認し、スポーツ外傷・障害を中心に理解する。			
【講義概要】			
1. 様々なスポーツ外傷・障害の知識を学習する。 2. スポーツ外傷・障害に関わる機能解剖を再確認し、知識・理解を深める。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	スポーツ外傷・障害:総論		
3	スポーツ外傷・障害:体幹・脊柱		
4	スポーツ外傷・障害:骨盤・股関節		
5	スポーツ外傷・障害:膝関節①		
6	スポーツ外傷・障害:膝関節②		
7	スポーツ外傷・障害:肩関節		
8	スポーツ外傷・障害:下腿		
9	スポーツ外傷・障害:足関節・足部		
10	スポーツ外傷・障害:内科的疾患		
11	スポーツ外傷・障害:肘関節		
12	スポーツ外傷・障害:手関節・手指		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①授業内テスト(85%)、②小テスト(5%)、③レポート・課題(5%)、④授業への参加・意欲(5%)の4つの項目において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
(公財)日本スポーツ協会 『公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ』 プリントを配布する。講義形式を中心にを行うが、映像なども適宜取り入れる。 担当教員は整形外科やスポーツ現場での経験も豊富であり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ栄養学Ⅱ		迎 しのぶ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.アスリートの栄養摂取の基本的な考え方を学ぶ 2.目的に応じた栄養摂取の考え方を理解する 3.運動種目別の栄養と食事のとり方を理解する 4.指導者として様々な対象者に栄養のアドバイスができるようになる			
【講義概要】			
「自身がアスリートである場合」「アスリートを支える立場である場合」どちらであっても栄養の知識が豊富であれば、より良いパフォーマンスにつながるの間違いはない。アスリートは「3度の食事はトレーニングの一つ」という。食事は毎日のことだからこそ、どう考えて何を食べるのかについて理解を深め、指導者になった際には色々な視点からアドバイスできるよう学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	1年次の振り返り		
2	栄養素の消化と吸収、PFCバランス		
3	糖質、脂質摂取の考え方		
4	たんぱく質、アミノ酸摂取の考え方		
5	ビタミン、ミネラル摂取の考え方		
6	サプリメント、エルゴジェニックエイド、アンチドーピング		
7	栄養アセスメント、利用可能エネルギー		
8	目的別の栄養摂取 増量・減量		
9	試合期の栄養、ケガ・病気の時の栄養		
10	女性アスリートの3主徴、障がい者のスポーツを支える栄養		
11	ジュニア期・シニア期の栄養		
12	献立作成		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業終了時に課す質問への回答(50点)、②授業へ取り組み姿勢(10点)、③レポート(40点)として評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
テキスト:(昨年スポーツ栄養学で使用した)2022オールガイド食品成分表(実教出版)、公認スポーツ指導者養成テキストⅠ・Ⅲ 授業は講義形式を基本とするが、献立作成などの演習も行いすぐに使える知識を身につける。 担当教員はスポーツクラブでインストラクターもしており、実務経験に基づき授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ指導論Ⅱ		中島 きよ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
現代社会の中でのスポーツの位置付け、スポーツイベントの意義、スポーツ政策や施策を学び、現代社会の中で、スポーツの指導者が持つべき社会的知識を身につけ、その役割を理解する。さらに、スポーツ界で起こる様々な現象について学生自身が考察する。			
【講義概要】			
スポーツ社会学について下記の点に焦点を当てて学習する。 1.フェアプレイ 2.スポーツの産業化 3.スポーツ基本計画 4.我が国のスポーツ組織 5.チームマネジメント			
回	授業計画および学習の内容		
1	社会の中のスポーツⅠ		
2	社会の中のスポーツⅡ		
3	スポーツイベント		
4	スポーツの産業化Ⅰ		
5	スポーツの産業化Ⅱ		
6	スポーツ基本計画Ⅰ(地域の中のスポーツⅠ)		
7	スポーツ基本計画Ⅱ(地域の中のスポーツⅡ)		
8	スポーツ基本計画Ⅲ(我が国のスポーツ組織)		
9	スポーツ基本計画Ⅳ(競技者育成プログラム)		
10	チームマネジメントⅠ		
11	チームマネジメントⅡ		
12	チームマネジメントⅢ		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
筆記試験は実施しない①出席(80点)②レポート(20点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義形式であるが、今現在のスポーツの話題についてビデオ鑑賞を頻繁に取り入れる。 担当教員は大学院でスポーツ社会学を専攻し、指導者としても経験がある。理論と実践を踏まえて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	アダプテッド・スポーツ		田島 外志美
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ活動・指導に関して幅広い考え方を養うため、一般に積極的な身体運動が適応しにくい状況の人(障がい児・者、高齢者等)が、スポーツなどの積極的な身体活動を行う意義やその方法を理解することを目標にする。			
【講義概要】			
アダプテッドスポーツは障がいのある人や幼児、高齢者など、すべてのひとたちが身体活動・スポーツを楽しむためにルールや用具、方法などをそれぞれに適合(adapt)させることによって実施可能にし、対象者により高い生活の質(QOL)を保障しようとする考え方を背景としている。本講義ではアダプテッドスポーツについて理解を深めるために、対象者の状況(加齢・障がい等)を理解し、その上で、積極的な身体運動の例、指導プログラムを紹介する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	アダプテッドスポーツとは何か		
2	アダプテッドスポーツの現状と障壁・障がい者手帳について		
3	アダプテッドスポーツの紹介・指導上の留意点		
4	障がいをもって生まれるとは		
5	聴覚障がい者の理解とアダプテッドスポーツ		
6	視覚障がい者の理解とアダプテッドスポーツ		
7	アダプテッドスポーツ実習:障がい疑似体験		
8	アダプテッドスポーツ実習:指導法		
9	アダプテッドスポーツ現場実習		
10	知的障がいの理解とアダプテッドスポーツ		
11	発達障がいの理解とアダプテッドスポーツ①		
12	発達障がいの理解とアダプテッドスポーツ②		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①アダプテッドスポーツ現場活動報告レポート(20点)、②授業への参加度・授業態度・授業内課題への取り組み(30点)、③確認テスト(50点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義を基本とし、演習・実習も実施する。履修者は以下のように意欲的に行うことを期待します。 ①障がい者のスポーツ大会等へのボランティア ②障がいをもつ人に接したことがなくとも、知ろう・寄り添おうとすること ③障がいを持つ方への支援を学ぶこと			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	健康運動実践指導者養成講座Ⅰ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体力づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく 専門学校で学ぶ内容の総まとめとしての位置づけでもある			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	健康づくり施策概論		
3	運動生理学		
4	運動生理学		
5	機能解剖とバイオメカニクス		
6	機能解剖とバイオメカニクス		
7	栄養摂取と運動		
8	栄養摂取と運動		
9	体力の測定と評価		
10	体力の測定と評価		
11	学科試験対策講座		
12	学科試験対策講座		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20%)、②講義・実技に取り組む姿勢(20%)、③筆記・実技試験(60%)の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト:健康運動実践指導者養成用テキスト・『健康運動実践指導者』認定試験対策問題集			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	健康運動実践指導者養成講座Ⅱ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく 専門学校で学ぶ内容の総まとめとしての位置づけでもある			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	健康づくりのための身体活動		
3	健康づくりのための身体活動		
4	運動指導の心理的基礎		
5	運動指導の心理的基礎		
6	健康づくり運動の実際		
7	健康づくり運動の実際		
8	健康づくり運動の実際		
9	健康づくり運動の実際		
10	健康づくり運動の実際		
11	運動障害と予防・救急処置		
