

アップルスポーツカレッジ

消防・警察公務員学科

カリキュラム概要

(2023年度)

科目名	パソコン I	担当講師	安達 秀子
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	Wordクイックマスター、文書処理技能認定試験3級問題集		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	スポーツビジネス科、消防警察公務員学科、スポーツ用品メンテナンス学科	対象学年	1
対象コース	上記学科の全コース		

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Word2021の文書処理(編集機能、罫線機能、図形機能)等の基本的な操作から応用操作までを習得する		
到達目標	Word文書処理技能検定試験3級合格		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・キーボード表作成
	2	キータッチの練習(ホームポジション・母音・GHキー)	//
	3	キータッチの練習(前回復習・か行・さ行・だ行)	//
	4	キータッチの練習(前回復習・は行・が行・上段た行)	//
	5	キータッチの練習(前回復習・上段ら行・や行)	//
	6	キータッチの練習(前回復習・わ行・ば行、下段な行・ま行)	//
	7	キータッチの練習(前回復習・下段ぱ行)	//
	8	キータッチの練習(前回復習・下段ざ行・句読点・数字)	//
	9	前回復習、拗音・促音	//
	10	同音異義語、文節	//
	11	問題集入力練習	P.18,,51,59,68
	12	練習問題3	問題集p.18~
	13	練習問題3	問題集p.20~
	14	練習問題3	問題集p.22~
	15	復習	
	16	模擬問題4	問題集p.51~
	17	模擬問題4	問題集p.53~
	18	模擬問題6	問題集p.68~
	19	模擬問題6	問題集p.71~
	20	模擬問題7	問題集p.76~
	21	模擬問題7	問題集p.79~
	22	模擬問題5	問題集p.59~
	23	模擬問題5	問題集p.62~
	24	模擬試験1	
	25	模擬試験2	
	26	模擬試験3	
	27	模擬試験4	
	28	模擬試験5	
	29	模擬試験7	
	30	検定対策	

備考	対面授業のみ
----	--------

科目名	パソコンII	担当講師	安達 秀子
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	Excel2021クイックマスター・問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・検定結果		

対象学科	スポーツビジネス科、消防警察公務員学科、スポーツ用品メンテナンス学科	対象学年	1
対象コース	全コース		

科目概要	エクセルの表計算ソフトの基本操作(計算、データベース、グラフ)を理解し、検定3級合格を目指す。
到達目標	Excel表計算処理技能認定試験 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	エクセルの基本操作(画面構成、画面操作)
	2	データの編集(データの入力、数式の入力、データの移動とコピー)	24~56
	3	表の編集(罫線の設定、セルの書式設定、表示形式の設定)	58~78
	4	表の編集(列幅や行高さの調整、挿入と削除)	79~84
	5	ブックの印刷(ページ設定の変更、印刷範囲の設定)	86~102
	6	グラフの作成(グラフの作成、編集)	104~125
	7	図形の作成(図形の作成、編集)	126~140
	8	ブックの利用と管理(ワークシートの管理、ウィンドウの操作)、関数	142~174
	9	関数	175~190
	10	データベース機能(リストの作成、並べ替え、抽出、テーブル機能)	192~212
	11	練習問題1	2~5
	12	練習問題1	5~7
	13	練習問題2	8~11
	14	練習問題2	11~13
	15	試験	
	16	前期課題確認と復習	
	17	練習問題3	14~17
	18	練習問題3	17~19
	19	模擬問題1	22~24
	20	模擬問題1	25~27
	21	模擬問題2	28~31
	22	模擬問題2	31~33
	23	模擬問題3	34~37
	24	模擬問題3	37~39
	25	模擬問題4(テスト)	40~45
	26	模擬問題5(テスト)	46~51
	27	模擬問題6(テスト)	52~57
	28	模擬問題7(テスト)	58~63
	29	検定対策(まとめ)	
	30	試験	

備考	
----	--

科目名	コミュニケーション検定対策	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト	コミュニケーション検定対策初級対策テキスト		
評価方法	検定合格50%・出席率40%・授業態度10%		

