

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 1年	[講義期間] 前期
[教育内容] 講義	[科目名] スポーツ社会学
[時間、単位数] 15時間 1単位	[担当教員] 大山 敦史
<p>[授業の目的] 現在のスポーツが抱える諸問題を通して、スポーツの意義や必要性、これからのスポーツの在り方等について、各自が考えを深めることを目的とする。</p> <p>[授業の概要] 現在スポーツが抱えている諸問題を通して、スポーツの意義や必要性について学んでいく。 また、各自が興味を持った分野についてレポートを作成することで、スポーツについてのさらなる理解を促す。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション 授業の流れ、評価方法について 【第2回】スポーツ・体育・運動とは 【第3回】スポーツマンシップとは 【第4回】ドーピング問題 【第5回】スポーツと暴力、体罰 【第6回】企業とスポーツ 【第7回】国際社会とスポーツ 【第8回】レポート作成</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
出席率 (10%)、授業態度 (10%)、テスト (模擬テスト含む) (80%) 成績は学業規則に準じる。	[使用テキスト、参考文献] プリント配布

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学C S トレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>フィットネス概論</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>比嘉 幹人</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>世界と日本、沖縄の健康問題や平均寿命について考え、現代社会の問題となっている、高齢社会や医療費、介護の問題、メタボリックシンドロームなど運動指導をする上で必要な基礎知識をつける。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>テキストを使用し、日本の健康問題からメタボリックシンドロームを理解する。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】我が国の現状と健康づくり施策 【第2回】我が国の現状と健康づくり施策 【第3回】健康日本21（第二次） 【第4回】健康日本21（第二次） 【第5回】健康日本21（第二次） 【第6回】メッツとエクササイズ 【第7回】メッツとエクササイズ 【第8回】特定健診・特定保健指導 【第9回】中間テスト 【第10回】身体活動基準2013アクティブガイド 【第11回】身体活動基準2013アクティブガイド 【第12回】メタボリックシンドローム 【第13回】ロコモティブシンドローム 【第14回】期末テスト 【第15回】総復習</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>最新フィットネス基礎理論</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー
[年次] 1年	[講義期間] 前期
[教育内容] 講義	[科目名] 機能解剖学 I
[時間、単位数] 30 時間 2 単位	[担当教員] 新川 慶
[授業の目的] 身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。 筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。 [授業の概要] 骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。 テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション・授業内容・評価方法 【第2回】脊柱の構造 【第3回】胸郭・肩甲帯 【第4回】肩関節 【第5回】肘関節・橈尺関節 【第6回】手関節・手 【第7回】上肢のまとめ 【第8回】中間テスト 【第9回】テスト回答・解説 【第10回】股関節・骨盤帯 【第11回】膝関節 【第12回】足関節・足 【第13回】下肢のまとめ 【第14回】期末テスト 【第15回】テスト回答・解説 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 出席率・・・10% 授業態度・・・10% 中間テスト・・・40% 期末テスト・・・40% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] 身体運動の機能解剖学

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 発育・発達論</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 人間の発育・発達過程について理解し、将来、各年代に応じた運動指導ができるようになる。</p> <p>〔授業の概要〕 ヒトが生まれてから成長、発達、老化を経ていく過程で、体にどのような変化が起こっているのかを科学的に理解し、各時期における運動刺激の効果及び影響を学習する</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】体格の発達と運動 【第2回】体格の発達と運動 【第3回】体力の発達過程と運動 【第4回】体力の発達過程と運動 【第5回】体力の発達過程と運動 【第6回】動作のスキルの向上の過程 【第7回】動作のスキルの向上の過程 【第8回】中間テスト 【第9回】加齢に伴う体力の低下 【第10回】加齢に伴う体力の低下 【第11回】加齢に伴う体力の低下 【第12回】一般人における 【第13回】運動の効果 【第14回】年齢に応じた適切な運動の質と量 【第15回】期末テスト <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕</p> <p>出席率…10% 授業態度…10%</p> <p>課題提出…10%</p> <p>中間テスト…35% 期末テスト…35%</p> <p>成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕</p> <p>自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>解剖生理学</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] (実務経験あり)</p> <p>大城 一之</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>人体の構造と（解剖）と機能（生理）について学び、フィットネスの現場やコンディショニングへと応用を活かせる事を目的とする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>人体について系統別に学習し、その構造と機能が理解できるようにする。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】細胞</p> <p>【第3回】呼吸器</p> <p>【第4回】循環器系①</p> <p>【第5回】循環器系②</p> <p>【第6回】消化器系①</p> <p>【第7回】消化器系②</p> <p>【第8回】泌尿器</p> <p>【第9回】内分泌系</p> <p>【第10回】中枢神経</p> <p>【第11回】末梢神経</p> <p>【第12回】感覚器系</p> <p>【第13回】骨格</p> <p>【第14回】筋</p> <p>【第15回】筆記試験</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率 10%、授業態度 10%、テスト（模擬テスト含む） 80%</p> <p>成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>目で見るからだのメカニズム</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 スポーツ心理学</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 増澤 拓也</p>
<p>〔授業の目的〕 将来、運動指導の場で効果的な指導ができるよう、スポーツに関わる者の心理状態や心理的特性について理解する。</p> <p>〔授業の概要〕 授業前半は、自分のスポーツ経験をふり返ることや目標設定の実践等を通して、自己についての理解を深める。後半はスポーツをする人や見る人、競技者の心理を学び、将来、運動指導の場で適切な指導ができるよう、スポーツ心理の知識や理論を理解する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】オリエンテーション、授業の流れ 【第2回】スポーツの目的 【第3回】学習理論 【第4回】メンタルトレーニングとは 【第5回】目標設定 【第6回】目標設定の実践 【第7回】ポジティブシンキング 【第8回】スポーツをする楽しさ 【第9回】スポーツを見る楽しさ 【第10回】個性とスポーツ 【第11回】スポーツ集団の心理 【第12回】競技者の心理 【第13回】あがり・バーンアウト 【第14回】つながっている心と体 【第15回】テスト <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学C S トレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実習</p>	<p>[科目名]</p> <p>救急処置法</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>15時間 1単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>安里 常要</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>心肺蘇生術における基礎的な知識を養い、また熱中症などの応急処置などを理解させる。心肺蘇生法（CPR）や包帯、三角巾での応急処置を実習する。内科的、外科的な応急処置の実際を講義していく。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>心肺蘇生法、怪我の処置等、一次救命処置・応急処置について学ぶ</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】授業内容の説明、胸骨圧迫と人工呼吸</p> <p>【第2回】熱中症と過換気、AEDを用いての心肺蘇生法</p> <p>【第3回】筆記試験、(成人の)心肺蘇生法</p> <p>【第4回】(成人の)心肺蘇生法</p> <p>【第5回】止血と固定</p> <p>【第6回】(新生児・小児の)心肺蘇生法</p> <p>【第7回】実技試験</p> <p>【第8回】実技試験</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>全8回の内6回以上の出席かつ総合得点70点以上で単位認定。</p> <p>総合得点（100点）＝（筆記試験50点＋実技試験50点）－欠席数×10</p> <p>成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>健康運動実践指導者養成テキスト</p>

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 前期</p>
<p>[教育内容] 実習</p>	<p>[科目名] ウエイトトレーニングⅠ</p>
<p>[時間、単位数] 30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] 岡山 奨</p>
<p>[授業の目的] ・安全で効果的なトレーニングを提供するための基礎（エクササイズ名、使用筋群、動作）を主に実技中心で覚えていく。</p> <p>[授業の概要] ・レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 ・NSCA JAPAN ストレングス&コンディショニングⅡのテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】トレーニングとは？なぜ必要とされているか？（トレーニングを覚えよう）</p> <p>【第3回】フリーウエイトとマシントレーニング、自体重トレーニング</p> <p>【第4回】トレーニングの原理・原則、身体主要部位の呼称</p> <p>【第5回】筋の収縮様式、負荷の設定方法 ～ミニテスト～</p> <p>【第6回】バックスクワット、デットリフト</p> <p>【第7回】フォワードランジ、サイドランジ、カーフレイズ</p> <p>【第8回】ベンチプレス、ダンベルベンチプレス、ダンベルフライ</p> <p>【第9回】ベントオーバーロウ、ラットプルダウン、プルオーバー</p> <p>【第10回】バックエクステンション、クランチ、シットアップ、レッグレイズ、プローンブリッジ、サイドブリッジ</p> <p>【第11回】フロントショルダープレス（ダンベル）、サイドレイズ、アップライトロウ</p> <p>【第12回】アームカール、ライイングトライセプスエクステンション、トライセプスプッシュダウン、フレンチプレス</p> <p>【第13回】リストカール、リストエクステンション、プロネーション、スピネーション</p> <p>【第14回】テスト</p> <p>【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 出席率・・・10% 授業態度・・・10% 実技テスト・・・80% 成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] NSCA JAPAN ストレングス&コンディショニングⅡテキスト</p>