12	運動障害と予防・救急処置		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20%), ②講義・実技に取り組む姿勢(20%), ③筆記・実技試験(60%)の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト: 健康運動実践指導者養成用テキスト・『健康運動実践指導者』認定試験対策問題集			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	健康運動実践指導者養成講座Ⅲ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく 専門学校で学ぶ内容の総まとめとしての位置づけでもある			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	指導実技試験の目的と評価のポイント		
3	実技(レジスタンストレーニング)		
4	実技(エアロビックダンス)		
5	実技(水中レジスタンストレーニング)		
6	実技(水中ウォーキング)		
7	実技試験対策講座		
8	実技試験対策講座		
9	実技試験対策講座		
10	学科試験対策講座		
11	学科試験対策講座		
12	学科試験対策講座		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20%), ②講義・実技に取り組む姿勢(20%), ③筆記・実技試験(60%)の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
健康運動実践指導者認定実技試験における『陸上運動』と『水中運動』それぞれを学生に選択させ、指導実技試験の内容を習得し、集団運動における指導者の役割をみに着ける			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	就職講座		中島 きよ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
就職活動がスムーズに進むように、様々な手続きや試験について理解を進めることを目的とする。また、基本的な文章の書き方について学ぶ。			
【講義概要】			
「2023年度 就職活動ハンドブック 社会体育科編」を使用し、就職活動の実際について具体的に学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	会社訪問		
2	エントリーシートの作成		
3	書類の作成・提出		
4	適性試験①		
5	面接試験①(面接試験の準備)		
6	面接試験②(集団面接)		
7	面接試験③(個人面接)		
8	面接試験④(役員面接・グループディスカッション)		
9	基本的な文章の書き方		
10	作文・小論文の書き方		
11	税金・社会保険について		
12	社会人としてのマナー		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①出席(80点)②課題・授業への参加意欲(20%)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
「2023年度 就職活動ハンドブック 社会体育科編」をテキストとして使用する。 担当教員は、本校において十数年間就職指導を担当し、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツマネジメント		松本 竹弘 永田 瑞穂 松原 愛作
【授業の到達目標・およびテーマ】			
マネジメントとは企業における「経営管理」のことである。スポーツに携わる仕事をする上でマネジメントは大きなレベルではスポーツクラブや運動施設の経営・運営を、小さなレベルではトレーニングルームの整備やスタッフのシフトなど幅広い範囲に及ぶ。本講義では基本的なマネジメントの知識を修得することを目的とする。			
【講義概要】			
スポーツマネジメントについて以下のテーマについて学んでいく。 1. スポーツクラブにおける経営・運営 2. 指定管理制度 3. 福利厚生やトレーニングルームの運営			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	総合型スポーツクラブ①		
3	総合型スポーツクラブ②		
4	総合型スポーツクラブ③		
5	指定管理制度①		
6	指定管理制度②		
7	福利厚生		
8	スポーツクラブの経営①		
9	スポーツクラブの経営②		
10	スポーツクラブの経営③		
11	トレーニングルームの運営		
12	まとめ・試験		
13	実践演習 I		
14	実践演習 II		
15	実践演習 III		
【成績評価方法】			
出席(10点)、試験(70点)、各課題(20点)の合計100点満点で成績を評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
主担当は大学院でスポーツ政策について学び、総合型スポーツクラブや大学での指導経験も有する。また、他の担当についてもスポーツクラブの経営や指定管理制度におけるスタッフの調整などの経験を有し、これらをもとに授業を展開する。講義資料は適宜配布する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチック・ パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	スポーツトレーナー演習 I		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
フィットネスの分野で、選手から一般の方までの体力を効率よく向上させ、パフォーマンスの改善に結びつけるための運動プログラムの作成・指導ができる能力を身につける。			
【講義概要】			
以下の4つの領域より学習を進める。 1. トレーニング指導者論 2. 各種トレーニング法の理論とプログラム及び実際 3. トレーニング効果の測定と評価 4. トレーニングの運営と情報活用			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニング指導者の役割		
2	トレーニング計画の立案		
3	ピリオダイゼーション		
4	筋力トレーニングの効果		
5	筋力トレーニングのプログラムの条件設定		
6	パワー向上トレーニングの理論		
7	パワー向上トレーニングの実際		
8	持久力向上トレーニングの理論		
9	持久力向上トレーニングの実際		
10	スピード向上トレーニングの理論		
11	スピード向上トレーニングの実際		
12	実践演習 I		
13	実践演習 II		
14	実践演習 III		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
① 実技試験 ② 口頭試験 ③ 出席状況など総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチック・ パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	スポーツトレーナー演習 II		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
フィットネスの分野で、選手から一般の方までの体力を効率よく向上させ、パフォーマンスの改善に結びつけるための運動プログラムの作成・指導ができる能力を身につける。			
【講義概要】			
以下の4つの領域より学習を進める。 1. トレーニング指導者論 2. 各種トレーニング法の理論とプログラム及び実際 3. トレーニング効果の測定と評価 4. トレーニングの運営と情報活用			
回	授業計画および学習の内容		
1	柔軟性向上トレーニングの理論		
2	柔軟性向上トレーニングの実際		
3	特別な対象者のトレーニングプログラム①		
4	特別な対象者のトレーニングプログラム②		
5	ウォーミングアップとクーリングダウン理論		
6	ウォーミングアップとクーリングダウン実際		
7	傷害の受傷から復帰までのトレーニング		
8	トレーニング効果の測定と評価の実際		
9	測定データの活用とフィードバックの実際		
10	トレーニングの運営		
11	運動指導のための情報収集と活用		
12	実践演習 I		
13	実践演習 II		
14	実践演習 III		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
① 実技試験 ② 口頭試験 ③ 出席状況など総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	検査・測定と評価Ⅰ		金成 仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナーに必要とされる「評価」について意義と考え方を学ぶ。評価に必要な測定および動作観察方法を理解し実践できるようにする			
【講義概要】			
1. 姿勢評価・アライメント評価・関節弛緩性評価・関節可動域評価・徒手筋力検査・整形外科的徒手検査を学ぶ。 2. 運動のメカニズムを理解しながら複数の評価を結び付け、シミュレーションで実践する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	機能評価のプロセス、機能評価に基づく目標設定とプログラム立案		
2	姿勢評価・アライメント評価		
3	周囲径・関節弛緩性評価・関節可動域評価		
4	関節可動域測定(上肢)		
5	関節可動域測定(下肢)		
6	関節可動域測定(その他・実技テスト)		
7	筋柔軟性評価		
8	徒手筋力検査法(上肢)		
9	徒手筋力検査法(下肢)		
10	徒手筋力検査法(その他・実技テスト)		
11	整形外科的徒手検査法(上肢)		
12	整形外科的徒手検査法(下肢)		
13	整形外科的徒手検査法(その他・実技テスト)		
14	評価の基本シミュレーション(理論&実技)		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
