アップルスポーツカレッジ

スポーツトレーナー科

カリキュラム概要

（2024年度）

科目名	HR Ⅰ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	2
使用テキスト	なし		
評　価　方　法	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	良好な人間関係が構築できるようにするための考え方や行動、社会人として活躍する上で必要なことを学ぶ。また、各種連絡や回収を行う
到　達　目　標	良好な人間関係を築くための方法、自己成長するために必要な考え方・行動を学んで実践する

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	1週間の振り返り、連絡事項	
3	1週間の振り返り、連絡事項	
4	今月のまとめ、連絡事項	
5	1週間の振り返り、連絡事項	
6	1週間の振り返り、連絡事項	
7	1週間の振り返り、連絡事項	
8	今月のまとめ、連絡事項	
9	1週間の振り返り、連絡事項	
10	1週間の振り返り、連絡事項	
11	1週間の振り返り、連絡事項	
12	今月のまとめ、連絡事項	
13	1週間の振り返り、連絡事項	
14	1週間の振り返り、連絡事項	
15	総まとめと夏休みの過ごし方について	
16	後期日程の確認	
17	1週間の振り返り、連絡事項	
18	1週間の振り返り、連絡事項	
19	今月のまとめ、連絡事項	
20	1週間の振り返り、連絡事項	
21	1週間の振り返り、連絡事項	
22	1週間の振り返り、連絡事項	
23	今月のまとめ、連絡事項	
24	1週間の振り返り、連絡事項	
25	1週間の振り返り、連絡事項	
26	1週間の振り返り、連絡事項	
27	今月のまとめ、連絡事項	
28	1週間の振り返り、連絡事項	
29	1週間の振り返り、連絡事項	
30	総まとめと春休みの過ごし方について	

備　　考	

科目名	PC Ⅰ	担当講師	藤澤　恵子
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	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	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対　象　コ　ー　ス	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	導入・動機づけ・キーボード表作成	プリント対応
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・ぱ行、下段な行・ま行）	〃
7	キータッチの練習（前回復習・下段ば行）	〃
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	就職実務学Ⅰ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	なし		
評　価　方　法	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	進路活動をスムーズに行うために必要な事を学ぶ科目
到　達　目　標	自己分析、業界分析、履歴書の作成、面接の基本が分かり実践できる

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	動画学習	
3	業界分析	
4	業界分析	
5	業界分析	
6	動画学習	
7	自己分析	
8	自己分析	
9	自己分析	
10	動画学習	
11	履歴書の作成、面接	
12	履歴書の作成、面接	
13	履歴書の作成、面接	
14	履歴書の作成、面接	
15	履歴書の作成、面接	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	HRⅡ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	2
使用テキスト	なし		
評　価　方　法	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対 象 コ ー ス	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	良好な人間関係が構築できるようにするための考え方や行動、社会人として活躍する上で必要なことを学ぶ。また、各種連絡や回収を行う
到　達　目　標	良好な人間関係を築くための方法、自己成長するために必要な考え方・行動を学んで実践する

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	1週間の振り返り、連絡事項	
3	1週間の振り返り、連絡事項	
4	今月のまとめ、連絡事項	
5	1週間の振り返り、連絡事項	
6	1週間の振り返り、連絡事項	
7	1週間の振り返り、連絡事項	
8	今月のまとめ、連絡事項	
9	1週間の振り返り、連絡事項	
10	1週間の振り返り、連絡事項	
11	1週間の振り返り、連絡事項	
12	今月のまとめ、連絡事項	
13	1週間の振り返り、連絡事項	
14	1週間の振り返り、連絡事項	
15	総まとめと夏休みの過ごし方について	
16	後期日程の確認	
17	1週間の振り返り、連絡事項	
18	1週間の振り返り、連絡事項	
19	今月のまとめ、連絡事項	
20	1週間の振り返り、連絡事項	
21	1週間の振り返り、連絡事項	
22	1週間の振り返り、連絡事項	
23	今月のまとめ、連絡事項	
24	1週間の振り返り、連絡事項	
25	1週間の振り返り、連絡事項	
26	1週間の振り返り、連絡事項	
27	今月のまとめ、連絡事項	
28	1週間の振り返り、連絡事項	
29	1週間の振り返り、連絡事項	
30	総まとめと卒業後について	