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 前期</p>
<p>[教育内容] 講義</p>	<p>[科目名] 水泳</p>
<p>[時間、単位数] 30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] (実務経験あり) 岡山 奨</p>
<p>[授業の目的] 4泳法のポイントを理解し、将来、運動指導者として必要な技能を身につける。</p> <p>[授業の概要] 基礎的な浮き身の取り方から、各泳法の腕と脚の動き、コンビネーション、呼吸法等を段階的に学ぶ。</p>	
<p>[授業内容] 【第1回】水泳の力学・生理学 【第2回】泳力調査 【第3回】浮き身の取り方 【第4回】クロール 姿勢のとり方 【第5回】クロール キックと腕の動き 【第6回】クロール コンビネーション 【第7回】背泳 姿勢のとり方 キック 【第8回】背泳 腕の動き コンビネーション 【第9回】平泳ぎ 姿勢の取り方 【第10回】平泳ぎ キック 腕の動き 【第11回】平泳ぎ コンビネーション 【第12回】バタフライ 姿勢のとり方 【第13回】バタフライ キック 腕の動き 【第14回】バタフライ コンビネーション 【第15回】テスト 4泳法 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 出席率10%、授業態度10%、テスト(模擬テスト含む)80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 前期</p>
<p>[教育内容] 実技</p>	<p>[科目名] エアロビクスⅠ</p>
<p>[時間、単位数] 30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] 根間 舞夢</p>
<p>[授業の目的] 有酸素運動としてのエアロビックダンスを体験し、内容や効果について理解する。 リズムを使って行う運動について理解する。 心拍数を測定し、運動強度の測定方法と運動の効果やしぐみについて詳しく学ぶ。 健康運動実践指導者実技試験やADIの基礎となる。</p> <p>[授業の概要] エアロビクスを全く体験したことのない学生が多いため、実際に体験し、どのような楽しさや運動効果が得られるのかを体で学ぶ。 様々なエアロビックダンスを体験させる。</p>	
<p>[授業内容] 【第1回】オリエンテーション・授業、評価について 【第2回】エアロビクス体験：エアロビクスダンスを体験する 【第3回】エアロビクス体験：ローインパクトステップを体験する① 【第4回】エアロビクス体験：ローインパクトステップを体験する② 【第5回】エアロビクス体験：内容・運動強度・心拍数について① 【第6回】エアロビクス体験：ロー・ハイインパクトステップを体験する① 【第7回】エアロビクス体験：ロー・ハイインパクトステップを体験する② 【第8回】エアロビクス体験：内容・運動強度・心拍数について② 【第9回】エアロビクスの歴史：中級者のエアロビクス 【第10回】エアロビクス体験：音楽の特徴について 【第11回】エアロビクス体験：指導者の役割 【第12回】エアロビクス体験：理論① 【第13回】エアロビクス体験：指導上の注意 【第14回】エアロビクス体験：様々なエアロビックダンス 【第15回】まとめ 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] 新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導（改訂版）</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実習</p>	<p>[科目名]</p> <p>体力測定評価法</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>15時間 1単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>比嘉 幹人</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>正しい体力の測定法・評価法を理解し、各体力を正確に測定する方法および技能を身につける。実際に自らの体力測定評価も行うことで、実技を通してながら体力測定評価について学ぶ。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>各体力の正しい測定法を理解し、実践する。また測定結果から何を知り、体力の向上や健康増進にどう活かせるかを考える。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】身体組成の測定</p> <p>【第3回】新体カテスト①（長座体前屈・反復横とび・上体起こし）</p> <p>【第4回】新体カテスト②（立ち幅とび・20mシャトルラン）</p> <p>【第5回】新体カテスト③（50m走・ハンドボール投げ）</p> <p>【第6回】新体カテストについて（座学）①</p> <p>【第7回】新体カテストについて（座学）②</p> <p>【第8回】テスト</p> <p>天候等により、実施順番に変更のある場合がある。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率…10% 授業態度…10%</p> <p>提出物…10% テスト…70%</p> <p>成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 障害者スポーツ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 下地 隆之</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツに参加する障がい者に対して、スポーツをより安全に実施しスポーツの喜びや楽しさを伝えられる指導者の養成を目的とし、障害への理解・スポーツ導入への動機づけ、実施方法について学ぶ。</p> <p>〔授業の概要〕 初級障害者スポーツ指導員の資格取得をめざす科目設定で講義を進める共に、余暇活動を利用した現場活動に繋がるプログラムを実施する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】障害者スポーツの意義と理念① 【第2回】障害者スポーツの意義と理念② 【第3回】障害の理解とスポーツ① 【第4回】障害の理解とスポーツ② 【第5回】障害者との交流① 【第6回】ボランティア論 【第7回】スポーツ安全管理 【第8回】障害の理解とスポーツ③ 【第9回】障害の理解とスポーツ④ 【第10回】全国障害者スポーツ大会の概要 【第11回】障害に応じたスポーツの工夫・実施① 【第12回】障害に応じたスポーツの工夫・実施②／障害者との交流② 【第13回】障害者福祉施策と障害者スポーツ① 【第14回】障害者福祉施策と障害者スポーツ② 【第15回】障害者スポーツ指導者制度／まとめ 	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率10%、授業態度10%、テスト（模擬テスト含む）80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 障害者のスポーツ指導の手引き</p>

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 前期</p>
<p>[教育内容] 実習</p>	<p>[科目名] ストレッチ基礎</p>
<p>[時間、単位数] 30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] 大山 敦史</p>
<p>[授業の目的] パッシブスタティックストレッチの効果と実施方法を習得する。</p> <p>[授業の概要] 各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。その上でパッシブスタティックストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。</p>	
<p>[授業内容] 【第1回】 オリエンテーション 自己紹介、授業の流れ、成績評価の方法を説明する 【第2回】 実施上の注意、ストレッチを行う上での注意点 下肢のストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側） 【第3回】 下肢のストレッチ：前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋） 【第4回】 下肢のストレッチ：前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋 【第5回】 下肢のストレッチ：前回の復習・前脛骨筋 【第6回】 下肢のストレッチ：復習 【第7回】 下肢のストレッチ：テスト（各筋のストレッチが実践できているか） 【第8回】 上肢のストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部） 【第9回】 上肢のストレッチ：前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋 【第10回】 上肢のストレッチ：前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群 【第11回】 上肢のストレッチ：前回の復習・広背筋・腰方形筋 【第12回】 上肢のストレッチ：復習 【第13回】 上肢のストレッチ：テスト（各筋のストレッチが実践できているか） 【第14回】 関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習 【第15回】 関節モビリゼーション・下肢・上肢のストレッチの復習</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 授業態度・・・10% 出席率・・・10% 実技テスト・・・80% 成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] ストレッチ完全マニュアル=下肢編= ストレッチ完全マニュアル=上肢編=</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和 1 年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ整体・メディカルトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1 年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>後期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>運動生理学</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30 時間 2 単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>伊差川 友紀</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>運動する際の身体の各器官における役割や運動に伴う応答、変化について、基礎的な知識をつけることを目的とする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>運動時に必要とされる身体の各器官の役割や運動に伴う各器官の変化について学ぶ。本講義のなかで、運動指導者として必要な運動生理学の基本的知識を身につけ、適切な運動処方ができるようになることを期待する。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第 1 回】筋収縮</p> <p>【第 2 回】エネルギー供給系</p> <p>【第 3 回】筋収縮様式、</p> <p>【第 4 回】筋活動様式</p> <p>【第 5 回】神経系の役割</p> <p>【第 6 回】運動と循環</p> <p>【第 7 回】運動と呼吸</p> <p>【第 8 回】中間テスト</p> <p>【第 9 回】運動とホルモン</p> <p>【第 10 回】身体組成と肥満</p> <p>【第 11 回】運動処方</p> <p>【第 12 回】運動と生活習慣病</p> <p>【第 13 回】運動と体温調整</p> <p>【第 14 回】筋疲労の要因</p> <p>【第 15 回】期末テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については 2～3 回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>中間テスト…40% 期末テスト…40%</p> <p>出席率…10% 授業態度…10%</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>入門運動生理学</p>

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 後期</p>
<p>[教育内容] 実習</p>	<p>[科目名] スポーツマッサージⅠ</p>
<p>[時間、単位数] 30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] (実務経験あり) 大城一之</p>
<p>[授業の目的] スポーツにおける基本的なマッサージを学び、将来現場で生かすことができるようにする。</p> <p>[授業の概要] 筋肉の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらす手技を学ぶ</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション 【第2回】手技 柔捏法・叩打法 【第3回】座位にて肩部 【第4回】座位にて肩部・頸部・肩甲間部 【第5回】伏臥位にて腰背部・臀部 【第6回】伏臥位にて頸部～臀部 【第7回】伏臥位にて下肢 【第8回】伏臥位にて全身 【第9回】マッサージ復習 【第10回】実技試験 【第11回】スポーツマッサージ 【第12回】下腿のスポーツマッサージ 【第13回】大腿のスポーツマッサージ 【第14回】下肢のスポーツマッサージ 【第15回】実技試験</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 出席率 (10%)、授業態度 (10%)、テスト (模擬テスト含む) (80%)、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] プリント及び資格テキスト</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー
[年次] 1年	[講義期間] 前期
[教育内容] 講義	[科目名] スポーツ栄養学
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 天久 克志
[授業の目的] スポーツ選手や健康増進のために必要な栄養について理解し、適切なアドバイスができるようになる。 [授業の概要] 五大栄養素や各栄養素の役割について理解させ運動時の栄養摂取法について理解する。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション 【第2回】5大栄養素 【第3回】炭水化物 【第4回】脂質 【第5回】タンパク質 【第6回】ビタミン・ミネラル 【第7回】消化・吸収 【第8回】中間テスト 【第9回】エネルギー代謝① 【第10回】エネルギー代謝② 【第11回】アスリートに必要な栄養摂取① 【第12回】アスリートに必要な栄養摂取② 【第13回】試合前・当日・試合後の食事 【第14回】期末テスト 【第15回】総復習 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 中間試験・・・40% 期末試験・・・40% 授業態度・・・10% 出席率・・・10%	[使用テキスト、参考文献] 基礎から学ぶスポーツ栄養学

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 スポーツテーピング</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 各部位のテーピング法を学ぶ</p> <p>〔授業の概要〕 機能解剖学等で学んだ基礎知識を活用し、筋肉や各関節に合わせたテーピングを行う。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】授業進行について 【第2回】テーピングの種類・基本の巻き方 【第3回】テーピングを巻く際の注意事項 【第4回】足関節のテーピング 【第5回】〃 【第6回】膝関節のテーピング 【第7回】〃 【第8回】ハムストリングスのテーピング 【第9回】久ワードのテーピング 【第10回】肩関節のテーピング 【第11回】肘のテーピング 【第12回】足底筋のテーピング 【第13回】母指のテーピング 【第14回】腰のテーピング 【第15回】理解度テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 プリント及び資格テキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学C S トレーナー</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 スポーツ傷害</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 大城 一之</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツで起こる障害について学び、障害の予防や障害を持つクライアントに対する指導ができるようにする。</p> <p>〔授業の概要〕 内科的障害、整形外科的な障害と外傷について理解し、対処方法や予防方法、さらにリハビリテーションを学ぶ。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】授業内容および評価方法の説明。 【第2回】スポーツ傷害の予防と処置 【第3回】リハビリと頭部の損傷 【第4回】頸部と頸椎の損傷 【第5回】肩の損傷 【第6回】上肢と肘の損傷 【第7回】手関節と手の損傷 【第8回】腰部の損傷① 【第9回】腰部の損傷② 【第10回】股関節・大腿部の損傷 【第11回】膝関節の損傷① 【第12回】膝関節の損傷② 【第13回】下腿と足関節の損傷 【第14回】足部と足指の損傷 【第15回】筆記試験</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率・・・10% 小テスト・・・10% 筆記試験・・・80% 成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 現場で役立つスポーツ損傷ガイド</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー
[年次] 1年	[講義期間] 後期
[教育内容] 実習	[科目名] ウェイトトレーニングⅡ
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 岡山 奨
[授業の目的] 補強運動の必要性とプログラムへの取り入れ方を理解させる。 目的に応じたトレーニングの重要性とその方法、実施上の注意点を実習を通して説明し、指導方法を学ばせる。 [授業の概要] レジスタンスエクササイズを理解し、指導が行えるまでにする。 NSCA JAPAN ストレングス&コンディショニングⅡテキストを用い授業を進め、出席・テストにて評価を行う。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション 【第2回】前期復習 【第3回】マシントレーニングの種類について・実施・指導方法 【第4回】マシントレーニングの種類について・実施・指導方法 【第5回】マシントレーニングの種類について・実施・指導方法 【第6回】マシントレーニングの種類について・実施・指導方法 【第7回】サーキットトレーニングについて 【第8回】サーキットトレーニングについて 【第9回】インターバルトレーニングについて 【第10回】チューブトレーニングについて 【第11回】バランス強化トレーニングについて 【第12回】プライオメトリックトレーニングについて 【第13回】プログラミング 【第14回】プログラミング 【第15回】テスト 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 出席・・・10% 授業態度・・・10% テスト・・・80% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] NSCA JAPAN ストレングス&コンディショニングⅡテキスト