①レポート課題(20%)、②実技テスト(40%)、③筆記試験(40%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はスポーツ整形外科で理学療法士として勤務しながら、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動している。現場経験を含めた理論でよりわかりやすく講義を展開していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	検査・測定と評価Ⅱ		金成 仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナーに必要とされる「評価」について意義と考え方を学ぶ。評価に必要な測定および動作観察方法を理解し実践できるようにする			
【講義概要】			
1. 姿勢評価・アライメント評価・関節弛緩性評価・関節可動域評価・徒手筋力検査・整形外科的徒手検査を学ぶ。 2. 運動のメカニズムを理解しながら複数の評価を結び付け、シミュレーションで実践する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	機器を用いた筋力評価法 各測定の方法		
2	歩行のバイオメカニクス		
3	走行のバイオメカニクス		
4	歩行・走行のバイオメカニクス		
5	ストップ動作のバイオメカニクス		
6	跳動作のバイオメカニクス		
7	投動作のバイオメカニクス		
8	バイオメカニクス		
9	バイオメカニクス		
10	評価の応用・シミュレーションⅠ(理論&実技)		
11	評価の応用・シミュレーションⅡ(理論&実技)		
12	評価の応用・シミュレーションⅢ(理論&実技)		
13	評価の応用・シミュレーションⅣ(理論&実技)		
14	評価の応用・シミュレーションⅤ(理論&実技)		
15	評価の応用・シミュレーションⅥ(理論&実技)		
【成績評価方法】			
①レポート課題(20%)、②実技テスト(40%)、③筆記試験(40%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はスポーツ整形外科で理学療法士として勤務しながら、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動している。現場経験を含めた理論でよりわかりやすく講義を展開していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチックトレーナー)	コンディショニングⅠ		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学ぶことをねらいとする。			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニングの内容に沿って授業をすすめる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	コンディショニングの把握と管理①(コンディショニングとは)		
2	コンディショニングの把握と管理②(トレーニング計画とコンディショニング)		
3	コンディショニングの方法と実際①(柔軟性テスト)		
4	コンディショニングの方法と実際②(ストレッチング)		
5	コンディショニングの方法と実際③(体カテスト)		
6	コンディショニングの方法と実際④(トレーニング)		
7	コンディショニングの方法と実際⑤(トレーニング)		
8	コンディショニングの方法と実際⑥(テーピング)		
9	コンディショニングの方法と実際⑦(ウォーミングアップ・クーリングダウン)		
10	コンディショニングの方法と実際⑧(身体組成計測)		
11	コンディショニングの方法と実際⑨(スポーツマッサージ)		
12	確認テスト		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチックトレーナー)	コンディショニングⅡ		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学び、実践することをねらいとする。			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニングの内容に沿って授業をすすめる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	コンディショニングの把握と管理①(コンディショニングとは)		
2	コンディショニングの把握と管理②(トレーニング計画とコンディショニング)		
3	コンディショニングの方法と実際①(柔軟性テスト)		
4	コンディショニングの方法と実際②(ストレッチング)		
5	コンディショニングの方法と実際③(体カテスト)		
6	コンディショニングの方法と実際④(トレーニング)		
7	コンディショニングの方法と実際⑤(トレーニング)		
8	コンディショニングの方法と実際⑥(テーピング)		
9	コンディショニングの方法と実際⑦(ウォーミングアップ・クーリングダウン)		
10	コンディショニングの方法と実際⑧(身体組成計測)		
11	コンディショニングの方法と実際⑨(スポーツマッサージ)		
12	確認テスト		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	ウエイトトレーニングⅠ		宮畑 豊
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ウエイトトレーニング、フリーウエイト、マシントレーニングを通してウエイトトレーニングの重要さとその効果を理解することを目的とする。ウエイトトレーニングからアスリートに至るまで、幅広い指導ができるスペシャリストを目指してもらいたい。			
【講義概要】			
1. 身体各部のトレーニングを学ぶ 2. ウエイトトレーニングのフォームを各種目正しく身につけ、指導できるようにする。 3. 幅広いレベルの対象を想定した指導を経験させる			
回	授業計画および学習の内容		
1	初心者ガイダンス(ビデオ使用)		
2	身体各部位の説明指導と実践①		
3	身体各部位の説明指導と実践②		
4	身体各部位の説明指導と実践③		
5	身体各部位の説明指導と実践④		
6	身体各部位の説明指導と実践⑤		
7	身体各部位の説明指導と実践⑥		
8	身体各部位の説明指導と実践⑦		
9	身体各部位の説明指導と実践⑧		
10	実技試験①		
11	実技試験②		
12	ベンチプレス記録会／審判指導		
13	まとめ		
14	指導実践Ⅰ		
15	指導実践Ⅱ		
【成績評価方法】			
①実技試験(50%)②筆記試験(50%)これらの結果を踏まえて評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は長年アスリートから高齢者まで幅広い年齢を対象としたトレーニング指導に携わっており、その経験を基に授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	ウエイトトレーニングⅡ		宮畑 豊
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ウエイトトレーニング、フリーウエイト、マシントレーニングを通してウエイトトレーニングの重要さとその効果を理解することを目的とする。ウエイトトレーニングからアスリートに至るまで、幅広い指導ができるスペシャリストを目指してもらいたい。			
【講義概要】			
1. 身体各部のトレーニングを学ぶ 2. ウエイトトレーニングのフォームを各種目正しく身につけ、指導できるようにする。 3. 幅広いレベルの対象を想定した指導を経験させる			
回	授業計画および学習の内容		
1	中・上級者ガイダンス(ビデオ使用)		
2	操体法／ストレッチ／ウエイトトレーニング①		
3	操体法／ストレッチ／ウエイトトレーニング②		
4	トレーニングのメニューの組立て方・実践①		
5	トレーニングのメニューの組立て方・実践②		
6	トレーニングのメニューの組立て方・実践③		
7	アスリートのためのトレーニング①		
8	アスリートのためのトレーニング②		
9	アスリートのためのトレーニング③		
10	実技試験		
11	筆記試験		
12	ベンチプレス記録会／審判実践		
13	まとめ		
14	指導実践Ⅲ		
15	指導実践Ⅳ		
【成績評価方法】			
①実技試験(50%)②筆記試験(50%)これらの結果を踏まえて評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は長年アスリートから高齢者まで幅広い年齢を対象としたトレーニング指導に携わっており、その経験を基に授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター・ スイミング)	パーソナルトレーナー概論Ⅰ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動処方の原則と運動の量と質について理解を深めながら、運動実践の場において、正しく対応できる知識と実践力を身に付ける事を目的とする。			
【講義概要】			
健康は身体だけの問題ではなく、人の心や環境の問題まで考えていかなければならない時代に入っており、健康づくりの指導者として、他者に対して寄り添う気持ちを持ち続けて、数値だけに囚われない運動指導の基礎を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	コンディショニングとは何か		
3	トレーニングの原則とトレーニングの効果		
4	筋フィットネスにおけるレジスタンストレーニングの頻度と量		
5	有酸素運動の運動量・運動頻度・強度		
6	基礎代謝量・活動量代謝計算		
7	運動に伴うリスクと予防		
8	カウンセリングとスクリーニング		
9	血圧測定と形態測定		
10	特別な対象に対するトレーニング指導(妊婦)		
11	特別な対象に対するトレーニング指導(青年期直前)		
