

【社会体育専門課程】

シラバス

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	トレーニング指導者総論Ⅰ		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
「トレーニングを指導する」ということに関して白紙の状態からスタートする。授業の中で運動生理学、解剖学、栄養学、バイオメカニクス、サプリメントなど、トレーニング指導に関するものは全て網羅する。実技と講義を織り交ぜ、実際の現場ではどのようなことが求められているのかを考え、将来トレーニング指導者、パーソナルトレーナーを目指す人の指針となる授業を展開する。知識の詰め込みではなく、理解することに重きをおき、理解と実践を繰り返す。			
【講義概要】			
①実技と講義を連動させること ②自らのトレーニングを実践すること ③あらゆる指導ケースに対処できるようにするため、引き出しを増やすこと ④増やした引き出しを論理的に説明できるようにすること			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニングを指導するとは？		
2	各部位のトレーニング指導法①		
3	各部位のトレーニング指導法②		
4	各部位のトレーニング指導法③		
5	各部位のトレーニング指導法④		
6	各部位のトレーニング指導法⑤		
7	各部位のトレーニング指導法⑥		
8	目的別のトレーニング指導法		
9	骨格タイプ別のトレーニング指導法		
10	タイプ別の食事法		
11	タイプ別のサプリメント選択法		
12	気をつけるべき注意点		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況(20点)②筆記、実技テスト(60点)③授業への取り組み、意欲(20点)の合計100点として成績評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。 担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。 自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	トレーニング指導者総論Ⅱ		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
「トレーニングを指導する」ということに関して白紙の状態からスタートする。授業の中で運動生理学、解剖学、栄養学、バイオメカニクス、サプリメントなど、トレーニング指導に関するものは全て網羅する。実技と講義を織り交ぜ、実際の現場ではどのようなことが求められているのかを考え、将来トレーニング指導者、パーソナルトレーナーを目指す人の指針となる授業を展開する。知識の詰め込みではなく、理解することに重きをおき、理解と実践を繰り返す。			
【講義概要】			
①実技と講義を連動させること ②自らのトレーニングを実践すること ③あらゆる指導ケースに対処できるようにするため、引き出しを増やすこと ④増やした引き出しを論理的に説明できるようにすること			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニングを指導するとは？		
2	各部位のトレーニング指導法①		
3	各部位のトレーニング指導法②		
4	各部位のトレーニング指導法③		
5	各部位のトレーニング指導法④		
6	各部位のトレーニング指導法⑤		
7	各部位のトレーニング指導法⑥		
8	目的別のトレーニング指導法		
9	骨格タイプ別のトレーニング指導法		
10	タイプ別の食事法		
11	タイプ別のサプリメント選択法		
12	気をつけるべき注意点		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況(20点)②筆記、実技テスト(60点)③授業への取り組み、意欲(20点)の合計100点として成績評価を行			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。 担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サブリ 自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	パーソナル指導演習		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
パーソナルトレーナーとして活動ができるようになるための知識とデモンストレーション能力を身につける。最終的には、どのような目的のクライアントに対しても、的確な指導ができることを目標とする。			
【講義概要】			
1. 講義と実践を連動させること 2. 自らトレーニングを実践すること一人にトレーニングを勧める仕事であるため、指導者は経験者でなくてはならない 3. 分子栄養学を学ぶことーパーソナルトレーナーに求められる食事療法・栄養指導は多岐にわたるため、どのようなケースにも対応できる分子栄養学の基礎を学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	筋生理学		
2	有酸素性および無酸素性トレーニング		
3	ストレッチングとウォームアップ		
4	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン		
5	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス		
6	レジスタンストレーニングに対する内分泌応答		
7	レジスタンストレーニングと補助のテクニック		
8	体力評価とカウンセリング		
9	特別な人のための運動処方		
10	栄養・サプリメントに関する基本的な考え方		
11	健康とパフォーマンスにおける栄養学的要因		
12	緊急事態と法的問題		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点) ②筆記・実技テスト(60点) ③授業への参加・意欲(20点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
初回、第2回は講義、それ以降は実技形式となる 担当教員はトレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴15年、サプリメント会社のアドバイザー経験あり。 自らの経験と現場の声を授業に活かせるよう取り入れる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	スポーツトレーナー演習Ⅰ		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
フィットネスの分野で、選手から一般の方までの体力を効率よく向上させ、パフォーマンスの改善に結びつけるための運動プログラムの作成・指導ができる能力を身につける。			
【講義概要】			
以下の4つの領域より学習を進める。 1. トレーニング指導者論 2. 各種トレーニング法の理論とプログラム及び実際 3. トレーニング効果の測定と評価 4. トレーニングの運営と情報活用			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニング指導者の役割		
2	トレーニング計画の立案		
3	ピリオダイゼーション		
4	筋力トレーニングの効果		
5	筋力トレーニングのプログラムの条件設定		
6	パワー向上トレーニングの理論		
7	パワー向上トレーニングの実際		
8	持久力向上トレーニングの理論		
9	持久力向上トレーニングの実際		
10	スピード向上トレーニングの理論		
11	スピード向上トレーニングの実際		
12	実践演習Ⅰ		
13	実践演習Ⅱ		
14	実践演習Ⅲ		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
① 実技試験 ② 口頭試験 ③ 出席状況など総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サブリ自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (パーソナルトレーナー・ クラブインストラクター)	スポーツトレーナー演習Ⅱ		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
フィットネスの分野で、選手から一般の方までの体力を効率よく向上させ、パフォーマンスの改善に結びつけるための運動プログラムの作成・指導ができる能力を身につける。			
【講義概要】			
以下の4つの領域より学習を進める。 1. トレーニング指導者論 2. 各種トレーニング法の理論とプログラム及び実際 3. トレーニング効果の測定と評価 4. トレーニングの運営と情報活用			
回	授業計画および学習の内容		
1	柔軟性向上トレーニングの理論		
2	柔軟性向上トレーニングの実際		
3	特別な対象者のトレーニングプログラム①		
4	特別な対象者のトレーニングプログラム②		
5	ウォーミングアップとクーリングダウン理論		
6	ウォーミングアップとクーリングダウン実際		
7	傷害の受傷から復帰までのトレーニング		
8	トレーニング効果の測定と評価の実際		
9	測定データの活用とフィードバックの実際		
10	トレーニングの運営		
11	運動指導のための情報収集と活用		
12	実践演習Ⅰ		
13	実践演習Ⅱ		
14	実践演習Ⅲ		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
① 実技試験 ② 口頭試験 ③ 出席状況など総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サブリ自らの経験と現場の声を授業に活かせるように取り入れる。NSCA認定パーソナルトレーナー			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ストレングス & コンディショニング		宇多村 大介
【授業の到達目標・およびテーマ】			
NSCA認定パーソナルトレーナーの資格取得のための対策講座である。認定試験における内容理解と、筆記試験対策のための講座となる。本資格を取得希望する者は受講することが望ましい。			
【講義概要】			
1、NSCA認定パーソナルトレーナー資格試験の内容理解 2、NSCA認定パーソナルトレーナー資格試験対策			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動科学の概念と適用		
2	テストと評価、カウンセリング		
3	エクササイズテクニック		
4	ウェイトトレーニングのプログラムデザイン		
5	ストレングストレーニング&コンディショニング施設の構成と運営		
6	筋および呼吸循環器系の構造と機能		
7	有酸素性および無酸素性トレーニング		
8	有酸素性運動の処方		
9	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス		
10	運動による外傷と障害		
11	特別な人のための運動処方		
12	栄養に関する基本的な考え方		
13	緊急事態と法的問題		
14	実践演習		
15	実践演習		
【成績評価方法】			
1、出席状況 2、実技、口頭試験、3、授業態度によって総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技と講義を織り交ぜた形となる。理解することに重きをおく。 担当教員は、トレーニング指導歴23年、パーソナルトレーナー歴16年、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験あり。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	バイオメカニクス		大屋研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
すべてのスポーツ指導者に共通して求められる資質能力（思考・判断、態度・行動、知識・技能）を修得することを目的とする。			
【講義概要】			
最も必要とされる基本的な思考や態度・行動を知り、競技種目や対象の違いを超えて共通に必要なとされるスポーツに関する医・科学的な内容を理解し、様々な特徴のある指導現場において必要となる可能性の高い内容についてまとめていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	機能的解剖学総論		
3	運動と力		
4	速度		
5	回転		
6	バランス		
7	歩行・走行		
8	跳躍（ジャンプ）		
9	投動作		
10	流体力学		
11	試験		
12	解説		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況，②授業に取り組む姿勢，③筆記試験において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
(財)日本スポーツ協会『リファレンスブック』を参考にしながら、受講者同士の意見交換や共同作業を通して、これまでの経験をもとに新しい知識やスキルを獲得していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
必修科目(AT)	スポーツ外傷・障害の基礎知識		大屋 研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義は、スポーツ外傷・障害の予防を実践するうえで必要となる発生要因や受傷起点を学ぶ。なぜ発生するかを理解することで、科学的な根拠に基づいたスポーツ外傷・障害予防の基礎を習得することを目標とする。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツ現場における安全・健康管理の概念		
2	スポーツ外傷予防の概念		
3	スポーツ外傷の実態		
4	重篤なスポーツ外傷および内科疾患の実態		
5	スポーツ外傷予防の考え方と現場への応用		
6	スポーツ外傷とその要因の分析①(上肢)		
7	スポーツ外傷とその要因の分析②(下肢)		
8	スポーツ外傷とその要因の分析③(体幹)		
9	内科疾患とその要因の分析①(環境)		
10	内科疾患とその要因の分析②(感染症)		
11	心理的要因とその考察		
12	アンチドーピング		
13	実技試験		
14	筆記試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況、②講義・実技に取り組む姿勢、③筆記・実技試験の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 3) レポート等の提出期限は必ず守ること。 (財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト②			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
必修科目(AT)	AT実習(試験対策)		大屋研志朗
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナーに求められる資質能力（思考・判断、態度・行動、知識・技能）を修得することを目的とする。			
【講義概要】			
最も必要とされる基本的な思考や態度・行動を知り、競技種目や対象の違いを超えて共通に必要なとされるスポーツに関する医・科学的な内容を理解し、様々な特徴のある指導現場において必要となる可能性の高い内容についてまとめていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	アスレティックトレーナーの役割		
3	運動器の解剖と機能		
4	スポーツ外傷・障害の基礎知識		
5	健康とスポーツ医学		
6	検査・測定と評価		
7	予防とコンディショニング		
8	アスレティックリハビリテーション		
9	救急処置		
10	スポーツと栄養		
11	スポーツ科学		
12	試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況，②授業に取り組む姿勢，③筆記試験において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
(財)日本スポーツ協会テキストを参考にしながら、受講者同士の意見交換や共同作業を通して、これまでの経験をもとに新しい知識やスキルを獲得していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（実技系）	運動の基礎実技Ⅰ		奥玉・宇多村・水口
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動・スポーツにおける基礎的な運動能力の向上を目指し、スポーツ指導者としての基本的な能力（理論・指導技術）を養うことをねらいとする。さらに運動能力の目安としてウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の各課題を達成を卒業までの条件とする。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. ウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の課題達成のための練習 2. 指導に必要な基礎的な体力の向上を図る 3. 年2回実施する運動能力テストで各自の体力レベルの把握			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動能力テスト		
2	トレーニング／課題①		
3	トレーニング／課題②		
4	トレーニング／課題③		
5	トレーニング／課題④		
6	トレーニング／課題⑤		
7	トレーニング／課題⑥		
8	トレーニング／課題⑦		
9	トレーニング／課題⑧		
10	トレーニング／課題⑨		
11	トレーニング／課題⑩		
12	トレーニング／課題⑪		
13	トレーニング／課題⑫		
14	トレーニング／課題⑬		
15	トレーニング／課題⑭		
【成績評価方法】			
①出席状況、②目標課題における到達度、③態度（授業への取り組みやリーダーシップ、周囲への配慮等）の3項目において行い、総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。指導者を志す者としての身なりや授業に取り組む姿勢を大切にしてもらいたい。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	運動の基礎実技Ⅱ		奥玉・宇多村・水口
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動・スポーツにおける基礎的な運動能力の向上を目指し、スポーツ指導者としての基本的な能力(理論・指導技術)を養うことをねらいとする。さらに運動能力の目安としてウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の各課題を達成を卒業までの条件とする。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. ウエイトトレーニング・ウォーキングジョギング・マット運動の課題達成のための練習 2. 指導に必要な基礎的な体力の向上を図る 3. 年2回実施する運動能力テストで各自の体力レベルの把握			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動能力テスト		
2	トレーニング／課題①		
3	トレーニング／課題②		
4	トレーニング／課題③		
5	トレーニング／課題④		
6	トレーニング／課題⑤		
7	トレーニング／課題⑥		
8	トレーニング／課題⑦		
9	トレーニング／課題⑧		
10	トレーニング／課題⑨		
11	トレーニング／課題⑩		
12	トレーニング／課題⑪		
13	トレーニング／課題⑫		
14	トレーニング／課題⑬		
15	トレーニング／課題⑭		
【成績評価方法】			
①出席状況、②目標課題における到達度、③態度(授業への取り組みやリーダーシップ、周囲への配慮等)の3項目において行い、総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。指導者を志す者としての身なりや授業に取り組む姿勢を大切にしていきたい。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（総合系）	社会体育概論		奥玉 南 他
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、社会体育に関する基礎的な知識を身につけ、業界の多様な側面を理解することを目的とする。各専門分野の教員がそれぞれの視点から講義を行い、スポーツ・健康・レクリエーション・地域振興・スポーツビジネスなど、社会体育の多様な領域を総合的に学ぶ。			
【講義概要】			
本講義では、社会体育の基礎知識を学びながら、業界の実践的な側面についても理解を深める。オムニバス形式を採用し、各回で異なる専門分野の教員が担当するため、多角的な視点で学びを深めることができる。講義では、社会体育の歴史、スポーツ政策、地域スポーツ、健康増進、フィットネス産業など幅広いテーマを扱い、業界全体の現状と課題について考察する。 また、社会体育の現場で活躍する実務家や専門家の講義を通じて、実践的な知識を学ぶ機会も設ける。ディスカッションや課題レポートを通じて、各自の関心に応じた探究を深めることも重視する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	社会体育とは		
2	危険と向き合う		
3	地域との協働によるスポーツクラブの取組		
4	コーチング現場のリアル		
5	アスリートの身体を支えるストレングス＆コンディショニングの役割		
6	水泳指導の実践とライフステージに応じたスポーツ教育		
7	コミュニティ活動とスポーツ		
8	自然と人をつなぐスポーツ：野外活動の魅力と実践		
9	キャリア形成①		
10	キャリア形成②		
11	キャリア形成③		
12	キャリア形成④		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①レポート(90点)②授業への参加・意欲(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
オムニバス形式を採用し、社会体育の各分野に精通した専門教員が担当することで、広範なテーマを扱う。 授業の形式としては、スライドを用いた講義を基本としながらも、ディスカッションやグループワークを積極的に取り入れる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ指導論Ⅱ		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
現代社会の中でのスポーツの位置付け, スポーツイベントの意義, スポーツ政策や施策を学び, 現代社会の中で, スポーツの指導者が持つべき社会的知識を身につけ, その役割を理解する. さらに, スポーツ界で起こる様々な現象について学生自身が考察する.			
