

2019年度

# 講義要項

健康スポーツ  
コミュニケーション学科

西日本短期大学

# 目 次

## 健康スポーツ コミュニケーション学科

### < 1 年次開講科目 >

#### 基礎科目

心理学	1
スポーツ学入門	2
コミュニケーション演習	3
英語 I	4
英語 II	5
情報処理演習 I	6
情報処理演習 II	7
キャリア演習 I A	8
キャリア演習 I B	9
総合演習 I A	10
総合演習 I B	11

#### 専門科目

スポーツ栄養学	12
健康教育学	13
運動生理学	14
解剖生理学	15
機能解剖学	16
発育発達論	17
体力学	18
労働法規	19
社会福祉概論	20
レクリエーション活動援助法 I A	21
レクリエーション活動援助法 I B	22
障害者スポーツ論	23
障害者スポーツ実技	24
リハビリテーション論	25
トレーニング論	26
救急処置法演習	27
運動遊び	28
バレーボール	29
バスケットボール	30
ウォーキング&ジョギング	31
サッカー	32
ダンス	33
ラケット種目	34
スポーツ企業情報演習	35
スポーツ企業実習 I	36
マリンスポーツ	37
スノースポーツ	38

## < 2 年次開講科目 >

### 基礎科目

健康スポーツ論	39
キャリア演習Ⅱ	40

### 専門科目

スポーツ社会学	41
スポーツ心理学	42
スポーツと法	43
機能解剖学	44
キッズスポーツ指導演習	45
公衆衛生学	46
労働衛生学	47
労働安全衛生法	48
障害者福祉論	49
児童福祉論	50
レクリエーション活動援助法Ⅱ	51
障害者スポーツ演習	52
スポーツ傷害論	53
運動処方概論	54
スポーツ指導論	55
コンディショニング演習	56
生涯スポーツ論	57
測定評価法	58
幼児体育論	59
幼児体育演習	60
子どもの身体表現	61
スポーツ施設管理論	62
スポーツバイオメカニクス	63
テーピングマッサージ演習	64
医学一般	65
健康運動実践指導演習Ⅰ	66
健康運動実践指導演習Ⅱ	67
グループフィットネス指導演習	68
アクアエクササイズ	69
トレーニング演習	70
エアロビックダンスⅠ	71
エアロビックダンスⅡ	72
ゼミナール	73
卒業研究	77
スポーツ企業実習Ⅱ	78

# 心理学

## Psychology

《 2 単位(講義) / 1 年後期 / 基礎・選択 》

1 年

担 当 者

小 川 茜

授 業 到 達 標

- ・心理学の基礎知識を習得し、行動と心の関係、また健康と心の関係への理解を深める
- ・多様な心理検査を実際に行うことで、自己や他者への理解を深める
- ・胎児期から老年期までの生涯にわたっておこる心の動きへの理解を深める

授 業 内 容

本授業では、心理学の基礎的知見を概説し、「人間とは何か」「心の仕組みとはどのようなものか」「生涯にわたって心にはどのような変化がおきるのか」などについての理解を深める。

準備学習等の  
内 容

前回の授業内容を復習しておくこと

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	心理学とは		
2	心のメカニズムと行動・習慣		
3	感覚、知覚、認知		
4	学習、思考、記憶		
5	感情、欲求と動機づけ		
6	対人認知		
7	集団とかがわる		
8	幼児期～児童期		
9	青年期～老年期		
10	発達障害、パーソナリティ		
11	パーソナリティ		
12	社会的スキルと適応		
13	ストレスと生活習慣		
14	レジリエンス		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		「心理学への招待 こころの科学を知る」梅本亮夫・大山正(編)サイエンス社 「心理学」無藤隆・遠藤由美・玉瀬耕治・森敏昭(著)有斐閣	受講態度40%・筆記試験60%

# スポーツ学入門

## Sports Culture

《 2単位(講義) / 1年前期 / 基礎・必修 》

1年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標 目

スポーツに関する基礎的教養を身につける。

授 業 内 容

星子：スポーツから学ぶライフスタイル、オリンピック・パラリンピックについて、加齢と体力（発育発達と抗加齢）について  
小川：メンタルトレーニングについて  
佐藤：スポーツ科学について

準備学習等の内 容

スポーツに対する興味・関心を高めておくこと。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		担 当 者
1	スポーツから学ぶライフスキル	星 子
2	オリンピック・パラリンピックについて	〃
3	発育発達における体力の変化とスポーツ・運動について	〃
4	加齢に伴う体力変化について	〃
5	小テスト①	〃
6	スポーツ指導者になるということ	小 川
7	スポーツの場で起きているハラスメント	〃
8	メンタルトレーニング1	〃
9	メンタルトレーニング2	〃
10	小テスト②	〃
11	身体組成について	佐 藤
12	体力測定について	〃
13	健康スポーツの科学	〃
14	健康と栄養	〃
15	小テスト③	〃
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
	「公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅰ、Ⅱ)」(公財)日本スポーツ協会	平常点(受講態度ほか):10% 小テスト各30% を目安に総合的に評価する。

# コミュニケーション演習

## Practice in Communication

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 基礎・選択 》

1 年

担 当 者

山 本 素 子

授 業 到 達 標

- ・コミュニケーションスキルの習得
- ・チームワークのための基礎知識・基礎技術の習得
- ・自己コントロールスキルの習得

授 業 内 容

- ①自己理解、他者理解
- ②コミュニケーションスキルの習得
- ③学生生活におけるストレスコントロール

準 備 学 習 等 の 内 容

前回の授業内容を復習しておくこと。  
配布されたプリントに記載されている用語について整理し、用語の説明ができるようになっておくこと。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション、コミュニケーションとは何か		
2	自己理解と他者理解①～偏愛マップでお互いを理解する		
3	自己理解と他者理解②～優位感覚の違いを知る		
4	自己理解と他者理解③～自己概念について考える		
5	自己理解と他者理解④～価値観の違いを知る		
6	言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーション		
7	伝える①～感情をアサーティブに伝える		
8	伝える②～客観的な見方をする		
9	伝える③～論理的に伝える		
10	協働とチームワーク		
11	やる気を出す～モチベーションアップ		
12	ストレスとメンタルヘルス①～ストレスについて知る		
13	ストレスとメンタルヘルス②～ストレスケア・レジリエンス		
14	「幸せ」について考える～幸福学の立場から		
15	授業の振り返りとまとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
プリント配布		図解 自分の気持ちをきちんと「伝える」技術—人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ 平木典子 PHP 研究所 「この気もち伝えたい」伊藤守著、Discover	筆記試験80% 受講態度20%

# 英語 I

## English I

1年

《 1単位(演習) / 1年前期 / 基礎・選択 》

担 当 者

西 村 紀 子

授 業 到 達 標 目

中学までに学んだ基礎的な文法、語彙を確認しながら、日常会話に必要な表現を中心に学習を進める。英語力に必要な基本的文法構造を学び、習得し基礎的語学力を身につける。

授 業 内 容

日常会話でよく使う表現の「文型」を多くあげ、自分で文を組み立てる練習を楽しく行っていきます。

準 備 学 習 等 の 内 容

復習の徹底。毎回授業の始めに前回の授業の復習を行います。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	コースの目標と内容の説明	
2	品詞について	
3	一般動詞と Be 動詞を区別する	
4	練習	
5	時制（現在形、過去形、現在進行形、過去進行形）	
6	練習	
7	文の種類（肯定文、否定文、疑問文）	
8	練習	
9	頻度の高い動詞句（希望、予定、強制）	
10	練習	
11	接続詞で短文をつなぐ	
12	練習	
13	疑問詞を使う疑問文	
14	練習	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
教科書なし 必要に応じてプリント配布	「英会話の基本文型87」	平常点(70%) + 期末テスト(30%)

# 英語Ⅱ

## English II

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 基礎・選択 》

1 年

担 当 者

西 村 紀 子

授 業 到 達 標 目

英語Ⅰで学んだ基礎文法を応用して活用できるようにする。日常の身の回りの事柄を自分の言葉で発話できるようにする。

授 業 内 容

ロールプレイ、ペアワークによる練習。英語の音を学び、抵抗なく発話する力を身につける。

準 備 学 習 等 の 内 容

復習の徹底。毎回授業の始めに前回の授業の復習を行います。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	基礎文法の確認		
2	クラスルームランゲージ		
3	「人」が中心の表現		
4	練習		
5	「もの」が中心の表現		
6	練習		
7	助動詞を使った表現		
8	練習		
9	完了		
10	練習		
11	依頼、命令表現		
12	練習		
13	勧誘表現		
14	練習		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
教科書なし。 必要に応じてプリント配布		「英会話の基本文型87」	平常点(70%) + 期末テスト(30%)



# 情報処理演習 I

## Information processing practice I

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 基礎・選択 》

1 年

担 当 者

関 洋 輔

授 業 到 達 目 標

コンピュータに関する知識と技能は情報化社会において必須である。本講座ではコンピュータリテラシーの獲得と情報モラルの理解を目標とする。

授 業 内 容

Microsoft Office に含まれる Word、Excel、PowerPoint の演習が中心である。また、インターネットの利用から情報モラルや情報セキュリティなどについても併せて解説を行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

近年の情報関連技術などに興味を持ち、様々な情報を収集するよう心掛けておく。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	Word 1		
3	Word 2		
4	Word 3		
5	Word 4		
6	Excel 1		
7	Excel 2		
8	Excel 3		
9	Excel 4		
10	PowerPoint 1		
11	PowerPoint 2		
12	PowerPoint 3		
13	PowerPoint 4		
14	情報モラル		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
*留学生は必須 『留学生のためのかんたんWord入門』技術評論社 『留学生のためのかんたんExcel入門』技術評論社		『30時間でマスター Office2010』実教出版	課題提出 (50%) および実技試験 (50%)

# 情報処理演習Ⅱ

## Information processing practice Ⅱ

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 基礎・選択 》

1 年

担 当 者

相 羽 枝 莉 子

授 業 到 達 目 標

①パソコン操作の基本的スキル及び統計学の基礎的知識を習得する、②運動指導、競技力向上のための情報を収集し、活用できるようになる

授 業 内 容

①ワープロソフト Word を用いた文書作成、②表計算ソフト Excel を用いた統計学、③ Power Point を用いたプレゼンテーション、④運動指導、競技力向上のための情報収集と活用

準 備 学 習 等 の 内 容

Word、Excel、Power Point の基礎的な技能を習得しておくこと。  
上記ソフト未経験のものは、前期開講の情報処理演習Ⅰを必ず履修すること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	Word の基礎技能の確認		
2	Excel の基礎技能の確認		
3	Power Point の基礎技能の確認		
4	統計学① (データの入力、単純集計)		
5	統計学② (グラフの作成)		
6	統計学③ (アンケートの集計)		
7	統計学④ (F 検定、t 検定)		
8	統計学⑤ (相関係数、カイ二乗検定)		
9	調査テーマと調査内容の決定		
10	アンケートの作成		
11	データの集計・分析①		
12	データの集計・分析②		
13	スライドの作成①		
14	スライドの作成②		
15	プレゼンテーション		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		健康・スポーツ科学のための Excel による統計解析入門	受講態度・授業内での課題提出60%、授業内での課題発表40%

# キャリア演習 I A

## Career Seminar I A

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 基礎・必修 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・関 洋輔・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標

1. 講義の受講方法や学習方法についての基礎を身につける
2. ボランティア活動を通して「支える」意義を発見する。
3. 礼儀、マナー、社会常識を高める。

授 業 内 容

1. 大学での学びや授業への取り組みに関する授業を行います。
2. ボランティアの在り方について学びます。
3. 将来に向けた動機づけを高めていきます。

準 備 学 習 等 の 内 容

受け身でなく主体的な姿勢で様々なボランティアに取り組んでくれることを期待します。  
九州地区大学体育大会水泳競技およびヤフオクドーム de モーニング体操のボランティアを行います。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		担 当 者
1	大学での学びとは・年間計画の作成	全 員
2	ノートのとり方	佐 藤
3	テキストの読み方	星 子
4	レポートの書き方	小 川
5	資料の探し方、情報の収集法	佐 藤
6	情報の整理方法	小 川
7	スポーツ分野の仕事、スポーツ指導者になるためには	全 員
8	将来のための資格・免許取得の必要性	星 子
9	ボランティア論	〃
10	ボランティア活動の実践①	全 員
11	ボランティア活動の実践②	〃
12	進路支援講座（着こなし講座）	星 子
13	履歴書作成と求人票	〃
14	ボランティア活動計画	全 員
15	ボランティア活動の実践③	〃
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「大学生学びのハンドブック(3訂版)」世界思想社編集部	スポーツ・ボランティアへの招待 新しいスポーツ文化の可能性／山口泰雄／世界思想社	平常点(受講態度、課題)：20% レポート課題：80% を目安に総合的に評価する。

# キャリア演習 I B

## Career Seminar I B

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 基礎・必修 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・関 洋輔・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 目 標

1. 対自己基礎力を身につける（感情制御力、自信創出力、行動持続力など）。
2. 対人基礎力を身につける（親和力、協働力、コミュニケーション力など）。
3. 対課題発見力を身につける。
4. 伝える技術（プレゼンテーション）力を身につける。

授 業 内 容

到達目標を実現するため、グループで課題を設定し、解決する取り組みを行います。

準備学習等の  
内 容

社会におけるニュース（特にスポーツ関連した）に興味・関心を持つことを望みます。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	適正検査（全学科対象）、履歴書作成	
3	コミュニケーションとは	
4	グループディスカッション	
5	適正検査結果配布・解説（全学科対象）	
6	第1回就職模擬試験	
7	グループワーク①（課題の発見）	
8	グループワーク②（課題の解決への取り組み）	
9	グループワーク③（課題の解決への取り組み）	
10	グループワーク④（課題の解決への取り組み）	
11	グループワーク⑤（課題の解決への取り組み）	
12	プレゼンテーション資料作成	
13	プレゼンテーション（課題発表）	
14	就職支援①（マイナビ登録、履歴書作成）	
15	就職支援②（就活キックオフセミナー）	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「大学生学びのハンドブック(3訂版)」世界思想社編集部		平常点(受講態度、課題)：20% プレゼンテーション：80% を目安に総合的に評価する。

# 総合演習 I A

## General Practice I A

1年

《 1単位(演習) / 1年前期 / 基礎・必修 》

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・関 洋輔・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標

- ・本学科の教育方針である『健スポ五心』の趣旨を理解し、日常生活で実践できる。
- ・社会人として必要なコミュニケーション能力を身に付ける。
- ・ダブルダッチにおけるターナーチェンジやスライド、ターナーターンなどの基本的なパフォーマンスができる。

授 業 内 容

“共に動く”ことをスローガンとし、西短スポーツフェスタの準備やダブルダッチの練習をクラス全体で行う。学校行事と学科イベントは本講の一環としてとらえ、必ず出席すること。

準備学習等の内 容

必修科目です。社会人になる上で重要な要素が多く組み込まれています。積極的に参加しましょう。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス、学生生活、履修登録確認	
2	学科イベントへの取り組み（団マラニック）	
3	学科イベントの振り返り（団マラニック）、個人ミーティングについて	
4	教養教育（情報リテラシー）	
5	学校イベントへの取り組み（西短スポーツフェスタ）	
6	学校イベントへの取り組み（西短スポーツフェスタ）	
7	学校イベントの振り返り（西短スポーツフェスタ）	
8	メンタルヘルス講習会	
9	教養教育（熱中症予防講座）	
10	グループワーク①（イベントパフォーマンス練習）	
11	グループワーク②（イベントパフォーマンス練習）	
12	グループワーク③（イベントパフォーマンス練習）	
13	グループワーク④（イベントパフォーマンス練習）	
14	イベントパフォーマンス発表	
15	文化祭について（出店企画）	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
適宜資料を配布する	ダブルダッチ入門／日本ダブルダッチ協会	課題（40%）、ダブルダッチ課題（30%）、受講態度（30%） これらを目安に総合的に評価する