対象学科	スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	消防・警察公務員コース		

科目概要	コミュニケーションの基礎分野を改めて学び、検定合格はもちろん社会に出てからのコミュニケーション能力を磨く
到達目標	コミュニケーション検定初級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	コミュニケーションを考える
	2	目的に即して聞く	
	3	傾聴・質問をする	
	4	目的を意識する	
	5	話を組み立てる	
	6	ことばを選び抜く	
	7	表現・伝達する	
	8	来客対応	
	9	電話対応	
	10	アポイントメント・訪問・挨拶	
	11	情報共有の重要性	
	12	チーム・コミュニケーション	
	13	接客・営業	
	14	クレーム対応	
	15	会議・取材・ヒアリング	
	16	模擬問題	
	17	模擬問題	
	18	過去問題	
	19	過去問題	
	20	過去問題	
	21	過去問題	
	22	過去問題	
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--

科目名	ホームルーム	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	1
使用テキスト			
評価方法	出席率90%・授業姿勢10%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	課外学習・連絡事項・イベント準備等
到達目標	学生の意欲向上・連絡ミス防止・思い出となるイベントの実施

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	課外学習・連絡事項・イベント準備等
	2	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	3	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	4	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	5	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	6	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	7	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	8	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	9	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	10	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	11	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	12	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	13	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	14	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	15	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	16	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	17	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	18	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	19	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	20	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	21	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	22	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	23	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	24	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	25	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	26	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	27	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	28	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	29	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	30	課外学習・連絡事項・イベント準備等	

備考	
----	--

科目名	就職実務学Ⅳ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席率90%・授業態度、提出物10%		

対象学科	スポーツビジネス科	対象学年	1・2
対象コース	消防・警察公務員コース		

科目概要	民間就職へ切り替える学生の指導が中心
到達目標	卒業までに就職内定を決める

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	企業研究、面接練習等、民間就職指導
	2	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	3	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	4	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	5	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	6	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	7	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	8	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	9	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	10	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	11	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	12	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	13	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	14	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	15	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	16	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	17	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	18	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	19	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	20	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	21	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	22	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	23	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	24	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	25	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	26	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	27	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	28	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	29	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	30	企業研究、面接練習等、民間就職指導	

備考	
----	--

科目名	文章適性 I	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	問題プリント・実務教育出版適性問題		
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回課題30%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	現代文における、要旨把握・内容把握・文章整序・空欄補充
到達目標	解法ポイントの理解・定着

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	文章理解説明
	2	現代文課題No.1	適性問題No.1 別途過去問プリント
	3	現代文課題No.2	適性問題No.2 別途過去問プリント
	4	現代文課題No.3	適性問題No.3 別途過去問プリント
	5	現代文課題No.4	適性問題No.4 別途過去問プリント
	6	現代文課題No.5	適性問題No.5 別途過去問プリント
	7	現代文課題No.6	適性問題No.6 別途過去問プリント
	8	現代文課題No.7	適性問題No.7 別途過去問プリント
	9	現代文課題No.8	適性問題No.8 別途過去問プリント
	10	現代文課題No.9	適性問題No.9 別途過去問プリント
	11	現代文課題No.10	適性問題No.10 別途過去問プリント
	12	現代文課題No.11	適性問題No.11 別途過去問プリント
	13	現代文課題No.12	適性問題No.12 別途過去問プリント
	14	現代文課題No.13	適性問題No.13 別途過去問プリント
	15	現代文課題No.14	適性問題No.14 別途過去問プリント
	16	現代文課題No.15	適性問題No.14 別途過去問プリント
	17	現代文課題No.16	適性問題No.15 別途過去問プリント
	18	現代文課題No.17	適性問題No.16 別途過去問プリント
	19	現代文課題No.18	適性問題No.17 別途過去問プリント
	20	現代文課題No.19	適性問題No.18 別途過去問プリント
	21	現代文課題No.20	適性問題No.19 別途過去問プリント
	22	現代文課題No.21	適性問題No.20 別途過去問プリント
	23	現代文課題No.22	適性問題No.21 別途過去問プリント
	24	現代文課題No.23	適性問題No.22 別途過去問プリント
	25	現代文課題No.24	適性問題No.23 別途過去問プリント
	26	現代文課題No.25	適性問題No.24 別途過去問プリント
	27	現代文課題No.26	適性問題No.25 別途過去問プリント
	28	現代文課題No.27	適性問題No.26 別途過去問プリント
	29	現代文課題No.28	適性問題No.27 別途過去問プリント
	30	現代文課題No.29	適性問題No.28 別途過去問プリント