備　　考	

科目名	就職実務学Ⅱ	担当講師	五十嵐　光一
		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	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	進路活動を行い、準備・報告をする授業
到　達　目　標	進路決定

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
3	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
4	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
5	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
6	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
7	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
8	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
9	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
10	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
11	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
12	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
13	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
14	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
15	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
16	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
17	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
18	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
19	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
20	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
21	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
22	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
23	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
24	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
25	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
26	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
27	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
28	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
29	業界分析・書類準備・面接練習・履歴書の作成	
30	まとめ	

備　　考	

科目名	PCⅡ	担当講師	藤澤　恵子
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	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	スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース		

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	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	エクセルの基本操作（画面構成、画面操作）	2～22
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	対面授業のみ

科目名	ボディメイク	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	通年	単　位　数	4
使用テキスト	配布資料		
評　価　方　法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	身体組成や各体力要素を高めるトレーニング様式を体験し、それぞれのトレーニング様式の理解度を高める授業
到　達　目　標	各種体力要素とトレーニング方法のイメージが合う

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践（上半身、コア系）	
3	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践（下半身、コア系）	
4	サーキットトレーニングプロトコルの実践1	
5	サーキットトレーニングプロトコルの実践2	
6	コオディネーショントレーニング系トレーニング体験	
7	コオディネーショントレーニング系トレーニング体験	
8	アジリティ系、インターバル系のTR体験	
9	アジリティ系、インターバル系のTR体験	
10	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践	
11	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践	
12	TABATA　TR作成と実施（グループワーク）	
13	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
14	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
15	自分で作成したプログラムの体験とレポート	
16	目標設定と測定項目設定	
17	初回測定	
18	各自の目標達成するためのTR	
19	各自の目標達成するためのTR	
20	各自の目標達成するためのTR	
21	各自の目標達成するためのTR	
22	各自の目標達成するためのTR	
23	各自の目標達成するためのTR・中間測定	
24	各自の目標達成するためのTR	
25	各自の目標達成するためのTR	
26	各自の目標達成するためのTR	
27	各自の目標達成するためのTR	
28	各自の目標達成するためのTR	
29	各自の目標達成するためのTR	
30	各自の目標に対する最終測定	

備　　考	

科目名	トレーニング検定3級対策	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
使用テキスト	体力トレーニング検定3級問題集		
評　価　方　法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	NSCA-CPTに挑戦するための段階的資格として、体力トレーニング検定3級を受験する科目
到　達　目　標	体力トレーニング検定3級、学習の仕方をブラッシュアップする

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション、機能解剖学・バイメカ問題	
2	解剖1～8番、トレーニング81番	
3	解剖9～24番、TR82～88番	
4	解剖25～42、TR89～95番	
5	バイメカ43～61番、解剖・バイメカ実力確認テスト（課題）	
6	TR 96～115番	
7	TR116～133番	
8	TR134～166番、TR実力確認テスト（課題）	
9	栄養62～80番、ケア167～200番	
10	模擬問題1	
11	模擬問題2	
12	弱点学習	
13	弱点学習	
14	弱点学習	
15	弱点学習	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	慢性疾患概論	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	体力トレーニング検定3級問題集		
評　価　方　法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	一般人の方々が多く抱える各種不定愁訴について理解を深め、トレーナーとして対応できる幅を広げる科目
到　達　目　標	疲労のメカニズムと解決方法を答える事ができる。②肩こり・頭痛・腰痛のメカニズムについて答えることができる　③ストレス緩和策について最低3つはアドバイスができるようになる

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	疲労のメカニズムと対策について	
3	自律神経の基礎	
4	疲労に強い体づくり	
5	疲労と栄養	
6	睡眠について	
7	筋を緩める技術について	
8	肩こりと頭痛について	
9	肩こりと頭痛について	
10	腰痛について	
11	腰痛について	
12	ストレスのメカニズムと対策について	
13	ストレスに対応する方法	
14	復習1	
15	復習2	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	減量増量指導法	担当講師	伊藤　直美
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者養成テキスト、配布資料		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、実技テスト、提出物		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対 象 コ ー ス	上記対象全コース		