12	特別な対象に対するトレーニング指導(高齢者)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(80点)、②出席状況(20点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト:運動処方の指針(運動負荷試験と運動プログラム)			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター・ スイミング)"	パーソナルトレーナー概論Ⅱ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
科学的根拠に基づいた運動指導のための理論を学ぶだけでなく、どのような対象者にたいしても効果的な運動処方と運動指導ができる能力を身に付ける			
【講義概要】			
生理学・機能解剖学・バイオメカニクス・栄養学・心理学などを運動指導のために応用としてどう活用していくかを学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	体力学総論		
3	スポーツ及びトレーニングのバイオメカニクス		
4	呼吸循環器・エネルギー代謝と運動		
5	骨格筋系、神経系、内分泌系		
6	運動指導の心理学		
7	測定と評価		
8	運動指導の科学		
9	データの活用とフィードバック		
10	プログラムデザイン		
11	プログラムデザイン		
12	リコンディショニングとアスレティックリハビリテーション		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(80点)、②出席状況(20点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト:運動処方の指針(運動負荷試験と運動プログラム) 使用資料:トレーニング指導者テキスト[理論編][実践編]			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	パーソナルトレーナー演習Ⅰ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動指導者として活動できる知識と技術を身につける。特に種目・目的別に応じた指導を行う上で、プログラムデザインを提供できる能力と自身のデモンストレーション能力を高めることを目的とする。			
【講義概要】			
目的別に合わせた体力要素を踏まえたトレーニング内容を、『健康運動実践指導者』『JATI』『NSCA』をベースとして学んでいく			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ウォーミングアップとクールダウン		
3	ウォーミングアップとクールダウン		
4	身体アライメント		
5	FMS		
6	レジスタンストレーニングとは(OKC)(CKC)		
7	体幹トレーニング		
8	体幹トレーニング		
9	プライオメトリクストレーニング		
10	プライオメトリクストレーニング		
11	SAQTトレーニング		
12	SAQTトレーニング		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点)、②授業姿勢(50点) ③レポート(30点)を総合的に判断する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用資料:トレーニング指導者テキスト[実践編][実技編]・ストレングス&コンディショニング(第3版)・姿勢アセスメント			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	パーソナルトレーナー演習Ⅱ		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動指導者として活動できる知識と技術を身につける。特に種目・目的別に応じた指導を行う上で、プログラムデザインを提供できる能力と自身のデモンストレーション能力を高めることを目的とする。			
【講義概要】			
目的別に合わせた体力要素を踏まえたトレーニング内容を、『健康運動実践指導者』『JATI』『NSCA』をベースとして学んでいく			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ファンクショナルトレーニング		
3	ファンクショナルトレーニング		
4	心肺持久カトレーニング		
5	心肺持久カトレーニング		
6	クローズスキルとオープンスキル		
7	クローズスキルとオープンスキル		
8	ソフトギアトレーニング		
9	トレーニング計画の立案		
10	目的別トレーニングプログラムの作成		
11	アスレティックリハビリテーション		
12	プログラム作成と実施		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点)、②授業姿勢(50点) ③レポート(30点)を総合的に判断する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用資料:トレーニング指導者テキスト[実践編][実技編]・ストレングス&コンディショニング(第3版)			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング)	水泳指導法Ⅱ		松原 愛作
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳は幅広い年齢層に愛好されており、その指導法も多様である。本授業では対象別の水泳指導法を、水泳界で実績のある指導者から、その理念と実践を学び、様々な水泳指導の知見を体験することを目標とする。			
【講義概要】			
水泳指導法Ⅱに関しては下記のテーマから学習を進める。 1. 乳幼児の水泳指導 2. 各スイミングスクールの水泳指導事例 3. マスターズの水泳指導 4. 選手の水泳指導			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	初心者の水泳指導Ⅰ		
3	初心者の水泳指導Ⅱ		
4	初心者の水泳指導Ⅲ		
5	初心者の水泳指導Ⅳ		
6	乳幼児の水泳指導Ⅰ		
7	乳幼児の水泳指導Ⅱ		
8	スイミングクラブの指導事例Ⅰ		
9	スイミングクラブの指導事例Ⅱ		
10	スイミングクラブの指導事例Ⅲ		
11	スイミングクラブの指導事例Ⅳ		
12	スイミングクラブの指導事例Ⅴ		
13	スイミングクラブの指導事例Ⅵ		
14	スイミングクラブの指導事例Ⅶ		
15	スイミングクラブの指導事例Ⅷ		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(60点)②ノートの内容(毎回の授業後に提出する)(40点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は毎回外部講師を招いて、講義・実技で授業を実施する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング)	水泳指導法Ⅲ		松原 愛作
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳は幅広い年齢層に愛好されており、その指導法も多様である。本授業では対象別の水泳指導法を、水泳界で実績のある指導者から、その理念と実践を学び、様々な水泳指導の知見を体験することを目標とする。			
【講義概要】			
水泳指導法Ⅱに関しては下記のテーマから学習を進める。 1. 乳幼児の水泳指導 2. 各スイミングスクールの水泳指導事例 3. マスターズの水泳指導 4. 選手の水泳指導			
回	授業計画および学習の内容		
1	マスターズの水泳指導Ⅰ		
2	マスターズの水泳指導Ⅱ		
3	選手の水泳指導Ⅰ		
4	選手の水泳指導Ⅱ		
5	水泳の学術的研究Ⅰ		
6	水泳の学術的研究Ⅱ		
7	水泳の学術的研究Ⅲ		
8	水泳の学術的研究Ⅳ		
9	実戦演習Ⅰ		
10	実戦演習Ⅱ		
11	実戦演習Ⅲ		
12	実戦演習Ⅳ		
13	実戦演習Ⅴ		
14	まとめ		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(60点)②ノートの内容(毎回の授業後に提出する)(40点)の合計100点として成績評価を行う。			
授業は毎回外部講師を招いて、講義・実技で授業を実施する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング)	水泳トレーニング		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、競泳競技におけるトレーニングの理論を理解し、それを実践することで、目的に応じた正しいトレーニング方法を理解することを目的とする。さらに、自己の泳力・体力の向上を目指す。			
【講義概要】			
トレーニングの原理・原則を応用し、競泳競技に落とし込んでトレーニング計画を立てる知識を深める。また、競泳の水中トレーニングにおける重要な要素である「技術系トレーニング」、「体力向上のためのトレーニング」を目的別に幅広く実施し、どのような変化が起きるのかを体感していく。初回授業と最終授業にて泳力の測定を行い、どのような変化が生じたのかを客観的に分析する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・トレーニング計画		
2	泳力チェック(前)		
3	上肢のドリルトレーニング		
4	ATを高めるトレーニング①		
5	Vo2Maxを高めるトレーニング①		
6	有酸素トレーニング①		
7	道具を使ったトレーニング		
8	下肢のドリルトレーニング		
9	ATを高めるトレーニング②		
10	Vo2Maxを高めるトレーニング②		
11	有酸素トレーニング②		
12	レベティショントレーニング		
13	サーキットトレーニング		
14	トレーニングメニューの作成		
15	泳力チェック(後)		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への参加・意欲(90点)②泳力チェック(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