【講義概要】			
スポーツ社会学について下記の点に焦点を当てて学習する. 1. フェアプレイ 2.スポーツの産業化 3.スポーツ基本計画 4.我が国のスポーツ組織 5.チームマネジメント			
回	授業計画および学習の内容		
1	社会の中のスポーツⅠ		
2	社会の中のスポーツⅡ		
3	スポーツイベント		
4	スポーツの産業化Ⅰ		
5	スポーツの産業化Ⅱ		
6	スポーツ基本計画Ⅰ(地域の中のスポーツⅠ)		
7	スポーツ基本計画Ⅱ(地域の中のスポーツⅡ)		
8	スポーツ基本計画Ⅲ(我が国のスポーツ組織)		
9	スポーツ基本計画Ⅳ(競技者育成プログラム)		
10	チームマネジメントⅠ		
11	チームマネジメントⅡ		
12	チームマネジメントⅢ		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
筆記試験は実施しない①出席(80点)②レポート(20点)の合計100点として成績評価を行う.			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義形式であるが, 今現在のスポーツの話題についてビデオ鑑賞を頻繁に取り入れる. 理論と実践を踏まえて授業を展開する.			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	キッズアスレティックス		奥玉 南
【授業の到達目標・およびテーマ】			
子ども向けの陸上遊びのプログラムである「キッズアスレティックス」を学びながら、子どもの運動プログラムの立案、計画、実行ができるようになる事を目標とする。			
【講義概要】			
キッズアスレティックス(IAAF Kids Athletics)とは、IAAFが全世界の国や地域で実施している走・跳・投のゲーム性をもった、子どもの為の運動プログラムのことを指し、IAAFのコーチ教育認証システム(IAAF Coaches Education and Certification System:以下 IAAF CECS)における安全を考慮した運動教材として用いられている。本授業ではそれらの種目の特性を理解・実施する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	キッズアスレティックスとは		
2	走運動①		
3	跳運動①		
4	投運動①		
5	走運動②		
6	跳運動②		
7	投運動②		
8	プログラム立案①		
9	プログラム立案②		
10	プログラム実施①		
11	プログラム実施②		
12	プログラム反省		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
授業への参加・意欲(70%)、レポート(30%)これらを総合的に判断して評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式とする。グルーピングを行い授業を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	リコンディショニング概論		金成仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
リコンディショニングの目的やプログラムの内容について学び、立案および実践ができるようになることを目的とする。 安全で効果的な方法を選択し実践する能力を身につけることを目指す			
【講義概要】			
上記の概要を学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	リコンディショニング総論		
2	リコンディショニングで用いる代表的な手法(エクササイズ)		
3	リコンディショニングで用いる代表的な手法(テーピング、インソール、ブレース)		
4	リコンディショニングで用いる代表的な手法(物理療法)		
5	リコンディショニングで用いる代表的な手法(徒手的アプローチ)		
6	リコンディショニングにおける評価とプログラミング		
7	リコンディショニングに必要な組織修復、治癒過程の知識		
8	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(筋力・関節可動性・柔軟性)		
9	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(バランス・持久力・姿勢)		
10	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(姿勢・アライメント)		
11	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(体重管理・スポーツ動作全般)		
12	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(足関節)		
13	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(歩行・走行)		
14	まとめ		
15	筆記試験		
【成績評価方法】			
①出席状況、②講義・実技に取り組む姿勢、③筆記試験の結果から評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 2) レポート等の提出期限は必ず守ること。 サブノートタイプのプリントを配布する。			
【参考図書】(財)日本スポーツ協会公認AT専門科目テキスト④			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	リコンディショニング演習Ⅰ		金成仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
機能解剖や外傷障害などの専門的な知識を、実際のスポーツ現場でも活用できるようになる。			
【講義概要】			
リコンディショニングを部位ごと、スポーツ動作ごとに分けて講義と実技を合わせて解説していく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	リコンディショニングで用いる代表的な手法(総復習)		
2	機能的、身体的な状態に応じたリコンディショニング(総復習)		
3	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(頭頸部・胸部・腰部)		
4	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(腰部・骨盤帯・股)		
5	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(肩)		
6	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(肘・前腕・手)		
7	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(大腿・下腿)		
8	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(膝)		
9	部位ごとの状態に応じたリコンディショニング(足・足部)		
10	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(歩行)		
11	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(走行)		
12	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(跳動作)		
13	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(投球動作)		
14	スポーツ動作の問題に対する リコンディショニング(打撃動作・あたり動作・泳動作・滑走動作)		
15	レポート試験		
【成績評価方法】			
①授業への貢献度(発言の質と量)(20%)、②レポート課題(20%)、④筆記試験(60%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はスポーツ整形外科で理学療法士として勤務しながら、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動している。現場経験を含めた理論でよりわかりやすく講義を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	検査・測定と評価		金成仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナーに必要とされる「評価」について意義と考え方を学ぶ。評価に必要な測定および動作観察方法を理解し実践できるようにする			
【講義概要】			
1. 姿勢評価・アライメント評価・関節弛緩性評価・関節可動域評価・徒手筋力検査・整形外科的徒手検査を学ぶ。 2. 運動のメカニズムを理解しながら複数の評価を結び付け、シミュレーションで実践する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	JSPO-AT の行う検査・測定・評価とは		
2	姿勢・身体アライメント		
3	筋柔軟性評価		
4	徒手筋力検査法(上肢)		
5	徒手筋力検査法(下肢)		
6	徒手筋力検査法(その他・実技テスト)		
7	整形外科的徒手検査法(上肢)		
8	整形外科的徒手検査法(下肢)		
9	整形外科的徒手検査法(その他・実技テスト)		
10	形態の評価		
11	関節可動域測定(上肢)		
12	関節可動域測定(上肢)		
13	関節可動域測定(その他・実技テスト)		
14	評価の基本シミュレーション(理論&実技)		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
①レポート課題(20%)、②実技テスト(40%)、③筆記試験(40%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はスポーツ整形外科で理学療法士として勤務しながら、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動している。現場経験を含めた理論でよりわかりやすく講義を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	AT実習(実務)		金成仙太郎
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナーに必要とされる「評価」について意義と考え方を学ぶ。評価に必要な測定および動作観察方法を理解し実践できるようにする			
【講義概要】			
1. 姿勢評価・アライメント評価・関節弛緩性評価・関節可動域評価・徒手筋力検査・整形外科的徒手検査を学ぶ。 2. 運動のメカニズムを理解しながら複数の評価を結び付け、シミュレーションで実践する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	機器を用いた筋力評価法 各測定の方法		
2	歩行のバイオメカニクス		
3	走行のバイオメカニクス		
4	歩行・走行のバイオメカニクス		
5	ストップ動作のバイオメカニクス		
6	跳動作のバイオメカニクス		
7	投動作のバイオメカニクス		
8	バイオメカニクス		
9	バイオメカニクス		
10	評価の応用・シミュレーションⅠ(理論&実技)		
11	評価の応用・シミュレーションⅡ(理論&実技)		
12	評価の応用・シミュレーションⅢ(理論&実技)		
13	評価の応用・シミュレーションⅣ(理論&実技)		
14	評価の応用・シミュレーションⅤ(理論&実技)		
15	評価の応用・シミュレーションⅥ(理論&実技)		
【成績評価方法】			
①レポート課題(20%)、②実技テスト(40%)、③筆記試験(40%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はスポーツ整形外科で理学療法士として勤務しながら、スポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動している。現場経験を含めた理論でよりわかりやすく講義を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	幼児体育演習Ⅰ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.ストレッチ、筋力トレーニング、リズムトレーニングを通して基本的な体力の向上を目指す。 2.幼児期における身体的・精神的発達段階を理解したうえで、段階に応じた運動の重要性を学び、適切な指導ができる知識・技術・安全性を習得する。 3.幼児を対象にした運動あそびをグループで実践する中で、仲間と協働し「楽しむ」気持ちや遊びの中で子どもが感じうる様々な感情について学ぶことを目標とする。			
【講義概要】			
縄跳び、ボール、フープ、マット、平均台、鉄棒、跳び箱、リズムダンスなどの実践を通して指導者としての視点や留意点を学ぶ。 また、グループワークにて各年齢にあった運動遊びやルールづくりの実践から振り返りまでを行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	前期ガイダンス		
2	基本ステップの実践(スキップ、ツーステップ、ギャロップ他)		
3	長縄と短縄を用いた運動遊び		
4	ボールを用いた運動遊び		
5	フープを用いた運動遊び		
6	手具を組み合わせた運動遊び		
7	マット、跳び箱、平均台を用いた運動		
8	基本のリズムと身体表現		
9	グループワーク①手具を用いたリズム表現 創作ポイントの理解と曲決め		
10	グループワーク②手具を用いたリズム表現 動きの創作		
11	グループワーク③手具を用いたリズム表現 構成の確認と動きの修正		
12	グループワーク④手具を用いたリズム表現 発表と振り返り		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動あそびやリズム遊び等について指導する。 この授業では、指導者となる学生自身の体づくりとして、基礎的なストレッチ、筋力トレーニングを行う。また、幼児の運動あそびを体験する中で運動補助の方法や体を動かす楽しさ、運動有能感を味わえるようグループ活動を取り入れた内容を実施する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	幼児体育演習Ⅱ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.ストレッチ、筋力トレーニング、リズムトレーニングを通して基本的な体力の向上を目指す。 2.幼児期における身体的・精神的発達段階を理解したうえで、段階に応じた運動の重要性を学び、適切な指導ができる知識・技術・安全性を習得する。 3.幼児を対象にした運動あそび・リズム表現を自ら創造し、実践指導ができるようになることを目標とする。			
【講義概要】			
縄跳び、ボール、フープ、マット、平均台、鉄棒、跳び箱、リズムダンスなどの実践を通して指導者としての視点や留意点を学ぶ。 また、グループワークにて各年齢にあった運動遊びやルールづくりの実践から振り返りまでを行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	後期ガイダンス		
2	手具を用いた運動遊び①考案		
3	手具を用いた運動遊び②指導実践		
4	手具を用いた運動遊び③振り返り		
5	器具を用いた運動①考案		
6	器具を用いた運動②指導実践		
7	器具を用いた運動③振り返り		
8	リズム表現と空間構成の方法		
9	グループワーク①キッズダンス創作 創作ポイントの理解と曲決め		
10	グループワーク②キッズダンス創作 動きの創作		
11	グループワーク③キッズダンス創作 構成の確認と動きの修正		
12	グループワーク④キッズダンス創作 発表と振り返り		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③実技・発表(30%) 上記3つを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児を対象にした運動あそびやリズム遊び等について指導する。 この授業では、指導者となる学生自身の体づくりとして、基礎的なストレッチ、筋力トレーニングを行う。また、幼児の運動あそびを体験する中で運動補助の方法や体を動かす楽しさ、運動有能感を味わえるようグループ活動を取り入れた内容を実施する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	幼児保育演習Ⅲ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
子どもにとって必要な遊びとはどのようなことであるのか、また、表現や運動をすることの意味やそのことが子どもの発達や感性等にどのようにかわっていくのかを実技を通して身につけることを目標とする。			
【講義概要】			
運動・表現あそびⅠについて、以下の4つテーマから学習を進める。 1. 現代の子どもの姿から、子どもの豊かな成長・発達に必要な運動遊びを考察する。 2. 子どもの運動遊びの実技を通して、その指導援助法を学ぶ。 3. 子どもの遊びを豊かに展開するために必要な身体表現に関する知識や技術を習得する。 4. グループワークを通して、自己表現力や協調性を高める。			
回	授業計画および学習の内容		
1	前期ガイダンス		
2	子どもの身体活動の現状と課題		
3	幼児期運動指針の概要と推進するための配慮		
4	基本的動作とその分類		
5	個から集団へ発展する運動遊び		
6	身近な素材を使った運動遊び		
7	身体表現の意義と特徴		
8	伝承遊び		
9	模倣遊び		
10	リズム遊び		
11	グループワーク①		
12	グループワーク②		
13	グループワーク③		
14	グループ発表		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(40点)、②ノート内容(40点)、③レポート課題(20点)の合計100点として成績評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
運動遊びや身体表現等を通して、保育者として必要な動作認識と身体能力を培っていけるよう、実技形式を基本とする。また、現代の子どもの姿や園での様子等の映像を適宜取り入れていく。 担当教員は、幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	幼児体育演習Ⅳ		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
幼児体育演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲで実践的に学んだことを振り返り、幼児体育指導者に必要な知識と実践力について理論的に学ぶ。 1.幼児体育における安全管理、子どもの健康生活などの理論に関する基礎的な知識を習得する。 2.幼児の発達段階に応じた運動内容と指導法を理解し指導案が作成できる。 3.幼児体育における教材・先行研究を自ら調べ理解し自身の考察ができる。			
【講義概要】			
幼児体育における教材や先行研究を調べ、幼児体育の考案や、指導法について学習しグループで発表する。また幼児体育における安全管理等、学生同士でディスカッションし理解を深める。			
回	授業計画および学習の内容		
1	後期授業ガイダンス:授業概要、方法・形態、到達目標、授業計画、成績評価の方法等		
2	幼児体育の意義(役割とねらい)		
3	子どもの生活と運動		
4	子どもの発達と運動(幼児期運動指針の理解)		
5	幼児体育指導における配慮と安全管理		
6	幼児向け準備運動の考案と実践		
7	グループワーク①:教材・先行研究の調査		
8	グループワーク②:教材・先行研究の読解		
9	グループワーク③:教材・先行研究のまとめ		
10	グループワーク④:教材・先行研究の発表準備		
11	グループワーク⑤:教材・先行研究の発表とディスカッション		
12	幼児体育の指導目標と指導法①:立案		
13	幼児体育の指導目標と指導法②:発表		
14	幼児体育の指導目標と指導法③:振り返り		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①授業への取り組み(40%)②ノート・レポートの内容(30%)③発表(30%) 上記3つを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
幼児体育、身体表現を専門とし、保育士養成校での職務経験を有した教員がその経験を生かし幼児体育指導に必要な知識・能力について講義及び実技にて授業を行う。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	身体表現		木原 寛子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
・身体技法と表現方法を習得することによって、動きの表現力、即興力、創作力を高めることができる。 ・仲間と作品創作を通して、豊かな感性と社会性、人間性を支える広い教養を身につけることができる。			
【講義概要】			
実践を通して自己の身体理解を深め、コントロールできる身体の養成とイメージしたものを自らの身体で表現する自己表現の楽しさを味わい、感性・創造性を養う。また、仲間と共にさらに新しい動きの探求・拡大を図ることを目的とする			
回	授業計画および学習の内容		
1	授業ガイダンス:授業概要、方法・形態、到達目標、授業計画、成績評価の方法等		
2	フロアワーク①:フロアエクササイズの習得		
3	フロアワーク②:重心・軌跡を意識したコンビネーションワーク		
4	コンタクト・インプロヴィゼーション①:対、人との身体の接点、重心を意識し、コンタクトの方法を体感する		
5	コンタクト・インプロヴィゼーション②:対、物との接点、重心を意識し、コンタクトの方法を体感する		
6	イメージ課題①:視覚(写真・絵画)や言葉からイメージする動きの探求		
7	イメージ課題②:物・装置と身体の間わりについて探求する		
8	作品創作へのアプローチ①:自己課題と作品テーマの探求		
9	作品創作へのアプローチ②:動きの探求と空間の設定、必要な音楽、道具等の試しと確認		
10	作品創作へのアプローチ③:作品の踊りこみと客観的視点で作品の見直し		
11	作品創作へのアプローチ④:作品発表		
12	作品創作へのアプローチ⑤:作品映像鑑賞及びディスカッションと相互評価を行う		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
試験40% 受講態度50% レポート10%			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
前半は、身体表現に関する基礎技法について、講師主導型で授業を展開していく。 後半は、グループワーク及び発表を取り入れながら展開していく。また、発表後にはディスカッションを通して相互評価を行う。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目 専門科目(アスレティック)	コンディショニング概論		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学び、実践することをねらいとする			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③コンディショニングの内容に沿って授業をすすめる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	AT試験対策		
2	AT試験対策		
3	AT試験対策		
4	AT試験対策		
5	AT試験対策		
6	AT試験対策		
7	AT試験対策		
8	AT試験対策		
9	AT試験対策		
10	AT試験対策		
11	AT試験対策		
12	AT試験対策		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	フットサル(集中)		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
授業を通してサッカーの基礎技術を習得して、競技スポーツの知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を身に着けた上で必要に応じた適切な運動指導ができるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	戦術の語源・サッカー戦術に関する用語等の理解		
3	戦術の語源・サッカー戦術に関する用語等の理解		
4	サッカーの競技特性について学ぶ		
5	サッカーにおける戦術の考えかたを理解する		
6	サッカーにおける戦術の考えかたを理解する		
7	サッカーにおける個人グループ戦術のうち守備について理解する		
8	サッカーにおけるチーム戦術について理解する		
9	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(チームづくり)を学ぶ		
10	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(トレーニング)を学ぶ		
11	サッカー戦術の実践現場・指導現場への活用方法(コンディショニング)を学ぶ		
12	レポート試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
出席率50%、レポート試験50%で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式に行う。必要に応じて講義を行う。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチックトレーナー)	コンディショニング演習Ⅰ		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学び、実践することをねらいとする。			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト③コンディショニングの内容に沿って授業をすすめる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	JSPO-ATの役割としてのコンディショニング		
2	コンディショニングのプログラムデザイン		
3	コンディショニングのプログラムデザイン		
4	競技特性の分析		
5	競技特性の分析		
6	トレーニング各論		
7	トレーニング各論		
8	トレーニング各論		
9	コンディショニングに関する情報		
10	コンディショニングに関する情報		
11	コンディショニングに関する情報		
12	確認テスト		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレチックトレーナー)	コンディショニング演習Ⅱ		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学び、実践することをねらいとする。			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③コンディショニングの内容に沿って授業をすすめる			
回	授業計画および学習の内容		
1	JSPO-ATの役割としてのコンディショニング		
2	コンディショニングのプログラムデザイン		
3	コンディショニングのプログラムデザイン		
4	競技特性の分析		
5	競技特性の分析		
6	トレーニング各論		
7	トレーニング各論		
8	トレーニング各論		
9	コンディショニングに関する情報		
10	コンディショニングに関する情報		
11	コンディショニングに関する情報		
12	確認テスト		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	AT実習(実務)		黒澤 惇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
コンディショニングの概念を理解し、スポーツ実践者(競技者)が目標とする競技活動において最高のパフォーマンスを発揮するための要因、具体的方法の実際を、競技特性を踏まえて学ぶ。また、傷害予防のためのアプローチ、そのための環境づくりの方法を学び、実践することをねらいとする			
【講義概要】			
コンディショニングについて、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③コンディショニングの内容に沿って授業をすすめる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	AT試験対策		
2	AT試験対策		
3	AT試験対策		
4	AT試験対策		
5	AT試験対策		
6	AT試験対策		
7	AT試験対策		
8	AT試験対策		
9	AT試験対策		
10	AT試験対策		
11	AT試験対策		
12	AT試験対策		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(70点)、②授業への参加・意欲(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で理論を学び、実技形式で実践すること基本とする。 担当教員は、10年以上の現場経験があり実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	スポーツ外傷・障害の予防Ⅰ		小池 崇文
【授業の到達目標・およびテーマ】			
AT客観式試験に向けてスポーツ外傷障害を理解する			
【講義概要】			
外傷・障害に関する機能解剖やスポーツ医学の知識を学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	頭部・頸部のスポーツ外傷障害		
2	胸腹部・腰部のスポーツ外傷障害		
3	肩関節・上腕のスポーツ外傷障害		
4	肘関節・上肢の公約性障害のスポーツ外傷障害		
5	前腕・手・手指のスポーツ外傷障害		
6	骨盤・股関節・大腿部のスポーツ外傷障害		
7	膝関節のスポーツ外傷障害		
8	下腿部のスポーツ外傷障害		
9	足関節・足のスポーツ外傷障害		
10	顔面・眼・鼻のスポーツ外傷障害		
11	耳・歯と口腔のスポーツ外傷障害		
12	試験・まとめ		
13	課題・レポート:頭部・頸部・胸腹部・腰部・肩関節・上腕・肘関節・上肢絞扼性障害 ※4回目の授業終了後		
14	課題・レポート:前腕・手・手指・骨盤・股関節・大腿部・膝関節・下腿部 ※9回目の授業終了後		
15	課題・レポート:足関節・足部・顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔 ※12回目の授業終了後		
【成績評価方法】			
授業最終日に試験を行い、その点数を成績とする			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
【参考図書】(公財)日本スポーツ協会公認AT専門基礎科目テキスト③スポーツ医学概論 予習・復習を行い試験に向けて理解度を増やす			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	スポーツ外傷・障害の予防Ⅱ		小池 崇文
【授業の到達目標・およびテーマ】			
AT客観式試験に向けてスポーツ外傷障害を理解する			
【講義概要】			
外傷・障害に関する機能解剖やスポーツ医学の知識を学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	頭部・頸部のスポーツ外傷障害		
2	胸腹部・腰部のスポーツ外傷障害		
3	肩関節・上腕のスポーツ外傷障害		
4	肘関節・上肢の公約性障害のスポーツ外傷障害		
5	前腕・手・手指のスポーツ外傷障害		
6	骨盤・股関節・大腿部のスポーツ外傷障害		
7	膝関節のスポーツ外傷障害		
8	下腿部のスポーツ外傷障害		
9	足関節・足のスポーツ外傷障害		
10	顔面・眼・鼻のスポーツ外傷障害		
11	耳・歯と口腔のスポーツ外傷障害		
12	試験・まとめ		
13	課題・レポート:頭部・頸部・胸腹部・腰部・肩関節・上腕・肘関節・上肢絞扼性障害 ※4回目の授業終了後		
14	課題・レポート:前腕・手・手指・骨盤・股関節・大腿部・膝関節・下腿部 ※9回目の授業終了後		
15	課題・レポート:足関節・足部・顔面・眼・鼻・耳・歯と口腔 ※12回目の授業終了後		
【成績評価方法】			
授業最終日に試験を行い、その点数を成績とする			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
【参考図書】(公財)日本スポーツ協会公認AT専門基礎科目テキスト③スポーツ医学概論 予習・復習を行い試験に向けて理解度を増やす。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	AT実習(実務)		小池 崇文
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックリハビリテーションの考え方, 作成方法を学ぶ.			