科　目　概　要	この科目は、機能改善（姿勢改善など）、ダイエット／体作り、健康増進、ストレス発散という一般人／アスリートのニーズに対して、 減量・増量・並びに一般人の体力評価を行うための知識と実践力を高める。
到　達　目　標	①典型的な3パターンごとの減量アドバイスを指導する事ができる ②増量についてお客様と話し合い、摂取カロリー増加させる方法を説明する ③新体力測定法20～64歳までの測定ができる

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション（アプリインストール、自身の記録表など）	アプリインストール
2	減量について1（減量の基本知識）	
3	減量について2（Inbody、キャリパー、周径囲測定）	
4	減量について3（タイプ別減量指導法）	
5	減量について4（指導練習）	
6	減量について5（指導テスト）	
7	減量について6（指導テスト）	
8	増量について1（増量の基本知識）	
9	増量について2（カウンセリング技術）	
10	増量について3（指導練習）	
11	増量について4（指導テスト）	
12	新体力測定法　20～64歳　測定1	
13	新体力測定法　20～64歳　測定2	
14	新体力測定法　20～64歳　演習1	
15	新体力測定法　20～64歳　演習2	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	トレーニング理論Ⅰ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	3
使用テキスト	体力トレーニング検定2級問題集		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、テスト		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり ②現状の把握（測定） ③コンディショニングの方向性の決定（評価） ④コンディショニングの中身の決定（プログラミング） ⑤実際の指導（実演と指導） という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ
到　達　目　標	①トレーニング検定2級合格レベルの知識 ②体を変える為のコンディショニングカテゴリーの理解

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	トレ検定2級、CPTの合格レベルの共通認識、勉強方法	
2	解剖問題1～25問解説	
3	解剖問題26～50問解説	
4	栄養問題51～69解説	
5	TR問題70～103問解説	
6	TR問題104～137問解説	
7	TR問題138～～169問解説	
8	怪我問題170～195問解説、その他196～200問解説	
9	選択式模擬問題1	
10	選択式模擬問題2	
11	選択式模擬問題3	
12	穴埋め式模擬問題1	
13	穴埋め式模擬問題2	
14	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
15	9つのトレーニングカテゴリーを理解する	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	プレパレーションエクササイズ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
使用テキスト	NSCAコーチコース　プレパレーションコース資料		
評　価　方　法	出席状況、筆記試験、実技試験		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対 象 コ ー ス	パーソナルトレーナーコース、スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	段階的指導の考え方を習得し、プレパレーションエクササイズを指導できる
到　達　目　標	①8種のプログレッション／リグレッション　フローチャートを選択肢から選び適切に並べる事ができる　②8種のエラー写真を見て、どこが誤りなのか選択肢から選び適切に解答する事ができる　③4つの前提種目を指導できる　④①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢の中から1種類のエクササイズを指導できる

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション(資料の使い方)	
2	4つの前提種目の実施（パートナーフットプレス・プレスダウン）	
3	4つの前提種目の実施（グラビング・バルーンブリージング）	
4	各種プレパレーションEXの実施（足関節背屈、脊柱屈曲、ヒップヒンジ）	
5	各種プレパレーションEXの実施（脊柱伸展、肩甲骨、ニーリングハンドスライドアップ）	
6	4つの前提種目の指導練習	
7	4つの前提種目の録画提出	
8	8つのEX レベルチェック（SQ,DL,ランジ,ワンレッグRDL,プッシュアップ,SP,ローイング,プルアップ	
9	自分のセルフコンディショニングプログラム作成（グループディスカッション）	
10	セルフコンディショニング実施	
11	8つのEX プログレッション・リグレッション問題	
12	8つのEX エラーチェック問題	
13	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢　EX練習	
14	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢　指導練習	
15	①腰部・腹部②足部・下腿③大腿部・股関節④胸椎・肩甲帯⑤上肢　録画提出	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツと栄養	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	スポーツ栄養学（化学同人）／筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典		
評価方法	出席状況、提出物、筆記テスト、授業の取り組み方		