# 総合演習 I B

## General Practice I B

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 基礎・必修 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・関 洋輔・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 目 標

- ・本学科の教育方針である『健スポ五心』の趣旨を理解し、日常生活で実践できる。
- ・社会人として必要なコミュニケーション能力を身に付ける。
- ・ダブルダッチにおいて基本的な技を生かしたグループパフォーマンスができる。

授 業 内 容

“共に動く”ことをスローガンとし、イベントの準備をクラス全体で行う。学校行事と学科イベントは本講の一環としてとらえ、必ず出席すること。

準備学習等の内 容

必修科目です。社会人になる上で重要な要素が多く組み込まれています。積極的に参加しましょう。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス、後期履修指導、文化祭について	
2	グループワーク①（イベントパフォーマンス練習）	
3	グループワーク②（イベントパフォーマンス練習）	
4	グループワーク③（イベントパフォーマンス練習）	
5	学校イベントの振り返り（文化祭）	
6	学科イベントへの取り組み（シーサイドもち駅伝）	
7	学科イベントへの取り組み（キッズスポーツフェスティバル）	
8	学科イベントへの取り組み（キッズスポーツフェスティバル）	
9	学科イベント振り返り、個人ミーティングについて	
10	個人ミーティング	
11	個人ミーティング	
12	ADI 発表会	
13	1 年間の振り返り①	
14	1 年間の振り返り②	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
適宜資料を配布する	ダブルダッチ入門／日本ダブルダッチ協会	課題（30%）、イベントへの取り組み（40%）、受講態度（30%） これらを目安に総合的に評価する

# スポーツ栄養学

## Sports Nutrition

1年

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・選択 》

担当者

荒川優子

授業到達  
目

健康づくりの主要柱の1つとして「栄養」が挙げられます。本講座では、健康づくりのための運動指導者として、健康指導の現場で活用できる正しい栄養の知識を身につけ、運動と栄養の相互関係を理解することを目標とします。

授業内容

各栄養素や食品群等の基礎知識を理解した上で、運動エネルギーや代謝との関連、減量への取り組み等を習得して頂きます。

準備学習等の  
内容

日常の食生活に関心を持ち、普段の食事から摂取している栄養素や食品・食材に注目していきましょう。

授業計画等

### 授業テーマ

1	健康と栄養 (三大栄養素)
2	健康と栄養 (ビタミン・ミネラル)
3	健康と栄養 (水・食物繊維)
4	6つの基礎食品群
5	食生活指針、食事バランスガイド
6	消化・吸収
7	摂取エネルギー・消費エネルギー
8	日本人の食事摂取基準
9	減量の方法
10	生活習慣病との関わり
11	運動時におけるエネルギー源
12	運動能力と栄養 (グリコーゲンローディング含む)
13	アスリートと栄養
14	栄養補助食品 (サプリメント) について
15	まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

「健康運動実践指導者養成用テキスト」公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

「トレーニング指導者テキスト理論編」

筆記試験85%、受講態度15%

# 健康教育学

## Health Education and Promotion

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・選択 》

1年

担 当 者

中 原 麻衣子

授 業 到 達 目 標

1. 「健康」とはなにか理解する。
2. わが国の健康づくり施策について理解し、説明できる。
3. メタボリックシンドロームについて説明でき、診断基準からメタボリックシンドロームであるか見極めができる。
4. 介護予防やメディカルチェックについて理解する。

授 業 内 容

「健康運動実践指導者養成用テキスト」を用い、健康づくりがどのように行われてきたのか、歴史・現状・対策・制度について学びます。

準 備 学 習 等 の 内 容

「健康運動実践指導者」の資格取得を希望する学生は、履修することを望みます。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	健康の定義	
2	健康と体力について (ウエルネス)	
3	健康づくりの概念	
4	健康づくり施策の歴史①	
5	健康づくり施策の歴史②	
6	健康づくり施策の歴史③	
7	メタボリックシンドローム	
8	生活習慣病①	
9	健康と運動 - 適正体重の維持 -	
10	飲酒と健康	
11	たばこと健康	
12	健康と栄養	
13	介護予防	
14	突然死とメディカルチェック	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「健康運動実践指導者養成用テキスト」(公財)健康・体力づくり事業財団	「健康運動指導士養成講習会テキスト上・下」(公財)健康・体力づくり事業財団	筆記試験80%、受講態度20%



# 運動生理学

## Exercise Physiology

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・必修 》

1年

担 当 者

今永 一成・佐藤 功一

授 業 到 達 目 標

ヒトが運動することによって起こる身体的変化と、動くことの機構を説明できる。  
筋力増強のための運動、エネルギー消費のための運動の理論を説明できる。  
運動処方、運動評価の理論を説明できる。  
高齢者の運動機能低下の成り立ちと、高齢者への運動啓蒙を説明できる。

授 業 内 容

スポーツ科学の分野において、もっとも基礎となる学問の一つが運動生理学です。本講義では、ヒトが運動している時、運動した後、あるいは日常活動を行っている時に身体においてどのような反応や変化が起きているかを学習する。また、アスリートのトレーニングメニューや健康エクササイズプログラムを作成するうえで必要となる基礎知識を習得することを目的にして授業を展開する。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・本講義を履修するにあたって、前期科目の解剖生理学を理解していることが望ましい。
- ・予習としてテキストを一読し、復習に力を入れること。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		担 当 者	
1	体液：水分分画の年齢層差、浸透圧・電解質調節、脱水とその病態、補液の理論	今 永	
2	骨格筋：等尺性・等張性収縮の特質とその応用、エネルギー供給、筋疲労、筋麻痺の病態	〃	
3	呼吸：運動時の呼吸調節、酸素摂取・酸素消費量動態、酸塩基平衡、運動時呼吸困難の病態	〃	
4	心臓：運動による心機能変化、運動による心機能異常（不整脈、虚血性心疾患）	〃	
5	循環：運動と器官循環血流量変化、循環不全（心不全）、血圧変動と病態（高血圧、低血圧）	〃	
6	内分泌：運動時のホルモン変動とその生理作用（男性、女性）、エネルギー源とホルモン	〃	
7	神経：中枢神経による運動調節とその異常、運動時の自律神経動態とその異常	〃	
8	代謝：糖質・脂質・蛋白質代謝、運動と代謝量、運動と栄養補給	〃	
9	生活習慣病：病態、改善・予防のための運動、健康寿命延伸と運動、有酸素運動、無酸素運動	〃	
10	筋萎縮・筋肥大：機構、筋種の差異、筋力と筋量、ロコモティブシンドローム	〃	
11	加齢：呼吸・循環機能、筋機能、神経機能の加齢変化の特徴と運動による予防・改善	〃	
12	運動強度・運動量の処方理論	〃	
13	アスリートのためのトレーニング	佐 藤	
14	環境変化、身体条件によるトレーニング	〃	
15	体力測定理論	〃	
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
「運動とスポーツの生理学」北川薫著市村出版		「健康運動実践指導者養成用テキスト」(財)健康・体力づくり事業財団	筆記試験80%・受講態度20%

# 解剖生理学

## Anatomy and Physiology

《 2単位(講義) / 1年前期 / 専門・選択 》

1年

担 当 者

関 洋輔・佐藤 功一

授 業 到 達 標 目

人体の構造と機能についての概観をとらえ、特に筋系、骨格系、呼吸循環器系については詳しく説明できる。

授 業 内 容

解剖生理学は人体機能について取り扱うことから、スポーツ科学を学ぶ学生にとって必須の学問です。人体はどの器官をとっても、まるで精密機械のような機能を持ち、その神秘さゆえに「小宇宙」とさえ表現されます。そこで本講義では、スポーツ指導に携わる者として必要となる人体の構造や仕組み及び反応や適応などについて理解を深めていきます。

準備学習等の内 容

予習としてテキストを一読し、復習に力を入れましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	基礎知識、細胞		
2	人体の組織		
3	骨格系		
4	筋系		
5	神経系～脳～		
6	神経系～脊髄～		
7	血液		
8	呼吸循環器系①		
9	呼吸循環器系②		
10	消化と吸収		
11	代謝		
12	排泄		
13	内分泌		
14	生殖		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
「新しい解剖生理学」山本 敏行・鈴木 泰三・田崎 京二 著 南江堂			筆記テスト80%・受講態度20%

# 機能解剖学

## Functional Anatomy

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・選択 》

1年

担 当 者

藤 木 賢 二

授 業 到 達 目 標

- ・スポーツ動作に関わる主要な関節の動きのメカニズムを説明できる。
- ・主要な骨格筋のエクササイズを説明できる。
- ・各スポーツ動作を上手く行うためのコツを説明できる。

授 業 内 容

たとえ一つの関節であっても、多くの筋肉が関与し動きが発現しています。本講義では、主に関節の構造をとらえたうえで、運動時の身体の動きについて学習します。また、こうした理解を通して運動に伴うケガの予防や、一流スポーツ選手の解析へと発展させていきます。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・本講義を履修するにあたって、解剖生理学と運動生理学を受講済みであることが望ましいです。
- ・予習としてテキストを一読し、復習に力を入れましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	基礎知識	
2	上肢①：手関節	
3	上肢②：肘関節	
4	上肢③：肩関節	
5	体幹①	
6	体幹②	
7	下肢①：足関節	
8	下肢②：膝関節	
9	下肢③：股関節	
10	呼吸循環系の機能と構造	
11	筋肉の萎縮・リハビリテーション	
12	ケガをしない運動方法	
13	運動と抵抗	
14	一流選手の動作分析	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「ぜんぶわかる筋肉・関節の動きとしくみ事典」川島 敏生著 成美堂出版	「身体運動の機能解剖」 Clem W.Thompson・R.T.Floyd 著 医道の日本社	筆記試験80%・受講態度20%

# 発育発達論

## Growth and Development

《 2単位(講義) / 1年前期 / 専門・選択 》

1年

担当者

田代利康

授業到達  
目

人の発育発達における構造や機能の特性を理解するとともに、それに適したトレーニングや運動指導を行うための知識を習得する。

授業内容

発育発達に即した年齢的な変化や性差、個人差から身体の特徴をとらえる。また、誤った指導法によるケガや病気について理解し、発育発達に応じた運動の基礎理論を学ぶ。

準備学習等の  
内容

乳幼児から高齢者の現代の健康課題について、日頃から情報収集をして考えていきましょう。

授業計画等

### 授業テーマ

1	ガイダンス／身体の発育発達の概念
2	身体発育の概要
3	発育曲線の類型
4	身体計測値の年齢的变化と形態発育
5	身体発育の性差と個人差
6	身体機能の発達（神経系と運動スキルの発達）
7	発育発達期に多いケガや病気
8	発育発達期のプログラム
9	動きの発達とスキル獲得①乳幼児期
10	動きの発達とスキル獲得②児童期前期
11	動きの発達とスキル獲得③児童期後期
12	動きの発達とスキル獲得④青年期前期
13	スキルの獲得とその獲得過程
14	運動遊び
15	まとめ

### 教科書(必須)

健康運動実践指導者養成用テキスト（健康・体力づくり事業財団）

### 参考書・参考文献

公認スポーツ指導者養成テキスト  
共通科目Ⅰ（日本体育協会）

### 評価基準

①レポート課題50%②授業中の提出物40%③授業参加状況10%を基に総合評価する。

# 体力学

## Physical fitness

《 2単位(講義) / 1年前期 / 専門・選択 》

1年

担 当 者

星 子 和 夫

授 業 到 達 目 標

さまざまなライフステージの体力の特徴をとらえながら身体活動の必要性を理解し、安全で効果的な体力向上のためのトレーニングの知識を学習する。

授 業 内 容

本講では、カラダや体力の変化を年代別・性別で理解し、体力の維持向上のためのトレーニングの効果などについて展開する。

準 備 学 習 等 の 内 容

この科目は、健康運動実践指導者・GFI（グループエクササイズフィットネスインストラクター）・ジュニアスポーツ指導員などの資格取得のための指定科目になっています。  
なお、小テストの合計点で評価しますので授業の復習を重点的に取り組んでください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	体力とは
2	からだと体力の男女差
3	発育発達と体力①
4	発育発達と体力②
5	加齢に伴う体力の変化と高齢者の身体的特徴
6	身体活動量・運動量・体力を確保する必要性
7	健康づくりのための身体活動指針2013
8	トレーニングの原理と原則
9	有酸素運動とその効果
10	呼吸循環系のトレーニング
11	筋系のトレーニング
12	トレーニング計画と運動プログラム
13	運動プログラム作成の基礎
14	有酸素運動指導の安全性
15	まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

「健康運動実践指導者養成用テキスト」(公財)健康・体力づくり事業財団  
「公認スポーツ指導者養成テキスト」(公財)日本スポーツ協会

20点満点の小テストを5回実施します。その合計点が評価になります。

# 労働法規

## Labor Standard Law

《 2 単位(講義) / 1 年後期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

柳 澤 旭

授 業 到 達 目 標

現代における日本の雇用社会を規制する法としての労働法について、労働契約という概念を基本にして、労働条件の基準、内容、変化という観点から理解する。このことによって、わが国労働法の基本的な理解を得ることを目的とする。

授 業 内 容

労働基準法と労働契約内容との関係を中心にしながら、個別具体的な問題を取り上げ法的な解決とはどのようなものか理解していく。そのため具体的な事件の判例や日々の新聞記事における労働問題等についてできるだけ取り上げながら講義を行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

毎回の講義終了時に、次回の予告を行い、読んでおくべきことや調べておくことを述べるので、学生諸君は予習をしておくこと。

### 授 業 テ ー マ

1	労働法とはなにか 具体例から考える		
2	労働法の体系 憲法と労働法		
3	労働契約とはどういうものか		
4	採用から定年までに生起する問題と法的対応		
5	労働時間の原則と例外		
6	休憩・休日・年次有給休暇		
7	賃金と法規制 最低賃金 賃金の支払方法		
8	労働条件の変更 個別的合意と就業規則		
9	労働契約の終了と法規制		
10	解雇と法的規制		
11	労働災害の予防と補償		
12	労災補償と損害賠償 安全配慮義務		
13	労働関係における平等取扱		
14	労働問題の解決方法と解決期間		
15	まとめ 全体のポイントの説明や質問への応答		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
6 月下旬以降に法改正等に沿った最新版が発行されるため、後日指定。		「判例労働法入門第 6 版」 野田ほか編 有斐閣	レポート(3割)、期末試験(7割)の総合による。

# 社会福祉概論

## Intoroduction to Social Welfare

《 2 単位(講義) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

日 野 将 也

授 業 到 達 標

1. 現代社会における社会福祉の意義と歴史の変遷について理解する。
2. 社会福祉の制度や実施体系等について理解する。
3. 社会福祉における相談援助や利用者の保護に関わる仕組みについて理解する。
4. 児童や障がい者・高齢者への福祉制度を理解する。
5. 社会福祉の動向と課題について理解する。