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 コンディショニング I</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕(実務経験あり) 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 競技者のパフォーマンス向上に役立てるように、トレーニングを行う期間、目的、頻度を理解し、現場での実践へと役立てるものとする。</p> <p>〔授業の概要〕 競技者のコンディショニングについて理解し、適切な指導ができるようコンディショニングの基礎知識を習得し実践力の向上に努める。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】"レジスタンストレーニングのピリオダイゼーション"とは</p> <p>【第3回】"レジスタンストレーニングのピリオダイゼーション"作成について</p> <p>【第4回】マクロ・ミクロ・メゾサイクルについて</p> <p>【第5回】運動の内容(スキル・レジスタンストレーニングのバランス)について</p> <p>【第6回】"レジスタンストレーニングの構成要素"</p> <p>【第7回】"レジスタンストレーニングの構成要素"</p> <p>【第8回】中間テスト</p> <p>【第9回】"レジスタンストレーニングのバリエーション"</p> <p>【第10回】"レジスタンストレーニングのバリエーション"</p> <p>【第11回】有酸素性持久力トレーニングのプログラム構成要素</p> <p>【第12回】有酸素性持久力トレーニングのプログラム構成要素</p> <p>【第13回】"有酸素性持久力トレーニングのプログラムのタイプ"</p> <p>【第14回】プライオメトリック</p> <p>【第15回】期末テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率(10%)、授業態度(10%)、テスト(模擬テスト含む)(80%) 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>後期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実技</p>	<p>[科目名]</p> <p>エアロビクスⅡ</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>根間 舞夢</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>1年前期の基礎を踏まえて、指導者としてのスキルを学ぶ。 音の取り方、キューイングのタイミング、エアロビクスの動きの習得を目指す。 ドリルの中で自分のプログラムを作り、指導者として受講生にエアロビクダンスを指導する。 ウォームアップからメインの動きが指導できるようにする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>音楽の特徴を理解し、適切なタイミングでキューイングが出せ、指導者として正しくエアロビクダンスの動きが示せるようにする。 基本的に対面指導で行う。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション・エアロビクスの指導について・ADI資格について 【第2回】キューイングテクニック（音取り、16カウント） 【第3回】キューイングテクニック（音取り、8カウント） 【第4回】キューイングテクニック（カウントダウン、方向指示） 【第5回】ビジュアルキューイングとバーバルキューイング 【第6回】課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法① 【第7回】課題の運動を指導する・エアロビクスの指導方法② 【第8回】プログラム作成と方法・プログラム作成（ウォームアップ） 【第9回】プログラム作成（ウォームアップ） 【第10回】プログラム作成（ウォームアップ）・発表 【第11回】プログラム作成（メイン） 【第12回】プログラム作成（メイン）・発表練習 【第13回】プログラム作成（メイン）・発表① 【第14回】プログラム作成（メイン）・修正 【第15回】発表（一連の流れ）</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>新・エアロビクダンスエクササイズの実技指導（改訂版）</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 1年	[講義期間] 後期
[教育内容] 講義	[科目名] トレーニング理論Ⅰ
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 岡山 奨
[授業の目的] 将来現場で一人一人のトレーニング目的に合った運動が指導できるよう、トレーニングについての基礎的な知識を身につける。 [授業の概要] 将来、一人一人のクライアントのニーズに応じたトレーニング指導ができるよう、運動に対する身体についての基本的な知識と、体力評価法やプログラムデザイン等の指導手順についての理解を深める。	
[授業内容] 【第1回】筋、神経、骨格系の構造と機能 【第2回】心臓血管系と呼吸器系の構造と機能 【第3回】生体エネルギー機構 【第4回】レジスタンストレーニングへの適応 【第5回】有酸素トレーニングへの適応 【第6回】クライアントの面談と健康評価 【第7回】体力評価の選択と管理 【第8回】体力テスト法と評価基準 【第9回】柔軟性、自重、スタビリティエクササイズ 【第10回】レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック 【第11回】心臓血管系活動のテクニック 【第12回】レジスタンストレーニングのプログラムデザイン 【第13回】有酸素持久力のプログラムデザイン 【第14回】プライオメトリックトレーニングとスピードトレーニング 【第15回】テスト 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] テスト・・・80% 出席率・・・10% 授業態度・・・10% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] JATIトレーニング指導者テキスト

授 業 概 要

<p>[年度] 令和元年度</p>	<p>[学科名] スポーツ科学C S トレーナー学科</p>
<p>[年次] 1年</p>	<p>[講義期間] 後期</p>
<p>[教育内容] 講義</p>	<p>[科目名] 機能解剖学Ⅱ</p>
<p>[時間、単位数] 30時間</p>	<p>[担当教員] 新川 慶</p>
<p>[授業の目的] 身体運動に関する骨と筋肉の名称、関節のしくみなどを理解する。 筋肉の種類や関節を動かす筋についても理解し、動作分析やリハビリテーション、テーピングにつなげる。整体実技、リンパマッサージ、アロママッサージの基礎とする。</p> <p>[授業の概要] 骨格、筋、関節の動きなどを学ぶため、骨格モデルや映像などを駆使して授業を行う。 中間テスト、期末テストおよび宿題レポートなどで評価していく。 テキストに基づいたオリジナルプリントで学習を進めていく。</p>	
<p>[授業内容] 【第1回】オリエンテーション・授業内容・評価方法 【第2回】肩甲帯に関わる筋肉 【第3回】肩関節に関わる筋肉 【第4回】肘関節に関わる筋肉 【第5回】手関節に関わる筋肉 【第6回】上肢筋のまとめ 【第7回】中間テスト 【第8回】テスト回答・解説 【第9回】股関節に関わる筋肉 【第10回】膝関節に関わる筋肉 【第11回】足関節に関わる筋肉 【第12回】体幹・脊柱に関わる筋肉 【第13回】下肢筋のまとめ 【第14回】期末テスト 【第15回】テスト回答・解説 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準] 出席率 10%、授業態度 10%、テスト（模擬テスト含む）80%、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献] 身体運動の機能解剖学</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 1年	[講義期間] 後期
[教育内容] 実習	[科目名] ストレッチ応用
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 大山 敦史
[授業の目的] PNFストレッチの特性と効果を理解し、即応できる実践力を身につけることを目的とする。 [授業の概要] 各部位へのストレッチの実施方法を学ぶ。その上でPNFストレッチの特性や効果を理解し、適切な指導力を身につけることを目的とする。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション 成績評価の方法を説明する 【第2回】ホールドリラックス、コントラクトリラックスの理解する。 下肢のPNFストレッチ：ひふく筋・ヒラメ筋・ハムストリングス（外側・内側） 【第3回】前回の復習・大殿筋・中殿筋・内転筋（単関節筋・二関節筋） 【第4回】前回の復習・大腿四頭筋・大腿筋膜張筋・腸腰筋 【第5回】前回の復習・前脛骨筋 【第6回】復習 【第7回】テスト（各筋のPNFストレッチが実施できるか） 【第8回】上肢のPNFストレッチ：大胸筋（中部・下部・上部）・僧帽筋（上部・中部・下部） 【第9回】前回の復習・上腕二頭筋・上腕三頭筋 【第10回】前回の復習・前腕伸筋群・前腕屈筋群 【第11回】前回の復習・広背筋・腰方形筋 【第12回】復習 【第13回】テスト（各筋のPNFストレッチが実施できるか） 【第14回】腰痛へのアプローチ方法 【第15回】肩こりへのアプローチ方法 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 授業態度・・・10% 出席率・・・10% 実技テスト・・・80% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] ストレッチ完全マニュアル=下肢編= ストレッチ完全マニュアル=上肢編=

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学 CS トレーナー学科
[年次] 1 年	[講義期間] 後期
[教育内容] 実習	[科目名] マラソン I
[時間、単位数] 30 時間 2 単位	[担当教員] 比嘉 幹人
[授業の目的] 有酸素運動について学ぶと共に、マラソンの授業を通し、自己管理やマラソン大会出場に向けてのトレーニング方法や食事について自身で体験し、実施する。今後、マラソン人口が年々増えていくと予測される為、トレーニングや栄養、メンタル面のケア等を総合的に行える人材を育成する。 [授業の概要] マラソン大会出場とフルマラソン完走を目的とし、それに向けてのトレーニング方法や食事について精神面のアプローチ方法などを学ぶ。 段階を追ってトレーニングを実施し、徐々に距離を伸ばしていく。最終的には県内で実施されるマラソン大会へ出場する。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション 【第2回】マラソン大会出場までのトレーニング計画作成 【第3回】トレーニング① 【第4回】トレーニング② 【第5回】トレーニング③ 【第6回】マラソン大会出場に向けての栄養指導について 【第7回】練習（3キロ） 【第8回】練習（5キロ） 【第9回】練習（7キロ） 【第10回】練習（10キロ） 【第11回】練習（12キロ） 【第12回】調整期間（5キロ） 【第13回】調整期間（3キロ） 【第14回】マラソン大会出場後のケアについて① 【第15回】マラソン大会出場後のケアについて② 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80% 成績は学業規則に準じる	[使用テキスト、参考文献] 自主編成教材 及び プリント