対象学科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種トレーナーに必要な栄養知識を基礎・応用含め習得する。アスリートだけでなく一般健康成人の健康づくりに必要な栄養知識を含む。
到達目標	スポーツ選手、スポーツ指導者、健康運動実践指導者に必要な栄養知識を身につける

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	（スポーツ栄養学）
2	基礎栄養（五大栄養素とその働き、身体組成と体格指数）	P33～（3章）
3	炭水化物（糖質・食物繊維）／食事の基本スタイル	P36～
4	脂質／食事バランスと日本の栄養	P38～
5	たんぱく質／SDG’Sと栄養	P42～
6	ビタミン／基礎代謝量の計算	P56～
7	ミネラル／食品群の知識	P57～
8	スポーツ・運動のエネルギー供給	P68～（4章）
9	スポーツ・運動のエネルギー供給	
10	運動時の栄養素の代謝と役割	P80～（5章）
11	運動時の栄養素の代謝と役割	
12	運動時の栄養素の代謝と役割	
13	運動と水分、熱中症の予防	P132～（6章）
14	前期の振り返りと試験範囲の説明	
15	前期試験（筆記テスト）	
16	▸目的別　栄養と食事のとり方　①瞬発力UP	
17	②筋肉増量、体重増減、体脂肪減少	
18	③成長期の身長を伸ばす	
19	④疲労回復（リカバリー）	
20	⑤持久力UP	
21	⑥コンディション維持	
22	⑦ケガの改善、リハビリ	
23	⑧熱中症予防、暑さ対策	
24	⑨免疫力UP	
25	⑩女性アスリート特有の問題	
26	⑪貧血対策	
27	▸状況別　栄養と食事のとり方　◎トレーニング計画	
28	◎試合時の食事（試合前）	
29	◎試合時の食事（試合後）	
30	まとめ	

備考	

科目名	スポーツ医学	担当講師	山本　智幸 佐野　英朗
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
使用テキスト	JSPO-Reference Book		
評　価　方　法	授業出席、定期試験		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、スポーツ保育士学科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	1
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	グッドコーチに求められる医・科学的知識
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容			テキストページ・項目
1	スポーツに関連する医学的知識	2-6-①-1～2	佐野	262～269
2		2-6-①-3	山本	269～276
3		2-6-①-4～5	山本	276～282
4		2-6-①-6	佐野	282～292
5		2-6-①-7～8	佐野	292～307
6		2-6-①-9	佐野	307～311
7	アンチ・ドーピング	2-7-①-1～3	山本	311～312
8		2-7-①-4～5	山本	312～314
9		2-7-①-6～8	山本	314～317
10		2-7-①-9～10	山本	317～322
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

備　　考	

科目名	スポーツ医学（日赤救急法）	担当講師	大滝　弘
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	2
使用テキスト	赤十字救急法基礎講習教本、赤十字救急法講習教本		
評　価　方　法	出欠・授業態度・試験		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	①スポーツと健康　②スポーツ活動中に多いケガや病気　③救急処置
到　達　目　標	日本赤十字社救急法の資格取得

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	スポーツと健康①	
3	スポーツと健康②	
4	スポーツと健康③	
5	スポーツ中の傷害について①	
6	スポーツ中の傷害について②	
7	スポーツ中の傷害について③	
8	救急処置・心肺蘇生①	
9	救急処置・心肺蘇生②	
10	救急処置・心肺蘇生③	
11	まとめ	
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	スポーツ心理学	担当講師	森　恭
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	JSPO-Reference Book		
評　価　方　法	授業出席、定期試験		

対　象　学　科	アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科、スポーツ保育士学科、バスケットボール総合学科、スポーツビジネス科	対象学年	2
対象コース	プロトレーナーコース・スポーツ鍼灸トレーナーコース・パーソナルトレーナーコース・スポーツ栄養トレーナーコース・スポーツマネジメントコース・バスケットボールビジネスコース		