授 業 内 容

社会福祉の理念・概念と歴史の変遷、社会福祉のニーズと制度・行財政、実施体制と専門職、相談援助と人権擁護、社会福祉の課題等について学習する。

準 備 学 習 等 の 内 容

社会福祉の各仕組みが自分たちの人生や生活に深くかかわっている事を実感してほしい。教科書や関連書籍を読み講義を受けたうえで自分たちの身近な社会問題について関心を深め考察をしていくと、理解がより増すだろう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション		
2	社会福祉とは何か		
3	社会福祉の歴史		
4	社会福祉の法と行財政		
5	社会福祉の機関と担い手		
6	ソーシャルワークの展開過程		
7	最低生活保障と生活保護制度		
8	児童家庭福祉と次世代育成の展開		
9	障がい者の福祉(1)		
10	障がい者の福祉(2)		
11	高齢者の福祉(1)		
12	高齢者の福祉(2)		
13	地域福祉への展開		
14	これからの社会福祉		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
「新・社会福祉とはなにか」 大久保秀子著 中央法規出版			筆記試験80%、受講態度20%

# レクリエーション活動援助法 I A

## Recreational Activity I A

《 2 単位(講義) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

原 田 弘 美

授 業 到 達 標

レクリエーション活動や余暇活動を通して、人々の心を元気にするための支援の知識を身につける。また、それらの活動を有効に活用するための理論と方法を理解する。

授 業 内 容

レクリエーションの指導者に求められる資質は、相手と同じ考えを共有するための「コミュニケーション能力」である。この能力を高めるためには信頼関係を築くための「ホスピタリティ」や良好な集団づくりのための「アイスブレイキング」、動機づけの理論に裏付けられた「自主的、主体的に楽しむ力」を高めるレクリエーション活動の展開方法を主に学習する。

準 備 学 習 等 の 内 容

レクリエーション・インストラクター資格取得には本講の受講だけでなく、レクリエーションイベントへの指導・事業参加、実習が必要となります。自ら楽しみながらレクリエーションイベントに積極的に参加しましょう。豊かなところを持ったレクリエーション活動の支援者を目指しましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス レク概論① レク支援とは		
2	レク概論② レク・インストラクターの2つの役割		
3	楽しさとおした心の元気づくりの理解		
4	ライフステージと心の元気づくり		
5	子どもや高齢者の心の元気づくり		
6	レクリエーション体験学習①		
7	レクリエーション支援におけるコミュニケーション①		
8	レクリエーション支援におけるコミュニケーション②		
9	対象者との信頼関係		
10	信頼関係づくりの方法		
11	レクリエーション体験学習②		
12	自主的・主体的にレク活動を楽しむ力		
13	やる気の変化とやる気が生じる心のしくみ		
14	成功体験を支えあう対象者のかかわり		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
楽しさとおした心の元気づくり-レクリエーション支援の基本的理論と方法-(公財)日本レクリエーション協会 レクリエーション支援者ハンドブック「楽しいをつくる」(NPO)福岡県レクリエーション協会		プリント等適宜配布	筆記試験(70%)およびレポート課題(30%)により評価する。



# レクリエーション活動援助法 I B

## Recreational Activity I B

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

星 子 和 夫

授 業 到 達 目 標

レクリエーション活動や余暇活動を通して、人々の心を元気にするための支援の知識を身につける。また、それらの活動を有効に活用するための理論と方法を理解する。

授 業 内 容

レクリエーションの指導者に求められる資質は、相手と同じ考えを共有するための「コミュニケーション能力」である。この能力を高めるためには信頼関係を築くための「ホスピタリティ」や良好な集団づくりのための「アイスブレイキング」、動機づけの理論に裏付けられた「自主的、主体的に楽しむ力」を高めるレクリエーション活動の展開方法を主に学習する。

準 備 学 習 等 の 内 容

本講はレクリエーション・インストラクター資格取得のための指定科目です。まずは自らが楽しみ対象者に応じて指導法やルールを変えないといけないなど臨機応変な対応力も身につけてください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション ホスピタリティとは
2	あたたかくもてなす意識と配慮
3	気持ちをひとつにするコミュニケーション技術
4	レクリエーション活動の習得 1
5	レクリエーション活動の習得 2
6	レクリエーション活動の習得 3
7	レクリエーション活動の習得 4
8	子ども対象のレクリエーション
9	一般成人・高齢者対象のレクリエーション
10	安全管理の方法
11	プログラムの立案
12	レクリエーション指導の実践①
13	レクリエーション指導の実践②
14	レクリエーション指導の実践③
15	レクリエーション指導の実践④ まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

楽しさをとおした心の元気づくり-レクリエーション支援の基本的理論と方法-(公財)日本レクリエーション協会  
レクリエーション支援者ハンドブック「楽しいをつくる」(NPO)福岡県レクリエーション協会

指導実践(50%)および指導・各種レポート(50%)により評価する。

# 障害者スポーツ論

## Sports for the Disabled

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・必修 》

1年

担 当 者

山 野 明

授 業 到 達 標

障がい者のスポーツを知り、障がいに配慮した指導が行えるようになる。また、障がい者スポーツを創造できるようになることを目標とする。

授 業 内 容

障がいの原因と病態を知り、障がい特性に合わせた競技ルールの変更点と用具の工夫について学ぶ。また、障がいに配慮した指導方法を考えていく。なお、福岡市障がい者スポーツ大会へのボランティア参加を必須とします。

準備学習等の  
内 容

常日頃、障がい者とスポーツに関するニュースをチェックすること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	障害者スポーツとは
2	障害者福祉施策と障害者スポーツ
3	福岡市障がい者スポーツ大会ボランティア、ボランティア論
4	福岡市障がい者スポーツ大会ボランティア、ボランティア論
5	障害者スポーツの意義と理念
6	障害者スポーツの意義と理念
7	安全管理
8	障害各論 身体障害
9	障害各論 身体障害
10	障害各論 知的障害
11	障害各論 知的障害・精神障害
12	トレーニング概論
13	日本障害者スポーツ協会資格認定制度
14	全国障害者スポーツ大会の概要
15	まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

なし

新版 障がい者スポーツ指導教  
本 初級・中級 (公財)日本  
障がい者スポーツ協会編/ぎよ  
うせい

受講態度・提出物40%、まとめのテスト60%

# 障害者スポーツ実技

## Practice of Sports for the Disabled

《 1 単位(実技) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

高 木 富 士 男

授 業 到 達 標 目

障がい者が実施しているスポーツを体験し、障がい者スポーツのルールと指導法を身につける。

授 業 内 容

全国障がい者スポーツ大会の実施種目を中心に、障がい者スポーツを体験する。スポーツ用具の取り扱いと指導法および介助法などを説明する。

準 備 学 習 等 の 内 容

授業で実施する競技について、事前に調べてルール等の理解に努めること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス、視覚障がい者の手引き
2	視覚障がい者のスポーツ導入
3	車いす使用者の介助法
4	フロアバレーボール 1
5	フロアバレーボール 2
6	フロアバレーボール 3
7	フロアバレーボール 4
8	ゴールボール
9	卓球
10	サウンドテーブルテニス
11	フライングディスク
12	車いすバスケットボール 1
13	車いすバスケットボール 2
14	車いすバスケットボール 3
15	ソフトバレーボール

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

なし

全国障害者スポーツ大会競技規則 / (財) 日本障害者スポーツ協会 / ぎょうせい

受講態度・積極性45%、レポート提出25%、技術の習得度30%

# リハビリテーション論

## Theory of Rehabilitation

《 2単位(講義) / 1年後期 / 専門・選択 》

1年

担 当 者

田 村 有 深 歩

授 業 到 達 標

1. リハビリテーションの理念と目的、範囲が理解できる
2. 障がいの概念と各種障がいについて理解できる
3. 医学的リハビリテーションの流れと関係職種、評価法、治療法について理解できる
4. 教育的・職業的・社会的リハビリテーションを理解し、その中でスポーツ指導者としての関わりを見出す
5. アスレティックリハビリテーションについて理解し、トレーニング計画を立案できるようになる

授 業 内 容

上記内容について、スライドを用いて講義を行う。  
トレーニング計画立案の演習を行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

「アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画」については、指導者テキストにて予習しておくことと理解が深まる。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	リハビリテーションの理念と目的		
2	リハビリテーションの範囲		
3	障がいの概念		
4	各種障がい（脳性麻痺、脳血管疾患後遺症）		
5	各種障がい（脊髄損傷）		
6	各種障がい（高齢者の障がい、その他運動障がい）		
7	各種障がい（視覚・聴覚・内部・精神機能障がい）		
8	医学的リハビリテーション 1		
9	医学的リハビリテーション 2		
10	地域リハビリテーション		
11	教育・職業的・社会的リハビリテーション		
12	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 1		
13	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 2		
14	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 3		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
なし		「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ」（公財）日本体育協会、障害者スポーツ指導教本初級・中級（改訂版）（公財）日本障害者スポーツ協会	筆記試験80%、受講態度20%

# トレーニング論

## Theory of Training

《 2 単位(講義) / 1 年後期 / 専門・必修 》

1 年

担 当 者

佐 藤 功 一

授 業 到 達 目 標

トレーニング実施者の特徴や目的に応じて、科学的根拠に基づいた運動プログラムの作成・指導ができるようになる。

授 業 内 容

- ① トレーニングの原理・原則の理解
- ② 筋力トレーニング理論の理解
- ③ パワー・持久力・スピード向上トレーニング理論の理解
- ④ トレーニングプログラムの立案

準 備 学 習 等 の 内 容

授業前にテキストを予め一読し、授業に参加すること。  
また、授業後は復習を行い理解を深めること。  
(トレーニング指導者資格 要件科目)

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	運動指導の科学	
2	トレーニング指導者の役割	
3	トレーニングの原理と原則	
4	トレーニング計画の立案	
5	ピリオダイゼーション	
6	筋力トレーニングの理論とプログラムの作成	
7	パワー向上トレーニングの理論 (1)	
8	パワー向上トレーニングの理論 (2)	
9	パワー向上トレーニングのプログラム作成	
10	持久力向上トレーニングの理論	
11	持久力向上トレーニングのプログラム作成	
12	スピード向上トレーニング理論 (1)	
13	スピード向上トレーニング理論 (2)	
14	スピード向上トレーニングのプログラム作成	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「トレーニング指導者テキスト(実践編)」日本トレーニング指導者協会編著、大修館書店		平常点(受講態度ほか):20% 定期試験:80% を目安に総合的に評価する。

# 救急処置法演習

## Basic Critical Care Medicine

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

高 橋 伸 明

授 業 到 達 標 目

- ①救急蘇生を躊躇なく、迅速にかつ正しく行える。  
一次救命処置である、心肺蘇生、AED による除細動の基本概念を理解し、実践できる。
- ②健康運動実践指導者として、遭遇すると予想される外傷、内科的急病に対処できる。  
指導中の不慮の外傷や呼吸、循環器、脳卒中などの急病を各疾患毎に理解し、対処法を実践できる。

授 業 内 容

健康運動実践指導者として必要な救急処置法を学ぶ。救急処置法は、生命危機を回避するための呼吸、循環の管理を必要とする初期診療に始まり、各外傷に行うべき基本的処置に及ぶ。本講義では初期診療の基本である気道確保、呼吸管理、循環管理を学び、さらに健康運動実践指導者が遭遇すると想定される外傷、内科疾患に対する処置、対処法を修得する。さらに実践も重視し、脈の触診法、頸椎保護、AED の使用法について指導する。

準 備 学 習 等 の 内 容

授業は毎回プリントを配布し、スライド形式で進めます。また毎回、前回の授業内容の簡単な小テストを行うので、前回のプリントを持参して下さい。準備は必要ありませんので、毎回の授業を理解し、小テストで内容を再確認して下さい。救急蘇生法はビデオを確認後、2 回にわたり人形を使い実習を行うので、躊躇せずに積極的に体で覚えて下さい。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	救急処置法総論		
2	救急処置法各論 (1)		
3	救急処置法各論 (2)		
4	救急処置法各論 (3)		
5	救急処置法実習 (1)		
6	内科的疾患の救急処置		
7	意識障害について		
8	頭痛の総論と各論		
9	頭部外傷		
10	胸部、腹部外傷		
11	四肢、股関節外傷		
12	小児と老人の外傷		
13	救急処置法実習 (2)		
14	まとめ①		
15	まとめ②		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
指定しない		外傷初期診療ガイドライン (へるす出版)	筆記試験50% 実技試験50%

# 運動遊び

## Exercise and Play

1年

《 1単位(演習) / 1年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

小 川 茜

授 業 到 達 標

近年、体を動かす機会の減少や、経験する動きの種類少なさにより、子供たちの運動能力、体力は低下傾向にあります。授業を通して多様な運動遊びを学び、発育段階に応じた遊びの提案が出来るようになります。また将来指導者として、安全管理に配慮した上で子供たちに達成感・楽しさ・喜びを感じてもらえるよう、遊びの応用、創意工夫が出来るようになります。

授 業 内 容

幼児の頃から体を動かすことの意義や必要性を学ぶと同時に、多種多様な運動あそびを体験し、立案・指導出来るようになります。

準 備 学 習 等 の 内 容

幼児体育、運動遊びに日ごろから興味を持ち、情報をチェックしておきましょう。積極的に授業に参加し、楽しみましょう。  
毎回授業終わりに振り返りのレポートを作成し、最終授業日にそれらを提出してもらいます。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	アイスブレイク		
3	身近にあるものを使った遊び		
4	年齢・体力に応じた指導		
5	道具を使った遊び（ボール、フラフープ、縄跳び、マット、跳び箱など）		
6			
7	運動遊びのアレンジ		
8	運動遊びとコーディネーショントレーニング		
9			
10	運動遊び、スポーツの指導		
11	親子の運動遊び、集団ゲーム		
12	発達段階に応じた運動遊びの展開例		
13	ミニ運動会 グループ演習		
14	ミニ運動会 発表①		
15	ミニ運動会 発表②		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
なし		公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト実践編	受講態度50%、課題（実技演習）30%、レポート提出20%

# バレーボール

## Volleyball

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

中 原 麻衣子

授 業 到 達 目 標

- ・バレーボールの基本的技術・ルール・マナー・指導方法を習得する
- ・円滑で安全なゲームの実施・運営方法を習得する
- ・バレーボールの楽しさを実感する

授 業 内 容

ゲームを中心に授業を行う。バレーボールの基礎技術やゲーム運営、またスキルレベルや目的に応じたルールの設定方法・指導方法などの習得を目指す。またバレーボールの楽しさやチームプレーにおけるチームメイトとの協力の重要性などを実感し、フェアプレーの精神を身につける。

準備学習等の  
内 容

前回の授業内容を復習しておくこと

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	個人的技術（サーブ）とゲーム	
3	個人的技術（サーブレシーブ）とゲーム	
4	個人的技術（パス）とゲーム	
5	個人的技術（スパイク）とゲーム	
6	個人的技術（速攻）とゲーム	
7	個人的技術（ブロック）とゲーム	
8	戦術（フォーメーション）とゲーム	
9	戦術（ルール・審判法）とゲーム	
10	戦術（ゲームの運営方法）とゲーム	
11	実践練習①	
12	実践練習②	
13	実践練習③	
14	実践練習④	
15	実践練習⑤	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	「バレーボール」青山繁著 旺文社	技術習得度50%・受講態度50%