トップ選手が行うトレーニングを受講者のレベルに落とし込み、理論を理解したうえで実技形式にて授業を展開。担当教員はフィンスイミング日本代表選手として国内外、様々な環境にて活動。主な指導実務として、フィンスイミングではジュニア日本代表チーム監督、2019年度日本選手権準優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手の専任コーチを務め、日本代表入りへ貢献。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング)	アーティスティックスイミング		齋藤 由紀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳指導者として、競泳以外の種目を学習・体験することで指導テクニックの幅を広げ、水泳全体の多様性と楽しさを伝える手法を獲得すると同時に、チームとしてルーティンを作成することで共同作業の重要性を体験する			
【講義概要】			
1. 無駄のない泳法を学習し、アーティスティックスイミング特有の技術や練習方法を学習する 2. 幅広い技術を学習することで、様々な指導テクニックにつながる知識を習得する 3. アーティスティックスイミング特有の音楽および他者との同時性や協調の難しさを知ると同時に、ルーティン作成により目標達成のためのコミュニケーション力を啓発する			
回	授業計画および学習の内容		
1	泳力確認と、アーティスティックスイミング(以下AS)特有技術の導入		
2	基礎泳法と、AS特有の基本練習を取り入れたテクニックの学習Ⅰ(主にスカーリング)		
3	基礎泳法と、AS特有の基本練習を取り入れたテクニックの学習Ⅱ(主にスカーリングやキック等)		
4	基礎泳法と、AS特有の組み合わせ泳ぎの学習、ASテクニックの学習Ⅰ(主にリズム感とパレーレグ等)		
5	基礎泳法と、AS特有のリズム泳ぎの学習、ASテクニックの学習Ⅱ(主にリズム感やテクニックと身体のコントロール)		
6	AS特有のリズム泳ぎとテクニックの融合		
7	AS特有のリズム泳ぎとテクニック、および他者との融合		
8	習得した内容を応用し、チームとして創作作業Ⅰ		
9	習得した内容を応用し、チームとして創作作業Ⅱ		
10	チームとして、創作及び協調によるルーティンの仕上げⅠ		
11	チームとして、創作及び協調によるルーティンの仕上げⅡ		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
授業への参加・取り組み意欲 100点(記述式試験は実施しない)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
プールでの授業実施のみ(資料配布予定あり)。初めての体験への積極的取り組みを促し、中盤には自主的に音楽やルーティンの構成をイメージする。後半は、チームメンバーとの協調によるチーム演技完成に主眼を置き“仕上げる”事の重要性和達成感を体験する			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・ こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャ イルドケアスポーツ)	こどもスポーツ医学		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
授業を通して機能解剖やスポーツ傷害の知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を身に着けた上で必要に応じた運動指導と安全管理ができるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(上肢)		
3	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(体幹)		
4	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(下肢)		
5	こどもに多いスポーツ傷害(頭部)		
6	こどもに多いスポーツ傷害(脊柱)		
7	こどもに多いスポーツ傷害(肩・肘)		
8	こどもに多いスポーツ傷害(股関節)		
9	こどもに多いスポーツ傷害(膝関節)		
10	こどもに多いスポーツ傷害(足関節)		
11	レポート試験		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
筆記試験50%、レポート試験50%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャ イルドケアスポーツ)	こどもスポーツ指導演習 II		大迫 菜緒
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期のスポーツ指導方法について理解し、指導の知識と技術を身に付けることを目指す。 ・子どものスポーツ指導が安全、且つ楽しく進められ、子どもたちの運動意欲を高める指導、環境設定、安全確保について理解する。 ・グループワーク、グループディスカッションにて、指導計画の作成、実践的な指導を行い、実際の現場で適応できる力を身につける。 			
【講義概要】			
<ol style="list-style-type: none"> 1.様々な子どもスポーツの指導現場の実践例から指導方法を学ぶ。 2.グループワーク、グループディスカッションにて指導計画を作成する。 3.最終的に模擬授業、フィードバックを行う。 			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	子どもスポーツの指導方法①		
3	子どもスポーツの指導方法②		
4	子どもスポーツの指導方法③		
5	指導計画の作成①		
6	指導計画の作成②		
7	指導計画の作成③		
8	指導計画の作成④		
9	模擬授業①		
10	模擬授業②		
11	模擬授業③		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
この授業では、講義形式で子どもスポーツの指導方法、指導計画の作成方法を学び、それを元にグループワーク、グループディスカッションにて指導計画を作成していく。最終的に模擬授業を行い、フィードバックまで行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャイルドケアスポーツ)	幼児体育演習Ⅲ		大迫 菜緒
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児体育の実践者としての基礎体力を身につけさせるとともに、安心安全に運動できるように運動を正しく理解し実践できることを目指す。 ・幼児の発育・発達を理解し、運動遊びや体育の指導力を身につける。 ・幼児期の運動遊びや運動プログラムを考えるグループワークを通して、他者への思いやりや協力して進められるコミュニケーション能力を発揮することができる。 			
【講義概要】			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 様々な用具を用いて幼児を対象とした運動遊びを実践する。 2. 運動遊び、運動プログラムを企画し、実践する。 3. 授業のフィードバックを行い、新たな発見、視点を構築する。 			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	実技①		
3	実技②		
4	実技③		
5	実技④		
6	実技⑤		
7	実技⑥		
8	プログラム企画・実践①		
9	プログラム企画・実践②		
10	プログラム企画・実践③		
11	プログラム企画・実践④		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動遊びやリズム遊びなどについて指導する。この授業では、ストレッチや体ほぐし、体幹トレーニングなどにより実践者としての基礎体力の向上を目指す。さらに幼児期の運動プログラム、運動あそびの企画、実践、フィードバックを通して指導力を向上していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャイルドケアスポーツ)	幼児体育演習Ⅳ		大迫 菜緒
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児体育の実践者としての基礎体力を身につけさせるとともに、安心安全に運動できるように運動を正しく理解し実践できることを目指す。 ・幼児の発育・発達を理解し、運動遊びや体育の指導力を身につける。 ・幼児期の運動遊びや運動プログラムを考えるグループワークを通して、他者への思いやりや協力して進められるコミュニケーション能力を発揮することができる。 			
【講義概要】			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 様々な用具を用いて幼児を対象とした運動遊びを実践する。 2. 運動遊び、運動プログラムを企画し、実践する。 3. 授業のフィードバックを行い、新たな発見、視点を構築する。 			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	実技①		
3	実技②		
4	実技③		
5	プログラム企画・実践①		
6	プログラム企画・実践②		
7	プログラム企画・実践③		
8	プログラム企画・実践④		
9	プログラム企画・実践⑤		
10	プログラム企画・実践⑥		
11	プログラム企画・実践⑦		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動遊びやリズム遊びなどについて指導する。この授業では、ストレッチや体ほぐし、体幹トレーニングなどにより実践者としての基礎体力の向上を目指す。さらに「幼児体育演習Ⅰ～Ⅲ」の学びを応用し、幼児期の運動プログラム、運動あそびの企画、実践に取り組む。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャイルドケアスポーツ)	キッズアスレティックス		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
子ども向けの陸上遊びのプログラムである「キッズアスレティックス」を通じて、子どもの運動プログラムの立案、計画、実行ができるようになる事を目標とする。			
【講義概要】			