【講義概要】			
アスレティックリハビリテーションを作成する上での考え方, 注意点について学習する.			
回	授業計画および学習の内容		
1	アスレティックリハビリテーションについて		
2	関節可動域回復・拡大エクササイズ、神経筋協調性エクササイズ、プライオメトリック		
3	足関節捻挫のアスレティックリハビリテーション		
4	扁平足・過労性疲労骨折のアスレティックリハビリテーション		
5	膝前十字靱帯損傷、膝内側側副靱帯損傷のアスレティックリハビリテーション		
6	膝PF障害・鷲足炎のアスレティックリハビリテーション		
7	肉離れのアスレティックリハビリテーション		
8	頸椎捻挫のアスレティックリハビリテーション		
9	腰部疾患のアスレティックリハビリテーション		
10	投球障害肩のアスレティックリハビリテーション		
11	肩関節脱臼のアスレティックリハビリテーション		
12	試験・復習		
13	課題・レポート: 足関節捻挫のアスレティックリハビリテーションについて ※4回目の授業終了後		
14	課題・レポート: 前十字靱帯損傷のアスレティックリハビリテーションについて ※9回目の授業終了後		
15	課題・レポート: 投球障害肩にのアスレティックリハビリテーションについて ※12回目の授業終了後		
【成績評価方法】			
授業最終日に試験を行い、その点数を成績とする			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を多く取り入れる。講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 担当教員は整形外科やスポーツ現場での経験も豊富であり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	アスレティックリハビリテーション		小池 崇文
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックリハビリテーションの考え方、作成方法を学ぶ。			
【講義概要】			
アスレティックリハビリテーションを作成する上での考え方、注意点について学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	アスレティックリハビリテーションについて		
2	関節可動域回復・拡大エクササイズ、神経筋協調性エクササイズ、プライオメトリック		
3	足関節捻挫のアスレティックリハビリテーション		
4	扁平足・過労性疲労骨折のアスレティックリハビリテーション		
5	膝前十字靱帯損傷、膝内側側副靱帯損傷のアスレティックリハビリテーション		
6	膝PF障害・鵠足炎のアスレティックリハビリテーション		
7	肉離れのアスレティックリハビリテーション		
8	頸椎捻挫のアスレティックリハビリテーション		
9	腰部疾患のアスレティックリハビリテーション		
10	投球障害肩のアスレティックリハビリテーション		
11	肩関節脱臼のアスレティックリハビリテーション		
12	試験・復習		
13	課題・レポート: 足関節捻挫のアスレティックリハビリテーションについて ※4回目の授業終了後		
14	課題・レポート: 前十字靱帯損傷のアスレティックリハビリテーションについて ※9回目の授業終了後		
15	課題・レポート: 投球障害肩にのアスレティックリハビリテーションについて ※12回目の授業終了後		
【成績評価方法】			
授業最終日に試験を行い、その点数を成績とする			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を多く取り入れる。講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 担当教員は整形外科やスポーツ現場での経験も豊富であり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	救急法と安全		湖東祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
怪我や病気はいつどこで起きるか予想ができない。怪我の場面で勇気をもって正しい対応をとることができるような知識の習得を目指す。また、対応によって自身に危険が及ばないように自分を守ることができる対応の習得を目標とする。			
【講義概要】			
様々な怪我や病気の知識と対応の実践を行い、自分と傷病者の両方を守るための講義を行う。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・救急法の目的		
2	外傷・障害とその対応①		
3	外傷・障害とその対応②		
4	心肺蘇生法①		
5	心肺蘇生法②		
6	心肺蘇生法③		
7	熱中症		
8	頭頸部外傷		
9	搬送法・固定法		
10	スポーツと内科疾患		
11	スポーツと女性アスリート		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験、レポート課題、出席状況を総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義中に内容のノートをとることを強く推奨する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ医学		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ活動の中で起こる怪我は部位、重症度など多種多様である。様々な怪我について学ぶことで実際に怪我が発生した際に正しく怪我を認識することができるようになることを目標とする。			
【講義概要】			
スポーツ活動と怪我は切っても切れない関係にある。様々な怪我の概要について学び、怪我の予防や対応について実践していく一助とする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	スポーツ外傷の特徴		
3	重篤なスポーツ外傷①		
4	重篤なスポーツ外傷②		
5	スポーツ外傷・障害(上肢)①		
6	スポーツ外傷・障害(上肢)②		
7	スポーツ外傷・障害(体幹)		
8	スポーツ外傷・障害(下肢)①		
9	スポーツ外傷・障害(下肢)②		
10	様々なスポーツ外傷・障害		
11	スポーツ外傷と年齢差・性差		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験、レポート課題、出席状況を総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義中に内容のノートをとることを強く推奨する。 担当教員は、日本チャリディング協会主催の国内・国際大会での救護活動の経験があり、関東チャリディング連盟の医療部会委員を担当している。それらの実務経験をもとに講義を実施する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年生・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	プレーヤー評価法		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
プレーヤーの状態を正しく評価することは安全なスポーツ活動のために必須である。 本授業では、プレーヤーを正しく評価するために必要な技術はもちろん、効果的な評価の方法や解釈の仕方を学ぶ。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	上肢の外傷・障害と評価①		
2	上肢の外傷・障害と評価②		
3	上肢の外傷・障害と評価③		
4	上肢の外傷・障害と評価④		
5	下肢の外傷・障害と評価①		
6	下肢の外傷・障害と評価②		
7	下肢の外傷・障害と評価③		
8	下肢の外傷・障害と評価④		
9	体幹の外傷・障害と評価①		
10	体幹の外傷・障害と評価②		
11	総合演習		
12	総合演習		
13	実技試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況および各試験結果で総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実施しやすい服装で参加すること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	AT概論		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナー(AT)の歴史的背景, 資格制度, コンピテンシー, 医・科学チームの一員としてコーチやドクターとの連携等について理解を深める。さらに組織運営と管理およびATの社会的立場とその貢献について理解するとともに, ATとして求められる倫理や責任に関する理解を目指す。科学的根拠の重要性のみならず, 生涯にわたって学びを続けていく姿勢の習得を目的とする。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)とは		
2	JSPO-AT のコンピテンシー①		
3	JSPO-AT のコンピテンシー②		
4	JSPO-AT の倫理と責任および法的問題		
5	JSPO-AT の活動とリスクマネジメント		
6	JSPO-AT の安全と健康管理・セルフマネジメント		
7	JSPO-AT の活動環境とスポーツ医・科学チーム①		
8	JSPO-AT の活動環境とスポーツ医・科学チーム②		
9	JSPO-AT の活動とエビデンス		
10	JSPO-AT と研究・生涯教育		
11	関係者との連携・協力・コミュニケーション		
12	対象者の特性とコミュニケーション		
13	ケーススタディ		
14	筆記試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況, ②講義や課題に取り組む姿勢, ③筆記試験の3つの結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備すること。 3) レポート等の提出期限は必ず守ること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	機能解剖Ⅰ		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
動作の運動学的観察, スポーツ外傷・障害の評価やその原因の同定, アスレティックリハビリテーションなどのトレーナー活動を行う際には, 人体の構造と機能に関する知識は必須となる。機能解剖を学び, 知識だけでなく実際の活動に活用していくことを目標とする。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	機能解剖とは		
2	下肢の機能解剖①(下腿・足関節)		
3	下肢の機能解剖②(膝関節・大腿)		
4	下肢の機能解剖③(股関節・骨盤帯)		
5	下肢の主要な筋, 骨, 関節, 靱帯の触診①		
6	下肢の主要な筋, 骨, 関節, 靱帯の触診②		
7	上肢の機能解剖①(肘関節・前腕・手)		
8	上肢の機能解剖②(肩関節・上腕)		
9	上肢の主要な筋, 骨, 関節, 靱帯の触診①		
10	上肢の主要な筋, 骨, 関節, 靱帯の触診②		
11	頸部の機能解剖		
12	体幹の機能解剖		
13	体幹・頸部の主要な筋, 骨, 関節, 靱帯の触診		
14	筆記試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況, ②授業に取り組む姿勢, ③小テストの結果, ④筆記試験の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業中に配布するプリント内容を中心に授業を進めていく。			
【参考図書】野島元雄監訳「四肢と脊椎の診かた」医歯薬出版, BlandineCalais著「動きの解剖学」科学新聞社			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	機能解剖Ⅱ		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
機能解剖Ⅰの内容をより深く学び、現場で活用できるようにしていく。 実際に身体を動かしながら学びを深めていく。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツと機能解剖		
2	機能解剖と生体力学		
3	機能解剖学的動作分析①		
4	機能解剖学的動作分析②		
5	機能解剖学的動作分析③		
6	機能解剖学的動作分析④		
7	機能解剖とストレッチング①(上肢)		
8	機能解剖とストレッチング②(下肢)		
9	機能解剖とストレッチング③(体幹)		
10	機能解剖と筋カトレーニング①(上肢)		
11	機能解剖と筋カトレーニング②(下肢)		
12	機能解剖と筋カトレーニング③(体幹)		
13	実技試験		
14	筆記試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況, ②授業に取り組む姿勢, ③筆記試験, ④実技試験の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業中に配布するプリント内容を中心に授業を進めていく。 【参考図書】J.Castaingら著「図解関節/運動器の機能解剖(下肢・上肢)」協同医書出版社 Donald A. Neumann著「筋骨格系のキネシオロジー」医歯薬出版株式会社			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	救急対応Ⅰ		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、スポーツ活動時における救急対応の特性と意義を理解し、JSPO-ATの役割としてできる最高レベルの知識、技術および態度を習得することを目指す。 特に重篤な外傷や内科疾患に対する救急対応や救急体制の構築に向けた取り組みを重点的に行う。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス:スポーツ現場における救急対応とは		
2	救急対応とJSPO-AT		
3	救急体制構築の留意点と計画①		
4	救急体制構築の留意点と計画③ EAP作成		
5	救急体制構築の留意点と計画③ EAP作成と検証		
6	緊急時の救命救急① 心肺蘇生法		
7	緊急時の救命救急② 心肺蘇生法		
8	緊急時の救命救急③ 心肺蘇生法		
9	緊急時の救命救急④ 頭頸部外傷		
10	緊急時の救命救急⑤ 頭頸部外傷		
11	緊急時の救命救急⑥ 熱中症		
12	緊急時の救命救急⑦ 熱中症		
13	実技試験		
14	筆記試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況, ②講義・実技に取り組む姿勢, ③筆記・実技試験の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 3) レポート等の提出期限は必ず守ること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	救急対応Ⅱ		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、スポーツ活動時における救急対応の特性と意義を理解し、JSPO-ATの役割としてできる最高レベルの知識、技術および態度を習得することを目標とする。 様々な競技や外傷・障害、内科疾患に対応できるような実践力を習得することを目指す。			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツ現場での救急対応		
2	外傷時の救急対応① RICE処置		
3	外傷時の救急対応② 止血法と固定法		
4	外傷時の救急対応③ 運搬法		
5	内科疾患の救急対応①		
6	内科疾患の救急対応②		
7	各競技における救急体制①(球技・陸上競技)		
8	各競技における救急体制②(コンタクトスポーツ)		
9	各競技における救急体制③(冬季競技)		
10	各競技における救急体制④(水中競技)		
11	ケーススタディ①(EAPの立案とシミュレーション)		
12	ケーススタディ②(EAPの立案とシミュレーション)		
13	ケーススタディ③(EAPの立案とシミュレーション)		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①出席状況、②講義・実技に取り組む姿勢、③実技試験、④レポートの結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実習時には実施しやすい服装で参加すること。 3) レポート等の提出期限は必ず守ること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	トレーニング科学演習		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
アスレティックトレーナー(AT)として必要なトレーニング理論を身につけることをねらいとする.知識としての科学ではなく, 実際に立案し活用できるトレーニング理論の習得を目指す.			