# バスケットボール

## Basketball

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

山 野 明

授 業 到 達 目 標

本授業においては、バスケットボールの技術習得を図るとともに、実践を通して指導者としての基礎知識を習得する。  
またチーム目標を設定し実践することで、個々を理解し協力の精神を養うことを目的に下記到達目標を設定する。  
1 基本スキルの習得 ①パス&ドリブル②ドリブル&ランニングシュートの習得  
2 チーム練習の習得 ①1対1～3対3の練習方法の習得  
3 チーム目標の設定と実践 ①チーム内で目標(例:練習時、声でコミュニケーション)を設定し、実践する。②ゲームでの練習成果をチーム内で確認及び評価する。

授 業 内 容

1 ウォームアップ①ランニング②ストレッチ  
2 基本スキルの習得①ボールハンドリング②パス・ドリブル・シュート③フットワーク  
3 チームに分かれてレベルアップ①1対1・2対2・3対3 ②ディフェンス・オフenseプレーの習得  
4 チーム目標の設定・実施・評価①チーム内で目標を設定し、それに向けて練習方法等を考察・実施する。②ゲームで練習成果を確認。チーム内で評価し段階的にレベルアップを図る。

準備学習等の内 容

①怪我防止のためのストレッチを習得・実践できるように準備すること。  
②ルールを把握しておくこと。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	全体練習(ボールハンドリング・ドリブル・パス・シュート)・チーム分け	
2	チーム別に基本スキルの習得・ミニゲーム①	
3	チーム別に基本スキルの習得・ミニゲーム②	
4	チーム目標(基本スキル)の設定・ミニゲーム③	
5	チーム目標(基本スキル)に沿っての練習・ミニゲーム④	
6	チーム目標(基本スキル)に沿っての練習・ミニゲーム⑤	
7	チーム目標(基本スキル)に沿っての練習・ミニゲーム⑥	
8	チーム目標[チームプレイ(オフェンス編)]設定・ミニゲーム①	
9	チーム目標[チームプレイ(オフェンス編)]に沿って練習・ミニゲーム②	
10	チーム目標[チームプレイ(オフェンス編)]に沿って練習・ミニゲーム③	
11	チーム目標[チームプレイ(ディフェンス編)]設定・ミニゲーム①	
12	チーム目標[チームプレイ(ディフェンス編)]に沿って練習・ミニゲーム②	
13	チーム目標[チームプレイ(ディフェンス編)]に沿って練習・ミニゲーム③	
14	総合練習・ゲーム	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	月刊バスケットボール (発行所) 日本文化出版(株)	受講態度40% (各自の態度20%、チームでの態度20%) 実技試験60% (基本スキル30%、ゲーム30%)

# ウォーキング&ジョギング

## Exercise Walking & Jogging

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

松 永 由 水

授 業 到 達 標

ウォーキングやジョギングの特性を理解し、各個人に合った適切な運動内容を実践するために、必要な知識を習得する。

また、ウォーキングやジョギングを通じた健康づくりを実践指導できる能力を養う。

注：健康運動実践指導者資格科目

授 業 内 容

座学で、ウォーキングやジョギングの特性、運動効果、指導者としての心構え、安全上の注意点などを学び、実技で、実際にウォーキング、ジョギングを行い、基本的なフォーム、指導上の注意などを実感し、学ぶ。

準 備 学 習 等 の 内 容

日頃から、歩く（身体を動かす）習慣を身につけてもらい、日誌などをつける。

又、マラソン大会（ボランティア）などに積極的に参加する。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	ウォーキングとは、移動運動としての歩行の特性		
3	ウォーキングの速度・基本的な歩き方と姿勢		
4	ウォーキングの強度の設定・時間と頻度		
5	ウォーキング時の筋肉の活動と力学的特徴		
6	ウォーキングの運動効果と注意事項		
7	ウォーキングの指導の実際		
8	ジョギングとは、ジョギングの特性（動作・フォーム）		
9	ジョギングの強度の設定・時間と頻度		
10	ジョギングの運動効果と注意事項		
11	ジョギングと安全（メディカルチェック、内科的傷害と外科的傷害）		
12	ジョギングの指導と実際		
13	楽しいウォーキング、ジョギングライフを築くために		
14	ウォーキングとジョギング（指導練習）		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		健康運動実践指導者用テキスト -健康運動指導の手引き- (財)健康体力づくり事業財団	実技試験(30%)、学習意欲(70%)などを総合評価する。

# サッカー

## Soccer

1年

《 1単位(演習) / 1年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

田 代 利 康

授 業 到 達 目 標

サッカーの競技規則と基礎技術を理解し、サッカー指導が行えるようになる。また、サッカーを楽しくプレイできるようになることを目標とする。

授 業 内 容

サッカー技術向上のため基礎練習から始め、フットサルやミニサッカーを中心とした授業を展開していく。初心者から経験者まで、各人のレベルに合わせた課題を設定し、受講者全員のサッカーへの理解とレベルアップを図っていく。

準 備 学 習 等 の 内 容

サッカーは運動量が多い競技であるため、日頃から体力向上に努めること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス、ボール遊び		
2	ボール遊び、個人技術 ドリブル		
3	個人技術 パス (キック)		
4	個人技術 シュート		
5	個人技術 ドリブル・シュート		
6	個人技術 パス・シュート		
7	グループ戦術 攻撃のコンビネーション1		
8	グループ戦術 攻撃のコンビネーション2		
9	グループ戦術 守備のコンビネーション1		
10	グループ戦術 守備のコンビネーション2		
11	基本練習 ゲーム		
12	基本練習 ゲーム		
13	基本練習 ゲーム		
14	基本練習 ゲーム		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
なし		「サッカー競技規則2017-2018」 ／ (財) 日本サッカー協会	受講態度・積極性60%、技術の習得度40%

# ダンス

## Dance

《 1 単位(演習) / 1 年後期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

平 塚 泉

授 業 到 達 目 標

基本的なダンスのスキル向上を主に目標とします。その他授業を通じて将来フィットネス・スポーツ業界に通用する人材育成も目標とします。

授 業 内 容

ストレッチ、アイソレーション、リズム、そしてダンス本来の楽しさである振り付けを楽しみます。

準備学習等の内 容

基本的な柔軟性、音楽に合わせてリズムを刻む等。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション	アイソレーション	リズム	振り付け
2	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けA①
3	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けA②
4	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けA③
5	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けA④
6	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けB①
7	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けB②
8	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けB③
9	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けB④
10	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けB⑤
11	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けC①
12	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けC②
13	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けC③
14	ストレッチ	アイソレーション	リズム	振り付けC④
15	まとめ			
教科書(必須)		参考書・参考文献		評価基準
なし		「ダンス・スタイルヒップホップ」DVD ビデオメーカー 「はじめてのヒップホップダンスSJセレクトムック No.76		・授業内評価(受講態度、スキル上達度含む)80% ・レポート提出 20%

# ラケット種目

## Racket Sports

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

中 原 麻衣子

授 業 到 達 標

卓球とバドミントンを取り上げ、基礎技術、ルールやマナー、指導方法など基本的事項を理解し、いろいろな相手とゲームすることにより、多様な技術や戦術を習得する。

授 業 内 容

卓球・バドミントンの特性や種目特有のマナー、ゲームの運営方法などを学習することにより、自分で練習を組み立て、ゲームを進行していけるようにする。また、生涯スポーツとしても親しんでいける能力の獲得を目指す。

準備学習等の  
内 容

卓球やバドミントンのテレビ中継などを観戦したりして、種目の知識を身に付けるように心がけること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	卓球 用具の取扱い、基礎技術、マナー	
3	卓球 シングルス/ルール、ゲームの進め方	
4	卓球 シングルス ゲーム	
5	卓球 ダブルス/ルール、ゲームの進め方	
6	卓球 ダブルス ゲーム①リーグ戦	
7	卓球 ダブルス ゲーム②リーグ戦	
8	卓球 ダブルス ゲーム③トーナメント戦	
9	バドミントン 用具の取扱い、基礎技術、マナー	
10	バドミントン シングルス/ルール、ゲームの進め方	
11	バドミントン ゲーム	
12	バドミントン ダブルス/ルール、ゲームの進め方	
13	バドミントン ゲーム①リーグ戦	
14	バドミントン ゲーム②リーグ戦	
15	バドミントン ゲーム③トーナメント戦	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし 適宜資料を配布する	バドミントン教本(日本バドミントン協会) 新基本レッスン卓球(近藤欽司 大修館書店)	①授業参加状況80%②授業記録表20%を基に総合評価する。

# スポーツ企業情報演習

## Exercises in Sports Company Information

《 1 単位(演習) / 1 年前期 / 専門・必修 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 目 標

スポーツ分野の仕事に関する情報を収集し、仕事内容や職場環境について理解を深める。また、スポーツ企業実習の事前指導も行います。

授 業 内 容

スポーツ企業について知るため、インターネットを使用して情報収集を行う。また、情報収集を基に数カ所のスポーツ企業を選定し、実際にスポーツ企業に向向きます。  
スポーツ企業を訪問するための心構えについて学び、実際に現場に向向き報告書を作成する。

準備学習等の  
内 容

スポーツ企業実習につなげる授業です。日頃から身だしなみと言葉遣いには気をつけてください。身だしなみが悪い学生は、企業見学に行けない場合があります。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	スポーツ分野の仕事とは	
3	スポーツ企業を知る①	
4	スポーツ企業を知る②	
5	スポーツ企業を知る③	
6	スポーツ企業を知る④	
7	スポーツ企業を知る⑤	
8	スポーツ企業を知る⑥	
9	スポーツ指導者について①	
10	スポーツ指導者について②	
11	スポーツ企業見学①	
12	スポーツ企業見学②	
13	スポーツ企業見学③	
14	スポーツ企業見学④	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	スポーツ白書2014スポーツの使命と可能性 笹川スポーツ財団編/笹川スポーツ財団出版	受講態度30%、課題提出50%、企業見学報告書提出20%

# スポーツ企業実習 I

## Sports company training I

《 1 単位(実習) / 1 年後期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標 目

スポーツ企業の業務内容と規律、および指導方法などを知る。また、将来の進路決定の一助とする。

授 業 内 容

スポーツ企業実習の事前指導として、実習の心構えと日誌記入方法などを学ぶ。規程に則り実習を許可させた学生は、実際のスポーツ企業で実習を行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

学外での実習になるため、日頃から身だしなみと言葉遣いには気をつけること。また、規程により履修および実習が出来ない場合があります。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1		
2		
3	本実習は1年次の春期休暇中に以下の施設を選択し実習をおこなう。	
4		
5	・スポーツクラブ・フィットネスクラブ	
6	・トレーニングジム・健康増進施設	
7	・スイミングクラブ・幼児体育施設	
8	・スポーツショップ・公共体育施設など	
9		
10	1年次で学習した基礎的な理解や授業内容をこの実習で活かし体験する。	
11		
12	1) 目的や目標を再確認しながら自己管理ができ、なおかつコミュニケーション能力を身につける。	
13	2) 各種のエクササイズを利用者の立場で受けながら、またはエクササイズを実践しながら利用者の理解を深める。	
14	3) トレーナーやインストラクター、施設管理者などの立場で利用者と接しながら、個々の利用者に応じたサポートを行う。	
15	4) 個々人に応じたトレーニングプログラムの作成ができるようになる。	
15	実習報告会	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	健康運動実践指導者養成用テキスト／(公財)健康・体力づくり事業財団	受講態度10%、実習評価60%、課題提出10%、実習報告会発表20%

# マリンスポーツ

## Marine sports

《 1 単位(実習) / 1 年前期 / 専門・選択 》

1 年

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一

授 業 到 達 標 目

マリンスポーツの1つであるダイビングの資格を取得するための知識や技術を学習するとともに、海洋環境を認識しながら安全管理についても理解する。

授 業 内 容

【目的】①実習体験を通して、体を動かすことの楽しさや喜びを感じながら、大自然を体感し、その恩恵に触れる。②水中での物理的性質である水温、浮力、抵抗、水圧を感じながら自身の生理反応の変化を確認する。③ダイビングを安全に楽しく実施するために、自己の健康管理の重要性を確認する。④集団生活によってマナー、協調性などの社会性を高める。

準備学習等の内 容

事前指導で安全管理の理論について学び、実習先では自らの身を守る方法を習得しましょう。  
※別途、参加費が必要です。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	事前指導	
3	事前指導	
4	実習	
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	NAUI パスポートダイバー用教材	実習態度60%、課題40%



# スノースポーツ

## Snow sports

《 1単位(実習) / 1年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・中原麻衣子

授 業 到 達 標

- ①スキーの基本技術を習得し、安全に滑走できる。
- ②スキーの基本技術を説明できる。
- ③ゲレンデにおけるルールとマナーを説明できる。

授 業 内 容

スノースポーツ実習事前指導後に、長野県の白馬スキー場にてスキー実習を実施する。  
[目的] ①集団行動における規律・責任感・コミュニケーション能力などを高める。②大自然の恩恵に触れる。  
[日程] 平成31年2月5日～2月8日(予定)

準備学習等の  
内 容

事前指導で安全管理の方法について学び、実習中はゲレンデにおけるルールを守り、防寒対策なども怠らないこと。  
※別途、実習費用が必要になります。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	事前指導	
3	事前指導	
4	実習	
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	スキー&スノーボードSIA公認メソッド 日本職業スキー教師協会／芸文社	実習態度40%、技術の習得度40%、課題提出20%

# 健康スポーツ論

## Sports Theory for Health

《 2単位(講義) / 2年前期 / 基礎・必修 》

担 当 者

星 子 和 夫

2年

授 業 到 達 標

「スポーツを通じた健康づくり」という、社会的ニーズが高まる中で、幅広い世代のスポーツライフを支えるスポーツ・健康運動指導者になるために必要な理論と実践の基礎的知識について理解する。

授 業 内 容

- ①発育から加齢にともなう身体変化の理論を学ぶ。
- ②子どもから中高齢者までの各ライフステージに適した健康スポーツの方法論や注意点について学ぶ。

準 備 学 習 等 の 内 容

常日頃から身体を動かすことを実践しておくことを期待します。  
また、この授業は日本スポーツ協会資格の指定科目です。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	健康のためのスポーツ		
2	発育発達と運動能力		
3	加齢に伴うカラダの変化①		
4	加齢に伴うカラダの変化②		
5	加齢とトレーナビリティ		
6	中高年の健康スポーツ		
7	運動の種類①		
8	運動の種類②		
9	運動プログラムの設定		
10	ウォーキング		
11	ジョギング		
12	水泳・水中運動		
13	エアロビックダンス		
14	ストレッチ・レジスタンス運動		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
「健康運動実践指導者養成用テキスト」(公財)健康・体力づくり事業財団		「年齢に応じた運動のすすめ」 宮下充正、杏林書院 「運動処方としての水泳・水中運動」 出村慎一監修、杏林書院	平常点(受講態度ほか):20% 定期試験:80% を目安に総合的に評価する。

# キャリア演習Ⅱ

## Career Seminar Ⅱ

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 基礎・必修 》

2 年 担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標

1. 社会人としての在り方・心構えを身につける。
2. 対人基礎力を身につける（親和力、協働力、コミュニケーション力など）。
3. 対課題発見力を身につける。
4. 伝える技術（プレゼンテーション）を身につける。