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 スポーツマッサージⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕(実務経験あり) 大城一之</p>
<p>〔授業の目的〕 一般の人からアスリートまで様々な人に対応でき、筋の柔軟性向上・疲労回復・リラクゼーション効果をもたらすスポーツマッサージの手技を身につける。</p> <p>〔授業の概要〕 1年時に学んだスポーツマッサージの基礎を元にして、さらなる手技の向上に努める。授業では2人1組になって手技を学び、必要に応じて講義を入れていく。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】手技 柔捏法・叩打法</p> <p>【第3回】座位にて肩部</p> <p>【第4回】座位にて肩部・頸部・肩甲間部</p> <p>【第5回】伏臥位にて腰背部・臀部</p> <p>【第6回】伏臥位にて頸部～臀部</p> <p>【第7回】伏臥位にて下肢</p> <p>【第8回】伏臥位にて全身</p> <p>【第9回】マッサージ復習</p> <p>【第10回】実技試験</p> <p>【第11回】スポーツマッサージ</p> <p>【第12回】下腿のスポーツマッサージ</p> <p>【第13回】大腿のスポーツマッサージ</p> <p>【第14回】下肢のスポーツマッサージ</p> <p>【第15回】実技試験</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率(10%)、授業態度(10%)、テスト(模擬テスト含む)(80%) 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 プリント及び資格テキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 平成27年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 スポーツ医学</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 比嘉 幹人 根間 舞夢</p>
<p>〔授業の目的〕 整形外科的疾患や生活習慣病と運動との関わりを理解し、安全かつ効果的な運動指導が出来るように知識を深める。</p> <p>〔授業の概要〕 整形外科的疾患や内科疾患と運動の関わりを理解する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】 授業内容および評価方法の説明 【第2回】 運動中止の判定 【第3回】 内科的な急性疾患① 【第4回】 内科的な急性疾患② 【第5回】 内科的な急性疾患③ 【第6回】 内科的な急性障害 【第7回】 突き指 【第8回】 骨折 【第9回】 中間テスト 【第10回】 捻挫 【第11回】 腰痛 【第12回】 頭を強く打ったときの対処法 【第13回】 生活習慣病の運動療法 【第14回】 期末テスト 【第15回】 総復習 <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率(10%)、授業態度(10%)、テスト(模擬テスト含む)(80%)、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 健康運動指導者養成用テキスト NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>2年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>トレーニング理論Ⅱ</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] (実務経験あり)</p> <p>岡山 奨</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>週・月・年間の期間ごとに運動プログラムを作成できるようになることを目標とする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>トレーニングメニューを組む際の注意点や原理、原則を踏まえてトレーニングを組む。また、NSCAの資格対策も兼ねながら、理解度に応じて、小まめにテスト問題を行うものとする。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション・講義の進め方、評価方法の説明</p> <p>【第2回】トレーニングの原理・原則を理解し、各々に合ったトレーニング種目を選択する</p> <p>【第3回】ピリオダイゼーション（期分け）の理解</p> <p>【第4回】筋肥大期・筋持久力期・パワー期のタイミングを理解する</p> <p>【第5回】スポーツの特異性に応じて、ピリオダイゼーションの組み方の違いを理解する</p> <p>【第6回】超回復の理解と、オーバートレーニングの現象を理解する。</p> <p>【第7回】トレーニングを中止した場合に起こる現象の理解（デイトレーニング）</p> <p>【第8回】レジスタンストレーニングを行った場合の短期適応の理解</p> <p>【第9回】レジスタンストレーニングを行った場合の長期適応の理解</p> <p>【第10回】中間テスト（今までの講義内容を理解できているかを理解する）</p> <p>【第11回】有酸素トレーニングの短期適応の理解</p> <p>【第12回】有酸素トレーニングの長期適応の理解</p> <p>【第13回】レジスタンストレーニングのステータスの分類</p> <p>【第14回】トレーニング種目選択・頻度・配列の理解</p> <p>【第15回】ケーススタディにて、プログラムを作成することができる</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率10%、授業態度10%、テスト（模擬テスト含む）70%、資格試験結果10%</p> <p>成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>NSCAテキスト JATIテキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 コンディショニングⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 トレーナーとして必要な各スポーツ種目や個人の実態に応じた、コンディショニングの整え方やトレーニングの組み方を学ぶ。</p> <p>〔授業の概要〕 各スポーツ種目について個人の動作を観察し、それに応じたストレッチやテーピング、トレーニングを処方する。それにより各自の動作の改善やパフォーマンス向上を図る。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】授業進行についてのオリエンテーション 【第2回】コンディショニングについての説明 【第3回】各競技ごとに分かれて動作分析 【第4回】テーピングを用いての動作分析① 【第5回】テーピングを用いての動作分析② 【第6回】テーピングを用いての動作分析③ 【第7回】トレーニングを用いての動作分析① 【第8回】トレーニングを用いての動作分析② 【第9回】トレーニングを用いての動作分析③ 【第10回】ストレッチを用いての動作分析① 【第11回】ストレッチを用いての動作分析② 【第12回】ストレッチを用いての動作分析③ 【第13回】運動を通してのパフォーマンスの変化 【第14回】身体全体のバランスをとる 【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 ウエイトトレーニングⅢ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 岡山 奨</p>
<p>〔授業の目的〕 ウエイトトレーニングの正しいフォームを習得すると共に、補助の仕方や運動のポイントの説明、指導ができるようにする。</p> <p>〔授業の概要〕 マシンを使ったトレーニングやフリーウエイトトレーニングを行い、各自が正しい技能を身につけることで、指導力を高めることを狙う。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】1年までの内容を復習する。 【第2回】マシントレーニングの実際（学校内トレーニングマシン） 【第3回】マシントレーニングの実際（学校内トレーニングマシン） 【第4回】マシントレーニングの実際（学校内トレーニングマシン） 【第5回】マシントレーニングの実際（学校内トレーニングマシン） 【第6回】マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解 【第7回】マシンにおける、主働筋・補助筋・共働筋・拮抗筋の理解 【第8回】筋収縮の様式とトレーニングの実際 【第9回】トレーニング理論 自体重で行うトレーニングを実際方法 【第10回】フリーウエイトとマシンの違いフリーウエイトとの理解 【第11回】フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング） 【第12回】フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング） 【第13回】フリーウエイトの実際（身体各部のトレーニング） 【第14回】補助の仕方 【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 パワーリハビリテーション</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 老化や介護の予防法の一つであるパワーリハビリテーションの特性や効果、方法、プログラムの組み方等を理解する。</p> <p>〔授業の概要〕 はじめにパワーリハビリテーションの目的や特性等を理解する。その上で実際に実習を行い、パワーリハビリテーションの方法やプログラムの組み方等を身につける。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】オリエンテーション 自己紹介など 【第2回】パワリハの目的とその内容を知る 【第3回】要介護・要支援の理解 【第4回】要介護・要支援の運動内容 【第5回】要介護・要支援の認定 【第6回】要介護・要支援の認定までの流れ 【第7回】要介護・要支援の算定法 【第8回】筋トレとパワリハの違いについて 【第9回】筋トレ及びパワリハのあり方 【第10回】評価の方法 【第11回】プログラムメニューの作り方 【第12回】可動域と運動内容 【第13回】筋力測定方法 【第14回】筋力測定方法 【第15回】テスト <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 運動プログラム</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 嶺井 美香子</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツトレーナーとして大切な運動のプログラミングや運動処方の基礎を身につける。 特に有酸素性運動の理解と運動強度の設定に重点を置く。</p> <p>〔授業の概要〕 最新フィットネス基礎理論の運動処方を中心に理解を深めていく。 中間テストと期末テストを実施し、理解度を確認する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション・授業、評価について</p> <p>【第2回】運動処方とは</p> <p>【第3回】運動処方の手順</p> <p>【第4回】メッツとエクササイズ①</p> <p>【第5回】メッツとエクササイズ②</p> <p>【第6回】有酸素性運動の指導</p> <p>【第7回】運動指導における注意点</p> <p>【第8回】中間テスト</p> <p>【第9回】有酸素運動の処方（種類・時間・強度・頻度）①</p> <p>【第10回】有酸素運動の処方（種類・時間・強度・頻度）②</p> <p>【第11回】目標心拍数の求め方①</p> <p>【第12回】目標心拍数の求め方②</p> <p>【第13回】健康日本21（第二次）</p> <p>【第14回】期末テスト</p> <p>【第15回】総復習</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、テスト（模擬テスト含む） 80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 最新フィットネス基礎理論 健康運動実践指導者養成テキスト</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 2年	[講義期間] 前期
[教育内容] 実習	[科目名] キネシオテーピングⅠ
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] (実務経験あり) 大城 一之
[授業の目的] スポーツ競技の現場で応急処置や障害予防ができるトレーナーとして必要な、キネシオテーピング法の技能を身につける。 [授業の概要] 傷害や各症状、各部位に合わせて、基本的なキネシオテーピングの貼り方を順に学んでいく。	
[授業内容] 【第1回】授業進行について 【第2回】キネシオテーピングの療法・効果・取扱いについて 【第3回】基本練習 三角筋テープの切り方・貼り方の理解 【第4回】基本練習 仙棘筋テープの切り方・貼り方の理解 【第5回】手首の痛み のテープの貼り方 【第6回】肘の痛み のテープの貼り方・切り方の理解 【第7回】腱鞘炎 のテープの貼り方・切り方の理解 【第8回】実技試験 【第9回】肩こりのテープの貼り方・切り方の理解 【第10回】膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解 【第11回】膝の痛みのテープの貼り方・切り方の理解 【第12回】坐骨神経痛の貼り方・切り方の理解 【第13回】腰の痛みの貼り方・切り方の理解 【第14回】腰の痛みの貼り方・切り方の理解 【第15回】実技試験 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] 出席率(10%)、授業態度(10%)、テスト(模擬テスト含む)(80%) 成績は学業規則に準じる。	[使用テキスト、参考文献] キネシオテーピング教材