科　目　概　要	グッドコーチに求められる医・科学的知識
到　達　目　標	

科　目　内　容

授業回	内　容		テキストページ・項目
1	心のトレーニング	2-4-①-1～2	203～211
2		2-4-3	211～213
3		2-4-4	213～216
4		2-4-5	216～217
5		2-4-6～7	217～218
6		2-4-8	218～220
7		2-4-9、10	220～225
8		2-4-11	225～229
9		2-4-12	229～231
10		2-4-13～14	231～239
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

備　　考	

科目名	カウンセリング＆セールストーク	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	1.5
使用テキスト	配布資料		
評　価　方　法	出席状況、取り組み		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	パーソナルトレーナーコース、スポーツ栄養トレーナーコース		

科　目　概　要	フィットネスカウンセリングで必要な内容と、物販販売の基礎を学ぶ科目
到　達　目　標	①カウンセリングの3ステップを口頭で説明でき、意識して実践できる ②セールストーク成功のPOINTについて口頭で回答することができる

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	カウンセリングの3ステップ	
3	カウンセリング練習1	
4	カウンセリング練習2	
5	人格別対応方法について	
6	セールストークが成功する人のマインドセット	
7	商品の説明方法	
8	セールストーク練習1	
9	セールストーク練習2	
10	まとめ	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅰ	担当講師	伊藤（大桃）
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	コミュニケーション検定公式ガイドブック＆問題集（初級）・社会人常識マナーテキスト2・3級		
評価方法	出席状況、提出物、検定合否、授業の取り組み方		

対象学科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	コミュニケーション検定初級および社会人常識マナー検定3級合格に必要な知識を身につける
到達目標	コミュニケーション検定初級合格・社会人常識マナー検定3級合格

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・スケジュール確認	
2	コミュニケーション検定（初級）対策・模擬問題	P2～5
3	コミュニケーション検定（初級）対策・模擬問題の解説	P6～14
4	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P15～22
5	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P23～34
6	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P36～43
7	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P44～54
8	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題	P55～59
9	コミュニケーション検定（初級）対策・過去問題の解説	P60～71
10	コミュニケーション検定（初級）対策・苦手項目の復習	P72～82
11	コミュニケーション検定初級受験	
12	社会人常識マナー検定3級対策	
13	社会人常識マナー検定3級対策	
14	社会人常識マナー検定3級対策	
15	社会人常識マナー検定3級受験	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備考	

科目名	ピラティス	担当講師	古川春平
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	配布資料		
評　価　方　法	実技テスト、出席		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	1年
対象コース	全コース		

科　目　概　要	ピラティスを学び、しなやかな体作りを学ぶ
到　達　目　標	ピラティスエクササイズを1対1、スモールグループに指導ができる

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	ピラティスの呼吸法、ニュートラルスパイン、ピラティスの基本原則	
3	仰臥位	
4	伏臥位	
5	側臥位	
6	側臥位	
7	プランク	
8	座位	
9	ローリングシリーズ	
10	60分間セッション	
11	60分間セッション	
12	60分間セッション	
13	実技テスト１	
14	実技テスト２	
15	実技テスト３	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	トレーニング理論Ⅱ	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、テスト		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	私達の仕事は、①目的・要望の把握から始まり　②現状の把握（測定）　③コンディショニングの方向性の決定（評価）　④コンディショニングの中身の決定（プログラミング）　⑤実際の指導（実演と指導）　という流れで実施することが必要になる。この科目では、主に①～④を学ぶ
到　達　目　標	NSCA―CPT合格レベルの知識

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	15章レジスタンスTRプログラムデザイン	
2	15章レジスタンスTRプログラムデザイン	
3	15章レジスタンスTRプログラムデザイン	
4	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
5	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
6	16章有酸素持久力TRプログラムデザイン	
7	17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング	
8	17章プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング	
9	20・21章　特別なクライアントの運動処方（心臓系・呼吸器系・整形外科系）	
10	20・21章　特別なクライアントの運動処方（心臓系・呼吸器系・整形外科系）	
11	18・19章特別なクライアントの運動処方（子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系）	
12	18・19章特別なクライアントの運動処方（子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系）	
13	18・19章特別なクライアントの運動処方（子供、高齢者、妊婦、栄養と代謝系）	
14	12章柔軟性・自重・スタビリティボールエクササイズ	
15	12章ウォーミングアップ・クールダウン（ストレッチの考え方）	
16	9章　初回面談と評価	
17	10章　体力評価の選択と管理	
18	11章　体力テスト法と評価基準	
19	5章　レジスタンスTRへの生理学的な応答と適応	
20	6章　有酸素持久力TRへの生理学的な応答と適応	
21	7章　パーソナルトレーニングにおける栄養	
22	7章　パーソナルトレーニングにおける栄養	
23	8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
24	8章パーソナルトレーナーの為の運動心理学	
25	23章ピリオダイゼーション	
26	23章ピリオダイゼーション作成	
27	24章施設の機器と配置について	
28	25章法的問題について	
29	計算問題	
30	計算問題	