授 業 内 容

到達目標を実現するため、グループや個人で課題を設定し、解決する取り組みを行います。

準 備 学 習 等 の 内 容

1. 社会におけるニュースに興味・関心を持つことを望みます。
2. 1年後の自分のキャリアをイメージして、自己を成長させる努力を期待します。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	年間計画の作成	
2	グループディスカッション①	
3	グループディスカッション②	
4	講読	
5	スポーツ企業実習報告会	
6	就職模擬試験	
7	講読	
8	講読	
9	個人ワーク①（課題の発見）	
10	個人ワーク②（課題解決への取り組み・発表資料作成）	
11	個人ワーク③（課題解決への取り組み・発表資料作成）	
12	プレゼンテーション①	
13	個人ワーク④（課題解決への取り組み・発表資料作成）	
14	個人ワーク⑤（課題解決への取り組み・発表資料作成）	
15	プレゼンテーション②	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
	「大学生学びのハンドブック(3訂版)」世界思想社編集部	平常点(受講態度、課題)：20% プレゼンテーション：80% を目安に総合的に評価する。

# スポーツ社会学

## Sports Sociology

《 2 単位(講義) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

小 川 茜

2 年

授 業 到 達 標

スポーツ・健康運動指導者をめざす者として講義を通じて以下のことを理解する。  
①スポーツの概念と歴史  
②スポーツの持つ社会的意義・文化的価値  
③スポーツ観やスポーツ規範の重要性  
④スポーツ集団とリーダーシップの在り方  
⑤少子高齢社会においてアクティブな生活スタイル構築の必要性

授 業 内 容

①社会の中のスポーツ  
②スポーツの概念と歴史  
③文化としてのスポーツ  
④スポーツ集団  
⑤ライフサイクルとスポーツ

準備学習等の  
内 容

スポーツに関するニュースについて常に興味・関心を持つことを心がけましょう。  
(スポーツリーダー、ジュニアスポーツ指導員 要件科目)

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	スポーツの社会的アプローチ	
2	社会の中のスポーツ	
3	スポーツの概念	
4	スポーツの歴史	
5	プレイ論	
6	スポーツ観	
7	スポーツ規範	
8	スポーツマンシップとフェアプレイ①	
9	スポーツマンシップとフェアプレイ②	
10	スポーツ集団	
11	スポーツにおけるリーダーシップ	
12	ライフサイクルと生涯スポーツ①	
13	地域におけるスポーツ活動	
14	スポーツの社会的諸問題	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅰ、Ⅱ)」(財)日本スポーツ協会		平常点(受講態度ほか):20% 定期試験:80% を目安に総合的に評価する。

# スポーツ心理学

## Sport Psychology

《 2単位(講義) / 2年前期 / 専門・選択 》

2年 担 当 者

小 川 茜

授 業 到 達 目 標

座学だけでなく実践や議論を通じて、スポーツ心理学に関する基礎知識を身に付ける。

授 業 内 容

運動指導の現場では、効率的な運動学習、競技力向上のためのメンタルトレーニング、健康の維持増進のための心理的支援など、多岐にわたって心理学的知識が必要とされる。本授業ではそれらの基礎知識を得るために、座学に加え、質問紙やメンタルトレーニングの実践、議論を通じて、運動現場における多角的な心理的支援について考える。

準 備 学 習 等 の 内 容

前回の授業内容を復習しておくこと

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	スポーツ心理学とは		
2	運動と認知		
3	運動学習		
4	スポーツにおける動機づけ		
5	スキルに応じたスポーツ指導		
6	運動嫌いとその指導法		
7	スポーツとパーソナリティ形成		
8	行動や性格に応じたスポーツ指導 (メンタルマネジメント)		
9	発達に応じたスポーツ指導 (こころの発育、子どもの心理的特徴、心理的アプローチ、子どものためのストレス・マネジメント)		
10	運動実践と環境		
11	運動と高齢者心理		
12	指導者のメンタルマネジメント①		
13	指導者のメンタルマネジメント②		
14	コーチングの心理		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
「健康運動実践指導者養成用テキスト」(財)健康・体力作り事業財団、「トレーニング指導者テキスト理論編」日本トレーニング指導者協会、公認スポーツ指導者養成テキスト(I II III)(財)日本スポーツ協会		「これから学ぶスポーツ心理学」荒木雅信(著)大修館書店	受講態度40%・筆記試験60%

# スポーツと法

## Sport and Law

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年

担 当 者

授 業 到 達 目 標

スポーツの指導を行う者（指導者、インストラクター）が留意しなければならない法的事項について、過去の事故例をもとに理解することがこの講義の目的である。スポーツ中の事故によって、指導者や施設側はいかなる責任を負うのか、事故が起きた時にいかなる対応をすべきか、これらを法的な観点から考えていき、事故の予防、対処などの危機管理能力を高めてほしい。

授 業 内 容

講義内容は大きく3つに分かれる。初めにスポーツに関する法制度を見ていき、特に指導者がいかなる法的責任を負うのか確認する。次に、実際の事故の例を通して、事故の原因、なすべき対応、そして予防を考えていきたい。そして最後に、スポーツにおける人権問題（セクハラ、暴力）を学び、指導者に求められる倫理観、順法意識を考えていきたい。

準 備 学 習 等 の 内 容

テレビや新聞で報道されるスポーツに関連する様々なニュースに関心を持つこと。それらの知識がこの講義内容を理解する助けとなるだろう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	指導者の法的責任と生徒の人権		
3	損害賠償請求 1 不法行為		
4	損害賠償請求 2 特殊の不法行為		
5	多様な紛争解決の手段		
6	判例 1 (ママさんバレー練習中の事故①)		
7	判例 1 (ママさんバレー練習中の事故②)		
8	判例 2 (公立中学校の正科体育(柔道)時間中に発生した事故①)		
9	判例 2 (公立中学校の正科体育(柔道)時間中に発生した事故②)		
10	判例 3 (スポーツジムで発生した事故①)		
11	判例 3 (スポーツジムで発生した事故②)		
12	スポーツと人権 1 (セクシャル・ハラスメント)		
13	スポーツと人権 2 (暴力行為)		
14	スポーツ仲裁機関		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
なし		「スポーツ指導者のための法学15話」久保健助、北樹出版 「スポーツ法学 第2版」日本スポーツ法学会、エイデル研究所	定期試験(100%)にて評価する。

# 機能解剖学

## Functional Anatomy

《 2単位(講義) / 2年前期 / 専門・選択 》

2年 担 当 者

藤 木 賢 二

授 業 到 達 目 標

- ・スポーツ動作に関わる主要な関節の動きのメカニズムを説明できる。
- ・主要な骨格筋のエクササイズを説明できる。
- ・各スポーツ動作を上手く行うためのコツを説明できる。

授 業 内 容

たとえ一つの関節であっても、多くの筋肉が関与し動きが発現しています。本講義では、主に関節の構造をとらえたうえで、運動時の身体の動きについて学習します。また、こうした理解を通して運動に伴うケガの予防や、一流スポーツ選手の解析へと発展させていきます。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・本講義を履修するにあたって、解剖生理学と運動生理学を受講済みであることが望ましいです。
- ・予習としてテキストを一読し、復習に力を入れましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	基礎知識		
2	上肢①：手関節		
3	上肢②：肘関節		
4	上肢③：肩関節		
5	体幹①		
6	体幹②		
7	下肢①：足関節		
8	下肢②：膝関節		
9	下肢③：股関節		
10	呼吸循環系の機能と構造		
11	筋肉の萎縮・リハビリテーション		
12	ケガをしない運動方法		
13	運動と抵抗		
14	一流選手の動作分析		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
「ぜんぶわかる筋肉・関節の動きとしくみ事典」川島 敏生著 成美堂出版		「身体運動の機能解剖」 Clem W.Thompson・R.T.Floyd 著 医道の日本社	筆記試験80%・受講態度20%

# キッズスポーツ指導演習

## Practice in Kids Sports

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

小 川 茜

2 年

授 業 到 達 標

- ・ 幼児を対象とした楽しく安全な運動・スポーツについて、企画立案・指導ができる
- ・ 幼児体育指導の場にふさわしい立ち居振る舞い・コミュニケーション力を身につける

授 業 内 容

キッズスポーツフェスティバルでの企画立案、指導を行います。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・ 前回の授業内容を復習し、授業に臨むこと。
- ・ 冠婚葬祭や就職活動等（要事前連絡）以外の欠席は履修放棄とみなし、その後一切の授業参加を認めず単位認定は行いません。
- ・ リハーサル及びキッズスポーツフェスティバルでは学科指定ジャージ、靴を着用し、身だしなみを整えること。
- ・ 履修者は楽動塾に参加すること（最低1回）

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	子供への運動指導上の留意点、安全管理		
3	指導プログラムの作成		
4	キッズスポーツフェスティバルについて、指導プログラムの作成		
5	リハーサル①		
6	リハーサル①の振り返り・講評・指導プログラムの修正		
7	リハーサル②		
8	リハーサル②の振り返り・講評・指導プログラムの修正		
9	全体リハーサル		
10	全体リハーサルの振り返り・講評・指導プログラムの修正		
11	指導実践		
12	指導実践		
13	指導実践		
14	指導内容の評価		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
「公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト理論編」(財)日本スポーツ協会、「公認スポーツ指導者養成テキストI」(財)日本スポーツ協会		「幼児体育理論と実践」日本幼児体育学会(編)大学教育出版 その他適宜授業で紹介する	受講態度20%・実技指導40%・レポート等提出物40%



# 公衆衛生学

## Public Health

《 2単位(講義) / 2年前期 / 専門・選択 》

2年 担 当 者

中 尾 由 美

授 業 到 達 標

公衆衛生学とは、組織・集団（地域）社会を通して、疾病を予防し、生命を延長し、身体的、精神的機能の増進を図る科学であり技術である。基本的な公衆衛生を理解することができる。

授 業 内 容

病院外で行われている、地域・職域の保健衛生活動を学習する。

準備学習等の  
内 容

新聞を読み保健衛生に関する情報の収集と把握をしてください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	公衆衛生とは
2	健康と環境、疫学的方法
3	健康の指標
4	感染症とその予防
5	食品保健と栄養
6	生活環境の保全
7	医療の制度
8	地域保健活動
9	母子保健・学校保健
10	生活習慣病・難病
11	健康教育とヘルスプロモーション
12	精神保健福祉
13	産業保健
14	まとめ①
15	まとめ②

#### 教科書(必須)

わかりやすい公衆衛生学  
清水忠彦、佐藤拓代  
ヌーベルヒロカワ  
(最新版)

#### 参考書・参考文献

#### 評価基準

筆記試験60% 授業態度40%

# 労働衛生学

## Occupational Health

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年

担 当 者

中 尾 由 美

授 業 到 達 標

働く人たちの健康と労働環境の関係を理解することができる。  
ならびに働く人たちの健康保持・増進のための健康支援や労働環境の改善などの手法や知識を習得することができる。

授 業 内 容

働く人たちの安全と健康を守る基本的な知識を習得する。

準備学習等の  
内 容

教科書を一読して授業に臨んでください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション、労働衛生の現状①		
2	労働衛生の現状②		
3	労働衛生の現状③ 第13次労働災害防止計画の概要①		
4	第13次労働災害防止計画の概要②		
5	最近の労働衛生対策の展開 労働衛生管理の基本		
6	最近の労働衛生対策の展開 健康確保対策その1		
7	最近の労働衛生対策の展開 健康確保対策その2		
8	最近の労働衛生対策の展開 職業性疾病予防対策その1		
9	最近の労働衛生対策の展開 職業性疾病予防対策その2		
10	最近の労働衛生対策の展開 職業性疾病予防対策その3		
11	最近の労働衛生対策の展開 職業性疾病予防対策その4		
12	最近の労働衛生対策の展開 職業性疾病予防対策その5		
13	まとめ①		
14	まとめ②		
15	まとめ③		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
労働衛生のしおり 2019年度 中央労働災害防止協会編 中央労働災害防止協会			筆記試験60%、授業態度40%

# 労働安全衛生法

## Industrial Safety and Health Law

《 2 単位(講義) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

柳 澤 旭

授 業 到 達 標

労働災害の事前の予防である「安全衛生」と災害後の「労災補償」は、労働者の生命・身体の安全・健康の確保と生活保障のために表裏一体の関係にある。本講義においては、労働の場における労働災害の事前の予防・防止についての安全衛生法についての基本的な法規制を学び理解することを目的とする。

授 業 内 容

労働災害防止の基本法である「労働安全衛生法」について、法の規制する危険・健康障害の防止について事業者の為すべきこととはなにか、その内容について理解できるように、基本的なことと専門的なことを関連させながら講義をすすめていくことにしたい。

準 備 学 習 等 の 内 容

毎回の講義において、次回講義の内容について予告するので、学生諸君は、次回までに指示されたことを各自学習（予習）しておいてもらいたい。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	最近の雇用・労働問題と労働災害の動向	
2	労働災害の定義と防止・補償	
3	労働安全衛生法の概要と基本的事項	
4	企業における労働安全衛生管理の実際 1	
5	企業における労働安全衛生管理の実際 2	
6	労働安全衛生法の実効確保	
7	危害防止のための措置・事業者規制	
8	危険・有害物に関する規制 1	
9	危険・有害物に関する規制 2	
10	安全衛生教育と就業制限	
11	労働者の健康の確保：過労死問題等の対応と法	
12	作業環境管理・作業管理・健康管理	
13	安全衛生と労災補償	
14	快適な職場環境の形成	
15	まとめ：全体を通してのポイント及び質問等の説明。	
教科書（必須）	参考書・参考文献	評価基準
「2018版・出る順・社労士必修基本書①労働編」 LEC編 東京リーガルマインド		レポート（3割）、期末試験（7割）を総合する。

# 障害者福祉論

## Theory of Welfare for the Disabled

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

一 山 幸 子

2 年

授 業 到 達 標

- ①障害の基礎的理解として「障害の概念」や「障害者福祉の基本理念」「特別支援教育」について説明することができる。
  - ②「尊厳を支える介護」について、ADL と QOL、ノーマライゼーション、利用者主体の考え方を説明することができる。
  - ③「自立に向けた介護」について、自立支援、地域福祉、ボランティアの考え方を説明することができる。
  - ④「介護を必要とする人の生活環境を理解して、説明することができる。
- ④「障害者総合支援法」「障害児・者サービス」の概要を説明することができる。

授 業 内 容

- ・テキストや配布資料、援助事例の視聴覚教材等を用いて解説する。
- ・障害児者への地域福祉活動（体験実習）を行う。
- ・手話でのコミュニケーションを行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・障害児者や高齢者に関わるボランティア活動に積極的に参加し、障害児者や高齢者、そして家族と直接関わることによって、当事者及び家族のニーズや自立支援について理解して下さい。
- ・テキスト、参考文献をしっかりと読み、重要語句をノートにまとめて予習・復習をして下さい。
- ・障害者施設での地域福祉活動等の体験実習を行う際は、頭髪、爪、服装、靴などをきちんと整えておくことが大切です。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	尊厳を支える介護（自立・自律の考え方）		
2	尊厳を支える介護（介護における自立支援の概念）		
3	尊厳を支える介護（ノーマライゼーションの理念）		
4	自立に向けた介護（地域福祉活動①）		
5	自立に向けた介護（地域福祉活動②）		
6	自立に向けた介護（手話コミュニケーション①）		
7	自立に向けた介護（手話コミュニケーション②）		
8	介護を必要とする人の理解（障害者のくらしの理解）		
9	介護を必要とする人の理解（障害者の生活ニーズ）		
10	障害の基礎的理解（障害の概念）		
11	障害の基礎的理解（特別支援教育）		
12	障害の基礎的知識（障害者の心理）		
13	障害者総合支援法①		
14	障害者総合支援法②		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
プリント配布		「よくわかる障害者福祉」小澤温編、ミネルヴァ書房、最新・介護福祉士養成講座「介護の基本」、 「障害の理解」、 「保育者のための障害児療育」学術出版会、「社会福祉用語辞典」ミネルヴァ書房、「やさしい手話」ナツメ社	筆記試験…70% 受講態度・レポート課題…30%