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 エアロビクスⅢ</p>
<p>〔時間、単位数〕 60時間 4単位</p>	<p>〔担当教員〕 根間 舞夢</p>
<p>〔授業の目的〕 1年次の授業で体験し、学んだことを資格取得に結び付けていく。 実際に指導するということを実践し、一つの目標をADI本検定合格とする。 本検定用のプログラム作成からキューイングテクニック、指導力を高めていく内容とする。 現場の指導でも活かされるよう、グループワークや多くの発表の場面で力をつけていき、現場でのグループ指導の即戦力となれるようにする。</p> <p>〔授業の概要〕 個人のスキルやモチベーションに差があると考えられることから、個人のやる気や進捗状況に応じて個々のスピードに合わせて進めていく。 基本的に実技中心であるが、重要な点を講義で進めていく。 J A F A ・ A D I、健康運動実践指導者実技試験「エアロビクダンス」の合格を目指す。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション・ADI資格試験について 【第2・3回】1年前期・後期のプログラムの復習 【第4・5回】1年後期のプログラム作成復習 【第6・7回】1年後期のプログラム作成発表・確認 【第8・9回】ステップの復習 【第10・11回】ローインパクトステップ グループテスト 【第12・13回】ハイインパクトステップ グループテスト 【第14・15回】プログラム作成（ポスト） 【第16・17回】プログラム作成（筋コンディショニング・クールダウン） 【第18・19回】ADIエアロパートプログラム作成 【第20・21回】ADIエアロパートプログラム作成 発表① 【第22・23回】ADI筋コン&ストレッチ 【第24・25回】ADI筋コン&ストレッチ 【第26・27回】ADI本検定プログラム発表 【第28・29・30回】ADI本検定プログラム発表</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 新・エアロビクダンスエクササイズの実技指導（改訂版）</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツCSトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>2年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実習</p>	<p>[科目名]</p> <p>エクササイズテクニク I</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>伊差川 友紀</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>ストレンクス&コンディショニングの実技と理論を段階的に取得し、指導力を向上させることを目的とする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>NSCA のレベルアッププログラムのテキストを用い、ベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。NSCA レベル I 検定に沿った実技試験を行い、出席等も含めながら評価を行う。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】ベーシックなトレーニング種目における基本事項ハングクリーン（ビデオ撮影）</p> <p>【第3回】ハングクリーン（使われ筋群、デットリフト（バーベルの上げ下ろし））</p> <p>【第4回】ハングクリーン（スタート姿勢、ハイプル）</p> <p>【第5回】ハングクリーン（キャッチ姿勢）</p> <p>【第6回】ハングクリーン（一連の流れ）</p> <p>【第7回】ハングクリーン（自主練習）</p> <p>【第8回】ハングクリーン（まとめ）</p> <p>【第9回】ハングクリーンからの応用（スナッチ、ジャーク、スプリクトジャーク）</p> <p>【第10回】スクワット（スタート姿勢、下げる動作、上げる動作）</p> <p>【第11回】スクワット（復習、練習）</p> <p>【第12回】ベンチプレス（スタート姿勢、下ろす動作、上げる動作）</p> <p>【第13回】ベンチプレス（復習、練習）</p> <p>【第14回】実技試験</p> <p>【第15回】実技試験</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）</p> <p>成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 1年	[講義期間] 後期
[教育内容] 講義	[科目名] テーマ研究
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 大山 敦史
[授業の目的] 学生が興味・関心のあるスポーツ分野について調べ、発表し、他学生と意見し合う。その中でプレゼンテーション能力を高めることや自己と他者との物の見方、考え方の違いを認識し、スポーツ各領域の知識を深めることを目的とする。 [授業の概要] 学生が興味・関心のあるスポーツ分野について調べ、発表し、内容について意見し合う。	
[授業内容] 【第1回】オリエンテーション 【第2回】発表・プレゼンテーション 【第3回】発表・プレゼンテーション 【第4回】発表・プレゼンテーション 【第5回】発表・プレゼンテーション 【第6回】発表・プレゼンテーション 【第7回】発表・プレゼンテーション 【第8回】発表・プレゼンテーション 【第9回】発表・プレゼンテーション 【第10回】発表・プレゼンテーション 【第11回】発表・プレゼンテーション 【第12回】発表・プレゼンテーション 【第13回】発表・プレゼンテーション 【第14回】発表・プレゼンテーション 【第15回】まとめ 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。	
[単位認定の方法及び基準] プレゼンテーション評価・・・80% 出席率・・・10% 授業態度・・・10% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] 前年度学生作成資料

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>2年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>前期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>バイオメカニクス</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>砂川 力也</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>スポーツバイオメカニクスとしての運動力学、生理学、解剖学などの基礎知識を学ぶ。身体運動のしくみをよりよく理解し、スポーツにおける人間の動きの動作分析に役立てる。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト、およびNSCAパーソナルトレーナーの基礎知識を中心に進めていく。その他、自主編成教材を用いて進めていく。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】オリエンテーション・授業・評価について</p> <p>【第2回】筋骨格筋系におけるてこ・第一のてこ・第二のてこ・第三のてこの理解</p> <p>【第3回】人体の解剖学的平面（矢状面・前額面・水平面の理解）</p> <p>【第4回】筋力とパワー：パワーに関する一般的定義と科学的定義</p> <p>【第5回】筋力、パワー、仕事の定義</p> <p>【第6回】回転運動における仕事とパワー</p> <p>【第7回】筋力に關与するバイオメカニクスの因子</p> <p>【第8回】筋の横断面積、筋線維の配列等</p> <p>【第9回】関節角度</p> <p>【第10回】筋収縮への抵抗（重力・慣性・摩擦・流体抵抗・弾性）</p> <p>【第11回】フリーウエイトトレーニングへの応用</p> <p>【第12回】動作分析とエクササイズの設定</p> <p>【第13回】特異性の応用</p> <p>【第14回】特異性の応用</p> <p>【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>健康運動実践指導者養成用テキスト NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学CSトレーナー学科
[年次] 2年	[講義期間] 前期
[教育内容] 実習	[科目名] アクアビクス
[時間、単位数] 60時間 4単位	[担当教員] 根間 舞夢
<p>[授業の目的]</p> <p>水の特性を理解し、水を活かした運動指導が出来るようにする。 アクアウォーキング、アクアビクス、アクアレジスタンスの水中運動指導を身につけることにより、実際の指導現場で即戦力になれるようにする。 J A F A ・ A Q I および健康運動実践指導者の実技試験「水中運動」の合格を目指す。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>実際のプールで自ら入水し、水の特性を体感すること。その上で指導上の注意点や指導方法、指導内容を考える力を身につける。陸上での指導者の動き方が大変重要であるため、鏡を使い自己の動きを観察する。実技中心ではあるが、テキストを用い講義も行う。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】実技：オリエンテーション・資格試験について・アクアエクササイズ体験 【第2回】講義：資料配布 【第3回】実技：アクアウォーキングの構成・アクアビクスの内容 【第4回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第5回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第6回】講義：水の特性・指導上の留意点 【第7回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第8回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第9回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第10回】講義：指導のポイント・指導テクニック 【第11回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第12回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第13回】実技：アクアウォーキングの指導・アクアビクスの指導 【第14回】試験対策 【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
[単位認定の方法及び基準] 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（70%）、資格試験結果（10%） 成績は学業規則に準じる。	[使用テキスト、参考文献] アクアエクササイズ指導教本