備　　考	

科目名	NSCA-CPT対策	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	前期	単　位　数	4
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、テスト		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	この科目では、トレーニング理論Ⅱで学習した内容を、問題を解きながら復習を繰り返し、知識の定着を図る。
到　達　目　標	NSCA―CPT合格レベルの知識

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	各章確認問題と採点・復習	
2	各章確認問題と採点・復習	
3	各章確認問題と採点・復習	
4	各章確認問題と採点・復習	
5	各章確認問題と採点・復習	
6	各章確認問題と採点・復習	
7	各章確認問題と採点・復習	
8	各章確認問題と採点・復習	
9	各章確認問題と採点・復習	
10	各章確認問題と採点・復習	
11	各章確認問題と採点・復習	
12	各章確認問題と採点・復習	
13	各章確認問題と採点・復習	
14	各章確認問題と採点・復習	
15	各章確認問題と採点・復習	
16	各章確認問題と採点・復習	
17	各章確認問題と採点・復習	
18	各章確認問題と採点・復習	
19	各章確認問題と採点・復習	
20	各章確認問題と採点・復習	
21	各章確認問題と採点・復習	
22	各章確認問題と採点・復習	
23	各章確認問題と採点・復習	
24	各章確認問題と採点・復習	
25	各章確認問題と採点・復習	
26	各章確認問題と採点・復習	
27	各章確認問題と採点・復習	
28	各章確認問題と採点・復習	
29	各章確認問題と採点・復習	
30	各章確認問題と採点・復習	

備　　考	

科目名	健康運動実践指導者筆記対策	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
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試験分野別＆模擬問題集		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

対象学科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科・スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	健康運動実践指導者筆記に出題される養成テキストの内容を理解する
到達目標	健康運動実践指導者合格

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	
2	第1章	
3	第2章	
4	〃	
5	〃	
6	第3章	
7	〃	
8	〃	
9	第4章	
10	第5章	
11	〃	
12	第6章	
13	〃	
14	〃	
15	確認テスト	
16	第7章	
17	〃	
18	第8章	
19	〃	
20	〃	
21	〃	
22	〃	
23	〃	
24	第9章	
25	模擬問題実施と解説	
26	模擬問題実施と解説	
27	模擬問題実施と解説	
28	模擬問題実施と解説	
29	模擬問題実施と解説	
30	資格受験日	

備考	

科目名	ビジネス能力検定対策Ⅱ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト	各種テキスト・プリント等		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方		

対象学科	アスレティックトレーナー科・スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	各種ビジネス系検定対策講座
到達目標	各種検定の合格

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	
2	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
3	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
4	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
5	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
6	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
7	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
8	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
9	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
10	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
11	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
12	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
13	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
14	各検定の公式テキスト、過去問題集の学習	
15	試験日	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備考	

科目名	健康運動実践指導者実技対策	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者養成テキスト		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・実技試験の評価等		

対象学科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	健康運動実践指導者実技試験で指導する水中および陸上運動の指導方法を習得する。水中・陸上ともにレジスタンス運動の指導があり、それぞれの実践指導法を学び、指導できるようになる。
到達目標	健康運動実践指導者合格

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(実技試験内容の説明)	
2	陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習	
3	陸上運動:エアロビックダンス(2分)の練習	
4	陸上運動:レジスタンス運動の練習	
5	陸上運動:レジスタンス運動の練習	
6	陸上運動:5分間の練習	
7	陸上運動:5分間の練習	
8	陸上運動:5分間の練習	
9	水中運動:アクアエクササイズの練習	
10	水中運動:アクアエクササイズの練習	
11	水中運動:レジスタンス運動の練習	
12	水中運動:レジスタンス運動の練習	
13	選択運動の指導練習	
14	選択運動の指導練習	
15	実技試験日	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備考	