# 児童福祉論

## Theory of Child Welfare

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

片 山 悟

授 業 到 達 標

1. 現代社会における児童家庭福祉の意義と歴史の変遷について理解する。
2. 児童家庭福祉と保育との関連性及び児童の人権について理解する。
3. 児童家庭福祉の制度や実施体系等について理解する。
4. 児童家庭福祉の現状と課題について理解する。
5. 児童家庭福祉の動向と展望について理解する。

授 業 内 容

児童家庭福祉の理念と概念、歴史の変遷と現状、児童の人権、児童家庭福祉の法体系と行財政制度、児童福祉サービスの分野と専門職、関連分野との連携とネットワーク、児童家庭福祉の動向と展望等について学ぶ。

準 備 学 習 等 の 内 容

授業を受ける前に、各 Chapter のポイントを読んでおくこと。また、事前に提示したキーワードを調べて、まとめておくこと。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	子どもと家庭を取り巻く今日の状況		
2	子ども家庭福祉とは		
3	子ども家庭福祉のあゆみとこれからの課題		
4	子ども家庭福祉に関する法制度と実施機関		
5	保育サービスと地域子育て支援		
6	母子の健康と子育て支援サービス		
7	障害のある子どもへの福祉サービス		
8	子どもの健全育成とは		
9	社会的養護とは		
10	少年非行		
11	ひとり親家庭への支援		
12	外国籍の子どもへの支援		
13	学校での子どもたちへの支援		
14	社会福祉現場における子ども家庭福祉相談援助活動		
15	まとめとふりかえり		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		「知識を生かし実力をつける子ども家庭福祉〔第3版〕」流石智子・監修 浦田雅夫・編著 保育出版社	筆記試験70%、受講態度・レポート課題30%

# レクリエーション活動援助法Ⅱ

## Recreational Activity Ⅱ

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

星 子 和 夫

2 年

授 業 到 達 標

レクリエーション活動援助法ⅠBで学習したことをもとに指導を実践し、対象者に応じた安全かつ効果的なスポーツ・レクリエーション活動の指導ができるようになる。

授 業 内 容

- ・ 目的に応じたレクリエーション活動を考えることができる能力を学習する。
- ・ 対象者に応じたレクリエーション活動を提供し指導できる能力を身につける。
- ・ 運動遊びやレクリエーションのイベントに参加者・指導者として体験し、振り返りながらそのイベントを見直せるようになる。

準 備 学 習 等 の 内 容

レクリエーションイベントの指導参加を増やすとともに、レク財を活かして臨機応変に対応しうる指導者を目指しましょう。また、レクリエーション活動以外でも指導ができるようになりましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	モデル・プログラムの習得 1		
3	モデル・プログラムの習得 2		
4			
5			
6	レクリエーションイベントの指導・事業参加（外部での参加者体験および指導実践）		
7			
8			
9	プログラムの立案 1		
10	プログラムの立案 2		
11	レクリエーション指導の実践①		
12	レクリエーション指導の実践②		
13	レクリエーション指導の実践③		
14	レクリエーション活動の習得		
15	まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
「楽しさをとおした心の元気づくり」日本レクリエーション協会、レクリエーション支援者ハンドブック「楽しいをつくる」福岡県レクリエーション協会			指導実践(40%)および各種レポート・作品作成(60%)にて総合評価する。

# 障害者スポーツ演習

## Exercise in Sports for the Disabled

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

高 木 富 士 男

授 業 到 達 標 目

障がい児・者および高齢者にスポーツ指導を行うスキルを身につける。  
また、ルールと用具を工夫し、障がいに適したスポーツの創造と指導ができるようになる。

授 業 内 容

障がい児・者へのスポーツ指導法を学習し、学生が指導者と受講者役に分かれ、スポーツ指導を実践していく。また、指導実践に備えて指導案を作成する。

準 備 学 習 等 の 内 容

日頃から、人前で積極的に話をするように努めること。積極的にコミュニケーションに努めること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	障害者スポーツ実践 1	
3	障害者スポーツ実践 2	
4	障害者スポーツの創造 1	
5	障害者スポーツの創造 2	
6	障害者スポーツの創造 3	
7	障害者スポーツの創造 4	
8	指導計画	
9	指導案作成	
10	指導実践 1	
11	指導実践 2	
12	指導実践 3	
13	指導実践 4	
14	指導実践 5	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	新版 障がい者スポーツスポーツ指導教本 初級・中級 (公財) 日本障がい者スポーツ協会 編/ぎょうせい	受講態度・積極性40%、指導実践40%、課題提出20%

# スポーツ傷害論

## Theory of sports injuries

《 2 単位(講義) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

田 村 有 深 歩

2 年

授 業 到 達 標

1. スポーツが健康にどのような効果をもたらすか理解できる
2. スポーツ傷害と基礎的処置(救急処置法)が理解できる
3. スポーツ傷害の発生メカニズムを知り、予防と対策が理解できる
4. スポーツ傷害受傷から復帰までのトレーニングを理解できる
5. アスリートの健康管理や内科的障害・外傷を知り、対策が理解できる

授 業 内 容

上記の内容について、スライドを用いて講義を行う

準備学習等の  
内 容

トレーニング指導者・スポーツ指導員テキストにて予習しておくことと理解が深まる

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	スポーツと健康	
2	スポーツ傷害とは	
3	スポーツ傷害の基礎的処置(救急処置法) 1	
4	スポーツ傷害の基礎的処置(救急処置法) 2	
5	スポーツ傷害の発生のメカニズム	
6	スポーツ傷害の予防と対策	
7	スポーツ傷害受傷から復帰までのトレーニング 1	
8	スポーツ傷害受傷から復帰までのトレーニング 2	
9	部位別障害とトレーニング	
10	アスリートの健康管理	
11	アスリートの内科的障害と対策 1	
12	アスリートの内科的障害と対策 2	
13	アスリートの外傷・障害と対策 1	
14	アスリートの外傷・障害と対策 2	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	「トレーニング指導者テキスト(理論編・実践編)」大修館書店、「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅲ」(公財)日本体育協会	筆記試験80%、受講態度20%



# 運動処方概論

## Introduction to Exercise Prescription

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

星 子 和 夫

授 業 到 達 標

健康体力の維持増進をふまえ、指導者として知っておくべき運動の必要性や運動の効果、疾病の内容を理解するとともに個々人にあった運動プログラムの作成などについて学習します。

授 業 内 容

スポーツクラブやフィットネスクラブ、健康増進施設、スイミングクラブなどのスポーツ・運動施設で実施されている疾病の予防・改善あるいは健康の維持、体力の向上を目的としたトレーニングプログラムや日常生活の身近な運動をとりあげ、運動処方の基礎について理解します。

準備学習等の内 容

日常生活からカラダについての疑問をもちながら、講義では質問や疑問が飛び交うように積極的に取り組みましょう。

また、この科目は「第一種衛生管理者」、「GFI」資格の指定科目です。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス、健康の定義と体力の概念
2	運動の効果
3	運動処方の概念
4	運動処方の手順 1 問診・生理学的検査
5	運動処方の手順 2 医学的検査、体力テストなど
6	トレーニングの原則
7	運動の種類と量（強度・時間・頻度）
8	健康のための運動所要量
9	対象別運動処方 1
10	対象別運動処方 2
11	対象別運動処方 3
12	運動処方箋の作り方 1
13	運動処方箋の作り方 2
14	運動処方箋の作り方 3
15	まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

適宜プリント資料を配布する

「運動療法と運動処方第2版」  
文光堂、他

10点満点の小テストを10回実施し、その合計点で評価  
します。

# スポーツ指導論

## Theory of Sport Instruction

《 2単位(講義) / 2年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

小川 茜・田村有深歩

2年

授 業 到 達 標

スポーツ・トレーニング指導に必要とされる基本的な以下のことについて理解する。

- ①指導者の役割
- ②指導計画と安全管理
- ③競技者育成の重要性

授 業 内 容

安全に、正しく、楽しいスポーツ活動の実現に望まれるスポーツ・トレーニング指導者に必要な知識を習得し、スポーツ嫌いを作らない質の高いスポーツ・トレーニング指導者になるための授業を行います。

準備学習等の  
内 容

- (予習) テキストを一読しておくこと。  
(スポーツリーダー、ジュニアスポーツ指導員、トレーニング指導者資格 要件科目)

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		担 当 者
1	スポーツの意義と価値	小 川
2	スポーツ指導の目的と目標	〃
3	スポーツ指導者になるということ (1)	〃
4	スポーツ指導者になるということ (2)	〃
5	スポーツ指導者の倫理	〃
6	スポーツ指導者の心構え・視点 (1)	〃
7	スポーツ指導者の心構え・視点 (2)	〃
8	スポーツ指導とコミュニケーション (1)	〃
9	スポーツ指導とコミュニケーション (2)	〃
10	スポーツ指導計画の立案 (1)	田 村
11	スポーツ指導計画の立案 (2)	〃
12	スポーツ指導計画の立案 (3)	〃
13	アスリート発掘・育成の重要性	〃
14	スポーツ活動と安全管理	小 川
15	まとめ	〃
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「公認スポーツ指導者養成テキスト (共通科目Ⅰ、Ⅱ) (財) 日本スポーツ協会	「子どもを輝かせるスポーツコミュニケーションスキル」山口文子、体育とスポーツ出版社	平常点(受講態度ほか): 20% 定期試験: 80% を目安に総合的に評価する。

# コンディショニング演習

## Conditioning

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2年 担 当 者

大 村 詠 一

授 業 到 達 標

安全で効果的なスポーツ指導が行えるよう、指導者に必要な基礎的・基本的知識を身につけ、コンディショニングの実践能力を養う。また、GFI 資格の対応科目であるため、GFI 資格試験の合格を目指す。

授 業 内 容

コンディショニングの基本となるストレッチおよびトレーニングの知識を学び、指導実践につなげていく。

準備学習等の内 容

日頃から、各自で身体のケアを行い、自己管理の重要性について学びましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス	
2	コンディショニングの基礎知識	
3	ストレッチングの目的と留意点	
4	ストレッチングの基本の動き	
5	ストレッチングのプログラミング	
6	ストレッチングのプログラミング	
7	ストレッチングの指導実践	
8	ストレッチングの指導実践	
9	トレーニングの基礎知識	
10	ウォーミングアップとクーリングダウンの留意点	
11	トレーニング効果を高めるためのプログラミングと実践	
12	トレーニング効果を高めるためのプログラミングと実践	
13	GFI 試験対策	
14	GFI 試験対策	
15	GFI 試験対策	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
ストレッチングエクササイズ指導理論/JAFA 出版		受講態度・積極性45%、指導能力55%

# 生涯スポーツ論

## Introduction to Life Long Sports

《 2 単位(講義) / 2 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

中 原 麻衣子

2 年

授 業 到 達 標

生涯を通して身体を動かすことの必要性を知る。また、国内外のスポーツ普及活動とスポーツ事業のプロモーションについて学び、将来多くの方の生涯スポーツをサポートできるようになる。

授 業 内 容

現代社会の要求に応えるべく生涯スポーツの理論を学習する。具体的には、生涯スポーツの背景と理念、スポーツマネジメント、総合型地域スポーツクラブについて学んでいく。

準備学習等の内 容

生涯スポーツを学ぶにあたり、スポーツに関わるニュースや情報を収集すること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	生涯スポーツとは		
2	地域スポーツにおけるスポーツ振興方策		
3	スポーツ行政組織のしくみ		
4	地域スポーツクラブの機能と役割		
5	日本の生涯スポーツ施策		
6	世界の生涯スポーツ施策		
7	総合型地域スポーツクラブの育成と運営 1		
8	総合型地域スポーツクラブの育成と運営 2		
9	総合型地域スポーツクラブの育成と運営 3		
10	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング 1		
11	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング 2		
12	スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング 3		
13	スポーツ事業のプロモーション		
14	女性とスポーツ		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ／公益財団法人 日本体育協会			受講態度30%、課題提出20%、まとめの試験50%

# 測定評価法

## Measurement and evaluation in physical fitness

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

中 原 麻 衣 子

授 業 到 達 目 標

- ・ 体力テストを実施できる。
- ・ 体力テストの結果を評価し、効果的な運動処方ができる。
- ・ 有酸素性及び無酸素性能力を表す指標について説明できる。

授 業 内 容

- 形態や体力測定 of 理論と測定結果の評価方法を習得し、健康づくり運動やトレーニングに活用できるようにする。
- ①形態・体脂肪量の測定原理および測定方法を理解する。
  - ②有酸素性および無酸素性能力を表わす指標とその測定法を理解する。
  - ③新体力テストの各項目と体力要素との関連を理解する。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・ 授業後の復習に力を入れましょう。
- ・ 体力テストを実施できる能力も身につけましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス体力の意義と目的	
2	形態の測定と評価	
3	体脂肪の測定と評価	
4	有酸素性・無酸素性能力の測定と評価	
5	健康体力の測定・評価	全身持久力の測定・評価
6	筋力の測定・評価	
7	基礎的運動要素の測定・評価	
8	新体力テスト① (20～64歳対象の体力測定と評価)	
9	新体力テスト② (65～79歳対象の体力測定と評価)	
10	トレーニング効果の測定と評価の実際①	
11	トレーニング効果の測定と評価の実際②	
12	トレーニング効果の測定と評価の実際③	
13	測定データの活用とフィードバックの実際①	
14	測定データの活用とフィードバックの実際②	
15	まとめ	
	教科書(必須)	評価基準
	なし	「健康運動実践指導者養成用テキスト」(公財)健康・体力づくり事業財団 筆記試験70%・受講態度30%

# 幼児体育論

Theory of infant physical education

《 2 単位(講義) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

小 川 茜

2 年

授 業 到 達 標 目

幼児期における心身の発達および運動が与える影響についての基礎知識を習得する。

授 業 内 容

多様な視点から発育段階に応じた運動指導のあり方を考えます。座学だけでなく議論や実践を行うこともあります。積極的に参加しましょう。

準備学習等の内 容

前回の授業内容を復習し、授業に臨むこと。

授業計画等

## 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス		
2	子どもにおける運動、スポーツの意義・価値		
3	子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題		
4	子どもの身体活動ガイドライン		
5	子どものスポーツ指導における現状と課題		
6	ジュニアスポーツ指導員の役割		
7	コミュニケーションスキル①		
8	コミュニケーションスキル②		
9	よい指導者としての観点		
10	指導の留意点		
11	プログラム作成時のポイント		
12	安全管理上の配慮事項		
13	コーチングの実践事例、ケーススタディ①		
14	コーチングの実践事例、ケーススタディ②		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
公認スポーツ指導者養成テキスト I (財) 日本スポーツ協会		公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト理論編	受講態度50%、試験50%

# 幼児体育演習

## Infant Physical Education Practice

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

松 本 善 巳

授 業 到 達 標

現代社会では、専門スポーツへの取り組みの低年齢化が進んでいる。しかし、幼児期には神経系の急激な発達により、運動コントロール能力が著しい発達を示す為、適切な運動経験をする事が望ましいと言える。それを踏まえた上で、幼児期にはどのような運動をしたら良いのか。将来指導者になる立場での幼児への言葉かけ、言葉使い、運動補助の仕方などを運動あそびを通して習得する。