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	作文対策Ⅰ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	1
使用テキスト			
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回課題30%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	公安系試験合格に向けた作文の書き方理解・テーマに沿って作文(800字原稿)
到達目標	指定文字数の8割以上、誤字脱字なし、テーマに即した内容

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	作文授業説明→学生時代に印象に残っていることは？
	2	チームワークに一番重要なことは？	
	3	ルールを守ることはなぜ必要なのか？	
	4	住民の暮らしを守るため、消防士(警察官)として心がけるべきことは何か。	
	5	職場内で先輩や同僚とコミュニケーションを図るうえで大切なことは何か。	
	6	10年後の自分はどうなっていたいか。	
	7	目の前で未成年の友人が煙草を吸っています。あなたはどうか対応しますか。	
	8	社会人の一員として最も大切だと思うこと。	
	9	信頼される公務員とはどのような職員で、そのために自分に何が必要か。	
	10	今、自分が変わらなければいけないと思う点はどこか？	
	11	自分が生活する地域の改善点とその理由。	
	12	あなたが一番努力していること。	
	13	これまで生きてきた中で最も心に残っている言葉について述べなさい。	
	14	私が考える「大人」とは。	
	15	公務員として活かしたい自分の長所。	
	16	今、気になっている世界の問題について。	
	17	専門学校生としての今年一年の総括。	
	18	消防士として職務を遂行するうえで、心がけるべきことは何か述べなさい。	
	19	これまでに特に力を入れたことと、その経験を都道府県・市町村の職員としてどのように活かしたいか、あなたの考えを述べなさい。	
	20	市民の暮らしを守るため、消防士として心がけるべきことは何か、あなたの考えを述べなさい。	
	21	安全・安心な社会の実現を目指していく上で役に立つあなたの経験・知識を上げ、どのような警察官・消防官を目指すのか、具体的に述べなさい。	
	22	警察官・消防官を目指す具体的な理由と仕事の魅力について挙げた上で、警察官・消防官としてやりとげたいことを述べなさい。	
	23	理想とする警察官・消防官になるために努力したいことと、仕事に活かせるあなたの強みについて述べなさい。	
	24	学生生活の中で得たものとは何ですか？それを公務員としての活動にどのように活かしていきたいか述べなさい。	
	25	あなたが考える市民・県民が望む警察官像、消防官像について述べなさい。	
	26	人生で壁にぶつかった時、それを乗り越えるために一番重要なものは何ですか？	
	27	近年のSNSでの事件についてあなたが思うことを述べなさい。	
	28	我が国の社会生活において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比較して大きく変わったと感じたことを具体的に挙げ、それについてあなたの思うことを述べなさい。	
	29	あなたが考える本当の幸せ・豊かさとは何ですか？	
	30	人に寄り添うということについてあなたの考えを述べなさい。	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	判断推理 I	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	6
使用テキスト	実務教育出版 公務員合格セミナー 初級本科 一般知能テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	推理力・パズル力など数学とは違う解法を学ぶ
到達目標	出題数も多いため得点源にできるよう苦手意識の排除・基礎力構築

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	対応関係
	2	対応関係	
	3	対応関係	
	4	順序関係	
	5	順序関係	
	6	位置関係	
	7	位置関係	
	8	試合の勝敗	
	9	試合の勝敗	
	10	発言推理	
	11	発言推理	
	12	数量関係	
	13	数量関係	
	14	操作の手順	
	15	操作の手順	
	16	暗号	
	17	暗号	
	18	規則性	
	19	規則性	
	20	平面構成	
	21	平面構成	
	22	平面分割	
	23	平面分割	
	24	移動・回転・軌跡	
	25	移動・回転・軌跡	
	26	折り紙と重ね合わせ	
	27	折り紙と重ね合わせ	
	28	位相と経路	
	29	位相と経路	
	30	方位と位置	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	人文科学A I	担当講師	時田 一久
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	実教「人文科学」テキスト・ワーク(Ⅰ前期)／自作パワーポ教材(Ⅱ後期)／地図帳等		
評価方法	評定試験(評価は「学生の手引」に準拠)		

対象学科	消防・警察・公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	日本を含む世界の地理的事象、世界各国の基本データ、各国の地誌に関して、公務員試験の出題傾向に沿いながらの授業運営。
到達目標	・(Ⅰ前期)テキストを中心に地図帳を多用することで全体的地理事象や各国概要を把握