【講義概要】			
上記の内容に準ずる			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ATに必要なトレーニング理論①		
3	ATに必要なトレーニング理論②		
4	ATに必要なトレーニング理論③		
5	体力テストの実践法①		
6	体力テストの実践法②		
7	トレーニング計画について①		
8	トレーニング計画について②		
9	トレーニングにおける課題と解決法①		
10	トレーニングにおける課題と解決法②		
11	トレーニングの立案と実践①		
12	トレーニングの立案と実践②		
13	筆記試験		
14	実技試験		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
出席状況および各試験結果で総合的に評価する.			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) トレーニング科学研究会編『トレーニング科学ハンドブック』等			
2) 必要に応じて, プリントを配布する			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	子どものスポーツ医学		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
子どもは大人のミニチュアではなく、子ども特有の怪我が多くみられる。子どもの成長過程や特徴を考慮した外傷・障害の知識を身に着けることを目標とする。			
【講義概要】			
緊急時の対応はもちろん、子どもに多いスポーツ外傷・障害の概要とそれぞれの対応を学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	重篤なスポーツ外傷と対応①		
3	重篤なスポーツ外傷と対応②		
4	緊急時対応計画		
5	子どものスポーツ外傷・障害の特徴		
6	子どもに多いスポーツ外傷・障害(上肢)①		
7	子どもに多いスポーツ外傷・障害(上肢)②		
8	子どもに多いスポーツ外傷・障害(体幹)		
9	子どもに多いスポーツ外傷・障害(下肢)①		
10	子どもに多いスポーツ外傷・障害(下肢)②		
11	様々な部位のスポーツ外傷		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験、レポート課題、出席状況を総合的に判断する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義中に内容のノートをとることを強く推奨する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(アスレティック)	リコンディショニング演習Ⅱ		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
AT試験合格をするために、専門的な知識を学び、実際の現場でも実践できる力をつける。			
【講義概要】			
1. アスリハを考える際に必要な機能解剖・測定評価・外傷障害の基礎知識を疾患名から考えていく。 2. 客観式試験問題の解答と解説を加えながら、実技を加えながら考えていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	アスリハ(物理療法)		
2	アスリハ(肩関節疾患)		
3	アスリハ(肩関節疾患)		
4	アスリハ(成長期疾患)		
5	アスリハ(成長期疾患)		
6	アスリハ(腰椎分離症・腰椎椎間板ヘルニアなど)		
7	アスリハ(腰椎分離症・腰椎椎間板ヘルニアなど)		
8	アスリハ(肘関節疾患)		
9	アスリハ(シンスプリント・鵠足炎・腸脛靱帯炎)		
10	アスリハ(シンスプリント・鵠足炎・腸脛靱帯炎)		
11	アスリハ(競技別観点から)		
12	アスリハ(競技別観点から)		
13	実技試験		
14	実技試験		
15	実技試験		
【成績評価方法】			
①授業への貢献度(発言の質と量)(20%)、②レポート課題(20%)、④筆記試験(60%)の結果により総合的に評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
1) 公認アスレティックトレーナー資格取得希望者は必須科目となるので必ず受講すること。 2) 講義に必要なものを必ず準備するとともに、実施しやすい服装で参加すること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	AT実習		湖東 祐貴
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者の助言・指導の下にAT業務を体験し理解する。			
【講義概要】			
1. AT業務に関わる理解を深める。 2. 実技を中心に現場で実際に行われているATに関する知識・技術を学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	AT実習①:スポーツ現場における救急処置①		
3	AT実習②:スポーツ現場における救急処置②		
4	AT実習③:検査・測定・観察と評価①		
5	AT実習④:検査・測定・観察と評価②		
6	AT実習⑤: スポーツ外傷・障害の予防①		
7	AT実習⑥: スポーツ外傷・障害の予防②		
8	AT実習⑦:アスレティックリハビリテーション①		
9	AT実習⑧:アスレティックリハビリテーション②		
10	AT実習⑨:コンディショニング①		
11	AT実習⑩:コンディショニング②		
12	AT実習⑪:コーチング		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①レポート・課題(70%), ②授業への参加・意欲(30%)の2つの項目において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
プリントを配布する。実技形式を中心に行うが、映像なども適宜取り入れる。 担当教員は整形外科やスポーツ現場での経験も豊富であり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ピラティス		小柳 光
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本授業は、ピラティスの基本的な技術を学び、身体の柔軟性、筋力、バランスを向上させることを目的とする。ピラティスの基本的なエクササイズを通じて、正しい姿勢や呼吸法を身に付け、体幹を強化し、日常生活やスポーツでのパフォーマンス向上を目指す。			
【講義概要】			
授業は実技を中心に進行し、ピラティスのエクササイズを実際に体験する。各回の授業では、基本的なエクササイズを習得し、徐々に難易度を上げていく。また、エクササイズのフォームや呼吸法についても繰り返し確認し、体の使い方を意識的に学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ピラティスの基礎知識、エクササイズの特徴、クラス受講		
2	姿勢についての理解、体幹(コア)について、クラス受講		
3	ピラティスの呼吸法について、インナーユニットについて①、クラス受講		
4	インナーユニットについて②、エクササイズ指導のヒント(プログラミング)		
5	タイプ別のウォーミングアップ紹介と練習		
6	エクササイズ紹介(脊柱を屈曲する運動①)		
7	エクササイズ紹介(脊柱を屈曲する運動②)		
8	エクササイズ紹介(脊柱を伸展する運動、ニュートラルで保つ運動①)		
9	エクササイズ紹介(ニュートラルで保つ運動②)		
10	エクササイズ紹介(脊柱を回旋する運動、側屈する運動)		
11	実技試験の課題練習(指導練習)		
12	実技試験		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	まとめ ※内容は前後する場合があります。		
【成績評価方法】			
①動作:25点 ②指導力:30点 ③技術力:25点 ④授業への取り組み:20点で評価する 実技試験 :①指導力 ②リーダーシップ力 ③筋肉名の口頭試問 ④前説の課題			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で展開していく。担当教員はピラティスインストラクター歴20年以上、全国で養成コース開催しているの実務経験を基に授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	テニスⅠ		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テニスの基本技術一般(グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなど)を理解し、ゲームの進め方、ルールを覚え、テニスの楽しさを知る。			
【講義概要】			
テニスの基本技術を習得し、ラリー練習、ゲーム練習で確認する。ゲーム練習を通し、ルールを覚え、ゲームの楽しさ、テニスの楽しさを体験していく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本技術の練習とラリー(打合い)練習①		
2	基本技術の練習とラリー(打合い)練習②		
3	基本技術の練習とラリー(打合い)練習③		
4	基本技術の練習とラリー(打合い)練習④		
5	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習①		
6	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習②		
7	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習③		
8	基本技術の練習とラリー(打合い)練習、ゲーム練習④		
9	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習①		
10	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習②		
11	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習③		
12	ラリー(打合い)練習、ゲーム練習④		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況②授業態度③ゲームの成績などから総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は30年以上民間でテニス指導に携わる傍ら自らも大会に参加しており、その経験を基に授業を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	生涯スポーツ		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
生涯スポーツとは、人の生涯を通じて、健康の保持・増進やレクリエーションを目的に、誰もが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツをいう。この授業では、生涯スポーツの理解とその普及・発展に必要な知識と技術を身につけていく。			
【講義概要】			
近年、体力が低下している子ども達や健康不安を持った働き盛り、また生きがいを求める高齢者など様々な世代でスポーツがどのように必要とされているかを理解する。そしてそのような生涯スポーツの現場で必要とされる運動プログラムについて、その作成と実践について学んでいく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	イントロダクション：3つの世代における運動・スポーツの必要性		
2	生涯スポーツと健康スポーツ産業		
3	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成①		
4	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成②		
5	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成③		
6	生涯スポーツにおける運動プログラムの作成④		
7	運動プログラムの実践①		
8	運動プログラムの実践②		
9	運動プログラムの実践③		
10	運動プログラムの実践④		
11	まとめ		
12	筆記試験		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
①出席状況②筆記試験③授業態度によって総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、実際の運動プログラムを体験する実技を行う場合もある。 指導教員は、民間スポーツクラブ、保健センター等で運動教室を実施した経験があり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
集中授業	テニスⅡ（集中）		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テニスの基本技術一般(グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サーブ、レシーブなど)を理解し、ゲームの進め方、ルールを覚え、テニスの楽しさを知る。			
【講義概要】			
テニスの基本技術を習得し、ラリー練習、ゲーム練習で確認する。ゲーム練習を通し、ルールを覚え、ゲームの楽しさ、テニスの楽しさを体験していく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本技術の練習とラリー（打合い）練習①		
2	基本技術の練習とラリー（打合い）練習②		
3	基本技術の練習とラリー（打合い）練習③		
4	基本技術の練習とラリー（打合い）練習④		
5	基本技術の練習とラリー（打合い）練習，ゲーム練習①		
6	基本技術の練習とラリー（打合い）練習，ゲーム練習②		
7	基本技術の練習とラリー（打合い）練習，ゲーム練習③		
8	基本技術の練習とラリー（打合い）練習，ゲーム練習④		
9	ラリー（打合い）練習，ゲーム練習①		
10	ラリー（打合い）練習，ゲーム練習②		
11	ラリー（打合い）練習，ゲーム練習③		
12	ラリー（打合い）練習，ゲーム練習④		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況②授業態度③ゲームの成績などから総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は30年以上民間でテニス指導に携わる傍ら自らも大会に参加しており，その経験を基に授業を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	高齢者スポーツ論		佐治 克彦
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義は、高齢者の健康に対する運動・スポーツを含めた身体活動の意義についての理解を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
身体的・心理的健康の加齢変化や心身の健康への運動・スポーツの効果、また高齢者の運動・スポーツ指導に必要な理論や知識について学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	高齢化社会の現状		
3	高齢者における運動・スポーツの意義		
4	介護予防と運動・スポーツ		
5	高齢者を対象とした運動・スポーツのプロモーション		
6	体力・筋骨格系の加齢変化		
7	高齢者の心理的健康と運動・スポーツ		
8	高齢者への運動・スポーツ指導①有酸素運動		
9	高齢者への運動・スポーツ指導②レジスタンストレーニング		
10	高齢者への運動・スポーツ指導③行動変容理論		
11	高齢者への運動・スポーツ指導④動機付け理論		
12	実践演習Ⅰ		
13	実践演習Ⅱ		
14	まとめ		
15	確認テスト		
【成績評価方法】			
①出席状況②筆記試験③授業態度によって総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、実際の運動プログラムを体験する実技を行う場合もある。 担当教員は、民間スポーツクラブ、企業等で高齢者を対象とした運動教室を実施した経験があり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	スタジオエクササイズⅠ		清水 麻希
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スタジオエクササイズの指導に必要な基礎知識学習し、安全且つ効果的にプログラムを構成、提供出来るスキルを身につける。			
【講義概要】			
実践練習を多く行い、下記のテーマから学習を深める。 ①エアロビクスの動作の習得 ②指導に必要なスキルの実践練習 ③指導内容のプログラミング			
回	授業計画および学習の内容		
1	学習テーマの共有。エアロビクス体験。		
2	動きの分類① 動作練習		
3	動きの分類② 動作練習 音楽の理解		
4	指導に必要なスキル①		
5	指導に必要なスキル②		
6	指導練習①		
7	指導練習②		
8	プログラミング①		
9	プログラミング②		
10	指導練習③		
11	指導練習④		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席率20% ②授業で課題に取り組む姿勢20% ③実技テスト60% これらを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実践を多く行い、スタジオエクササイズで指導が出来る基本的なスキルを身に付ける。 教員は大手スポーツクラブのアドバイザー、採用試験担当、新入社員研修、社員研修、フィットネス業界向けの研修を行っている。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	スタジオエクササイズⅡ		清水 麻希
【授業の到達目標・およびテーマ】			
グループエクササイズで行われる有酸素運動、筋コンディショニング、ストレッチの指導が出来る様になる為の知識を身に付け、自ら提供する内容を考え実践出来る力を養う。			
【講義概要】			
基礎知識を学習し実践形式でのグループワークを多く行い、下記のテーマから理解を深める。 ①有酸素運動のプログラミング・指導法 ②筋コンディショニングのプログラミング・指導法 ③ストレッチのプログラミング・指導法			
回	授業計画および学習の内容		
1	学習テーマの共有。前期の復習。対面指導の実践練習。		
2	メインエクササイズの組み立て方法①運動効果について		
3	メインエクササイズの組み立て方法②強度について		
4	筋コンディショニングの指導方法①各種目の説明		
5	筋コンディショニングの指導方法②実践練習		
6	ストレッチの指導方法 各種目の説明・実践練習		
7	スタジオエクササイズの組み立て方法①有酸素運動		
8	スタジオエクササイズの組み立て方法②筋コンディショニング・ストレッチ		
9	実践練習①		
10	実践練習②		
11	実技テスト①		
12	実技テスト②		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席率20% ②授業で課題に取り組む姿勢20% ③実技テスト60% これらを総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実践を多く行い、スポーツクラブ等で即戦力として指導が出来るスキルを身に付ける。 教員は大手スポーツクラブのアドバイザー、採用試験担当、新入社員研修、社員研修、フィットネス業界向けの研修を行っている。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ指導論Ⅰ		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者に必要な知識・技能や指導方法のベースを習得することをねらいとする。また社会の中でのスポーツの位置付けや、その指導者の役割なども理解していく。さらに、指導者としての質や基本的な姿勢(リーダーシップやコミュニケーション能力、指導対象者に対する配慮など)をも高めていく。			
【講義概要】			
公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキストの内容に沿って授業を進める。 ・指導者の役割 ・文化としてのスポーツ ・スポーツと法 ・競技者育成のための指導法			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・スポーツとは		
2	スポーツの歴史		
3	文化としてのスポーツ		
4	スポーツ指導者とは		
5	スポーツ指導者の倫理		
6	指導者の心構え・視点		
7	世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割		
8	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任・リスクマネジメント		
9	スポーツと人権・スポーツにおけるハラスメント		
10	プレーヤーと指導者の望ましい関係・コーチング		
11	ミーティングの方法		
12	世界を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割		
13	オリンピック・パラリンピックとは		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
以下3点の合計より成績評価を行う。 ①確認テスト(70点)②レポート(20点)③授業への参加・意欲(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキストおよび多彩な実務経験を基に、講義形式にて授業を展開。担当教員はフィンスイミング現日本記録保持者として国内外にて活躍。主な指導実績として、これまで10,000人以上を指導し、フィンスイミングでは日本代表監督、日本選手権総合優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手のパーソナルコーチを務め、東京2020出場へ貢献。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (クラブインストラクター)	水泳の基礎理論		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳指導の基礎を学び、実践する			
【講義概要】			
1. 水泳の前提となる水の特性について学ぶ			
2. 水泳の競技規則や施設、資格など水泳を取り囲む様々な事物について学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	水泳の歴史		
3	水泳の歴史		
4	競技競泳の歴史		
5	競技水泳の歴史		
6	オリンピックと水泳		
7	まとめ①		
8	水の特性(水温・水圧)		
9	水の特性(抵抗・揚力)		
10	大会運営		
11	まとめ②		
12	筆記試験		
13	大会役員研修		
14	大会役員研修		
15	大会役員研修		
【成績評価方法】			
1) ①筆記試験・レポート(50%), ②授業の取り組み方(30%), ③出席点(20%)を総合的に評価する。 なお、評価点の低い者は別途課題を課すことがある。			
2) 水に関する競技役員の体験を必須とする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
大会役員研修での実務経験を通してスポーツイベント運営を学ぶ。(東京アクアティクスセンターほか)講義担当教員はフィンスイミング現日本記録保持者として国内外にて活躍。主な指導実績として、これまで10,000人以上を指導し、フィンスイミングでは日本代表監督、日本選手権総合優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手のパーソナルコーチを務め、東京2020出場へ貢献。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	水泳・水中運動Ⅰ		関野・山田・西脇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、従来の「泳ぐ＝水泳」だけにとられず、スポーツとしての競泳、運動としての水中運動を水の特性を利用した運動である水泳・水中運動泳力を向上させつつ、水中ウォーキング、アクアビクスなどの実践を体験し、スポーツクラブで指導する能力を養う。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. 近代4泳法の習得と横泳ぎ、潜水の体験と練習			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイドンス／水なれ		
2	泳力チェック／水なれ		
3	4泳法の習得と水中運動①		
4	4泳法の習得と水中運動②		
5	4泳法の習得と水中運動③		
6	4泳法の習得と水中運動④		
7	4泳法の習得と水中運動⑤		
8	4泳法の習得と水中運動⑥		
9	4泳法の習得と水中運動⑦		