授 業 内 容

幼児が運動嫌いにならない様に、意欲を持って運動に取り組める様に友だちとの関わりを通しての運動遊びを行う。マット、とび箱、平均台、なわ、ボールなどの器具・手具を使用したり、グループでのゲームを行い、楽しく自分が運動あそびを体験する事により幼児体育の指導者としてのスキルを身につける。

準 備 学 習 等 の 内 容

普段から小さな子ども達に興味を持ち、成長した自分が忘れかけている感受性や考え方などを観察して下さい。日頃から人とのコミュニケーションを積極的に取りましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	オリエンテーション		
2	準備体操、集合遊び		
3	即時反応的運動遊び		
4	基本運動		
5	マットを使用した運動遊び及び補助法		
6	マットを使用した運動遊びの展開及び補助法		
7	とび箱を使用した運動遊び及び補助法		
8	とび箱を使用した運動遊びの展開及び補助法		
9	平均台を使用した運動遊び		
10	ボールを使用した運動遊び		
11	なわを使用した運動遊び		
12	マット運動の技能習得及び補助法		
13	とび箱運動の技能習得及び補助法		
14	器具、手具運動の子どものつまずきの解決		
15	運動遊びを考えよう、個別、集団ゲーム		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト(理論・実技編)日本体育協会	授業態度60%、技能習得状況40%

# 子どもの身体表現

Children's physical expression

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

石 見 香

2 年

授 業 到 達 標

- ◎運動遊びを体験し、更に発展させていく。
- ◎身体のみならず、音楽、手具、道具などあらゆるものを活用しながら自由に表現していく。

授 業 内 容

- ◎身体作り
- ◎本授業で運動遊びや、様々な表現方法を体験していき、将来、指導者として実践できるように自分で創造する力を身につける。

準備学習等の  
内 容

- ◎常に将来、指導者の立場に立つ場面を想像しながら、健やかな体と、柔軟な心を持ち積極的に授業に参加すること。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	オリエンテーション	
2	身体作り	
3	身体表現①	
4	身体表現②	
5	手具を使った身体表現①	
6	手具を使った身体表現②	
7	道具を使った身体表現①	
8	道具を使った身体表現②	
9	身体作り	
10	音楽を使った身体表現①	
11	音楽を使った身体表現②	
12	身体作り	
13	課題 (実技)	
14	課題 (実技)	
15	課題 (実技)	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	「子どもが伸びる魔法の言葉」 PHP 研究所	受講態度50%、課題 (実技) 30%、レポート提出20%



# スポーツ施設管理論

## Theory of Arena Management

《 2単位(講義) / 2年後期 / 専門・選択 》

2年 担 当 者

星 子 和 夫

授 業 到 達 標

指導者として大切なことは事故がないこと。つまり、安全が確保されていることです。安全が確保されていることは、まず日常のスポーツ・体育施設の点検・整備からはじまります。本講では、様々なスポーツ・体育施設の構造や機能を確認しながら、指導者として運動者の事故防止と安全管理の対策、もしもの事故後の対処法を理解します。

授 業 内 容

- ・ 指定管理者制度の導入と機能
- ・ 各種スポーツ・体育施設の維持管理
- ・ 施設の管理運営とリスクマネジメント など

準 備 学 習 等 の 内 容

指導する立場になれば、指導法だけでなく施設管理者の視点を持つことも必要になります。また、施設ではスポーツ機能および維持管理による安全の確保が重要になります。まずは、日常使用しているスポーツ・体育施設を指導者および管理者の立場でみるように心がけましょう。  
※本講は「トレーニング指導者」資格の指定科目です。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス、指定管理者とは①	
2	指定管理者とは②	
3	体育館・武道館等の維持管理	
4	各種スポーツフロアの維持管理	
5	水泳の管理と安全対策	
6	スポーツ施設の診断（保全と劣化）	
7	スポーツ器具の維持管理	
8	屋外スポーツ施設の維持管理	
9	芝生の造成と維持管理①	
10	芝生の造成と維持管理②（競技場の見学研修）	
11	スポーツ施設の照明と音響	
12	トレーニング（スポーツ）施設のリスクマネジメント	
13	トレーニング施設の管理運営	
14	スポーツ・体育施設での救急医事安全管理	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
使用しない	体育施設管理士養成講習会テキスト、公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅱ、トレーニング指導者テキスト実践編	見学レポート（20点）および小テスト4回（各20点）により評価します。

# スポーツバイオメカニクス

## Sport Biomechanics

《 2単位(講義) / 2年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

藤 木 賢 二

2年

授 業 到 達  
目 標

筋活動のしくみを理解するとともにスポーツ動作のメカニズムを知り、スポーツや運動動作の技術改善や健康運動、スポーツ指導に役立てる知識を修得する。

授 業 内 容

- ①スポーツバイオメカニクスの概念
- ②筋肉の収縮メカニズム
- ③筋出力の特徴とスポーツ種目特性
- ④運動の力学的法則
- ⑤歩、走、跳、投、打、泳のバイオメカニクス

準備学習等の  
内 容

事前学習はテキストにより予備知識を習得する。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	スポーツバイオメカニクスの概念	
2	筋肉の収縮メカニズム	
3	筋の活動様式と筋出力	
4	筋肉の弾性要素と特性	
5	筋出力とスポーツ種目特性	
6	筋活動の力、速度、パワーの関係	
7	力学的法則とヒトの動き	
8	運動の三法則、力と運動方程式	
9	運動量と力積、着地衝撃と緩和法	
10	身体運動の効率	
11	歩、走のバイオメカニクス	
12	跳ぶバイオメカニクス	
13	投げる動作と打つ動作のバイオメカニクス	
14	素早い運動、空中のボールの空気抵抗	
15	泳ぐ動作のバイオメカニクス	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
スポーツバイオメカニクス入門 (金子公宥、杏林書院)	スポーツ動作の科学(深代千之 他、東京大学出版会)	筆記テスト(60%)、レポート(20%)、受講態度(20%)

# テーピングマッサージ演習

## Practice in Taping and Massage

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

片 井 忠

授 業 到 達  
目 標

トレーナーとして必要不可欠な技術であるテーピングとマッサージの習得を目標とします。

授 業 内 容

テーピングとマッサージの実技が中心の内容です。

準備学習等の  
内 容

マッサージやテーピングを行う上で必要な筋肉と靭帯の位置を予習しておく事。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	スポーツマッサージの理論	
2	実技 下腿～大腿後部	
3	殿部～腰背部	
4	肩甲帯～肩周辺	
5	頸部～腕部	
6	下腿～大腿前部	
7	まとめ	
8	実技テスト	
9	テーピングの理論	
10	実技 足首	
11	足部・シンスプリント	
12	膝部・肉離れ	
13	肩・肘	
14	手首・指	
15	まとめ (実技テスト)	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし (資料はコピーにて)	スポーツマッサージ 増田雄一 新星出版社	実技テストを実施

# 医学一般

## Medical Guidance

《 2 単位(講義) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

高 橋 伸 明

2 年

授 業 到 達 目 標

- ①健康管理について戦後から現代にいたるまでその変遷を把握する
- ②健康と運動の関連性を医学的に理解を深め、スポーツ運動実践指導者としての役割を自覚する
- ③生活習慣病からの流れを含めてメタボリックシンドロームとその予防についてについて理解する

授 業 内 容

戦後から現在にいたる、厚労省の健康管理対策を世界の施策と比較しながら学び、近年問題となっている高齢化社会やメタボリックシンドロームを理解し、スポーツ運動実践指導者としてその対策を学習する。3大成人病のがん、心疾患、脳血管疾患に始まり、生活習慣病の各疾患を学び、内臓脂肪が原因であるメタボリックシンドロームを理解し、実際の運動目標数値の根拠や運動による予防効果を医学的に学ぶ。

準 備 学 習 等 の 内 容

毎回プリントを配布しパワーポイントを使って進めます。また毎回、前回の授業の復習と理解を深める目的で小テストを行うので、授業をしっかり理解するように努めてください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	健康管理 1	
2	健康管理 2	
3	健康と運動 1	
4	健康と運動 2	
5	健康と肥満 1	
6	健康と肥満 2	
7	生活習慣病 1	
8	生活習慣病 2	
9	生活習慣病 3	
10	生活習慣病 4	
11	メタボリックシンドローム 1	
12	メタボリックシンドローム 2	
13	メタボリックシンドローム 3	
14	メディカルチェック	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
指定しない	健康運動実践指導者用テキスト	筆記試験100%

# 健康運動実践指導演習 I

## Practice in Test of Health Exercise I

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

佐 藤 功 一

授 業 到 達 目 標

(公財)健康・体力づくり事業財団が認定する「健康運動実践指導者」資格の対策講座です。資格取得には実技試験および筆記試験の合格が条件となります。合格できるように1年生からの基礎を復習しながら取り組んでいきます。

授 業 内 容

実技試験対策は陸上運動の中からレジスタンス運動(2種目)とエアロビックダンスの5分間の運動指導を完成させ、筆記試験対策は90分40問に対応するように健康スポーツ科学の理論を理解していきます。特に、筆記試験対策では過去問題を含めた練習問題を解きながら、健康運動指導にかかわる理論と実践の復習を行います。また、模擬試験で達成度を確認し、認定試験の合格を目指します。

準 備 学 習 等 の 内 容

予習復習を必ず行うようにしてください。授業外でも進んで実技試験対策を行いましょう。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス 健康運動実践指導者とは	
2		実技試験対策
3	陸上運動	
4	・レジスタンス運動(2分間)	
5	・エアロビックダンス(3分間)	
6	水中運動	
7	・水中レジスタンス運動(2分間)	
8	・水中ウォーキング(3分間)	
9		筆記試験対策
10	・筆記試験について	
11	・筆記試験対策(模擬試験)	
12	・模擬試験解説	
13	・筆記試験対策	
14		
15		
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「健康運動実践指導者試験」/ 桑山純一他、日本能率協会マネジメントセンター	健康運動実践指導者養成テキスト/ (公財)健康体力づくり事業財団	課題運動50%、筆記小テスト20%、受講態度30%

# 健康運動実践指導演習Ⅱ

## Practice in Health Exercise Instructor Ⅱ

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

担 当 者

星 子 和 夫

2 年

授 業 到 達 目 標

(公財)健康・体力づくり事業財団認定資格である「健康運動実践指導者」の対策講座です。資格取得の条件である実技試験および筆記試験の合格を目標とします。

授 業 内 容

実技試験対策は陸上運動の中からレジスタンス運動とエアロビックダンスの5分間の運動指導を完成させる。筆記試験対策では、健康運動実践指導者養成用テキストを使用し、健康スポーツ科学の理論を理解していく。

準備学習等の内 容

予習復習を必ず行うこと。自宅学習を怠らない。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス 健康運動実践指導者とは	
2	実技試験対策	
3	陸上運動	
4	・レジスタンス運動(2分間)	
5	・エアロビックダンス(3分間)	
6		
7		
8		
9	筆記試験対策	
10	・筆記試験について	
11	・筆記試験対策	
12	・模擬試験	
13		
14		
15		
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
改訂2版健康運動実践指導者試験／桑山純一他、日本能率協会マネジメントセンター	健康運動実践指導者養成用テキスト／(公益)健康体力づくり事業財団	実技能力40%、筆記試験40%、課題提出20%

# グループフィットネス指導演習

## Practice in Group Fitness

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

佐 藤 功 一

授 業 到 達 標

(公財)日本フィットネス協会認定資格である「GFI(グループエクササイズフィットネスインストラクター)」の筆記試験対策講座です。資格取得の条件である筆記試験の合格を目標とします。

授 業 内 容

筆記試験対策では「フィットネス基礎理論」、「グループエクササイズ指導理論」を中心に対策を行います。これまで各講義で学習してきた内容の復習に取り組みます。また、練習問題や模擬問題で達成度を確認し、認定試験の合格を目指します。

準備学習等の内 容

予習復習を必ず行うようにしてください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	ガイダンス・フィットネス概論		
2	復習①(解剖学、運動生理学)		
3	復習②(体力学、トレーニング科学、運動処方)		
4	復習③(栄養学、心理学、施設管理等)		
5	復習 まとめ		
6	グループエクササイズについて①		
7	グループエクササイズについて②		
8	グループエクササイズについて③		
9	グループエクササイズ まとめ		
10	練習問題①		
11	練習問題②		
12	練習問題③		
13	模擬問題①		
14	模擬問題②		
15	まとめ		
<b>教科書(必須)</b>		<b>参考書・参考文献</b>	<b>評価基準</b>
・「GFIのためのフィットネス基礎理論」日本フィットネス協会発行 ・「GFIのためのグループエクササイズ指導理論」日本フィットネス協会発行			課題40%、筆記小テスト30%、受講態度30%を目安に、総合的に評価する。

# アクアエクササイズ

## Aqua Exercise

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

担 当 者

佐 藤 功 一

2 年

授 業 到 達 目 標

水泳水中運動を実践しながら、水の特性を体感する。水中運動では、運動強度の変化により心拍数との関係を習得させ、水泳運動では実習の中から、指導上の注意点も理解させる。また、プールにおける衛生面や安全面についても理解させる。

授 業 内 容

- ・ 運動前・中・後の心拍数を確認する。
- ・ 水中運動では特に水中ウォーキングを通し、水抵抗を感じながら運動強度を変化させる。
- ・ 水泳運動では浮き身にはじまり、蹴伸び、クロール泳の四肢・下肢の動かし方、呼吸の仕方を学習する。
- ・ 水上安全での救助法につながる泳法と心肺蘇生法を実践する。

準 備 学 習 等 の 内 容

この科目は「健康運動実践指導者」、「AQWI」資格の指定科目です。体調に留意して受講してください。  
授業時間外においては近隣のプールを活用しながら技術の習得に努めてください。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	ガイダンス、水泳の特性について	
2	水泳運動（浮き身、蹴伸び、クロール）	
3	水泳運動（クロール）	
4	水中運動、水泳運動（クロール、背泳ぎ）	
5	日本泳法（横泳ぎ）①	
6	日本泳法（横泳ぎ）②	
7	現場における心肺蘇生法①	
8	水中運動、水泳運動（クロール、背泳ぎ）	
9	現場における心肺蘇生法②	
10	現場における心肺蘇生法③	
11	水中運動、水泳運動復習	
12	水中運動の基礎復習、指導実践	
13	指導実践	
14	指導実践	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「健康運動実践指導者養成用テキスト」(公財)健康・体力づくり事業財団	「AQWBI・AQWI・AQDBI・AQDIのためのアクアエクササイズ指導理論」公益社団法人 日本フィットネス協会	実技試験(40%)、受講態度(40%)、レポート(20%)を目安として総合的に評価する。



# トレーニング演習

## Training

《 1 単位(演習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年

担 当 者

河 村 茂

授 業 到 達 標 目

スポーツトレーナーとして、科学的な見知で捉え、専門的な知識を身につけること。

授 業 内 容

トレーニングの行い方、安全にクライアントを誘導できるようになる。正しいトレーニング指導ができるようになる。

準備学習等の内 容

トレーニングルームを日頃から利用すること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	トレーニングについて
2	ウォーミングアップとクールダウン、柔軟性向上のトレーニングの実際①
3	ウォーミングアップとクールダウン、柔軟性向上のトレーニングの実際②
4	フリーウエイトトレーニングとマシントレーニング
5	レジスタンストレーニングの実際①
6	レジスタンストレーニングの実際②
7	レジスタンストレーニングの実際③
8	有酸素性・無酸素性持久力向上トレーニングの実施①
9	有酸素性・無酸素性持久力向上トレーニングの実施②
10	パワー・スピード向上トレーニングの実際①
11	パワー・スピード向上トレーニングの実際②
12	パワー・スピード向上トレーニングの実際③
13	運動プログラム立案と指導上の注意
14	運動プログラムに沿った指導演習
15	まとめ