キッズアスレティックス (IAAF Kids Athletics)とは、IAAFが全世界の国や地域で実施している走・跳・投のゲーム性をもった、子どもの為の運動プログラムのことを指し、IAAFのコーチ教育認証システム (IAAF Coaches Education and Certification System: 以下 IAAF CECS)における安全を考慮した運動教材として用いられている。本授業ではそれらの種目の特性を理解・実施する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	キッズアスレティックスとは		
2	走運動①		
3	跳運動①		
4	投運動①		
5	走運動②		
6	跳運動②		
7	投運動②		
8	プログラム考案		
9	プログラム実施(走跳投)①		
10	プログラム実施(走跳投)②		
11	プログラム実施(走跳投)③		
12	プログラム実施(走跳投)④		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
授業への参加・意欲(70%)、レポート(30%)これらを総合的に判断して評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を併用する。グルーピングを行い授業を展開していく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・こどもスポーツ・幼児スポーツ・チャイルドケアスポーツ)	子どもスポーツ指導演習 I		大迫 菜結
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<ul style="list-style-type: none"> ・幼児の発育・発達や様々な運動種目の特性を理解し、運動プログラムを作成できるようになることを目指す。 ・運動遊びや、体育指導が安全、且つ楽しく進められ、子どもたちの運動意欲を高める環境設定や、言葉がけができる。 ・幼児期の運動会のプログラム作成・実践を通して、他者への思いやりや協力して進められるコミュニケーション能力を発揮することができる。 			
【講義概要】			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 幼児期の運動会の各種目の特性を理解し、実践する。 2. 運動会実践に向けてグループディスカッションを行う。 3. 最終的に運動会のプログラムを実践する。 4. プログラムのフィードバックを行い、新たな発見、視点を構築する。 			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	運動会の種目①		
3	運動会の種目②		
4	運動会の種目③		
5	運動会のプログラム作成①		
6	運動会のプログラム作成②		
7	運動会のプログラム作成③		
8	運動会のプログラム作成④		
9	実践演習①		
10	実践演習②		
11	実践演習③		
12	まとめ		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
この授業では、講義形式で子どもスポーツの指導方法、指導計画の作成方法を学び、それを元にグループワーク、グループディスカッションにて指導計画を作成していく。最終的に模擬授業を行い、フィードバックまで行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	JATI養成講座 I		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
JATI-ATIの取得を一つの目標に置き、スポーツ選手や一般人を対象にしたトレーニング指導の専門家として活動するために必要な知識を習得していく			
【講義概要】			
トレーニング指導者テキストを使用し、練習問題などを解きながら各分野の理解を深めていく			
回	授業計画および学習の内容		
1	体力学総論		
2	機能解剖学		
3	機能解剖学		
4	バイオメカニクス		
5	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス		
6	運動生理学		
7	運動生理学		
8	運動と栄養		
9	運動と栄養		
10	運動と心理		
11	運動と医学		
12	運動指導の科学		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①筆記試験(70点), ②出席状況(10点), ③授業態度(20点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト トレーニング指導者テキスト[理論編][実践編][実技編]			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	JATI養成講座 II		岡山 奨
【授業の到達目標・およびテーマ】			
JATI-ATIの取得を一つの目標に置き、スポーツ選手や一般人を対象にしたトレーニング指導の専門家として活動するために必要な知識を習得していく			
【講義概要】			
トレーニング指導者テキストを使用し、練習問題などを解きながら各分野の理解を深めていく			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニング指導者論		
2	トレーニング法の理論とプログラム(1)		
3	トレーニング法の理論とプログラム(2)		
4	トレーニング法の理論とプログラム(3)		
5	トレーニング法の理論とプログラム(4)		
6	トレーニング法の理論とプログラム(5)		
7	特別な対象のためのトレーニングプログラム		
8	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成		
9	測定と評価		
10	測定データの活用		
11	トレーニングの運営		
12	情報収集と活用		
13	まとめ		
14	実践演習 I		
15	実践演習 II		
【成績評価方法】			
①筆記試験(70点), ②出席状況(10点), ③授業態度(20点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト トレーニング指導者テキスト[理論編][実践編][実技編]			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ストレンクス & コンディショニング		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
SCA認定パーソナルトレーナーの資格取得のための対策講座である。認定試験における内容理解と、筆記試験対策のための講座となる。本資格を取得希望する者は受講することが望ましい。			
【講義概要】			
1、NSCA認定パーソナルトレーナー資格試験の内容理解 2、NSCA認定パーソナルトレーナー資格試験対策			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動科学の概念と適用		
2	テストと評価、カウンセリング		
3	エクササイズテクニック		
4	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン		
5	ストレンクストレーニング&コンディショニング施設の構成と運営		
6	筋および呼吸循環器系の構造と機能		
7	有酸素性および無酸素性トレーニング		
8	有酸素性運動の処方		
9	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス		
10	運動による外傷と障害		
11	特別な人のための運動処方		
12	栄養に関する基本的な考え方		
13	緊急事態と法的問題		
14	実践演習		
15	実践演習		
【成績評価方法】			
1、出席状況 2、実技、口頭試験、3、授業態度によって総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。 担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	体操Ⅱ		水口 晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
体操の楽しさや楽しさを実技を通して習得する。体操の指導法及び補助法を学び、将来の職業等に生かせるようにする。以上を到達目標およびテーマとする。			
【講義概要】			
器械運動の代表的な種目マット・鉄棒・跳び箱の3種目について基本技の指導法を実技を通して習得し、さらに宙返りなどの発展的な技への挑戦をロイター板やトランポリンを使用して段階的に体験し、その補助法や指導方法を習得する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本的な技の実技・指導法(マット1・とび箱1)		
2	基本的な技の実技・指導法(マット2・鉄棒1)		
3	基本的な技の実技・指導法(マット3・とび箱2)		
4	基本的な技の実技・指導法(マット4・鉄棒2)		
5	基本的な技の実技・指導法(マット5・とび箱3)		
6	基本的な技の実技・指導法(マット6・鉄棒3)		
7	基本的な技の実技・指導法(マット7・とび箱4)		
8	基本的な技の実技・指導法(マット8・鉄棒4)		
9	実技テスト(演技発表会)の練習		
10	実技テスト(演技発表会)の練習		
11	実技テスト(演技発表会)		
12	実技テスト(指導法・補助法)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
実技テスト50点・授業の取り組み30点・技の補助法の習熟度20点の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で行う。iPadを使用し、映像チェックしながら技の習得をしていく。 30年間に亘り日本体操協会の男子オリンピック強化本部のコーチとして体操ニッポンの強化に携わっている。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	スタジオエクササイズⅡ		清水 麻希