10	4泳法の習得と水中運動⑧		
11	4泳法の習得と水中運動⑨		
12	テスト1		
13	テスト2		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
実技試験(80点)に出席状況(20点)を加味して成績を評価する。なお、課題のクリアを前提とする。 前期:4泳法の習得(日本水泳連盟の競泳競技規則に即した泳ぎ) 後期:100m個人メドレー(男子:1分40秒以内・女子:1分50秒以内)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。担当教員はスイミングクラブや各自治体の水泳協会等で水泳指導を長年にわたり継続しており、実務経験に基づいて授業を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(実技系)	水泳・水中運動Ⅱ		関野・山田・西脇
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、従来の「泳ぐ＝水泳」だけにとらわれず、スポーツとしての競泳、運動としての水中運動を水の特性を利用した運動である水泳・水中運動泳力を向上させつつ、水中ウォーキング、アクアビクスなどの実践を体験し、スポーツクラブで指導する能力を養う。			
【講義概要】			
以下の3つのテーマに沿って授業を展開していく 1. 近代4泳法の習得と横泳ぎ、潜水の体験と練習 2. 指導者に求められる基礎的な泳力の向上 3. 水中運動を指導するための基礎的な能力の養成			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／100m個人メドレー測定		
2	自己の泳力の向上と水中運動①		
3	自己の泳力の向上と水中運動②		
4	自己の泳力の向上と水中運動③		
5	200mFRの測定		
6	自己の泳力の向上と水中運動④		
7	自己の泳力の向上と水中運動⑤		
8	自己の泳力の向上と水中運動⑥		
9	自己の泳力の向上と水中運動⑦		
10	自己の泳力の向上と水中運動⑧		
11	テスト1		
12	テスト2		
13	テスト3		
14	実践演習Ⅲ		
15	実践演習Ⅳ		
【成績評価方法】			
実技試験(80点)に出席状況(20点)を加味して成績を評価する。なお、課題のクリアを前提とする。 前期:4泳法の習得(日本水泳連盟の競泳競技規則に即した泳ぎ) 後期:100m個人メドレー(男子:1分40秒以内・女子:1分50秒以内)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で目標課題の達成のための練習を進めていく。担当教員はスイミングクラブや各自治体の水泳協会等で水泳指導を長年にわたり継続しており、実務経験に基づいて授業を展開していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (クラブインストラクター)	水泳指導論Ⅰ		関野 義秀
【授業の到達目標・およびテーマ】			
前期で学んだ水の特性や身体への影響, 水泳の歴史, 泳法の特性, 対象理解を踏まえて, 後期は水泳の指導対象ごとの要点や, 安全管理, 競技としての水泳などについて学ぶ。			
【講義概要】			
1. 幼児から高齢者まで幅広い対象への水泳指導を学ぶ 2. 水泳指導の際に留意すべき安全管理について学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	幼児水泳①		
3	幼児水泳②		
4	学童水泳①		
5	学童水泳②		
6	学童水泳③		
7	競技水泳①		
8	競技水泳②		
9	まとめ		
10	ケーススタディ		
11	ケーススタディ		
12	筆記試験		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
1) ①筆記試験・レポート(50%), ②授業の取り組み方(30%), ③出席点(20%)を総合的に評価する。 なお, 評価点の低い者は別途課題を課すことがある。 2) 水に関する競技役員の体験を必須とする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
水泳教師資格のカリキュラムおよび実務経験を基に, 講義形式にて授業を展開。担当教員はフィンスイミング現日本記録保持者として国内外, 様々な環境にて活躍。主な指導実績として, これまで10,000人以上を指導し, フィンスイミングでは日本代表監督, 日本選手権総合優勝チームの代表兼コーチを務める。パラ水泳では視覚障害選手のパーソナルコーチを務め, 東京2020出場へ貢献。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(人文社会学系)	スポーツ心理学		高橋 星斗羅
【授業の到達目標・およびテーマ】			
この授業では、スポーツ選手の競技力向上及びスポーツ指導に必要な心理学の理論や知識について、理解を深めていくことを目的とする。具体的には、スポーツと心の関係、動機づけの方法、スポーツ心理学の学術的背景を持つメンタルトレーニングについて学ぶ。			
【講義概要】			
スポーツの心理について、以下の4つのテーマから進める 1. スポーツ心理学の知識を理解し、スポーツと心の関係性を学習する、2. メンタルトレーニングを理解し、実践方法を学習する、3. メンタルトレーニングを指導者(コーチ・AT・PTなど)として、どのように応用するかを学習する、4. ペアワークやグループワークを通して、コミュニケーションスキルを学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	動機づけ		
3	メンタルトレーニング①目標設定		
4	メンタルトレーニング②緊張のコントロール		
5	マインドセット		
6	メンタルトレーニング③イメージ		
7	メンタルトレーニング④集中力		
8	チームビルディング		
9	メンタルトレーニング⑤ポジティブ思考・セルフトーク		
10	メンタルトレーニング⑥コミュニケーション		
11	メンタルトレーニング⑦試合に対する心理的準備		
12	コーチングの心理		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(40点)、②最終試験(60点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とするが、ペアワークやグループワークを行い、テーマについてディスカッションも行う。適宜、メンタルトレーニングやトップアスリートのメンタル面に関する映像なども取り入れる。 担当教員は、中高生に向けたスポーツ心理学の授業や同年代のアスリートを対象とした心理サポートを実施している。スポーツ心理学やコーチング心理学の学術的背景に基づいた授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	健康管理		田島 外志美
【授業の到達目標・およびテーマ】			
生活習慣病の病理について理解し、運動処方ができるようになることを目指す。スポーツに関わる仕事をする中で理解していて欲しい最低限の疾病に関する知識について学ぶ。将来、健康管理で得た知識が運動指導の実践の場で応用できることを目指して授業を展開する。			
【講義概要】			
生活習慣病の原因と対策。スポーツクラブにおける運動処方の仕方について学ぶ。具体的に三大死因であるがん・虚血性心疾患・脳血管障がい、その引き金となる動脈硬化・肥満・高血圧など、運動との関わりも含めて疾病理解を深める。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・健康と運動の関わり		
2	健康の定義・世界、日本における施策		
3	疾患の起こる仕組み		
4	三大疾患1 がん		
5	心臓の仕組み・血管の病理		
6	三大疾患2 心疾患		
7	三大疾患3 脳血管障害		
8	中間テスト・運動処方		
9	メタボリックシンドローム①肥満		
10	メタボリックシンドローム②高血圧症		
11	メタボリックシンドローム③糖尿病		
12	まとめ		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(60点)、②授業への参加・意欲(20点)、③生活習慣病に対する実践プログラムの作成・実施レポート(30点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式を基本とする。見えない身体の内부를イメージし、疾患についての理解を深めるために映像を適宜取り入れて進める。中間テストで前半講義の理解度を確認し、後半の実践につなげる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	アダプテッドスポーツ		田島 外志美
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ活動・指導に関して幅広い考え方を養うため、一般に積極的な身体運動が適応しにくい状況の人(障がい児・者、高齢者等)が、スポーツなどの積極的な身体活動を行う意義やその方法を理解することを目標にする。			
【講義概要】			
アダプテッドスポーツは障がいのある人や幼児、高齢者など、すべてのひとたちが身体活動・スポーツを楽しむためにルールや用具、方法などをそれぞれに適合(adapt)させることによって実施可能にし、対象者により高い生活の質(QOL)を保障しようとする考え方を背景としている。本講義ではアダプテッド・スポーツについて理解を深めるために、対象者の状況(加齢・障がい等)を理解し、その上で、積極的な身体運動の例、指導プログラムを紹介する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	アダプテッド・スポーツとは何か		
2	アダプテッド・スポーツの現状と障壁・障がい者手帳について		
3	アダプテッド・スポーツの紹介・指導上の留意点		
4	障がいをもって生まれるとは		
5	聴覚障がい者の理解とアダプテッド・スポーツ		
6	視覚障がい者の理解とアダプテッド・スポーツ		
7	知的障がいの理解とアダプテッド・スポーツ		
8	発達障がいの理解とアダプテッド・スポーツ		
9	肢体不自由の理解とアダプテッド・スポーツ		
10	アダプテッドスポーツ実習：障がい疑似体験		
11	アダプテッドスポーツ実習：指導法		
12	まとめ		
13	アダプテッドスポーツ現場実習Ⅰ		
14	アダプテッドスポーツ現場実習Ⅱ		
15	アダプテッドスポーツ現場実習報告		
【成績評価方法】			
①アダプテッドスポーツ現場活動報告レポート(30点)、②授業への参加度・授業態度・授業内課題への取り組み(20点)、③確認テスト(50点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義を基本とし、演習・実習も実施する。履修者は以下のことに意欲的に行うことを期待します。①障がい者のスポーツ大会等へのボランティア、②障がいをもつ人に接したことがなくとも、知ろう・寄り添おうとすること、③障がいを持つ方への支援を学ぶこと 参考書：『改訂版 障がいのある人のスポーツ指導教本(初級・中級)2020年改訂カリキュラム対応』、(公財)日本パラスポーツ協会編			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1, 2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	AT実習(実務)		辻 直幸
【授業の到達目標・およびテーマ】			
指導者の助言・指導の下にAT業務を体験し理解する。			
【講義概要】			
1. AT業務に関わる理解を深める。 2. 実技を中心に現場で実際に行われているATに関する知識・技術を学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	AT実習①: スポーツ現場における救急処置①		
3	AT実習②: スポーツ現場における救急処置②		
4	AT実習③: 検査・測定・観察と評価①		
5	AT実習④: 検査・測定・観察と評価②		
6	AT実習⑤: スポーツ外傷・障害の予防①		
7	AT実習⑥: スポーツ外傷・障害の予防②		
8	AT実習⑦: アスレティックリハビリテーション①		
9	AT実習⑧: アスレティックリハビリテーション②		
10	AT実習⑨: コンディショニング①		
11	AT実習⑩: コンディショニング②		
12	AT実習⑪: コーチング		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①レポート・課題(70%), ②授業への参加・意欲(30%)の2つの項目において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
プリントを配布する。実技形式を中心に行うが、映像なども適宜取り入れる。 担当教員は整形外科やスポーツ現場での経験も豊富であり、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（自然科学系）	基礎生理学		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康運動指導や競技者のトレーニング指導等，様々な運動指導場面において欠かせない生理学の基礎的な知識を習得する事を目標とする。			
【講義概要】			
人間の生命現象である脳・神経系の働き，骨格系と筋肉，呼吸器，循環器，代謝等，人体のあらゆる生理現象の仕組みと働きを扱う科学分野である「基礎生理学」について学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動生理学とは何か		
2	運動と骨格筋（1）		
3	運動と骨格筋（2）		
4	運動と呼吸器系（1）		
5	運動と呼吸器系（2）		
6	運動と循環（1）		
7	運動と循環（2）		
8	運動とエネルギー代謝（1）		
9	運動とエネルギー代謝（2）		
10	運動と骨代謝（1）		
11	運動と骨代謝（2）		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験（80％），授業へ取り組む姿勢，出席等（20％）で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義形式で行う。担当教員は，公益財団法人にて，幼児から高齢者の運動処方，骨代謝研究に携わる。その後，大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室にて，骨粗鬆症のコホート研究に従事。直近では，富山健康科学専門学校にて教員として，教育研究に携わる。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ生理学		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ生理学は、運動によって身体にどのような変化が生じるのか、その現象と仕組みについての基礎を理解する学問です。基礎生理学を復習しながら、運動による生理学的変化、トレーニングによる生理学的変化について学びます。			
【講義概要】			
健康は身体だけの問題ではなく、人の心や環境の問題まで考えていかなければならない時代に入っており、健康づくりの指導者として他者に対して寄り添う気持ちを持ち続けて、数値だけに囚われないスポーツ生理学を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動生理学とは何か		
2	運動と骨格筋(1)		
3	運動と骨格筋(2)		
4	運動と呼吸器系(1)		
5	運動と呼吸器系(2)		
6	運動と循環(1)		
7	運動と循環(2)		
8	運動とエネルギー代謝(1)		
9	運動とエネルギー代謝(2)		
10	運動と骨代謝(1)		
11	運動と骨代謝(2)		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
筆記試験(80%)、授業へ取り組む姿勢、出席等(20%)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
国際宇宙ステーションの中でも運動が行われている今日、運動を実践する事で身体に起こる変化、運動を実践しない事で起こる変化について学びます。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	体力測定法		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ヒトの身体は、常に変化しています。発育による身体の変化、加齢による変化、トレーニングによる変化と様々です。なぜ測るのか。それは、発育状況の確認、競技成績の向上もあります。数値をどう解釈し、どのように役立てるかを考える事を目標とします。			
【講義概要】			
様々な測定、例えば形体測定、文部科学省新体力測定、骨量測定等を通じて、様々な観点から身体を測定し、評価し、それを役立てる事で、健康や生きがいづくりの一助となる講座を目指します。			
回	授業計画および学習の内容		
1	体力測定とは何か		
2	体温とは		
3	形態計測および体組成とは		
4	形態計測および体組成測定		
5	文部科学省新体力測定とは		
6	文部科学省新体力測定(1)		
7	文部科学省新体力測定(2)		
8	文部科学省新体力測定(3)		
9	骨代謝とは		
10	骨量測定		
11	課題作成(1)		
12	課題作成(2)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
授業へ取り組む姿勢、出席および作成課題で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
体力、形体、体温および骨量等の正確な測定方法を学び、自身を被験者とし、自身の測定を行う事により、結果を評価分析を行う。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	運動生理学演習		永田 瑞穂
【授業の到達目標・およびテーマ】			
基礎生理学やスポーツ生理学で学んだ内容を基に、自身の身体を知ると共に、身体活動・運動によって人体の構造や機能に生じる応答や適応現象とその仕組みについて体系的に授業を行う。健康づくりのための身体活動・運動の意義とアスレティックトレーナーとして現場で求められる応用知識を運動生理学的側面から解説する。			
【講義概要】			
「演習」とは、理論や知識を実践的に応用し、反復して習得するための学習です。自身の身体を知る為に、自身の身体を教材として、様々な項目を実際に測定し、自身の身体を客観的に評価する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	運動生理学演習とは何か		
2	体組成		
3	形体計測		
4	体力測定(文部省新体力測定)		
5	体温調節		
6	運動と体温調節		
7	健康診断結果考察		
8	循環器		
9	運動と循環器		
10	骨代謝		
11	運動と骨代謝		
12	レポート課題作成		
13	レポート課題作成		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
レポート課題(80%)、授業へ取り組む姿勢、出席等(20%)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
日々更新されていく運動生理学の情報を琉本から学ぶ事で、最新のアスレティックトレーナーの知見へ繋げる為の基本と応用を学ぶ。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	アクアティックスポーツⅠ		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
多様な水泳・水中運動の中で、健康づくりのための有酸素的な水中運動を体験しながら学ぶ。 音楽や道具を使用しながら水中での動作を習得し、水中における有酸素運動の簡単なプログラムの作成ができることねらいとする。			
【講義概要】			
プールにて行うスポーツについて、以下の3種類を実技形式で体験し、理解を深める。 ①リズム泳 ②水球(ボールを使った遊び) ③アクアエクササイズ ④フィンスイミング			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・アクアティックスポーツの授業概要説明		
2	水球①		
3	水球②		
4	水球③		
5	フィンスイミング①		
6	フィンスイミング②		
7	フィンスイミング③		
8	リズム泳①		
9	リズム泳②		
10	リズム泳③		
11	アクアエクササイズ(道具を使ったエクササイズ)		
12	アクアエクササイズ(プログラムの作成)		
13	アクアエクササイズ(プログラム指導)		
14	アクアエクササイズ(実技テスト)		
15	ブラインドスイム体験		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への参加・意欲(90点)②実技テスト(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
訓練的な取り組みではなく、スポーツ経験の幅を広げるため体験的な授業を展開する。 担当教員は日本スポーツ協会および日本水泳連盟が発行する水泳コーチ3を保有し、幅広い年齢、レベルを対象に指導を実施。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	アクアティックスポーツⅡ		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
多様な水泳・水中運動の中で、健康づくりのための有酸素的な水中運動を体験しながら学ぶ。 音楽や道具を使用しながら水中での動作を習得し、水中における有酸素運動の簡単なプログラムの作成ができることねらいとする。			
【講義概要】			
プールにて行うスポーツについて、以下の3種類を実技形式で体験し、理解を深める。 ①リズム泳 ②水球(ボールを使った遊び) ③アクアエクササイズ ④フィンスイミング			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・アクアティックスポーツの授業概要説明		
2	水球①		
3	水球②		
4	水球③		
5	フィンスイミング①		
6	フィンスイミング②		
7	フィンスイミング③		
8	リズム泳①		
9	リズム泳②		
10	リズム泳③		
11	アクアエクササイズ(道具を使ったエクササイズ)		
12	アクアエクササイズ(プログラムの作成)		
13	アクアエクササイズ(プログラム指導)		
14	アクアエクササイズ(実技テスト)		
15	ブラインドスイム体験		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への参加・意欲(90点)②実技テスト(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
訓練的な取り組みではなく、スポーツ経験の幅を広げるため体験的な授業を展開する。 担当教員は日本スポーツ協会および日本水泳連盟が発行する水泳コーチ3を保有し、幅広い年齢、レベルを対象に指導を実施。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（総合系）	フィットネスデザイン		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
仕事を遂行するうえにおいては、必ず「考える」というプロセスを経る。そこで課題研究では、この「考える」ことをテーマに各自が興味・関心のあるテーマを設定し、情報の収集、収集した資料の整理・分析、そしてまとめまでを研究レポートとして作成する。同時に、情報収集の方法や分析、資料の読み取り、物事の考え方を広くして深く考え抜いていく提しする。			
【講義概要】			
レポート作成にあたり以下の手順で学習を進めていく 1. 興味があるテーマに基づいて資料の収集、整理や分析を行う 2. 収集した資料を研究レポートにまとめる 3. 研究レポートに基づき新たな知見を発表する			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	情報収集と整理・分析①		
3	情報収集と整理・分析②		
4	問題発見と解決方法①		
5	問題発見と解決方法②		
6	文章の書き方①		
7	文章の書き方②		
8	レポート作成方法①		
9	レポート作成方法②		
10	プレゼンテーション方法①		
11	プレゼンテーション方法②		
12	まとめ①		
13	まとめ②		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①研究レポート(レポート)80点、②出席状況(20点)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
オリジナルのテキストを用いて授業を行う。収集した資料をいかにまとめるかとともに活用できるかがポイントである。レポート作成にあたっては前期のコンピュータの授業で学んだことを生かしてほしい。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・クラブ)	水泳指導者総論Ⅰ		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