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>2年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>夏期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実習</p>	<p>[科目名]</p> <p>企業実習</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>60時間 4単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>岡山 奨、比嘉 幹人</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>企業実習の事前挨拶や実際の現場での実習を通して、社会人としてのマナーやお客様との関わり方を少しでも多く学ぶ。</p> <p>学生自身の卒業後の進路を明確にする。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>実際に学生自身が興味のある企業に企業実習受け入れを依頼し、先方からの承認後に企業実習を行う。期間は二週間とし、二つの企業で企業実習を行っても良いものとする。</p> <p>実習先で毎日日誌を記入し、実習担当者からサインを貰う。実習終了後には実習先担当者からの総評を頂き、企業実習ノートを本学担当教員へ提出する。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>自身が希望した実習先で約二週間企業実習を行う。その際、一つの企業で二週間実習もしくは二つの企業で一週間ずつ実習のどちらを選択しても良いものとする。</p> <p>注意事項として、60時間以上の実習時間が無ければ単位取得は認めない。提出した企業実習ノートに実習先担当者の総評とサインが無い場合も単位取得は認めないものとする。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率 10%、企業実習態度 10%、企業実習先評価 10%、レポート提出 70%</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>企業実習ノート</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 コンディショニングⅢ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 宜野座 康秀</p>
<p>〔授業の目的〕 トレーナーとして必要な各スポーツ種目や個人の特性に応じた、コンディショニングの整え方やトレーニングの組み方を学ぶ。</p> <p>〔授業の概要〕 各スポーツ種目について個人の動作を観察し、それに応じたストレッチやテーピング、トレーニングを処方する。それにより各自の動作の改善やパフォーマンス向上を図る。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】授業進行について、オリエンテーション 【第2回】各競技ごとにわかれて、動作分析を行う。 【第3回】運動を通してのパフォーマンスの変化について 【第4回】ストレッチを用いての動作分析① 【第5回】ストレッチを用いての動作分析② 【第6回】ストレッチを用いての動作分析③ 【第7回】走跳投の動作分析① 【第8回】走跳投の動作分析② 【第9回】走跳投の動作分析③ 【第10回】肩関節とコンディショニングとの関わり 【第11回】股関節とコンディショニングとの関わり 【第12回】肩関節と股関節の関わり 【第13回】体幹と四肢との関係 【第14回】体幹と四肢との関係 【第15回】理解テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 ウェイトトレーニングⅣ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 岡山 奨</p>
<p>〔授業の目的〕 様々なトレーニング方法やトレーニングプログラムの組み立て方を理解し、実習を通してトレーニングが効果的かつ安全に行えるようにする。</p> <p>〔授業の概要〕 トレーニングの正しいフォームや方法、プログラム等を理解することにより、個人の特性に合った指導が出来るようになる。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】授業の流れの説明、オリエンテーション。 【第2回】マンツーマン指導実習 【第3回】マンツーマン指導実習 【第4回】マンツーマン指導実習 【第5回】サーキットトレーニングの実習 【第6回】サーキットトレーニングの実習 【第7回】インターバルトレーニングの実習 【第8回】レペティショントレーニングの実習 【第9回】チューブトレーニングを使用した様々なトレーニング 【第10回】スタビライゼーション バランス強化 【第11回】コアトレーニング 【第12回】プライオメトリックトレーニング 【第13回】トレーニングの組み立て・指導 【第14回】トレーニングの組み立て・指導 【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 キネシオテーピングⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕（実務経験あり） 大城一之</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツ傷害や各種疾患を調べ、学習しキネシオテーピングや各種治療法について理解を深める。学生が発表をとおしてプレゼンテーション能力を身につけることも期待する。</p> <p>〔授業の概要〕 学生が各々で各種疾患の特徴や治療法、症状に合わせたテーピング法を調べ、発表する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】 授業進行について、キネシオトレーナー資格試験について 【第2回】 キネシオトレーナー資格取得学科試験のための復習 【第3回】 キネシオトレーナー資格取得学科試験のための復習 【第4回】 キネシオトレーナー資格取得のためのインターネット学科試験 【第5回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第6回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第7回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第8回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第9回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第10回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第11回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第12回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第13回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第14回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介 【第15回】 症例発表・治療法紹介 キネシオテーピング療法ほか各種治療方法の紹介</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 キネシオテーピングや各種治療方法を学ぶ</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕（実務経験あり） トレーニング理論Ⅲ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 岡山 奨</p>
<p>〔授業の目的〕 アスリートや疾患、傷害を持つクライアントに対するトレーニング法や運動法、禁忌となる動き等を学習する。また、安全に配慮した機器のメンテナンスや、法的諸問題についても学ぶ。</p> <p>〔授業の概要〕 将来、クライアントのニーズに応じた個別のトレーニング指導ができるよう、主な疾患、傷害等に応じ、安全に配慮したトレーニング法を学ぶ。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション・復習 【第2回】柔軟性、自重、スタビリティボール・エクササイズ 【第3回】レジスタンストレーニングのエクササイズテクニック 【第4回】レジスタンストレーニングへの適応 【第5回】有酸素性持久力トレーニングのプログラムデザイン 【第6回】プライオメトリックとスピードトレーニング 【第7回】プライオメトリックとスピードトレーニング 【第8回】特定のクライアント向けに 【第9回】中間テスト 【第10回】栄養と代謝に問題を抱えるクライアント 【第11回】心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント 【第12回】アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング 【第13回】施設の機器の配置およびメンテナンス 【第14回】パーソナルトレーニングにおける法的諸問題・経営管理 【第15回】テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率10%、授業態度10%、テスト（模擬テスト含む）70%、資格試験結果10% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 NSCAテキスト JATIテキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 エクササイズテクニックⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 伊差川 友紀</p>
<p>〔授業の目的〕</p> <p>あらゆるスポーツ動作や日常動作に共通する基本的な身体の使い方（全身の適切なアライメントや動作コントロールなど）と、それを可能にさせる基礎的な筋力と柔軟性をより単純なエクササイズ動作を通じ習得する。</p> <p>より高度で実践的なスポーツ動作や日々反復される日常動作において、アスリートやクライアントを傷害から守り、要求される筋力やパワーを効率よく発揮させるために、基本的な身体の使い方を習得する。</p> <p>〔授業の概要〕</p> <p>1回の授業で5種目程度のベーシックなレジスタンスエクササイズの実技講義を行う。 評価方法は、ダンベルエクササイズの集団指導と筆記試験を実施し、行っていく。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】アイソメトリックトレーニング 【第2回】自重トレーニング 【第3回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第4回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第5回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第6回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第7回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第8回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第9回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第10回】集団指導での評価試験 【第11回】集団指導での評価試験 【第12回】ウエイトトレーニング（5種目） 【第13回】筆記試験 【第14回】ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング 【第15回】ウエイト以外のツールをしようしたトレーニング</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%）、 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 NSCA JAPAN レベルアッププログラムテキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 健康運動概論Ⅱ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 根間 舞夢</p>
<p>〔授業の目的〕 将来、地域の健康づくりを担う運動指導者として必要な栄養や体力評価等の知識を身につける。また、陸上運動・水中運動、レジスタンス運動等の健康づくり運動の各ポイントと注意点を理解する。同時に、健康運動実践指導者筆記試験へ向けての対策も行う。</p> <p>〔授業の概要〕 健康運動実践指導者テキストに沿ったオリジナルプリントにて進めていく。場合によっては、章ごとに確認テストを行い、理解を深める。出席率、中間・期末テスト、授業態度、提出物にて評価する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 【第1回】栄養摂取と運動① 【第2回】栄養摂取と運動② 【第3回】栄養摂取と運動③ 【第4回】体力測定と評価① 【第5回】体力測定と評価② 【第6回】体力測定と評価③ 【第7回】中間テスト 【第8回】健康づくりと運動プログラム① 【第9回】健康づくりと運動プログラム② 【第10回】健康づくりと運動プログラム③ 【第11回】健康づくりと運動プログラム④ 【第12回】運動指導の心理学的基礎① 【第13回】運動指導の心理学的基礎② 【第14回】運動指導の心理学的基礎③ 【第15回】期末テスト <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、テスト（模擬テスト含む）80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 健康運動実践指導者養成用テキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 スポーツビジネスマネジメント</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 譜久里 武</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツビジネスについて学び、今後自分自身が将来的にパーソナルトレーナーとして独立する為の知識や技術を学び、習得する。多種多様なスポーツの現場で働く方々のお話を聞く事で、自分自身の進路決定に役立てる。</p> <p>〔授業の概要〕 スポーツビジネスについて学びながら、スポーツの現場で働く方々の講話を聞き、レポートを作成・提出する。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】講師紹介、スポーツビジネスについて 【第2回～第14回】特別講師講話 【第15回】スポーツビジネスとは（まとめ）</p> <p>※本授業において、特別講師に関しては適宜変更する場合があるが、スポーツの現場で働いている又はスポーツの現場と関わりがあるものを特別講師とする。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%）、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（80%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和1年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 健康運動概論・実技</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 根間 舞夢 伊差川 友利</p>
<p>〔授業の目的〕 受験必須となっている健康運動実践指導者実技試験の合格レベルを目指す。 「陸上運動」「水中運動」「レジスタンス運動」を理解し、実際に現場での指導に活かすことを目標に、安全で、楽しく、効果的な集団指導を行う指導者としてのスキルを身につける。</p> <p>〔授業の概要〕 健康運動実践指導者の実技試験を熟知し、合格レベルを目指す。 エアロビクス指導、陸上での自体重レジスタンス指導が合格ラインになるようにする。 水中運動指導、水中でのレジスタンス指導が合格ラインになるようにする。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション・授業・評価について 【第2回】実技試験内容と合格ライン（DVD学習） 【第3回】陸上運動／水中運動（プログラム作成） 【第4回】陸上運動／水中運動（プログラム作成） 【第5回】陸上運動／水中運動（グループワーク・発表） 【第6回】陸上運動／水中運動（グループワーク・発表） 【第7回】レジスタンス運動（プログラム作成） 【第8回】レジスタンス運動（プログラム作成） 【第9回】レジスタンス運動（グループワーク・発表） 【第10回】レジスタンス運動（グループワーク・発表） 【第11回】実技試験シュミレーション練習① 【第12回】実技試験シュミレーション練習② 【第13回】発表・評価 【第14回】実技試験シュミレーション練習① 【第15回】実技試験シュミレーション練習②</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率…10% 授業態度…10% 提出物…10% 実技試験…70% 成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 健康運動実践指導者養成用テキスト</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 エアロビクスⅣ</p>
<p>〔時間、単位数〕 60時間 4単位</p>	<p>〔担当教員〕 根間 舞夢</p>
<p>〔授業の目的〕 今までのエアロビクスの授業の集大成とする。2年前期で作成したプログラムの最終修正を行い、ADI本検定用プログラムを完成させる。 プログラム作成・キューイングテクニック・指導力等の更なるスキルアップを目指し、ADI本検定合格を目指す。グループワークや多くの発表の場面で力をつけ、現場でのグループ指導の即戦力となれるようにする。</p> <p>〔授業の概要〕 グループワークや発表の場면을多く取り入れる。 実技・講義の両方を行い、ADI本検定・筆記試験に向けて取り組む。 JAF A・ADI、健康運動実践指導者実技試験「エアロビクダンス」の合格を目指す。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション・ADI資格試験について・エアロビクス受講について 【第2・3回】実技・講義：キューイングテクニックについて 【第4・5回】実技：ADI本検定用プログラム作り 最終修正 【第6・7回】実技：ADI本検定用プログラム指導練習 【第8・9回】講義：エアロビクス指導理論 【第10・11回】実技：グループワーク（キューイングテクニック・指導力） 【12・13回】実技：グループワーク（本検定試験シュミレーション） 【第14・15回】講義：レジスタンストレーニングとストレッチングの指導と理論 【第16・17回】実技：筋コンディショニング指導練習・発表 【第18・19回】実技：ストレッチング指導練習・発表 【第20・21回】実技：本検定試験シュミレーション（一連の流れ） 【第22・23回】講義：エアロビクスについてまとめ・要点の確認 【第24・25回】講義：エアロビクスについてまとめ・質疑応答 【第26・27回】講義：筆記試験対策 【第28・29・30回】講義：筆記試験対策</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率（10%、授業態度（10%）、テスト（模擬テスト含む）（70%）、資格試験結果（10%） 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 新・エアロビクダンスエクササイズの実技指導（改訂版）</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>2年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>後期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>講義</p>	<p>[科目名]</p> <p>NSCA対策</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員] (実務経験あり)</p> <p>岡山 奨</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>主にパーソナルトレーナーを目指す学生を対象に、NSCA-CPTの資格試験の対策を中心とした、トレーニングの理論を身につけていく。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>今まで学んできた、各授業の内容を下に、NSCAが運動プログラムとして掲げているガイドラインを加え、より現場で活用していくために必要な知識・手法を身につけていく。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第1回】ガイダンス</p> <p>【第2回】クライアント面談と健康評価</p> <p>【第3回】体力評価の選択と管理</p> <p>【第4回】体力テスト方と評価基準</p> <p>【第5回】エクササイズテクニック</p> <p>【第6回】プログラムデザイン</p> <p>【第7回】中間テスト (模擬テスト)</p> <p>【第8回】青年期の子どものエクササイズガイドライン</p> <p>【第9回】高齢者のエクササイズガイドライン</p> <p>【第10回】妊婦のエクササイズガイドライン</p> <p>【第11回】体重過多・肥満・摂食障害のエクササイズガイドライン</p> <p>【第12回】脂質異常症・高血圧・糖尿病のエクササイズガイドライン</p> <p>【第13回】アスリートを対象にしたレジスタンストレーニング</p> <p>【第14回】模擬テスト・試験対策</p> <p>【第15回】期末テスト</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率 (10%)、授業態度 (10%)、テスト (模擬テスト含む) (70%)、資格試験結果 (10%)</p> <p>成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>NSCAパーソナルトレーナーの基礎知識</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 マラソンⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 比嘉 幹人</p>
<p>〔授業の目的〕</p> <p>1年次に学んだ事をしっかりと活かし、事前の準備（トレーニング、栄養面、メンタル面）から、マラソン大会終了後のケアまで一通り自分自身で取り組む事が出来るようになる。</p> <p>1年次の経験を活かし、自己記録の更新も目標とする。</p> <p>〔授業の概要〕</p> <p>1年次に学習した内容を復習しながら、自分自身でトレーニングメニュー等を作成、実施する。段階を追って距離を伸ばしていき、マラソンにおける安全面の管理等についても重点的に学んでいく。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】オリエンテーション</p> <p>【第2回】マラソン大会出場までのトレーニング計画作成①</p> <p>【第3回】マラソン大会出場までのトレーニング計画作成②</p> <p>【第4回】トレーニング①</p> <p>【第5回】トレーニング②</p> <p>【第6回】練習（3キロ）</p> <p>【第7回】練習（5キロ）</p> <p>【第8回】練習（7キロ）</p> <p>【第9回】練習（8キロ）</p> <p>【第10回】練習（10キロ）</p> <p>【第11回】練習（12キロ）</p> <p>【第12回】調整期間①</p> <p>【第13回】調整期間②</p> <p>【第14回】マラソン大会における安全管理について①</p> <p>【第15回】マラソン大会における安全管理について②</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕</p> <p>出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80% 成績は学業規則に準じる</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕</p> <p>自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 高齢者運動指導</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 嶺井 美香子</p>
<p>〔授業の目的〕 高齢者の身体的変化、精神的変化などを考慮した運動指導を考えられるように、具体的な状態を理解する。高齢者社会での課題をふまえ、予防的立場での運動を提供できるようにする。レクリエーションと様々な運動を考えられる知識、技術を身につける。</p> <p>〔授業の概要〕 フィットネスジム、整形外科などの現場において、高齢者の運動指導が出来るようになる。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】科目の説明・授業の流れを説明。オリエンテーション</p> <p>【第2回】老化によりみられる生理的变化</p> <p>【第3回】運動指導における注意点</p> <p>【第4回】介護保険・介護予防</p> <p>【第5回】介護予防における体力測定</p> <p>【第6回】骨粗鬆症と運動</p> <p>【第7回】</p> <p>【第8回】中間テスト</p> <p>【第9回】虚血性心疾患①</p> <p>【第10回】虚血性心疾患②</p> <p>【第11回】ロコモティブシンドロームとは</p> <p>【第12回】ロコモティブシンドロームの運動療法</p> <p>【第13回】認知症の運動療法</p> <p>【第14回】期末テスト</p> <p>【第15回】総復習</p> <p>上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、テスト（模擬テスト含む）80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 通年</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 課外活動</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 岡山 奨、比嘉 幹人</p>
<p>〔授業の目的〕 スポーツ現場でのボランティア（大会運営やケア等）を通して、スポーツ大会やスポーツイベントを運営する為の知識や方法を学ぶ。学生自身が日頃学んでいる事を実際の現場で発揮する機会とし、今後就職先で大会やイベントの運営等があった場合に率先して動けるような人材を育成する。</p> <p>〔授業の概要〕 沖縄県内で開催されるスポーツ大会やスポーツイベントの運営やケア等にボランティアとして参加し、大会やイベント運営について学ぶ機会とする。外部に出た際に学生自身が自ら考え、率先して行動出来るようにする。</p>	
<p>〔授業内容〕 沖縄県内で開催されるスポーツ大会やスポーツイベントの運営やケア等のボランティアとして参加し、ボランティア30時間で単位を付与する。</p> <p>【参加予定のボランティア】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・那覇市少年少女ドッジボール大会 ・沖縄県ゆうあいスポーツ大会 ・ツール・ド・おきなわ ・その他 <p>※参加するボランティアに関しては変更する場合もあるものとする。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 外部活動先の評価（20%）、 活動報告レポート提出（80%）</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学C S トレーナー学科
[年次] 1年	[講義期間] 前期
[教育内容] 講義	[科目名] 情報リテラシー I
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 屋比久 武
[授業の目的] 表計算技能標準試験3級レベルを目指す。 [授業の概要] 表計算ソフトの操作に関して基礎的な技能を有し、日常業務において独力で表作成ができる基礎的な知識の習得を目指す。	
[授業内容] 【第1回】表作成の基本 表計算ソフトとは。データ入力の基本。 【第2回】基本的な入力、計算 計算式の入力。再計算と演算子。 【第3回】基本的な表の作成 罫線、表示形式、列幅、書式の変更、オートフィル 【第4回】基本的な関数 合計、平均、最大、最小、数のカウント。 【第5回】表示形式応用 小数点、%を含んだ表の作成 【第6回】グラフ基礎 グラフ作成の基礎 【第7回】絶対参照と相対参照 構成比率を計算する為のセルの固定（絶対参照）と相対参照の使い方。 【第8回】並べ替え 並べ替え、オートフィルタ、セルの結合 【第9回】表作成 今までの総合的操作の確認 【第10回】3級検定対策 過去問題集を用いて3級合格程度の技能習得を目指す。 【第11回】3級検定対策 過去問題集を用いて3級合格程度の技能習得を目指す。 【第12回】3級検定対策 過去問題集を用いて3級合格程度の技能習得を目指す。 【第13回】3級検定対策 過去問題集を用いて3級合格程度の技能習得を目指す。 【第14回】3級検定対策 過去問題集を用いて3級合格程度の技能習得を目指す。 【第15回】期末テスト 前期の実力を確認するための期末テストの実施。	
[単位認定の方法及び基準] ・出席率 10% ・授業態度 10% ・期末テストの結果 80%	[使用テキスト、参考文献] 30時間でマスターOffice2003 表計算技能標準試験過去問題集