【授業の到達目標・およびテーマ】

グループエクササイズで行われる有酸素運動、筋コンディショニング、ストレッチの指導が出来る様になる為の知識を身に付け、自ら提供する内容を考え実践出来る力を養う。

【講義概要】

基礎知識を学習し実践形式でのグループワークを多く行い、下記のテーマから理解を深める。

①有酸素運動のプログラミング・指導法 ②筋コンディショニングのプログラミング・指導法 ③ストレッチのプログラミング・指導法

回	授業計画および学習の内容
1	学習テーマの共有。前期の復習。対面指導の実践練習。
2	メインエクササイズの組み立て方法①運動効果について
3	メインエクササイズの組み立て方法②強度について
4	筋コンディショニングの指導方法①各種目の説明
5	筋コンディショニングの指導方法②実践練習
6	ストレッチの指導方法 各種目の説明・実践練習
7	スタジオエクササイズの組み立て方法①有酸素運動
8	スタジオエクササイズの組み立て方法②筋コンディショニング・ストレッチ
9	実践練習①
10	実践練習②
11	実技テスト①
12	実技テスト②
13	まとめ
14	実践演習Ⅰ
15	実践演習Ⅱ

【成績評価方法】

①出席率20% ②授業で課題に取り組む姿勢20% ③実技テスト60% これらを総合的に評価する

【授業の特徴・形式と教員紹介】

実践を多く行い、スポーツクラブ等で即戦力として指導が出来るスキルを身に付ける。

教員は大手スポーツクラブのアドバイザー、採用試験担当、新入社員研修、社員研修、フィットネス業界向けの研修を行っている。

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・半期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	テニスⅡ		長坂 覚・佐治 克彦

【授業の到達目標・およびテーマ】

テニスの基本技術一般(グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなど)を理解し、ゲームの進め方、ルールを覚え、テニスの楽しさを知って、将来数多くあるスポーツの中の一つとしてテニスに接するきっかけとなることを望む。

【講義概要】

1. 基本的な技術練習を通じてテニスのゲームに必要な技術を身につける
2. ゲーム形式の練習を通じてテニスのルールを学ぶ
3. ゲーム形式の練習からテニスの戦術について学ぶ

回	授業計画および学習の内容
1	フォアハンドストローク
2	バックハンドストローク
3	ボレー
4	スマッシュ
5	サーブとレシーブ
6	ボールの回転
7	色々なショット
8	ゲームのボディショニングとコンビネーション
9	ゲーム練習①
10	ゲーム練習②
11	ゲーム練習③
12	実技試験
13	まとめ
14	実践演習Ⅰ
15	実践演習Ⅱ