各テーマの専門の講師から対象別水泳指導法を学ぶ			
【講義概要】			
水泳指導者総論Ⅰは各テーマの講義で、水泳指導者論Ⅱは講義に基づいた実技を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	初心者水泳指導法1 講義		
3	初心者水泳指導法2 講義		
4	ベビースイミング 講義		
5	幼児スイミング 講義		
6	スイミングクラブの指導 講義		
7	スイミングクラブの指導 講義		
8	マスターズスイミング 講義		
9	選手育成 講義		
10	選手育成 講義		
11	障害者水泳(知的障害) 講義		
12	障害者水泳(身体障害) 講義		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への参加(60点)②授業の参加意欲(10点)③確認テスト(実技)(10点)④レポート(20点)の合計(100点)で評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は大学院で生涯スポーツを専門とし、当講義では特別非常勤講師の招聘を担当する。各テーマを担当する特別非常勤講師は、各テーマを専門として水泳界で活躍している。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・クラブ)	水泳指導者総論Ⅱ		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
各テーマの専門の講師から対象別水泳指導法を学ぶ			
【講義概要】			
水泳指導者総論Ⅰは各テーマの講義で、水泳指導者論Ⅱは講義に基づいた実技を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	初心者水泳指導法1 実技		
3	初心者水泳指導法2 実技		
4	ベビースイミング 実技		
5	幼児スイミング 実技		
6	スイミングクラブの指導 実技		
7	スイミングクラブの指導 実技		
8	マスターズスイミング 実技		
9	選手育成 実技		
10	選手育成 実技		
11	障害者水泳(知的障害) 実技		
12	障害者水泳(身体障害) 実技		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業への参加(60点)②授業の参加意欲(10点)③確認テスト(実技)(10点)④レポート(20点)の合計(100点)で評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は大学院で生涯スポーツを専門とし、当講義では特別非常勤講師の招聘を担当する。各テーマを担当する特別非常勤講師は、各テーマを専門として水泳界で活躍している。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(スイミング)	水泳トレーニング		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
本講義では、競泳競技におけるトレーニングの理論を理解し、それを実践することで、目的に応じた正しいトレーニング方法を理解することを目的とする。さらに、自己の泳力・体力の向上を目指す。			
【講義概要】			
トレーニングの原理・原則を応用し、競泳競技に落とし込んでトレーニング計画を立てる知識を深める。また、競泳の水中トレーニングにおける重要な要素である「技術系トレーニング」、「体力向上のためのトレーニング」を目的別に幅広く実施し、どのような変化が起きるのかを体感していく。初回授業と最終授業にて泳力の測定を行い、どのような変化が生じたのかを客観的に分析する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス・トレーニング計画		
2	泳力チェック(前)		
3	上肢のドリルトレーニング		
4	ATを高めるトレーニング		
5	Vo2Maxを高めるトレーニング①		
6	有酸素トレーニング①		
7	道具を使ったトレーニング		
8	下肢のドリルトレーニング		
9	ATを高めるトレーニング②		
10	Vo2Maxを高めるトレーニング②		
11	有酸素トレーニング②		
12	レペティショントレーニング		
13	サーキットトレーニング		
14	トレーニングメニューの作成		
15	泳力チェック(後)		
【成績評価方法】			
以下2点の合計より成績評価を行う。 ①授業への参加・意欲(90点)②泳力チェック(10点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
トップ選手が行うトレーニングを受講者のレベルに落とし込み、理論を理解したうえで実技形式にて授業を展開。 担当教員は日本スポーツ協会および日本水泳連盟が発行する水泳コーチ3を保有し、幅広い年齢、レベルを対象に指導を実施。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング・こどもスポーツ・クラブ)	水泳指導法Ⅰ		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳の科学に基づいた水泳指導法を学び、水泳指導の基本的な指導技術を習得する。			
【講義概要】			
基礎水泳について下記の点に焦点を当てて学習する。 1. 水慣れ けのび 2. 4泳法 3. 補助			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	水泳指導の歴史		
3	水慣れ けのび		
4	クロールⅠ		
5	クロールⅡ		
6	背泳ぎⅠ		
7	背泳ぎⅡ		
8	平泳ぎⅠ		
9	平泳ぎⅡ		
10	バタフライⅠ		
11	バタフライⅡ		
12	確認テスト(実技)		
13	安全水泳①		
14	安全水泳②		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①授業への参加(60点)②授業の参加意欲(10点)③確認テスト(実技)(10点)④レポート(20点)の合計(100点)で評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は全て実技である。水泳の科学を体得しながら、泳法の段階的な習得を学ぶ。 担当教員は日本スポーツ協会および日本水泳連盟が発行する水泳コーチ3を保有し、幅広い年齢、レベルを対象に指導を実施。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・集中	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (スイミング)	水泳指導法Ⅱ(集中)		西脇 怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
水泳の科学に基づいた水泳指導法を実践的に学び、実際に指導をする			
【講義概要】			
水泳の指導法の実践を学び 1. 水慣れ けのび 4泳法指導法と補助 言葉がけ 2. メニューの作成方法 3. ケーススタディ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	水泳指導1		
3	水泳指導2		
4	水泳指導3		
5	水泳指導4		
6	水泳指導5		
7	水泳指導6		
8	水泳指導7		
9	水泳指導8		
10	水泳指導9		
11	水泳指導10		
12	水泳指導11		
13	水泳指導12		
14	水泳指導13		
15	まとめ		
【成績評価方法】			
①授業への参加(60点)②授業の参加意欲(10点)③指導内容(実技)(20点)④レポート(10点)の 合計(100点)で評価を行う			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義と実技で実施する。水泳の科学を体得しながら、泳法の段階的指導法、メニュー作成を学ぶ。さらにケーススタディーを通して実践を学び、後半は実際に指導を試みる。 担当教員は日本スポーツ協会および日本水泳連盟が発行する水泳コーチ3を保有し、幅広い年齢、レベルを対象に指導を実施。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	発育発達		藤田倫子
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ヒトの一生における発育発達についての知識を身につけるとともに、それぞれの年齢においての発育発達特性を考慮した運動をはじめとする身体活動と健康関連指標との関係と運動指導の重要性を理解する。更に、不活動とは区別されている座位行動と健康関連指標との関係を理解し、その抑制の重要性を 理解する。			
【講義概要】			
成長し、成熟に達するまでの身体の変化に関する現象の把握と、身体発達という現象を規定あるいは関与する要因や条件を把握する。			
	授業計画および学習の内容		
1	保育者・指導者自身の健康(理論)・オリエンテーション		
2	青年期以降の運動1(実技)		
3	青年期以降の運動2(実技)		
4	青年期以降の健康(理論)		
5	乳幼児期の健康と運動遊び1(実技)		
6	乳幼児期の健康と運動遊び2(実技)		
7	人類学からみた発育発達・乳幼児期の発育発達(理論)		
8	乳幼児の運動発達(理論)		
9	小学生の運動と健康1(実技)		
10	小学生の運動と健康2(実技)		
11	小中学生の発育発達と運動発達(理論)		
12	小中学生の発育発達と運動発達(理論)		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習の振り返り		
【成績評価方法】			
筆記試験もしくはレポート(50%)、授業へ取り組む姿勢(50%)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義と演習形式で行う。「発育」は、身体面、「発達」は機能面の成長を表します。子どもの発育発達を両面から理解し、運動が果たす役割について学ぶ。			
【受講上の留意点】			
実技では、けがの可能性を考慮し、ハザードとなる要因はできる限り取り除く。次の①～③について、理解し準備すること。 ①体に合ったサイズの運動着と靴(体育館シューズ)を着用すること。 ②アクセサリーや腕時計、スマートフォン等、けがを誘発する要因となるものは身に付けないこと。 ③他の受講生に危険が及ぶ可能性のある服装や爪(長い爪、ネイルアート含む)等での受講はしない。 授業中のスマートフォンの使用については、教員の指示に従うこととする。授業中の不正使用については、「授業へ取り組む姿勢」が低いものとみなす。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目	スポーツマネジメント		堀 雄二
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツ特有のマネジメントの理解を第一目的とする。また、マネジメントを通してスポーツ組織の現状や課題の検討、スポーツ経営学から見た日本や世界の情勢を考察できる人材に育成する。			
【講義概要】			
マネジメントの基盤は「財務」であるが、スポーツ組織の多くは財務的な成果を目的としない傾向があることから、本講義のマネジメント検討対象を財務に限らず、組織の行動、事業の成果など多面的に構成する。よって、概論のようにカジュアルに聴講することもできる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	スポーツマネジメント(経営学)とはなにか。-事業と経営の境界線の解説-		
2	スポーツ組織と一般企業のマネジメント比較 -現在のスポーツ組織で見られる経営と事業の課題の抽出-		
3	スポーツマネジメントの課題と解決策(goal)のイメージ ※「レポート課題」		
4	ガバナンス -日本のスポーツにおけるガバナンスの特性- (スポーツ組織の競技者自治について海外と比較)		
5	ガバナンス -ステイクホルダーの類型と組織関係の多様性-		
6	ガバナンス -スポーツ組織と一般的な事業会社との比較- ※「レポート課題」		
7	集客力と興行収入 -スポーツチームの地域密着の理由と成果-		
8	集客力と興行収入 -集客力の意義・集客力の要素分析-		
9	集客力と興行収入 -まとめ。集客力向上のための現実的な方策- ※「レポート課題」		
10	スポンサー -消費財系(BtoC)スポンサーと生産財系(BtoB)の違い-		
11	スポンサー -プロ野球とJリーグとのスポンサー比較-		
12	最終回 スポンサー -スポーツとメディア- 海外ではなぜ、スポーツ番組が売れるか？ ウクライナ情勢をスポーツ経営学から考察		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	実践演習Ⅲ		
【成績評価方法】			
【レポート課題】本講義ではいくつかのレポート提出が必要である。課題は、講義中のスライドの中に不定期に提示する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
集合知(多様性・独立性・分散性・集約性)経営論を軸に、マネジメントの理解導入と、スポーツ特有のビジネスや可能性を提供する。特論方式を採用し、30分以内で終了するプレゼンを毎回紹介。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（自然科学系）	トレーニング科学		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
スポーツに求められる体力の要素を知り、様々なトレーニング方法についての知識を深める。さらに、トレーニング理論の重要性を認識することで、指導現場への導入や応用についても幅広く取り上げる。			
【講義概要】			
トレーニング理論について以下のテーマから学習を深める。 1. 筋肉や体力の分類などトレーニングの基礎を学ぶ。 2. 各種体力要素を鍛えるためのトレーニングの種類を学ぶ。 3. トレーニングを実践するための計画や効果の測定法を学ぶ。 4. トレーニングについて他の授業の基礎となる知識を身につける。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／体力・トレーニングとは		
2	トレーニングの基礎概念について		
3	トレーニングの分類について		
4	トレーニング理論①		
5	トレーニング理論②		
6	バイオメカニクス		
7	トレーニング計画①		
8	トレーニング計画②		
9	オーバートレーニング		
10	体力の測定と評価①		
11	体力の測定と評価②		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験（80点）、②出席状況（20点）を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義内容を記録、整理することを推奨する。 担当教員は、アスリートを中心にトレーニング指導をしており、最新の知見に基づく情報を適宜紹介しつつ、授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	パーソナルトレーナーの役割		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
パーソナルトレーナーとして活動するうえで、どのような役割が求められているかを理解し、指導者として必要なスキルを身に付けていく。			
【講義概要】			
トレーニングのテクニックや技術をただ高めるのではなく、多くのクライアントに長く信頼されるためにどのような役割がもとめられているかを理解する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	トレーニング指導者とは		
3	トレーニング指導者に対するニーズ		
4	トレーニング指導者の役割と業務		
5	トレーニング指導者が身に付けるべき能力		
6	トレーニング指導者の行動と倫理		
7	体力の概念		
8	外発的動機付けと内発的動機付け		
9	認知と行動変容		
10	情報収集と活用		
11	情報リテラシー		
12	トレーニングギアの特性と活用法		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①レポート・小テスト(60点)、②出席状況(10点)、③授業態度(30点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義内容を記録、整理することを推奨する。 担当教員は、アスリートを中心にトレーニング指導をしており、最新の知見に基づく情報を適宜紹介しつつ、授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ストレッチング		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ほとんどのスポーツ活動の場面でストレッチングがと入れられるようになり、健康づくりのための運動として認知度も非常に高い。運動指導者として、ストレッチの理論を正しく理解し、実践できるスキルを身につける。			
【講義概要】			
身体の構造を理解したうえで、ストレッチの理論と実践を行っていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ストレッチの理論と種類		
3	スタティックストレッチの理論及び実践		
4	動的ストレッチ(ダイナミック・パリスティック)の理論及び実践		
5	ウォームアップとクールダウンの理論		
6	関節可動域(ROM)と機能を知る		
7	大腿部・臀部のストレッチ		
8	上半身のストレッチ		
9	下腿部のストレッチ		
10	受動的ストレッチの理論及び実践		
11	ストレッチプログラム作成		
12	プログラム実践		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①レポート・小テスト(60点)、②出席状況(10点)、③授業態度(30点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
講義内容を記録、整理することを推奨する。 担当教員は、アスリートを中心にコンディショニング指導をしており、最新の知見に基づく情報を適宜紹介しつつ、授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	バスケットボール		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
・バスケットボールの基本動作、ルールを理解し、実践できる。 ・個人プレーではなくコミュニケーションをしっかりとれるようになる。 ・楽しくバスケットボールを学ぶ。			
【講義概要】			
基礎的なルールや技能を習得し、ハーフコートやオールコートでのゲームを行う。また、リーグ戦を行うことでチームワークを学ぶ機会とする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス/ドリブル/パス（種類理解・行動・実践）		
2	シュート（レイアップ、ジャンプシュート）		
3	ドリブル、パス、シュートを使ったミニゲーム		
4	ドリブル、パス、シュートを使ったミニゲーム②		
5	ハーフゲーム		
6	ドリブル・パス・シュート(基礎練習)①		
7	ドリブル・パス・シュート(基礎練習)②		
8	ドリブル・パス・シュート(応用練習)		
9	1on1の状況別の攻め方		
10	ハーフゲーム		
11	2on2の攻め方		
12	3on3の攻め方 / テスト①		
13	5on5の攻め方 / テスト②		
14	リーグ戦①		
15	リーグ戦②		
【成績評価方法】			
①授業への参加・意欲(80%)②授業内での課題(20%)を総合点に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は、関東大学バスケットボール連盟所属チームの競技指導経験を有する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	パーソナルトレーナー概論Ⅰ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動処方の原則と運動の量と質について理解を深めながら、運動実践の場において、正しく対応できる知識と実践力を身に付ける事を目的とする。			
【講義概要】			
健康は身体だけの問題ではなく、人の心や環境の問題まで考えていかなければならない時代に入っており、健康づくりの指導者として、他者に対して寄り添う気持ちを持ち続けて、数値だけに囚われない運動指導の基礎を学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス/コンディショニングとは何か		
2	トレーニングの原則とトレーニングの効果		
3	骨格筋におけるレジスタンストレーニングの頻度と量		
4	実践演習Ⅰ		
5	有酸素運動の運動量・運動頻度・強度		
6	基礎代謝量・心拍数・エネルギー消費量計算		
7	運動に伴うリスクと予防		
8	カウンセリングとスクリーニング		
9	血圧測定と形態測定		
10	特別な対象に対するトレーニング指導(妊婦)		
11	特別な対象に対するトレーニング指導(青年期直前)		
12	特別な対象に対するトレーニング指導(高齢者)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(80点)、②出席状況(20点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	パーソナルトレーナー概論Ⅱ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
科学的根拠に基づいた運動指導のための理論を学ぶだけではなく、どのような対象者にたいしても効果的な運動処方と運動指導ができる能力を身に付ける			
【講義概要】			
生理学・機能解剖学・バイオメカニクス・栄養学・心理学などを運動指導のために応用としてどう活用していくかを学ぶ。			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	体力学総論		
3	スポーツ及びトレーニングのバイオメカニクス		
4	呼吸循環器・エネルギー代謝と運動		
5	骨格筋系、神経系、内分泌系		
6	運動指導の心理学		
7	測定と評価		
8	運動指導の科学		
9	データの活用とフィードバック		
10	プログラムデザイン		
11	プログラムデザイン		
12	リコンディショニングとアスレティックリハビリテーション		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(80点)、②出席状況(20点)を総合的に評価する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト: パワーズ運動生理学, NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版.			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	パーソナルトレーナー演習Ⅰ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動指導者として活動できる知識と技術を身につける。特に種目・目的別に応じた指導を行う上で、プログラムデザインを提供できる能力と自身のデモンストレーション能力を高めることを目的とする。			
【講義概要】			
目的別に合わせた体力要素を踏まえたトレーニング内容を、『健康運動実践指導者』『JATI』『NSCA』をベースとして学んでいく			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ウォーミングアップとクールダウン		
3	ウォーミングアップとクールダウン		
4	身体アライメント		
5	FMS		
6	レジスタンストレーニングとは(OKC)(CKC)		
7	体幹トレーニング		
8	体幹トレーニング		
9	プライオメトリクストレーニング		
10	プライオメトリクストレーニング		
11	SAQトレーニング		
12	SAQトレーニング		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点)、②授業姿勢(50点) ③レポート(30点)を総合的に判断する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用資料:トレーニング指導者テキスト[実践編]・ストレンクス&コンディショニング(第4版)、Gray Cook著「ムーブメント」NAP.			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	パーソナルトレーナー演習Ⅱ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
運動指導者として活動できる知識と技術を身につける。特に種目・目的別に応じた指導を行う上で、プログラムデザインを提供できる能力と自身のデモンストレーション能力を高めることを目的とする。			
【講義概要】			