	授業回	内 容	テキストページ・項目
Lesson1	1	プレート→大地形→浸食平野→堆積平野→火山→ハワイ→例題1	195.196.193.192
	2	海岸地形→その他(氷河・カルスト)→ハワイ・地図帳→一問一答→例題2	195.197
Lesson2	3	大気・海流→ハワイ→気温・風→ハイサーグラフ→ハワイ	197.199.200
	4	ケッペン気候区分→植物帯→ハワイ	199.203
Lesson3	5	土壌帯→ハワイ→地図帳→一問一答→例題1・2	202
	6	言語・人種・宗教・民族→紛争→人口→ハワイ	205.206.207
Lesson4	7	交通→図法・時差→ハワイ→一問一答→例題	208.209
	8	農業区分→ハワイ→例題	211.212
Lesson5	9	林業・水産業→ハワイ→一問一答	212
	10	ハワイ→1次エネルギー・発電・資源分布→ハワイ→例題	214.215
Lesson6	11	工業立地→主な国の鉱工業特徴→一問一答	215.216
	12	アジア地形気候→ハワイ→主要国概要→産業経済→例題	218.219.217
Lesson7	13	アジア諸国輸出品→アフリカ輸出品→主要国特色→ハワイ→一問一答	220
	14	ヨーロッパ概要・地形→農業→ハワイ→例題	222.223.221
Lesson8	15	東ヨーロッパ・ロシア→ハワイ→一問一答	223.224
	16		
Lesson9	17		
	18		
Lesson10	19		
	20		
Lesson11	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備 考	
-----	--

科目名	社会科学Ⅰ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	6
使用テキスト	実務教育出版 公務員合格セミナー 初級本科 社会科学テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	(政治):民主政治・日本国憲法・三権分立・地方自治・国際政治 (経済):市場経済・需給関係・国富と経済成長・財政、金融政策・国際経済
到達目標	民主政治、国際政治の概要理解・経済概要、政策の理解