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー</p>
<p>〔年次〕 1年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 講義</p>	<p>〔科目名〕 情報リテラシーⅡ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間2単位</p>	<p>〔担当教員〕 屋比久 武</p>
<p>〔授業の目的〕 表計算技能標準試験2級レベルを目指す。</p> <p>〔授業の概要〕 表計算ソフトの操作に関して応用的な技能を有し、日常業務において独力で表作成ができる基礎的な知識の習得を目指す。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】3級検定問題復習 前期で学習した3級検定試験の復習を繰り返し、基本の定着を図る。</p> <p>【第2回】3級検定問題復習 前期で学習した3級検定試験の復習を繰り返し、基本の定着を図る。</p> <p>【第3回】関数応用 ROUND 関数、ROUNDUP 関数、ROUNDDOWN 関数、IF 関数の学習。</p> <p>【第4回】関数応用 ROUND 関数、ROUNDUP 関数、ROUNDDOWN 関数、IF 関数の学習。</p> <p>【第5回】関数応用 ROUND 関数、ROUNDUP 関数、ROUNDDOWN 関数、IF 関数の学習。</p> <p>【第6回】表の装飾 セル内改行、罫線の種類を使った見栄えのいい表の作成練習。</p> <p>【第7回】表の装飾 セル内改行、罫線の種類を使った見栄えのいい表の作成練習。</p> <p>【第8回】複合グラフ 棒グラフと折れ線グラフの複合グラフの作成練習。</p> <p>【第9回】複合グラフ 棒グラフと折れ線グラフの複合グラフの作成練習。</p> <p>【第10回】2級検定対策 過去問題集を用いて、2級の技術修得、合格を目指す。</p> <p>【第11回】2級検定対策 過去問題集を用いて、2級の技術修得、合格を目指す。</p> <p>【第12回】2級検定対策 過去問題集を用いて、2級の技術修得、合格を目指す。</p> <p>【第13回】2級検定 表計算技能標準試験2級の実施</p> <p>【第14回】卒業後に向けての演習 文書ドリル全55題を用い、卒業後に向けての実践的演習。 Wordでのビジネス文書の作成も含む。</p> <p>【第15回】卒業後に向けての演習 文書ドリル全55題を用い、卒業後に向けての実践的演習。 Wordでのビジネス文書の作成も含む。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出席率 10% ・授業態度 10% ・検定取得の有無 80% 	<p>〔使用テキスト、参考文献〕</p> <p>30時間でマスターOffice2003 表計算技能標準試験過去問題集</p>

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学C S トレーナー学科
[年次] 1 年次	[講義期間] 前 期
[教育内容] 講義	[科目名] ビジネスマナー I
[時間、単位数] 30時間2単位	[担当教員] 渡嘉敷 智子
[授業の目的] 就職面接に関する知識と効果的な対応の技量を習得し、実践の場での活用に繋げる。 また、自己表現のためのプレゼンテーション技法を身につけ、ビジネスマナーの基本を ふまえた理想的な社会人像を形成する。 [授業の概要] 就職関連テーマを優先してテーマを設定する プレゼンテーション能力とコミュニケーション技法の向上のためのテーマを設定し 授業を展開する。 接客の現場への対応と第一印象アップに繋がるビジネスマナーの習熟を図る	
[授業内容] 【第 1 回】オリエンテーション : 講義内容と方針・ビジネスマナーの意義と重要性 【第 2 回】第一印象の効用 : ファーストインスピレーションチェック 【第 3 回】プレゼンテーション : プレゼンテーションの方法・自己紹介の実践 【第 4 回】発声の基本 : 腹式呼吸法・滑舌・強弱・遅速・アクセント・間 【第 5 回】発声の活用・応用 : 自分の声のトーンを確立する・プレゼンテーション 【第 6 回】ビジネスマナーの基本 : マナーの5原則・5原則の活用方法・接客マナー 【第 7 回】基本動作・応用動作 : 立ち姿・お辞儀・物の授受など各種所作を整える 【第 8 回】挨拶・表情・身だしなみ : 挨拶の意義と重要性・効果的な挨拶の方法 【第 9 回】言葉遣い・敬語 : 敬語の基本・丁寧語・尊敬語・謙譲語 【第 10 回】言葉遣い・敬語 : 敬語の変換ルールと応用 【第 11 回】言葉遣い応用・接遇用語 : 職場用語・間違った使い方・社外への使い方など 【第 12 回】電話応対・基本 : ビジネス電話の意義と特性・電話の受け方・かけ方 【第 13 回】電話応対・応用 : ケーススタディ・各状況への対応の仕方 【第 14 回】コミュニケーション : コミュニケーションの手段・方法・活用 【第 15 回】学期末テスト : 履修項目の確認 上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる	
[単位認定の方法及び基準] 出席率 10% 授業態度 10% 課題提出 10% テスト (模擬手テスト含む) 70% 試験 (筆記試験・実技試験)	[使用テキスト、参考文献] 自主編成教材 及び プリント