目的別に合わせた体力要素を踏まえたトレーニング内容を、『健康運動実践指導者』『JATI』『NSCA』をベースとして学んでいく			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ファンクショナルトレーニング		
3	ファンクショナルトレーニング		
4	心肺持久カトレーニング		
5	心肺持久カトレーニング		
6	クローズスキルとオープンスキル		
7	クローズスキルとオープンスキル		
8	ソフトギアトレーニング		
9	トレーニング計画の立案		
10	目的別トレーニングプログラムの作成		
11	アスレティックリハビリテーション。		
12	プログラム作成と実施		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20点)、②授業姿勢(50点) ③レポート(30点)を総合的に判断する			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用資料:トレーニング指導者テキスト[実践編]・ストレングス & コンディショニング(第4版)、Gray Cook著「ムーブメント」NAP。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	JATI養成講座Ⅰ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
JATI-ATIの取得を一つの目標に置き、スポーツ選手や一般人を対象にしたトレーニング指導の専門家として活動するために必要な知識を習得していく。			
【講義概要】			
トレーニング指導者テキストを使用し、練習問題などを解きながら各分野の理解を深めていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	体力学総論		
2	機能解剖学		
3	機能解剖学		
4	バイオメカニクス		
5	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス		
6	運動生理学		
7	運動生理学		
8	運動と栄養		
9	運動と栄養		
10	運動と心理		
11	運動と医学		
12	運動指導の科学		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(70点)、②出席状況(10点)、③授業態度(20点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト トレーニング指導者テキスト[理論編][実践編][実技編]			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	JATI養成講座Ⅱ		増田 修大
【授業の到達目標・およびテーマ】			
JATI-ATIの取得を一つの目標に置き、スポーツ選手や一般人を対象にしたトレーニング指導の専門家として活動するために必要な知識を習得していく。			
【講義概要】			
トレーニング指導者テキストを使用し、練習問題などを解きながら各分野の理解を深めていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	トレーニング指導者論		
2	トレーニング法の理論とプログラム(1)		
3	トレーニング法の理論とプログラム(2)		
4	トレーニング法の理論とプログラム(3)		
5	トレーニング法の理論とプログラム(4)		
6	トレーニング法の理論とプログラム(5)		
7	特別な対象のためのトレーニングプログラム		
8	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム作成		
9	測定と評価		
10	測定データの活用		
11	トレーニングの運営		
12	情報収集と活用		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①筆記試験(70点)、②出席状況(10点)、③授業態度(20点)を総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト トレーニング指導者テキスト[理論編][実践編][実技編]			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	体操I		水口晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
体操の美しさや楽しさを実技を通して習得する。他人に対しての尊敬や敬意の気持ちを養う。以上を到達目標およびテーマとする。			
【講義概要】			
器械運動の代表的な種目マット・鉄棒・跳び箱の3種目について基本技の指導法を実技を通して習得し、さらに宙返りなどの発展的な技への挑戦を段階的に体験し、その補助法や指導方法を習得する。動作分析アプリを使用し成果を上げる。			
回	授業計画および学習の内容		
1	基本的な技の実技・指導法(マット1・とび箱1)		
2	基本的な技の実技・指導法(マット2・鉄棒1)		
3	基本的な技の実技・指導法(マット3・とび箱2)		
4	基本的な技の実技・指導法(マット4・鉄棒2)		
5	基本的な技の実技・指導法(マット5・とび箱3)動作分析アプリ使用		
6	基本的な技の実技・指導法(マット6・鉄棒3)動作分析アプリ使用		
7	基本的な技の実技・指導法(マット7・とび箱4)動作分析アプリ使用		
8	基本的な技の実技・指導法(マット8・鉄棒4)動作分析アプリ使用		
9	実技テスト(演技発表会)の練習		
10	実技テスト(演技発表会)の練習		
11	実技テスト(演技発表会・前半)		
12	実技テスト(演技発表会・後半)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
実技テスト50点・授業の取り組み30点・技の練習法の理解20点の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で行う。iPadを使用し、映像チェックしながら技の習得をしていく。動作分析アプリを使用し一助とする。30年以上に亘り日本体操協会の男子オリンピック強化本部のコーチとして体操ニッポンの強化に携わっている。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	動作分析		水口晴雄
【授業の到達目標・およびテーマ】			
動作分析の基本を理解し、動作分析アプリの使い方を習得し活用することにより、体操の技を科学的に分析し、仮説を立て実証することで技を習得する。さらに動作分析アプリを部活等で活用できるようにする。以上を到達目標およびテーマとする。			
【講義概要】			
動作分析の基本を理解し、動作分析アプリの使い方を習得し活用することにより、体操の技を科学的に分析し、仮説を立て実証することで技を習得する。また補助法、指導法にも活用する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	動作分析の基本の理解、動作分析アプリの使い方		
2	マット運動の技を撮影し、動作分析アプリを使ってみる。		
3	動作分析アプリを使用し、マット運動の技の動作分析をし、考察する。①		
4	動作分析アプリを使用し、マット運動の技の動作分析をし、考察する。②		
5	鉄棒の技を撮影し、動作分析アプリを使ってみる。		
6	動作分析アプリを使用し、鉄棒の技の動作分析をし、考察する。		
7	跳び箱の技を撮影し、動作分析アプリを使ってみる。		
8	動作分析アプリを使用し、跳び箱の技の動作分析をし、考察する。		
9	マット運動の指導法及び補助法を知る。		
10	鉄棒の指導法及び補助法を知る。		
11	動作分析アプリを使用し、ハndsプリングの動作分析をし、仮説を立て実証する。①		
12	ハndsプリングの仮説及び実証の成果発表をする。		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
成果発表50点・授業の取り組み30点・マット運動の指導法及び補助法20点の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技・実習形式で行う。動作分析アプリを使用し、映像チェック、動作分析しながら技の習得をしていく。 30年以上に亘り日本体操協会の男子オリンピック強化本部のコーチとして体操ニッポンの強化に携わっている。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ栄養学Ⅰ／子どもの食と栄養		迎しのぶ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.バランスの良い食事について理解し、自身の食事を振り返って考えることができるようになる。 2.アスリートや成長期の子どもなど、ライフステージに合わせて配慮すべき栄養について理解する。			
【講義概要】			
アスリートはパフォーマンスの向上を目的に、競技の特性あるいは試合や練習といったような時期に合わせたエネルギー、栄養素を摂取する必要がある。なぜその栄養が必要なのか栄養素の働きを学び、何をどういうタイミングでどのくらい摂れば良いのか基本となる考え方を身につける。			
回	授業計画および学習の内容		
1	栄養学の意義		
2	バランスの良い食事とは、咀嚼と運動		
3	栄養素の消化と吸収		
4	食品成分表の使い方と活用		
5	身体組成、エネルギー代謝		
6	五大栄養素 炭水化物(糖質・食物繊維)		
7	五大栄養素 たんぱく質		
8	五大栄養素 脂質		
9	五大栄養素 ビタミン・ミネラル		
10	食事摂取基準、水分、捕食		
11	ライフステージごとの栄養 ジュニア・ヤング		
12	献立作成		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業終了時に課す質問への回答(30点)、②定期試験(30点)、③演習(20点)、④ワークブック(20点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
テキスト:2026オールガイド食品成分表(実教出版) 参考図書:健康運動実践指導者養成テキスト(健康・体力づくり事業財団)、Reference Book(日本スポーツ協会)、NEW ERA 子どもの食生活(ななみ書房) 授業は講義形式を基本とするが、食品成分表を使って栄養価を計算したり、献立を作成するなどの演習を取り入れることで、自身の食事にすぐに役立つ知識を身につける。担当教員はスポーツクラブ、保健福祉センターなどでの実務経験に基づき授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(自然科学系)	スポーツ栄養学Ⅱ		迎しのぶ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
1.アスリートの栄養摂取の基本的な考え方を学ぶ 2.目的に応じた栄養摂取の考え方を理解する 3.運動種目別の栄養と食事のとり方を理解する 4.指導者として様々な対象者に栄養のアドバイスができるようになる			
【講義概要】			
「自身がアスリートである場合」「アスリートを支える立場である場合」どちらであっても栄養の知識が豊富であれば、より良いパフォーマンスにつながるの間違いはない。アスリートは「3度の食事はトレーニングの一つ」という。食事は毎日のことだからこそ、「どう考えて何を食べるのか」は身体づくりに直結する。指導者になった際には多角的な視点からアドバイスできるよう学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	1年次の振り返り		
2	栄養素の消化と吸収、PFCバランス		
3	炭水化物(糖質、食物繊維)、脂質摂取の考え方		
4	たんぱく質、アミノ酸摂取の考え方		
5	ビタミン、ミネラル摂取の考え方		
6	サプリメント、エルゴジェニックエイド、アンチドーピング		
7	栄養アセスメント、利用可能エネルギー		
8	目的別の栄養摂取 増量・減量		
9	試合期の栄養、ケガ・病気の時の栄養		
10	女性アスリートの3主徴、障がい者のスポーツを支える栄養		
11	ジュニア期・シニア期の栄養		
12	試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①授業終了時に課す質問への回答(30点)、②試験(30点)、③演習(20点)、④ワークブック(20点)			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
テキスト:(昨年スポーツ栄養学で使用した)2025オールガイド食品成分表(実教出版)、健康運動実践指導者養成テキスト(健康・体力づくり事業財団)、Reference Book(日本スポーツ協会) 授業は講義形式を基本とするが、献立作成などの演習も行いすぐに使える知識を身につける。 担当教員はスポーツクラブ、保健福祉センターでの実務経験に基づき授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	野外活動概論		山梨 雄一
【授業の到達目標・およびテーマ】			
日本の一部地域では人口の都市集中により都市化現象が進み、身近なところから自然が失われている。また、生活形態の変化により、本来人間の持つ諸能力を発揮する場面が減少している。このような社会環境のなかで野外活動はどのような役割を担うべきか、学生自身の考察を深めることを目標とする。希望する者は日本キャンプ協会認定キャンプインストラクター資格取得を目指す。(別途実技講習,申請登録費等が必要)授業外として野外活動体験も紹介をする予定(希望者のみ参加)。			
【講義概要】			
野外活動について、以下の 4つのテーマから学習を進める。 1. 野外活動の現状を把握し、その今日的意義及び必要性を学習する。 2. 自然の中での生活技術や集いの演出などの基本的技術を学習する。 3. 快適で安全な活動を行うための知識・技術を学習する。 4. 野外活動を実践する組織・団体の理念や活動内容を把握し、指導者の形態や役割を学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	現代社会における野外活動の意味		
2	野外活動(教育)の歴史的変遷		
3	野外活動の「手段」、「目的」		
4	野外活動の実際		
5	野外活動の指導者		
6	組織キャンプの運営		
7	野外活動の知識と技術Ⅰ(用具)		
8	野外活動の知識と技術Ⅱ(気象)		
9	野外活動の知識と技術Ⅲ(集い)		
10	野外活動の知識と技術Ⅳ(環境)		
11	野外活動の知識と技術Ⅴ(安全)		
12	確認テストⅠ		
13	実践演習Ⅰ		
14	実践演習Ⅱ		
15	確認テストⅡ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(50点)、②授業への参加・意欲(30点)、③レポート評価(20点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
日本キャンプ協会「キャンプ指導者入門 第5版」(2,200円)及び適宜資料配布			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	就職講座		山梨 雄一
【授業の到達目標・およびテーマ】			
就職活動がスムーズに進むように、様々な手続きや試験について理解を進めることを目的とする。また、基本的な文章の書き方について学ぶ。			
【講義概要】			
「2024年度 就職活動ハンドブック 社会体育科編」を使用し、就職活動の実際について具体的に学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	会社訪問		
2	エントリーシートの作成		
3	書類の作成・提出		
4	適性試験①		
5	面接試験①(面接試験の準備)		
6	面接試験②(集団面接)		
7	面接試験③(個人面接)		
8	面接試験④(役員面接・グループディスカッション)		
9	基本的な文章の書き方		
10	作文・小論文の書き方		
11	税金・社会保険について		
12	社会人としてのマナー		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席(80点)②課題・授業への参加意欲(20%)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
「2023年度 就職活動ハンドブック 社会体育科編」をテキストとして使用する。 担当教員は、本校において十数年間就職指導を担当し、実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ダンスエクササイズⅠ		結樺レイナ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康体力づくり、生活習慣病予防としての一つの項目として「踊る楽しさを通じての健康づくり」に視点を置くインストラクターとして、年齢に応じたプログラム内容が作成できる能力を高める。			
【講義概要】			
ダンスエクササイズについて、以下のテーマに沿って授業を展開していく 1. プログラムで用いる専門用語を理解する 2. プログラムを作成するための要素を学んでいく 3. 学んだ要素を組み合わせる様々なトレーニングに活かせるようになる			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／専門用語について		
2	ストレッチ法／ヨガを利用した体の温め方①		
3	ストレッチ法／ヨガを利用した体の温め方②		
4	アイソレーション①／体のパーツごとの訓練①		
5	アイソレーション②／体のパーツごとの訓練②		
6	リズムトレーニング①／アイソレーションから発展させる①		
7	リズムトレーニング②／アイソレーションから発展させる②		
8	ダンスコンビネーションを習得する①		
9	ダンスコンビネーションを習得する②		
10	ダンスコンビネーションを習得する③		
11	実技試験の課題練習		
12	実技試験		
13	課題Ⅰ		
14	課題Ⅱ		
15	課題Ⅲ		
【成績評価方法】			
①柔軟性:10点 ②リズム感:20点 ③技術力:20点 ④表現力:30点 ⑤授業への取り組み:20点で評価する 実技試験 :①柔軟性の課題 ②リズムトレーニングの課題 ③ステップの課題 ④コンビネーションの課題			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で展開していく。担当教員は舞台、テレビCM、テーマパークの振付等の担当やダンサー、アクロバットパフォーマンスの演出、ヨガ講師などの実務経験を基に授業を展開する			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	ダンスエクササイズⅡ		結樺レイナ
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康体力づくり、生活習慣病予防としての一つの項目として「踊る楽しさを通じての健康づくり」に視点をおくインストラクターとして、年齢に応じたプログラム内容が作成できる能力を高める。			
【講義概要】			
ダンスエクササイズについて、以下のテーマに沿って授業を展開していく 1. プログラムで用いる専門用語を理解する 2. プログラムを作成するための要素を学んでいく 3. 学んだ要素を組み合わせる様々なトレーニングに活かせるようになる			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス／専門用語について		
2	ストレッチ法／ヨガを利用した体の温め方①		
3	ストレッチ法／ヨガを利用した体の温め方②		
4	アイソレーション①／体のパーツごとの訓練①		
5	アイソレーション②／体のパーツごとの訓練②		
6	リズムトレーニング①／アイソレーションから発展させる①		
7	リズムトレーニング②／アイソレーションから発展させる②		
8	ダンスコンビネーションを習得する①		
9	ダンスコンビネーションを習得する②		
10	ダンスコンビネーションを習得する③		
11	実技試験の課題練習		
12	実技試験		
13	課題Ⅰ		
14	課題Ⅱ		
15	課題Ⅲ		
【成績評価方法】			
①柔軟性:10点 ②リズム感:20点 ③技術力:20点 ④表現力:30点 ⑤授業への取り組み:20点で評価する 実技試験 :①柔軟性の課題 ②リズムトレーニングの課題 ③ステップの課題 ④コンビネーションの課題			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技形式で展開していく。担当教員は舞台、テレビCM、テーマパークの振付等の担当やダンサー、アクロバットパフォーマンスの演出、ヨガ講師などの活動経験を基に授業を展開する			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	機能解剖学の基礎		吉住 拓哉
【授業の到達目標・およびテーマ】			
トレーナー活動に必要な人体の構造と機能について基礎解剖を理解する。			
【講義概要】			
人体の構造的な解剖学を、主に筋骨格系を中心とした運動器の基礎から学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション・総論①(概論)		
2	総論②(骨と関節の話)		
3	総論③(筋肉と腱と靱帯の話)		
4	総論④(神経と動きの話)		
5	各論①(体幹その1・骨盤周辺の話)		
6	各論②(体幹その2・肩関節周辺の話)		
7	各論③(肩甲骨周辺～手関節の話)		
8	各論④(骨盤周辺～股関節の話)		
9	各論⑤(膝関節～足関節の話)		
10	応用・実践編①		
11	応用・実践編②		
12	確認テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(15)%, ②講義への参加意欲(15)%, ③確認テスト(70)%,これら3つを総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員はフィットネスクラブやスポーツ現場で、一般、学生、アスリート、高齢者など幅広い年齢やカテゴリで指導、その経験を基に授業を展開			
【参考図書】			
公認ATテキスト「運動器の解剖と機能」(公財)日本スポーツ協会			
「身体運動の機能解剖」医道の日本社			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	テーピング		吉住 拓哉
【授業の到達目標・およびテーマ】			
テーピングに関する知識、技術を身に着けながら、実技を通して機能解剖やスポーツ傷害の知識を深めることを目的とする。			
【講義概要】			
知識を身に着けた上で必要に応じた適切なテーピングを巻けるようにする。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	テーピングの基本の触り方・基礎知識		
3	解剖学、スポーツ医学の基礎知識(足関節)		
4	足関節のテーピング①		
5	足関節のテーピング②		
6	足関節のテーピング③		
7	足関節のテーピング④		
8	その他の部位のテーピング①(肩・肘・手首)		
9	その他の部位のテーピング②(膝)		
10	その他の部位のテーピング③(足関節のバリエーション)		
11	筆記試験		
12	実技試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(15)％、②講義への参加意欲(15)％、③確認テスト(筆記)(20)％、④確認テスト(実技)(50)％、これら4つを総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
座学・実技形式を行う。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	バイオメカニクス演習(機能改善)		吉住 拓哉
【授業の到達目標・およびテーマ】			
機能解剖学、アスレティックリハビリテーションの基礎をベースとし、一般健康志向の方や一般の学生アスリート、高齢者など各カテゴリのクライアント指導に活かすことができる「機能改善」を主としたトレーニングの概論を学び、実践する			
【講義概要】			
1.機能解剖学の基礎をベースに、指導時に重要な解剖学的視点のポイントの基礎を学習する。 2.アスレティックリハビリテーションの基礎をベースに、痛みや不調の発生する流れの理解、改善に向けた取り組みの基礎的な部分を学習する。 3.受講者の希望する進路・キャリアにおける上記の有効活用方法について学習する。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	機能解剖学 おさらい1(動作の構造を理解)		
3	機能解剖学 おさらい2(生理学絡めて怪我が治るということについて)		
4	問診・ヒアリング		
5	実技1(ストレッチ・コレクティブエクササイズ)		
6	肩こりの概要		
7	腰痛の概要		
8	指導対象ごとの注意点(アスリート、学生アスリート、子ども、一般、高齢者)		
9	実技2(触診)		
10	姿勢について(トレンド・基礎的なことについて)		
11	2～10回までのおさらい		