教科書(必須)

参考書・参考文献

評価基準

トレーニング指導者テキスト実践編・理論編/NPO 法人日本トレーニング指導者協会編著

トレーニング指導者テキスト実践編・理論編/NPO 法人日本トレーニング指導者協会編著

授業態度30%、テスト70%

# エアロビックダンス I

## Aerobic Dance I

《 1単位(演習) / 2年前期 / 専門・必修 》

担 当 者

大 村 詠 一

2年

授 業 到 達 目 標

- ・エアロビックダンスとはどのようなものであるか体験を通して学習させる。
- ・体を動かすことの楽しさやフィットネスエクササイズとして様々な運動形態（エアロビックダンス・ストレッチ・筋コン）があることを知り、フィットネスの理解を深めさせる。

授 業 内 容

講師の指示に合わせて、エアロビックダンスのレッスンを体験し、基本的なステップを覚える。レッスン前後の準備運動、整理運動、ストレッチなどについて学習し、指導する際の注意点を身につける。  
グループに分かれて、基本的なステップを用いたプログラムを作成、発表する。

準 備 学 習 等 の 内 容

「健康運動実践指導者用テキスト」第8章健康づくり運動の実際にある「エアロビックダンス」(P131-139)のページに一度は目を通し、学習内容を把握する。  
また、読んでも分からなかったところをリストアップし、授業中に質問できる準備をする。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

授 業 テ ー マ		
1	オリエンテーション	
2	エアロビックダンス レッスン (LOW)	
3	エアロビックダンス レッスン (LOW)	
4	エアロビックダンス レッスン (HIGH)	
5	エアロビックダンス レッスン (HIGH)	
6	対象に応じた選曲・BPMを理解する	
7	特徴と注意点を意識した動きについて	
8	W-upについて	
9	C-downについて	
10	ストレッチ (上半身)	
11	ストレッチ (下半身)	
12	プログラム練習 (グループ別)	
13	プログラム練習 (グループ別)	
14	プログラム発表 (グループ別)	
15	まとめ	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「健康運動実践指導者用テキスト」	なし	実技試験85%、受講態度15%

# エアロビックダンスⅡ

## Aerobic Dance Ⅱ

《 1 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

荒 川 優 子

授 業 到 達 目 標

エアロビックダンスとは、健康・体力づくりのためのエクササイズであり、老若男女、誰もが楽しんで参加できる、音楽を使ったポジティブな運動です。本講座では、エアロビックダンスの指導が実際に出来るだけの力をつけて頂くことを目標とします。エアロビックダンスインストラクター（ADI）資格の取得。

授 業 内 容

エアロビックダンスの基礎理論、プログラム作り、指導者としての正確な動作、実践的な指導テクニック、グループエクササイズ指導者としての心構えなどを習得して頂きます。

準 備 学 習 等 の 内 容

出来るだけエアロビックダンスに触れる機会を持って下さい。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	エアロビックダンス動作（ローインパクト）	
2	エアロビックダンス動作（ローインパクト）	
3	エアロビックダンス動作（ハイインパクト）	
4	エアロビックダンス動作（ハイインパクト）	
5	エアロビックダンスエクササイズ指導理論（筆記試験対策）	
6	グループエクササイズ指導理論（筆記試験対策）	
7	フィットネス基礎理論（筆記試験対策）	
8	エアロビックダンスエクササイズの動きの構成	
9	プログラム作り（ADI 試験対策）	
10	プログラム作り（ADI 試験対策）	
11	プログラム作り（ADI 試験対策）	
12	ADI 試験対策演習	
13	ADI 試験対策演習	
14	ADI 試験対策演習	
15	ADI 試験対策演習（まとめ）	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
「GFIのためのフィットネス基礎理論(改定対応版)」 「ADB・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ指導理論」(社)日本フィットネス協会	「GFIのためのグループエクササイズ指導理論」(社)日本フィットネス協会	実技試験85%、受講態度15%

# ゼミナール

## Seminar

《 2単位(演習) / 2年通年 / 専門・必修 》

担 当 者

星 子 和 夫

2年

授 業 到 達 標

幸福で豊かな生活形成を目標としたレクリエーション活動をもとに、スポーツの視点からスポーツレクリエーションの推進を目指します。また、地域住民と参加学生とが交流しながら、喜びを味わえるレクリエーション活動の体験を通して、今後の生涯スポーツ・生涯学習の振興とレクリエーション活動の活性化に資する（助けとなる）ことを目標とする。

授 業 内 容

本学科の行事への参加はもちろんのこと、学外でのレクリエーション関連活動やボランティア活動へは積極的に参加していきます。

準備学習等の  
内 容

正規の時間だけでなく、課外での活動を要することが考えられます。特に、土曜・日曜、平日の夕方から実施することもあります。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ				
週	前 期	週	後 期	
1	ガイダンス、前期の計画づくり	1	後期の計画づくり	
2	年間を通して、以下の行事の参加者や支援者として携わることを目標としている。 〔前期〕 ・福岡市障がい者スポーツ大会 ・ニューカレピック ・西短スポーツフェスタ	2	〔後期〕 ・文化祭 ・市民スポーツフェスタ ・秋の公園であそぼう ・楽動塾 ・西短キッズスポーツフェスティバル ・ウォークラリー大会 ・フォークダンス大会 ・シーサイドももち駅伝 〔その他〕 ・レクリエーション行事	
3		3		
4		4		
5		5		
6		6		
7		7		
8		8		
9		9		
10		10		
11		11		
12		12		
13		13		
14		14		スケート体験
15		15		まとめ
教科書(必須)		参考書・参考文献		
適宜プリントを配布する		ニュースポーツ百科 大修館書店		
		評価基準		
		各種行事への事業参加・指導参加レポート(30%)、卒業研究関連資料づくり(70%)により評価します。		

# ゼミナール

## Seminar

《 2単位(演習) / 2年通年 / 専門・必修 》

2年 担 当 者

小 川 茜

授 業 到 達 標 目

幼児体育や心理学、スポーツ心理学についての多彩な知識と実践経験を得る。またゼミ活動を通し、積極性、協働性、プレゼンテーション力、文章力を高める。

授 業 内 容

「キッズスポーツを支える人材」を目指し、学内外でのスポーツイベントなどに積極的に関わっていきます。学内の子ども向けイベントにおいて企画立案・指導を行います。

準 備 学 習 等 の 内 容

対象の学問分野は、キッズスポーツ、スポーツ心理学、心理学です。各種イベント活動に主体的かつ積極的に取り組みましょう。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

週	前 期	週	後 期		
1	ガイダンス	1	ガイダンス		
2	模擬指導立案①	2	ボランティア活動		
3	模擬指導実践①	3	ボランティア活動		
4	講読	4	ボランティア活動		
5	講読	5	イベント準備		
6	模擬指導立案②	6			
7	模擬指導実践②	7			
8	講読	8			
9	講読	9			
10	ボランティア活動	10			
11	ボランティア活動	11			
12	イベント準備	12			
13	イベント準備	13			
14	イベント準備	14			
15	前期まとめ	15	後期まとめ		
教科書(必須)		参考書・参考文献		評価基準	
なし		ジュニアスポーツ指導員テキスト、楽しい！運動あそび(ナツメ社)、健康・スポーツ科学のための卒業論文/修士論文の書き方(杏林書院)		積極性・協働性(30%)、プレゼンテーション力(30%)、指導能力(40%) これらを目安に総合的に評価する	

# ゼミナール

## Seminar

《 2 単位(演習) / 2 年通年 / 専門・必修 》

担 当 者

佐 藤 功 一

2 年

授 業 到 達 目 標

- ・与えられた運動プログラムが実践できる。
- ・科学的根拠に基づいた運動のプログラミングができる。
- ・30分程度のグループエクササイズの指導ができる。

授 業 内 容

- “健康づくり運動のサポート方法を学ぶ”をテーマに、通年を通し、以下を中心に学びを深めていきます。
- ・プロ指導者のエクササイズやストレッチ体験等を体験する。
  - ・経験したことの中から、運動プログラムを作成する。
  - ・実際に一般の方を対象に、グループエクササイズを指導する。

準 備 学 習 等 の 内 容

- ・エクササイズのプログラミング（指導案作成）は各自で進める。
- ・履修にあたっては、「健康運動実践指導者」、「GFI 資格」、「トレーニング指導者」のいずれかが受験予定であること。
- ・遅刻、欠席厳禁。

授 業 計 画 等

授 業 テ ー マ			
週	前 期	週	後 期
1	ガイダンス・年間計画	1	年間を通じて計5回、実際に運動指導者として指導を行います。  以下の内容を中心に行い、学生の指導者としてのスキルアップを図ります。  ・プログラムの作成 ・プログラムのチェック ・プログラムの練習 ・プログラムの修正 ・プログラムの実演 ・プログラムの振り返り  また、後期はこれに並行して「シーサイドもち駅伝」や「ウォーキングイベント」等、イベントの準備・運営・振り返り等を行います。
2	運動プログラムの実践①	2	
3	運動プログラムの実践②	3	
4	運動プログラムの実践③	4	
5	年間を通じて計5回、実際に運動指導者として指導を行います。	5	
6		6	
7	以下の内容を中心に行い、学生の指導者としてのスキルアップを図ります。	7	
8		8	
9	・プログラムの作成	9	
10	・プログラムのチェック	10	
11	・プログラムの練習	11	
12	・プログラムの修正	12	
13	・プログラムの実演	13	
14	・プログラムの振り返り	13	
14	シーサイドもち駅伝への取り組み	14	
15	シーサイドもち駅伝への取り組み	15	まとめ
教科書(必須)		評価基準	
なし		参考書・参考文献	運動指導への取り組み50%、イベントへの取り組み20%、受講態度30%
		健康運動実践指導者養成用テキスト / (公財)健康・体力づくり事業財団	

# ゼミナール

## Seminar

《 2単位(演習) / 2年通年 / 専門・必修 》

2年 担 当 者

中 原 麻衣子

授 業 到 達 標 目

スポーツ活動を共に楽しみ、短期大学卒業後もスポーツ活動をサポートできるようになる。

授 業 内 容

スポーツ活動現場に足を運び、スポーツ教室やスポーツイベントに参加する。また、論文提出に向けた研究・調査・文作成を行う。

準 備 学 習 等 の 内 容

授業時間以外にも日頃からさまざまなジャンルのスポーツに触れること。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

週	前 期	週	後 期
1	ガイダンス	1	スポーツイベントについて
2	グループディスカッション	2	スポーツイベントの企画
3	ポートフォリオ作成	3	スポーツイベントの企画
4	ポートフォリオ作成	4	スポーツイベントの運営
5	ポートフォリオ作成	5	スポーツイベントの運営
6	スポーツイベントへのボランティア協力	6	進路指導、ポートフォリオ作成
7	スポーツイベントへのボランティア協力	7	進路指導、ポートフォリオ作成
8	スポーツイベント参加に向けて	8	論文指導
9	スポーツイベント参加に向けて	9	論文指導
10	スポーツイベント参加に向けて	10	論文指導
11	スポーツイベント参加	11	論文指導
12	スポーツイベント参加	12	スポーツイベントへの参加
13	卒業論文について	13	スポーツイベントへの参加
14	卒業論文について	14	論文提出
15	前期のまとめ	15	論文発表
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		レポート・論文・プレゼン スキルズ/石坂春秋著/くろしお出版	受講態度30%、課題提出20%、イベント取組み(積極性)20%、論文発表30%

# 卒業研究

## Graduation research

《 2 単位(演習) / 2 年後期 / 専門・選択》

担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

2 年

授 業 到 達 標

本学科での学習の総まとめをすると共に、スポーツ指導に関わる専門的能力・知識をゼミナール形式の演習を通して身につける。また社会人としての教養や在り方、心構え、社会人基礎力を身につける。

授 業 内 容

ゼミナール形式で行う。各教員の指導のもと、それぞれが研究テーマを設定し、課題解決に取り組む。最後に卒業研究発表会で発表を行う。

準備学習等の内 容

常に問題意識を持ち、テーマを決めて学ぶ姿勢を続けること

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	卒業研究とは		
2	研究テーマの検討①		
3	研究テーマの検討②		
4	テーマに基づいた研究①		
5	テーマに基づいた研究②		
6	テーマに基づいた研究③		
7	テーマに基づいた研究④		
8	テーマに基づいた研究⑤		
9	テーマに基づいた研究⑥		
10	テーマに基づいた研究⑦		
11	テーマに基づいた研究⑧		
12	発表準備①		
13	発表準備②		
14	発表準備③		
15	卒業研究発表会		
教科書(必須)		参考書・参考文献	評価基準
なし		「大学生学びのハンドブック」 世界思想社編集部	平常点(受講態度、課題) 20% 卒業研究に関連する資料・発表80% を目安に総合的に評価する



# スポーツ企業実習Ⅱ

## Sport company training Ⅱ

《 1 単位(実習) / 2 年前期 / 専門・選択 》

2 年 担 当 者

星子 和夫・小川 茜・佐藤 功一・中原麻衣子

授 業 到 達 標

現在までに学習した基礎的知識や指導技術をスポーツ企業の現場で確認し、自分自身の支援力・指導力・管理能力を養う。また、利用者（対象者）や周囲のスタッフ、地域性もあわせて理解する。

授 業 内 容

企業実習の心構えと日誌記入法などの実習事前指導を行った後、スポーツ企業で実習する。

準 備 学 習 等 の 内 容

学外での実習になるため、日頃から身だしなみと言葉遣いには気をつけること。また、学科規程により履修および実習が出来ない場合があります。

授 業 計 画 等

### 授 業 テ ー マ

1	本実習は2年次の夏期休暇中に以下の施設を選択し実習をおこなう。	
2	・スポーツクラブ・フィットネスクラブ・トレーニングジム	
3	・健康増進施設 ・スイミングクラブ ・幼児体育施設	
4	・スポーツショップ ・公共体育施設など	
5	1年次で学習した基礎的な理解や授業内容をこの実習で活かし体験する。	
6	1) 目的や目標を再確認しながら自己管理ができ、なおかつコミュニケーション能力を身につける。	
7	2) 各種トレーニングレッスンを利用者の立場で受けながら、またはトレーニングを実践しながら利用者の理解を	
8	深める。	
9	3) トレーナーやインストラクター、健康管理者などの立場で利用者と接しながら、個々の利用者に応じたサポート	
10	を行う。	
11	4) 個々人に応じたトレーニングプログラムの作成ができるようになる。	
12		
13		
14		
15	実習報告会	
教科書(必須)	参考書・参考文献	評価基準
なし	健康運動実践指導者養成用テキスト／(公財)健康・体力づくり事業財団	受講態度10%、実習評価60%、課題提出10%、実習報告会発表20%

発行日 2019年4月

発行者 西日本短期大学

〒810-0066

福岡県福岡市中央区福浜1-3-1

TEL 092-721-1141 (代表) 092-721-1152 (学務課直通)

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

**在学中の講義要項は、編入時の単位認定や資格取得時に提示を求められることがありますので、卒業後も各自保管してください。**