科目名	スポーツ実技演習	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	なし		
評　価　方　法	出席、授業取り組み		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	各種スポーツを実践し、競技理解を高めるとともに、個人の体力を向上させる
到　達　目　標	各スポーツ競技特性の理解

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	状況系スポーツ（球技、対人競技系）	
3	状況系スポーツ（球技、対人競技系）	
4	状況系スポーツ（球技、対人競技系）	
5	状況系スポーツ（球技、対人競技系）	
6	状況系スポーツ（球技、対人競技系）	
7	持久系スポーツ	
8	持久系スポーツ	
9	力・瞬発力系スポーツ	
10	力・瞬発力系スポーツ	
11	コオディネーショントレーニング１	
12	コオディネーショントレーニング２	
13	コオディネーショントレーニング３	
14	コオディネーショントレーニング４	
15	まとめ	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	パーソナルトレーナー講座	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識		
評　価　方　法	出席、授業取り組み、テスト		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	顧客のニーズをニーズを聞き出し、それに応えることが必要となる。その基本となる顧客のニーズを聞き出す技術を習得します。また、信頼関係を築きなんでも話しやすい環境を作る方法を学んでいきます。ﾊﾟｰｿﾅﾙﾄﾚｰﾅｰに必要なカウンセリング技術、ティーチング技術、コーチング技術を習得する授業。
到　達　目　標	人を動機付けやる気にさせる事ができる

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	クライアントのやる気を引き出すテクニックの全体像（動因、誘因、誘因の提示の仕方）	
3	聞く技術の練習	
4	聞く技術の練習	
5	聞く技術の練習	
6	誘因の提示練習	
7	SOAP事例１～３	
8	SOAP事例１～３	
9	フィットネスクラブでよく聞かれる質問に回答してみる	
10	フィットネスクラブでよく聞かれる質問に回答してみる	
11	EGOグラム自己診断、クレッチマーの気質類型論、エリックバーンの交流分析（PAC）	
12	心の栄養ストローク（PDFファイルを参考に、内容をまとめる）	
13	交流分析ケーススタディ1	
14	交流分析ケーススタディ2	
15	交流分析ケーススタディ3	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	ニュートリション Ⅰ	担当講師	伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	スポーツフードアドバイザー養成テキスト（1・2・食事カルテBOOK）		
評価方法	出席状況・授業の取り組み方・提出物・模擬問題の点数等		

対象学科	アスレティックトレーナー科・アドバンストレーナー科・スポーツトレーナー科	対象学年	2
対象コース	上記対象全コース		

科目概要	スポーツフードアドバイザー合格に必要な知識を身につけ、実践できるようになる。
到達目標	スポーツフードアドバイザー合格・資格を活かした栄養指導

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・スケジュール確認	
2	❶-1:01～03	
3	❶-1:04～06	
4	❶-1:07～09	
5	練習問題の実施と解説	
6	❶-2:01～02	
7	❶-2:03～04	
8	練習問題の実施と解説	
9	❶-3:01～02	
10	❶-3:03～05	
11	❶-3:06～10	
12	練習問題の実施と解説	
13	❷-1:01～03	
14	❷-1:04～06	
15	練習問題の実施と解説	
16	❷-2:01～02	
17	❷-2:03～04	
18	練習問題の実施と解説	
19	❷-3	
20	練習問題の実施と解説	
21	添削問題①	
22	添削問題②	
23	添削問題③	
24	献立作成（例題①）	
25	献立作成チェックと修正	
26	献立作成（例題②）	
27	献立作成チェックと修正	
28	献立作成（例題③）	
29	試験提出	
30	科目修了課題提出	

備考	

科目名	ボディメイク講座	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	4
使用テキスト	配布資料		
評　価　方　法	出席状況、提出物、授業取り組み		

対　象　学　科	アドバンストレーナー科、アスレティックトレーナー科、スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	上記対象全コース		