12	確認テスト(筆記)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(15)％、②講義への参加意欲(15)％、③確認テスト(筆記)(70)％,これら3つを総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
座学・実技形式で行う 担当教員はフィットネスクラブやスポーツ現場で、一般、学生、アスリート、高齢者など幅広い年齢やカテゴリで指導、その経験を基に授業を展開 【参考図書】 公認ATテキスト「運動器の解剖と機能」(公財)日本スポーツ協会 公認ATテキスト「アスレティックリハビリテーション」(公財)日本スポーツ協会 「身体運動の機能解剖」医道の日本社			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目 (アスレティックトレーナー)	機能改善トレーニング概論		吉住 拓哉
【授業の到達目標・およびテーマ】			
機能解剖学、アスレティックリハビリテーションの基礎をベースとし、一般健康志向の方や一般の学生アスリート、高齢者など各カテゴリのクライアント指導に活かすことができる「機能改善」を主としたトレーニングの概論を学び、実践する			
【講義概要】			
1.機能解剖学の基礎をベースに、指導時に重要な解剖学的視点のポイントの基礎を学習する 2.アスレティックリハビリテーションの基礎をベースに、痛みや不調の発生する流れの理解、改善に向けた取り組みの基礎的な部分を学習する 3.受講者の希望する進路・キャリアにおける上記の有効活用方法について学習する			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	機能解剖学 おさらい1(動作の構造を理解)		
3	機能解剖学 おさらい2(生理学絡めて怪我が治ることについて)		
4	問診・ヒアリング		
5	実技1(ストレッチ・コレクティブエクササイズ)		
6	肩こりの概要		
7	腰痛の概要		
8	指導対象ごとの注意点(アスリート、学生アスリート、子ども、一般、高齢者)		
9	実技2(触診)		
10	姿勢について(トレンド・基礎的なことについて)		
11	2～10回までのおさらい		
12	確認テスト(筆記)		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(15)％、②講義への参加意欲(15)％、③確認テスト(筆記)(70)％、これら3つを総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
座学・実技形式で行う 担当教員はフィットネスクラブやスポーツ現場で、一般、学生、アスリート、高齢者など幅広い年齢やカテゴリで指導、その経験を基に授業を展開			
【参考図書】 公認ATテキスト「運動器の解剖と機能」(公財)日本スポーツ協会 公認ATテキスト「アスレティックリハビリテーション」(公財)日本スポーツ協会 「身体運動の機能解剖」医道の日本社			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目（パーソナルトレーナー・クラブインストラクター）	ウエイトトレーニングⅠ		吉田 幸隆
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ウエイトトレーニング、フリーウエイト、マシントレーニングを通してウエイトトレーニングの重要さとその効果を理解することを目的とする。ウエイトトレーニングの授業以外に自主的に時間をとって積極的にトレーニングを行い シルバーのトレーニングからアスリートに至るまで、幅広い指導ができるスペシャリストを目指してもらいたい。			
【講義概要】			
1. 身体各部のトレーニングを学ぶ 2. ウエイトトレーニングのフォームを各種目正しく身につけ、指導できるようにする。 3. 幅広いレベルの対象を想定した指導を経験させる			
回	授業計画および学習の内容		
1	初心者ガイダンス(ビデオ使用)		
2	身体各部位の説明指導と実践①		
3	身体各部位の説明指導と実践②		
4	身体各部位の説明指導と実践③		
5	身体各部位の説明指導と実践④		
6	身体各部位の説明指導と実践⑤		
7	身体各部位の説明指導と実践⑥		
8	身体各部位の説明指導と実践⑦		
9	身体各部位の説明指導と実践⑧		
10	実技試験対策練習・バーベルの各種グリップの説明と応用		
11	ベンチプレス記録会／審判指導		
12	実技試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①実技試験(50%)②この授業に対する姿勢態度(積極性・意欲的等)(50%)これらの結果を踏まえて評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は長年アスリートから高齢者まで幅広い年齢を対象としたトレーニング指導に携わっており、その経験を基に授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目(パーソナルトレーナー・クラブインストラクター)	ウエイトトレーニングⅡ		吉田 幸隆
【授業の到達目標・およびテーマ】			
ウエイトトレーニング、フリーウエイト、マシーントレーニングを通してウエイトトレーニングの重要さとその効果を理解することを目的とする。ウエイトトレーニングの授業以外に自主的に時間をとって積極的にトレーニングを行い シルバーのトレーニングからアスリートに至るまで、幅広い指導ができるスペシャリストを目指してもらいたい。			
【講義概要】			
1. 身体各部のトレーニングを学ぶ 2. ウエイトトレーニングのフォームを各種目正しく身につけ、指導できるようにする。 3. 幅広いレベルの対象を想定した指導を経験させる			
回	授業計画および学習の内容		
1	中・上級者ガイダンス(ビデオ使用)		
2	操体法／ストレッチ／ウエイトトレーニング①		
3	操体法／ストレッチ／ウエイトトレーニング②		
4	トレーニングのメニューの組立て方・実践①		
5	トレーニングのメニューの組立て方・実践②		
6	トレーニングのメニューの組立て方・実践③		
7	アスリートのためのトレーニング①		
8	アスリートのためのトレーニング②		
9	アスリートのためのトレーニング③		
10	ベンチプレス記録会／審判実践		
11	実技試験		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①実技試験(50%)②筆記試験(50%)これらの結果を踏まえて評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
担当教員は長年アスリートから高齢者まで幅広い年齢を対象としたトレーニング指導に携わっており、その経験を基に授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	1年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	コンピュータ		渡邊夏海・奥玉南・西脇怜奈
【授業の到達目標・およびテーマ】			
様々な情報を収集・整理するために必要な情報処理能力の基礎を身につけることねらいとする。またインターネットの活用方法に加え、基本となるワープロソフト、表計算ソフト、プレゼンテーションソフトの使い方を学ぶ。			
【講義概要】			
コンピュータの使い方について以下のテーマから学習を深める			
1. ワードを用いて文書作成の仕方を学ぶ			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	ワード①(文字入力:ローマ字入力・文字変換・文字飾り)		
3	ワード②(文章入力・ページ設定・印刷)		
4	ワード③(表作成・図表の貼り付け)		
5	インターネット検索および特定箇所のコピー・印刷①		
6	インターネット検索および特定箇所のコピー・印刷②		
7	エクセル①(表作成)		
8	エクセル②(表計算)		
9	エクセル③(グラフ作成①)		
10	エクセル④(グラフ作成②)		
11	パワーポイント①		
12	パワーポイント②		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①実技試験(タイピング、エクセル)80点、②出席状況(20点)で評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
【授業の特徴・形式と教員紹介】 オリジナルのテキストを用いて授業を行う。飲食の禁止、携帯電話の使用禁止などコンピュータールームでのマナーは必ず遵守すること。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位
講義区分	授業科目名		担当教員
選択科目	スポーツ科学		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
すべてのスポーツ指導者に共通して求められる資質能力（思考・判断、態度・行動、知識・技能）を修得することを目的とする。			
【講義概要】			
最も必要とされる基本的な思考や態度・行動を知り、競技種目や対象の違いを超えて共通に必要なとされるスポーツに関する医・科学的な内容を理解し、様々な特徴のある指導現場において必要となる可能性の高い内容についてまとめていく。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	日本スポーツ協会公認資格とは		
3	第1章「コーチングを理解しよう」①		
4	第1章「コーチングを理解しよう」②		
5	第2章「グッドコーチに求められる医・科学的知識」①		
6	第2章「グッドコーチに求められる医・科学的知識」②		
7	第2章「グッドコーチに求められる医・科学的知識」③		
8	第2章「グッドコーチに求められる医・科学的知識」④		
9	第3章「現場・環境に応じたコーチング」①		
10	第3章「現場・環境に応じたコーチング」②		
11	第3章「現場・環境に応じたコーチング」③		
12	筆記試験		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況、②授業に取り組む姿勢、③筆記試験において総合的に判断をする。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
(財)日本スポーツ協会『リファレンスブック』を参考にしながら、受講者同士の意見交換や共同作業を通して、これまでの経験をもとに新しい知識やスキルを獲得していく。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	1単位・15時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	健康運動実践指導者養成講座Ⅲ		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体力づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	指導実技試験の目的と評価のポイント		
3	実技(レジスタンストレーニング)		
4	実技(エアロビックダンス)		
5	実技(水中レジスタンストレーニング)		
6	実技(水中ウォーキング)		
7	実技試験対策講座		
8	実技試験対策講座		
9	実技試験対策講座		
10	学科試験対策講座		
11	学科試験対策講座		
12	学科試験対策講座		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20%), ②講義・実技に取り組む姿勢(20%), ③筆記・実技試験(60%)の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
健康運動実践指導者認定実技試験における『陸上運動』と『水中運動』それぞれを学生に選択させ、指導実技試験の内容を習得し、集団運動における指導者の役割をみに着ける			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・前期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（総合系）	健康運動実践指導者養成講座　Ⅰ		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体力づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	健康づくり施策概論		
3	運動生理学		
4	運動生理学		
5	機能解剖とバイオメカニクス		
6	機能解剖とバイオメカニクス		
7	栄養摂取と運動		
8	栄養摂取と運動		
9	体力の測定と評価		
10	体力の測定と評価		
11	学科試験対策講座		
12	学科試験対策講座		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況（20%）、②講義・実技に取り組む姿勢（20%）、③筆記・実技試験（60%）の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト：健康運動実践指導者養成用テキスト・『健康運動実践指導者』認定試験対策問題集			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年度	2年・後期	2単位・30時間
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目(総合系)	健康運動実践指導者養成講座Ⅱ		渡邊 夏海
【授業の到達目標・およびテーマ】			
健康・体力づくり事業財団が認定している健康運動実践指導者の資格取得のための講座 実技・筆記試験それぞれに合格できるよう対策を行っていく			
【講義概要】			
1. 筆記試験の対策として各科目について学習する 2. 実技試験の対策として陸上または水中のレジスタンストレーニングおよびエアロビクスが実演できるようにする			
回	授業計画および学習の内容		
1	ガイダンス		
2	健康づくりのための身体活動		
3	健康づくりのための身体活動		
4	運動指導の心理的基礎		
5	運動指導の心理的基礎		
6	健康づくり運動の実際		
7	健康づくり運動の実際		
8	健康づくり運動の実際		
9	健康づくり運動の実際		
10	健康づくり運動の実際		
11	運動障害と予防・救急処置		
12	運動障害と予防・救急処置		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①出席状況(20%), ②講義・実技に取り組む姿勢(20%), ③筆記・実技試験(60%)の結果を踏まえ総合的に評価する。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
使用テキスト:健康運動実践指導者養成用テキスト・『健康運動実践指導者』認定試験対策問題集			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年	1年・前期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	トレーニング指導の基礎Ⅰ		和田 正宏
【授業の到達目標・およびテーマ】			
対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するための知識を習得し、スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動するための基礎を身に付けることを目標とする。			
【講義概要】			
スポーツトレーナーとして必要な知識・技術を身に付けることをねらいとする。 前期は運動・スポーツの現場でアシスタント的役割ができる技術の習得を目指す。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	スポーツトレーナー概論		
3	スポーツトレーナー概論②		
4	スポーツトレーナー概論③		
5	スポーツトレーナー概論④		
6	スポーツトレーナー概論⑤		
7	エクササイズ実技		
8	栄養学		
9	パートナーストレッチ①		
10	パートナーストレッチ②		
11	実技テスト		
12	筆記テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①確認テスト(30点) ②実技テスト(30点) ③授業への参加・意欲(30点) ④小テスト(10点)の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を交えた講義形式を行う。外部施設(学校近隣)を利用しての実技も実施する。 担当教員のスポーツトレーナー活動における実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講科目	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026年	1年・後期	1単位
講義区分	授業科目名		担当教員
専門科目	トレーニング指導の基礎Ⅱ		和田 正宏
【授業の到達目標・およびテーマ】			
対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するための知識を習得し、スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動するための基礎を身に付けることを目標とする。			
【講義概要】			
スポーツトレーナーとして必要な知識・技術を身に付けることをねらいとする。 前期は運動・スポーツの現場でアシスタント的役割ができる技術の習得を目指す。			
回	授業計画および学習の内容		
1	オリエンテーション		
2	スポーツトレーナー概論		
3	ロールプレイング		
4	ロールプレイング②		
5	ロールプレイング③		
6	ロールプレイング④		
7	振り返り		
8	ロールプレイングⅡ		
9	ロールプレイングⅡ②		
10	ロールプレイングⅡ③		
11	確認テスト		
12	実技テスト		
13	まとめ		
14	実践演習Ⅰ		
15	実践演習Ⅱ		
【成績評価方法】			
①提出物(30点) ②実技テスト(40点) ③授業への参加・意欲(30点) の合計100点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
実技を交えた講義形式を行う。外部施設(学校近隣)を利用しての実技も実施する。 担当教員のスポーツトレーナー活動における実務経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程	開講年度	履修対象	単位・時間数
社会体育専門課程	2026 年度	1 年・通年	4 単位
講義区分	授業科目名		担当教員
基礎科目（人文社会学系）	スポーツと社会		松原 愛作
【授業の到達目標およびテーマ】			
①体育・スポーツの現状と課題について学ぶ。			
②スポーツと社会の関係を概観し、課題と展望について考究する。			
③国内外の研究成果と動向を習得する。			
【講義概要】			
スポーツの現状と課題について、社会学的視点から考察する。生涯スポーツや競技スポーツの現場での諸現象について、社会学的立場から記述、説明、分析をしながら課題と展望を明らかにする。			
授業計画および学習の内容			
回		回	
1	オリエンテーション	16	スポーツビジネス
2	スポーツ社会学とは	17	スポーツ指導者制度とスポーツボランティア
3	社会学的研究法①	18	スポーツの国際比較－指導者資格
4	社会学的研究法②	19	スポーツの国際比較－スポーツ政策
5	社会学的研究法③	20	スポーツの国際比較－スポーツ集団
6	社会学的研究法④	21	身体活動と加齢の社会学－社会学的問題意義と背景
7	スポーツへの社会化	22	身体活動と加齢の社会学－研究動向
8	スポーツ・プレイ・ゲーム論	23	スポーツレジャー行動とライフスタイル研究①
9	スポーツ振興政策の課題と展望①	24	スポーツレジャー行動とライフスタイル研究②
10	スポーツ振興政策の課題と展望②	25	スポーツレジャー行動と QOL 研究①
11	青少年のスポーツ	26	スポーツレジャー行動と QOL 研究②
12	障がい者スポーツの現状と課題	27	スポーツ社会学研究の課題と展望①
13	遊びの社会文化的側面	28	スポーツ社会学研究の課題と展望②
14	スポーツによる地域活性化①	29	プレゼンテーション①
15	スポーツによる地域活性化②	30	プレゼンテーション②
【成績評価方法】			
レポート等の提出状況 (60 点) と授業への取り組み状況 (40 点) の合計 100 点として成績評価を行う。			
【授業の特徴・形式と教員紹介】			
授業は講義形式であるが、学生同士のディスカッションの場を多く設定する。担当教員は自治体での運動教室の運営や指導の経験もあり、その経験に基づいて授業を展開する。			

開講課程		開講年度		履修対象		単位・時間数	
社会体育専門課程		2026 年度		1 年・通年		8 単位	
講義区分		授業科目名				担当教員	
基礎科目（総合系）		フィットネス各論あるいはスポーツ指導法各論				関野 義秀 宇多村 大介	
【授業の到達目標およびテーマ】							
指導者に必要な知識・技能や指導方法のベースを習得することをねらいとする。また、社会の中でのスポーツの位置付けやその指導者の役割なども理解していく。さらに、トレーニング指導に必要な運動生理学、解剖学、栄養学などトレーニング指導に関するものについても学び、スポーツ指導者を目指す人の指針となる授業を展開する。							
【講義概要】							
1. 指導者の役割 2. 文化としてのスポーツ 3. スポーツと法 4. 競技者育成のための指導法 5. トレーニングの実践 6. 対象者に応じた運動プログラムづくりの実践							
授業計画および学習の内容							
回		回		回		回	
1	ガイダンス・スポーツとは	31	運動科学の概念と適用				
2	スポーツの歴史	32	テストと評価、カウンセリング				
3	文化としてのスポーツ	33	エクササイズテクニック				
4	スポーツ指導者とは	34	ウエイトトレーニングのプログラムデザイン				
5	スポーツ指導者の倫理	35	ストレングストレーニング&コンディショニング施設の構成と運営				
6	指導者の心構え・視点	36	筋および呼吸循環器系の構造と機能				
7	世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	37	有酸素性および無酸素性トレーニング				
8	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任・リスクマネジメント	38	有酸素性運動の処方				
9	スポーツと人権・スポーツにおけるハラスメント	39	トレーニングを指導するとは？				
10	プレーヤーと指導者の望ましい関係・コーチング	40	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス				
11	ミーティングの方法	41	各部位のトレーニング指導法①				
12	世界を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者	42	各部位のトレーニング指導法②				
13	オリンピック・パラリンピックとは	43	各部位のトレーニング指導法③				
14	社会の中のスポーツⅠ	44	各部位のトレーニング指導法④				
15	社会の中のスポーツⅡ	45	各部位のトレーニング指導法⑤				
16	スポーツイベント	46	各部位のトレーニング指導法⑥				
17	スポーツの産業化Ⅰ	47	目的別のトレーニング指導法				
18	スポーツの産業化Ⅱ	48	骨格タイプ別のトレーニング指導法				
19	スポーツ基本計画Ⅰ（地域の中のスポーツⅠ）	49	運動による外傷と障害				
20	スポーツ基本計画Ⅱ（地域の中のスポーツⅡ）	50	特別な人のための運動処方				
21	スポーツ基本計画Ⅲ（我が国のスポーツ組織）	51	栄養に関する基本的な考え方				
22	スポーツ基本計画Ⅳ（競技者育成プログラム）	52	タイプ別の食事法				
23	チームマネジメントⅠ	53	タイプ別のサプリメント選択法				
24	チームマネジメントⅡ	54	気を付けるべき注意点				
25	事例Ⅰ	55	緊急事態と法的問題				
26	事例Ⅱ	56	実践演習Ⅰ				
27	事例Ⅲ	57	実践演習Ⅱ				
28	事例Ⅳ	58	実践演習Ⅲ				
29	まとめ	59	実践演習Ⅳ				
30	確認テスト	60	実践演習Ⅴ				
【成績評価方法】							
①確認テスト 70 点、②レポート 20 点、③授業への参加・意欲 10 点の合計 100 点として成績評価を行う。							
【授業の特徴・形式と教員紹介】							
オリジナルのテキストを用い、講義と実技を織り交ぜて授業を行う。担当教員（関野）はフィンスイミング日本代表選手として活動し、ジュニア日本代表チーム監督やコーチの経験もある。様々な手法を取り入れた最先端の指導経験を活かし、授業を展開する。また、もう 1 人の担当教員（宇多村）はトレーニング指導歴 25 年、パーソナルトレーナー歴 18 年であり、プロ野球選手、ラグビートップリーグ選手の専属トレーニングコーチ経験、サプリメント会社アドバイザー経験を有する。							