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	民主政治の成立
	2	民主政治の成立	
	3	民主政治の成立	
	4	民主政治の成立	
	5	世界の主な政治体制	
	6	世界の主な政治体制	
	7	大日本帝国憲法と日本国憲法	
	8	大日本帝国憲法と日本国憲法	
	9	基本的人権の尊重	
	10	基本的人権の尊重	
	11	基本的人権の尊重	
	12	基本的人権の尊重	
	13	国会	
	14	国会	
	15	国会	
	16	国会	
	17	内閣	
	18	内閣	
	19	内閣	
	20	内閣	
	21	裁判所	
	22	裁判所	
	23	地方自治	
	24	地方自治	
	25	現代政治の課題	
	26	現代政治の課題	
	27	国際法と国連	
	28	国際法と国連	
	29	国際政治と課題	
	30	国際政治と課題	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	公務員試験対策 I	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	3
使用テキスト	実務教育出版 学内模試		
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回得点30%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	公務員試験模擬試験(解説授業含む)
到達目標	全14回学内模試:平均点20点以上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	模擬試験説明→学内模試第1回
	2	学内模試第2回	専用問題・解答用紙
	3	学内模試第3回	専用問題・解答用紙
	4	学内模試第4回	専用問題・解答用紙
	5	学内模試第5回	専用問題・解答用紙
	6	学内模試第6回	専用問題・解答用紙
	7	学内模試第7回	専用問題・解答用紙
	8	学内模試第8回	専用問題・解答用紙
	9	学内模試第9回	専用問題・解答用紙
	10	学内模試第10回	専用問題・解答用紙
	11	学内模試第11回	専用問題・解答用紙
	12	学内模試第12回	専用問題・解答用紙
	13	学内模試第13回	専用問題・解答用紙
	14	学内模試第14回	専用問題・解答用紙
	15	公開模試1回	専用問題・解答用紙
	16	公開模試2回	専用問題・解答用紙
	17	模試解説・復習	
	18	模試解説・復習	
	19	模試解説・復習	
	20	模試解説・復習	
	21	模試解説・復習	
	22	模試解説・復習	
	23	模試解説・復習	
	24	模試解説・復習	
	25	模試解説・復習	
	26	模試解説・復習	
	27	模試解説・復習	
	28	模試解説・復習	
	29	模試解説・復習	
	30	模試解説・復習	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	トレーニング演習 I	担当講師	鹿間
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	8
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物口		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	公務員試験実技試験合格に向けた基礎体力作りと、職務に当たる際に、自主トレーニングができるようウエイトトレーニングや有酸素トレーニングを展開する。
到達目標	ウエイトトレーニングのフォームの習得。自主トレーニングメニューの作成。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション(年間目標の再確認、後期目標の確認)、ウエイトトレーニングベーシックプログラム、有酸素トレーニング
	2	公務員試験実技試験テスト④	
	3	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	4	公務員試験実技対策メニュープログラム(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	5	公務員試験実技対策メニュープログラム(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	6	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	7	公務員試験実技対策メニュープログラム(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	8	公務員試験実技対策メニュープログラム(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	9	体幹トレーニング①	
	10	トレーニング実技資格対策	
	11	トレーニング実技資格対策	
	12	体幹トレーニング②	
	13	トレーニング実技資格対策	
	14	トレーニング実技資格対策	
	15	体幹トレーニング③	
	16	トレーニング実技資格対策	
	17	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	18	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	19	体幹トレーニング④	
	20	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	21	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	22	体幹トレーニング⑤	
	23	最大筋力向上を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	24	最大筋力向上を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	25	体幹トレーニング⑤	
	26	公務員試験実技対策メニュープログラム(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	27	公務員試験実技対策メニュープログラム(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	28	最大筋力向上を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	29	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)①	
	30	公務員試験実技試験テスト⑤	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	ウェイトトレーニングⅠ	担当講師	鹿間
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	公務員試験実技試験合格に向けた基礎体力作りと、職務に当たる際に、自主トレーニングができるようウェイトトレーニングを中心に展開する。
到達目標	ウェイトトレーニングのフォームの習得。自主トレーニングメニューの作成。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション(年間目標の再確認、後期目標の確認)、ウェイトトレーニングベーシックプログラム、有酸素トレーニング
	2	ベンチプレス、スクワット、デッドリフト、体幹トレーニングのフォーム確認と有酸素トレーニング①	
	3	ダンベルフライ、フワードランジ、ラットプルダウン、アップライトロウのフォーム確認と有酸素トレーニング①	
	4	体幹トレーニング、バランスボールを活用したトレーニングと有酸素トレーニング①	
	5	ウェイトトレーニングベーシックプログラムと有酸素トレーニング	
	6	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)①	
	7	公務員試験実技試験テスト①	
	8	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	9	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	10	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	11	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	12	筋肥大を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	13	筋肥大を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	14	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)②	
	15	公務員試験実技試験テスト②	
	16	最大筋力向上を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	17	最大筋力向上を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	18	最大筋力向上を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	19	最大筋力向上を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	20	最大筋力向上を目指したトレーニング高強度 有酸素トレーニング	
	21	最大筋力向上を目指したトレーニング中強度 有酸素トレーニング	
	22	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)③	
	23	公務員試験実技対策メニュープログラム①(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	24	公務員試験実技対策メニュープログラム②(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	25	スピード系トレーニング①	
	26	公務員試験実技対策メニュープログラム③(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	27	公務員試験実技対策メニュープログラム④(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	28	スピード系トレーニング②	
	29	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)④	
	30	公務員試験実技試験テスト③	

備考	
----	--

科目名	SDGs I	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	世界で一番素敵なSDGsの教室		
評価方法	出席率60%・授業態度20%・グループ発表20%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1
対象コース			

科目概要	SDGsの基礎を学び、これからの重要性・世界の現状を知り自分達に何ができるのかを考え発表・実践に繋げる。
到達目標	途上国への寄付活動・チーム別によるSDGsアイデア発表会の実施

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	授業内容説明・目的の説明・グループ分け・SDGsの基礎説明
	2	世界におけるSDGsの取り組み現状・途上国の現状	
	3	各グループにて一つの目標を決め問題解決のためのアイデア構築作業開始	
	4	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	5	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	6	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	7	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	8	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	9	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	10	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	11	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	12	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	13	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	14	グループワーク(アンケート実施・外部調査・チェック作業など)	
	15	外部に向け、アイデア発表会	
	16	次年度の海外研修に繋がる途上国支援アイデアを考える	
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	
----	--