科　目　概　要	身体組成や各体力要素を高めるトレーニング様式を体験し、それぞれのトレーニング様式の理解度を高める授業
到　達　目　標	各種体力要素とトレーニング方法のイメージが合う事、自身の身体組成を改善させるエクササイズ計画を立案し、目標達成する事

科　目　内　容

授業回	内　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	オリエンテーション	
2	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践（上半身、コア系）	
3	筋肥大系のトレーニングプロトコルの実践（下半身、コア系）	
4	サーキットトレーニングプロトコルの実践1	
5	サーキットトレーニングプロトコルの実践2	
6	コオディネーショントレーニング系トレーニング体験1	
7	コオディネーショントレーニング系トレーニング体験2	
8	アジリティ系、インターバル系のTR体験1	
9	アジリティ系、インターバル系のTR体験2	
10	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践1	
11	プライオ・ウエイトリフティング系のトレーニングプロトコルの実践2	
12	TABATA　TR作成と実施（グループワーク）	
13	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
14	各自の目標達成するためのTR計画・測定計画	
15	初回測定	
16	初回測定	
17	各自の目標達成するためのTR	
18	各自の目標達成するためのTR	
19	各自の目標達成するためのTR	
20	各自の目標達成するためのTR	
21	各自の目標達成するためのTR	
22	各自の目標達成するためのTR・中間測定	
23	各自の目標達成するためのTR	
24	各自の目標達成するためのTR	
25	各自の目標達成するためのTR	
26	各自の目標達成するためのTR	
27	各自の目標達成するためのTR	
28	各自の目標達成するためのTR	
29	各自の目標達成するためのTR	
30	各自の目標に対する最終測定	

備　　考	

科目名	体幹コンディショニング	担当講師	五十嵐　光一
		実務経験	有
履　修　期　間	後期	単　位　数	2
使用テキスト	配布資料		
評　価　方　法	出席、実技テスト		

対　象　学　科	スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	全コース		

科　目　概　要	体幹（中軸骨格）の特性に応じた、ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞが出来るようになる
到　達　目　標	脊柱、胸郭、骨盤のコンディショニング指導が出来る

科　目　内　容

授業回	内　　容	ﾃｷｽﾄﾍﾟｰｼﾞ・項目
1	体幹の機能解剖学	
2	股関節コンディショニング	
3	股関節コンディショニング	
4	股関節コンディショニング	
5	実技テスト１	
6	胸郭コンディショニング	
7	胸郭コンディショニング	
8	胸郭コンディショニング	
9	実技テスト２	
10	統合コンディショニング	
11	統合コンディショニング	
12	統合コンディショニング	
13	実技テスト３	
14	復習１	
15	復習2	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

備　　考	

科目名	フィットネスクラブ運営実習	担当講師	五十嵐光一・伊藤直美
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	12
使用テキスト	各種検定資料		
評価方法	出席、顧客満足度		

対象学科	スポーツトレーナー科	対象学年	2年
対象コース	全コース		

科目概要	募集活動、プログラム考案、プログラム指導、アフターフォローまで一連のフィットネスクラブの業務を経験する
到達目標	一連の動作をこなせる

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	
2	プログラム作成	
3	プログラム作成	
4	プログラム作成	
5	指導練習	
6	指導練習	
7	指導練習	
8	パーソナル、スモールグループ指導	
9	パーソナル、スモールグループ指導	
10	パーソナル、スモールグループ指導	
11	パーソナル、スモールグループ指導	
12	パーソナル、スモールグループ指導	
13	パーソナル、スモールグループ指導	
14	パーソナル、スモールグループ指導	
15	振り返り	
16	オリエンテーション	
17	募集計画立案	
18	プログラム作成	
19	プログラム作成	
20	指導練習	
21	指導練習	
22	指導練習	
23	パーソナル、スモールグループ指導	
24	パーソナル、スモールグループ指導	
25	パーソナル、スモールグループ指導	
26	パーソナル、スモールグループ指導	
27	パーソナル、スモールグループ指導	
28	パーソナル、スモールグループ指導	
29	パーソナル、スモールグループ指導	
30	振り返り	

備考	