【成績評価方法】

基本的に①実技試験(雨天が続くなど実技が出来ない時はペーパーテストやレポートにかわることもある)60%、②出席状況20%、③授業態度20%から総合的に評価する。

【授業の特徴・形式と教員紹介】

担当教員は30年以上民間でテニス指導に携わる傍ら自らも大会に参加しており、その経験を基に授業を展開していく。

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	高齢者スポーツ論		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義は、高齢者の健康に対する運動・スポーツを含めた身体活動の意義についての理解を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
身体的・心理的健康の加齢変化や心身の健康への運動・スポーツの効果、また高齢者の運動・スポーツ指導に必要な理論や知識について学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	高齢化社会の現状		
3	高齢者における運動・スポーツの意義		
4	介護予防と運動・スポーツ		
5	高齢者を対象とした運動・スポーツのプロモーション		
6	体力・筋骨格系の加齢変化		
7	高齢者の心理的健康と運動・スポーツ		
8	高齢者への運動・スポーツ指導①有酸素運動		
9	高齢者への運動・スポーツ指導②レジスタンストレーニング		
10	高齢者への運動・スポーツ指導③行動変容理論		
11	高齢者への運動・スポーツ指導④動機付け理論		
12	実践演習Ⅰ		
13	実践演習Ⅱ		
14	まとめ		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
①出席状況(10%)、②筆記試験(70%)、③授業態度(10%)、④授業内レポート(10%)などによって総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、実際の運動プログラムを体験する実技を行う場合もある。 担当教員は、民間スポーツクラブ、企業等で高齢者を対象とした運動教室を実施した経験があり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	トレーニング指導者総論Ⅱ		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
「トレーニングを指導する」ということに関して白紙の状態からスタートする。授業の中で運動生理学、解剖学、栄養学、バイオメカニクス、サプリメントテーションなど、トレーニング指導に関するものは全て網羅する。実技と講義を織り交ぜ、実際の現場ではどのようなことが求められているのかを考え、将来トレーニング指導者、パーソナルトレーナーを目指す人の指針となる授業を展開する。知識の詰め込みではなく、理解することに重きをおき、理解と実践を繰り返す。			
【講義概要】			
①実技と講義を連動させること ②自らのトレーニングを実践すること ③あらゆる指導ケースに対処できるようにするため、引き出しを増やすこと ④増やした引き出しを論理的に説明できるようにすること			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニングを指導するとは？		
2	各部位のトレーニング指導法①		
3	各部位のトレーニング指導法②		
4	各部位のトレーニング指導法③		
5	各部位のトレーニング指導法④		
6	各部位のトレーニング指導法⑤		
7	各部位のトレーニング指導法⑥		
8	目的別のトレーニング指導法		
9	骨格タイプ別のトレーニング指導法		
10	タイプ別の食事法		
11	タイプ別のサプリメント選択法		
12	気をつけるべき注意点		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況(20点)②筆記、実技テスト(60点)③授業への取り組み、意欲(20点)の合計100点として成績評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	陸上競技Ⅱ		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ種目としての陸上競技の特徴を理解できるようにするとともに、将来指導者としてのあり方を学び、指導法、指導内容やトレーニング計画法を学習する。			
【講義概要】			
理論と実践の両面から陸上競技の特徴、学習を理解できるようにし、陸上競技の指導法を身につける。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	陸上競技の歴史		
3	短距離について①		
4	跳躍種目について①		
5	長距離について①		
6	短距離実技①		
7	短距離実技②		
8	短距離実技③		
9	跳躍実技①		
10	跳躍実技②		
11	跳躍実技③		
12	まとめ①		
13	まとめ②		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
授業への参加・意欲(70%)、レポート(50%)これらを総合的に判断し、評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
基本講義形式で行う。担当教員は高校大学等の教育機関で陸上競技の指導に携わった経験がある。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	2年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	スポーツマネジメント		松本 竹弘 永田 瑞穂 松原 愛作
【授業の到達目標・およびテーマ】			
マネジメントとは企業における「経営管理」のことである。スポーツに携わる仕事をする上でマネジメントは大きなレベルではスポーツクラブや運動施設の経営・運営を、小さなレベルではトレーニングルームの整備やスタッフのシフトなど幅広い範囲に及ぶ。本講義では基本的なマネジメントの知識を修得することを目的とする。			
【講義概要】			
スポーツマネジメントについて以下のテーマについて学んでいく。			
1. スポーツクラブにおける経営・運営 2. 指定管理制度 3. 福利厚生やトレーニングルームの運営			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	総合型スポーツクラブ①		
3	総合型スポーツクラブ②		
4	総合型スポーツクラブ③		
5	指定管理制度①		
6	指定管理制度②		
7	福利厚生		
8	スポーツクラブの経営①		
9	スポーツクラブの経営②		
10	スポーツクラブの経営③		
11	トレーニングルームの運営		
12	まとめ・試験		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
出席(10点)、試験(70点)、各課題(20点)の合計100点満点で成績を評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
主担当は大学院でスポーツ政策について学び、総合型スポーツクラブや大学での指導経験も有する。また、他の担当についてもスポーツクラブの経営や指定管理制度におけるスタッフの調整などの経験を有し、これらをもとに授業を展開する。講義資料は適宜配布する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・通年	4単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツと社会		松原 愛作
【授業の到達目標・およびテーマ】			
<p>①体育・スポーツの現状と課題について学ぶ。 ②スポーツと社会の関係を概観し、課題と展望について考究する。 ③国内外の研究成果と動向を習得する。</p>			
【講義概要】			
<p>スポーツの現状と課題について、社会学的視点から考察する。生涯スポーツや競技スポーツの現場での諸現象について、社会学的立場から記述、説明、分析をしながら課題と展望を明らかにする。</p>			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション	16 スポーツビジネス	
2	スポーツ社会学とは	17 スポーツ指導者制度とスポーツボランティア	
3	社会学的研究法①	18 スポーツの国際比較－指導者資格	
4	社会学的研究法②	19 スポーツの国際比較－スポーツ政策	
5	社会学的研究法③	20 スポーツの国際比較－スポーツ集団	
6	社会学的研究法④	21 身体活動と加齢の社会学－社会学的問題意義と背景	
7	スポーツへの社会化	22 身体活動と加齢の社会学－研究動向	
8	スポーツ・プレイ・ゲーム論	23 スポーツレジャー行動とライフスタイル研究①	
9	スポーツ振興政策の課題と展望①	24 スポーツレジャー行動とライフスタイル研究②	
10	スポーツ振興政策の課題と展望②	25 スポーツレジャー行動とQOL研究①	
11	青少年のスポーツ	26 スポーツレジャー行動とQOL研究②	
12	障がい者スポーツの現状と課題	27 スポーツ社会学研究の課題と展望①	
13	遊びの社会文化的側面	28 スポーツ社会学研究の課題と展望②	
14	スポーツによる地域活性化①	29 プレゼンテーション①	
15	スポーツによる地域活性化②	30 プレゼンテーション②	
【成績評価方法】			
<p>レポート等の提出状況(60点)と授業への取り組み状況(40点)の合計100点として成績評価を行う。</p>			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
<p>授業は講義形式であるが、学生同士のディスカッションの場を多く設定する。担当教員は自治体での運動教室の運営や指導の経験もあり、その経験に基づいて授業を展開する。</p>			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2023年度	1年・通年	8単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	フィットネス各論あるいはスポーツ指導法各論		関野 義秀 宇多村 大介

【授業の到達目標・およびテーマ】

指導者に必要な知識・技能や指導方法のベースを習得することをねらいとする。また、社会の中でのスポーツの位置付けやその指導者の役割なども理解していく。さらに、トレーニング指導に必要な運動生理学、解剖学、栄養学などトレーニング指導に関するものについても学び、スポーツ指導者を目指す人の指針となる授業を展開する。

【講義概要】

1. 指導者の役割
2. 文化としてのスポーツ
3. スポーツと法
4. 競技者育成のための指導法
5. トレーニングの実践
6. 対象者に応じた運動プログラムづくりの実践

回	授業計画および学習の内容	
1	ガイダンス・スポーツとは	31 運動科学の概念と適用
2	スポーツの歴史	32 テストと評価、カウンセリング
3	文化としてのスポーツ	33 エクササイズテクニック
4	スポーツ指導者とは	34 ウェイトトレーニングのプログラムデザイン
5	スポーツ指導者の倫理	35 ストレングストレーニング &コンディショニング施設の構成と運営
6	指導者の心構え・視点	36 筋および呼吸循環器系の構造と機能
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	37 有酸素性および無酸素性トレーニング
8	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任・リスクマネジメント	38 有酸素性運動の処方
9	スポーツと人権・スポーツにおけるハラスメント	39 トレーニングを指導するとは？
10	プレーヤーと指導者の望ましい関係・コーチング	40 レジスタンストレーニングのバイオメカニクス
11	ミーティングの方法	41 各部位のトレーニング指導法①
12	世界を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	42 各部位のトレーニング指導法②
13	オリンピック・パラリンピックとは	43 各部位のトレーニング指導法③
14	社会の中のスポーツ I	44 各部位のトレーニング指導法④
15	社会の中のスポーツ II	45 各部位のトレーニング指導法⑤
16	スポーツイベント	46 各部位のトレーニング指導法⑥
17	スポーツの産業化 I	47 目的別のトレーニング指導法
18	スポーツの産業化 II	48 骨格タイプ別のトレーニング指導法
19	スポーツ基本計画 I (地域の中のスポーツ I)	49 運動による外傷と障害
20	スポーツ基本計画 II (地域の中のスポーツ II)	50 特別な人のための運動処方
21	スポーツ基本計画 III (我が国のスポーツ組織)	51 栄養に関する基本的な考え方
22	スポーツ基本計画 IV (競技者育成プログラム)	52 タイプ別の食事法
23	チームマネジメント I	53 タイプ別のサプリメント選択法
24	チームマネジメント II	54 気を付けるべき注意点
25	事例 I	55 緊急事態と法的問題
26	事例 II	56 実践演習 I
27	事例 III	57 実践演習 II
28	事例 IV	58 実践演習 III
29	まとめ	59 実践演習 IV
30	確認テスト	60 実践演習 V

【成績評価方法】

①確認テスト70点、②レポート20点、③授業への参加・意欲 10点の合計100点として成績評価を行う。

【授業の特徴・形式と教員紹介】

オリジナルのテキストを用い、講義と実技を織り交ぜて授業を行う。担当教員 (関野)はフィンスイミング日本代表選手として活動し、ジュニア日本代表チーム監督やコーチの経験もある。様々な手法を取り入れた最先端の指導経験を活かし、授業を展開する。また、もう 1人の担当教員(宇多村)はトレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年であり、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験を有する。