授 業 概 要

[年度] 令和元年度	[学科名] スポーツ科学C S トレーナー学科
[年次] 1 年次	[講義期間] 後期
[教育内容] 講義	[科目名] ビジネスマナーⅡ
[時間、単位数] 30時間 2単位	[担当教員] 渡嘉敷 智子
<p>[授業の目的]</p> <p>就職活動に関する知識と効果的な対応の方法を習得し、実践の場での活用に繋げる。 また、自己表現のためのプレゼンテーション技法を身につけ、ビジネスマナーの基本を踏まえた理想的な社会人像を形成する。 学習の成果として、ビジネス能力検定ジョブパス3級合格の技量を培う。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>ビジネス能力検定3級テキストに基づいて授業を展開する。 各テーマ終了後に 随時、確認テストを行い知識の定着を図る。 ビジネス能力検定対策と併用して、就職対策テーマを合わせて実施する。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>【第 1回】プレゼンテーション : 自己分析・目標設定を確認する 【第 2回】自己PR文・履歴書作成 : 履歴書作成上の留意点・自己PR作成の手順 【第 3回】履歴書完成 : 添削を参考に黒ペンにて最終仕上げ 【第 4回】ビジネス能力検定について : 検定試験概要と学ぶ意義・検定対策の方法 【第 5回】キャリアと仕事へのアプローチ : 働く意識・仕事への取り組み方・会社の基本とルール 【第 6回】仕事の基本となる8つの意識 : 顧客意識から コスト意識まで 【第 7回】コミュニケーションとビジネスマナー : 社会人として円滑に働くための方法を学ぶ 【第 8回】指示の受け方と報告の仕方 : 指示の受け方のポイント・報告・連絡・相談の仕方 【第 9回】話し方と聞き方のポイント : 聞き方の基本・3種類の敬語の使い方・職場用語 【第 10回】来客応対・訪問の基本 : 案内・名刺交換・紹介面談・お茶の出し方・戴き方 【第 11回】仕事の実践とビジネスツール : 定型業務とマニュアル・PDCA サイクル・効率的な方法 【第 12回】ビジネスとIT : パソコン・電子メールの知識と活用 【第 13回】ビジネス文書の基本 : 社内文書・社外文書・報告書・配送・通信サービス 【第 14回】ビジネス用語の基本 : ビジネス用語の解釈・用途 【第 15回】学期末テスト : 履修項目の確認と問題点の分析・把握</p> <p>※上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義することになる。</p>	
[単位認定の方法及び基準] 出席率 授業態度 課題提出 試験(筆記・実技試験)	[使用テキスト、参考文献] 財団法人専修学校教育振興会監修 「2013年版文部科学省後援 B 検ジョブパスビジネス能力検定3級公式テキスト」 「2013年版文部科学省後援 B 検ジョブパスビジネス能力検定3級公式試験問題集」 ・その他必要に応じて資料を提供する

授 業 概 要

[年度] 令和 1 年度	[学科名] スポーツ科学CS トレーナー
[年次] 2 年次	[講義期間] 前 期
[教育内容] 講義	[科目名] 就職対策 I
[時間、単位数] 30 時間 2 単位	[担当教員] 渡嘉敷 智子
[授業の目的] 就職面接に関する知識と効果的な対応の技量を習得し、実践の場での活用に繋げる。 また、ビジネスの現場で必要不可欠なプレゼンテーション技法の向上を目指す。 併せてビジネスマナーの基本を踏まえた理想的な社会人像を形成する。 [授業の概要] 就職採用試験に備えて、出願書類作成および面接の実践、活用に備える。 組織の一員として円滑に仕事を進めるために必要なビジネスマナーそして接遇マナー の習熟のためのテーマに取り組む。	
[授業内容] 【第 1 回】 グループディスカッションⅠ : 集団で結論に至る討論を体験し自分のスタンスを知る 【第 2 回】 グループディスカッションⅡ : 集団における役割を遂行し組織の中の責任を体感する 【第 3 回】 仕事への取り組み方 : スケジュールと情報管理・ビジネスと IT・電子メール 【第 4 回】 ビジネス文書 : 文書の基本・社内外文書・各種文書・封書・葉書 【第 5 回】 電話応対 : ビジネス電話応対・掛け方・受け方・取り次ぎの仕方 【第 6 回】 統計・データの読み方 : 表とグラフの活用・新聞・インターネット・情報収集 【第 7 回】 会社を取り巻く環境 : 日本経済の基本構造・業種・業界の知識・近年の動き 【第 8 回】 日本経済の基本 : 経済環境の変化と求められる人材・ビジネス用語活用 【第 9 回】 確認ワーク : 試験…講師作成問題 …解答と解説 【第 10 回】 確認ワーク : 試験…講師作成問題 …解答と解説 【第 11 回】 学期末試験 : 履修項目の確認 …解答と解説 【第 12 回】 就職関連テーマ : インターンシップに向けて履歴書作成・各種書類作成 【第 13 回】 就職関連テーマ : 履歴書作成・各種書類作成 【第 14 回】 就職関連テーマ : 履歴書作成・各種書類作成・添え状作成 【第 15 回】 就労実習事前学習 : 接遇マナー・挨拶・言葉遣い・接遇用語・各種動作 ※上記の内容について学習するが、重要な項目については 2～3 回に分けて講義することになる	
[単位認定の方法及び基準] 出席率…10% 授業態度…10% 課題提出…10% 試験(筆記・実技試験) …70% 成績は学則に準じて評価する。	[使用テキスト、参考文献] 財団法人専修学校教育振興会監修 「文部科学省後援ビジネス能力検定 3 級テキスト」 「文部科学省後援ビジネス能力検定 3 級試験問題集」 ※その他必要に応じて講師が資料を提供する

授 業 概 要

〔年度〕 令和1年度	〔学科名〕 スポーツ科学CSトレーナー
〔年次〕 2年次	〔講義期間〕 後期
〔教育内容〕 講義	〔科目名〕 就職対策Ⅱ
〔時間、単位数〕 30時間 2単位	〔担当教員〕 渡嘉敷 智子
<p>〔授業の目的〕</p> <p>就職活動に関する知識と効果的な対応の方法を習得し実践の場での活用に繋げる。 就職面接対策を重点的に行い就職内定に繋げる。 また、仕事の現場での活用のため、プレゼンテーション能力とビジネスマナーの習熟を目指し理想的な社会人像を形成する。</p> <p>〔授業の概要〕</p> <p>プレゼンテーション能力向上に繋がるテーマに基づいて授業を展開する。 就職関連テーマ（履歴書・エントリーシート・添え状・面接）を優先して実施する。 接客の現場に応じたビジネスマナーの習熟を図る。</p>	
<p>〔授業内容〕</p> <p>【第1回】 コンセンサスゲーム : 合意に至るコミュニケーションの方法を体感する 【第2回】 御礼状（手紙・封筒） : 企業実習先へ御礼状を作成し投函する 【第3回】 第一印象を整える : メラビアン法の法則から・態度・表情・面接に備える 【第4回】 言葉遣い（質疑応答） : 場にふさわしい言葉使い・質疑応答の方法・敬語 【第5回】 電話応対 : 就職のための電話・ビジネス電話ケーススタディ 【第6回】 自己PR（面接に備える） : 自分のセールスポイントを確立する・自己PR文作成 【第7回】 履歴書・添え状 : 就職本番の履歴書作成・添え状・添削・アドバイス 【第8回】 模擬面接 : グループ面接…全体の講評と個別アドバイス 【第9回】 模擬面接 : グループ面接…全体の講評と個別アドバイス 【第10回】 模擬面接 : グループ面接…全体の講評と個別アドバイス 【第11回】 模擬面接 : グループディスカッション…講評・アドバイス 【第12回】 模擬面接 : グループディスカッション…講評・アドバイス 【第13回】 職場のマナー・慶弔知識 : ビジネスマナー・各種封筒（祝儀・不祝儀）・表書き 【第14回】 案内・上席・来客対応 : 接客関連動作・知識・お茶の出し方・その他接客関連 【第15回】 学期末試験 : 履修項目の確認</p> <p>※上記の内容について学習するが、重要な項目については2～3回に分けて講義する</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕</p> <p>出席率…10% 授業態度…10% 課題提出試験（筆記試験・実技試験）…80% 成績は学則に準じて評価する。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕</p> <p>自主編成教材 及び プリント テーマに応じて講師が資料を提供する</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 特別活動Ⅲ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 比嘉 幹人 岡山 奨</p>
<p>〔授業の目的〕 1年次に身に付けた協調性や自主性を発揮し、渡嘉敷島研修や球技大会ではリーダーシップをとって周囲を引っ張ることのできる人材を育成する。企業実習先でのマナー等をしっかり身に付け、同時に就職活動にも取り組む事で、就職内定率の向上を目指す。</p> <p>〔授業の概要〕 渡嘉敷島研修や球技大会でのリーダーとしての活動、周囲のサポート等を学生主体で考え行動するようにする。企業実習に向けての取り組みが主となるが、その際は学科内の教員で協力し学生をサポートしていく。必要であれば、面接練習等も行う。</p>	
<p>〔授業内容〕 渡嘉敷島研修、球技大会、企業説明会、企業実習事前準備等を該当内容とする。30時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80% 成績は学業規則に準じる</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 2年</p>	<p>〔講義期間〕 後期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 特別活動Ⅳ</p>
<p>〔時間、単位数〕 30時間 2単位</p>	<p>〔担当教員〕 比嘉 幹人 岡山 奨</p>
<p>〔授業の目的〕 社会人としてのマナーや仕事との向き合い方などをしっかりと伝えることで、現場で活躍し、今後の県内外のスポーツ業界を担う人材を育成する。</p> <p>〔授業の概要〕 企業実習を終え、就職活動に取り組んでいる学生のフォローアップを行う。就職が内定した後の事も踏まえ、卒業生の講話等も実施しながら、学生各々にアプローチをする。</p>	
<p>〔授業内容〕 企業説明会や就職活動への取り組み、個人面談等を該当内容とする。30時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80% 成績は学業規則に準じる</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>〔年度〕 令和元年度</p>	<p>〔学科名〕 スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>〔年次〕 1 年</p>	<p>〔講義期間〕 前期</p>
<p>〔教育内容〕 実習</p>	<p>〔科目名〕 特別活動 I</p>
<p>〔時間、単位数〕 30 時間 2 単位</p>	<p>〔担当教員〕 岡山 奨 比嘉 幹人</p>
<p>〔授業の目的〕 クラスでの交流を通して学生の協調性や自主性を養い、SOLA の学生である自覚をしっかりと身につけ行動出来るようにする。 今後の企業実習や就職活動に向けて学生の意識向上を目指す。</p> <p>〔授業の概要〕 クラスでの交流や他学年、他学科との交流を通して、多くの人とコミュニケーションをとり、協調性や自主性を養う。企業説明会では、スポーツ業界の仕事の種類について知り、自分自身の今後の企業実習や就職活動へと繋げていく。</p>	
<p>〔授業内容〕 渡嘉敷島研修、球技大会、企業説明会等を該当内容とする。30 時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。</p>	
<p>〔単位認定の方法及び基準〕 出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80% 成績は学業規則に準じる。</p>	<p>〔使用テキスト、参考文献〕 自主編成教材 及び プリント</p>

授 業 概 要

<p>[年度]</p> <p>令和元年度</p>	<p>[学科名]</p> <p>スポーツ科学 CS トレーナー学科</p>
<p>[年次]</p> <p>1年</p>	<p>[講義期間]</p> <p>後期</p>
<p>[教育内容]</p> <p>実習</p>	<p>[科目名]</p> <p>特別活動Ⅱ</p>
<p>[時間、単位数]</p> <p>30時間 2単位</p>	<p>[担当教員]</p> <p>比嘉 幹人 岡山 奨</p>
<p>[授業の目的]</p> <p>1年次前期の経験を活かし、各々が率先して行動し、リーダーシップがとれるような人材を育成する。2年次の企業実習や就職活動へ向けて取り組んでいき、早い段階で実習先企業を選定出来るようにする。</p> <p>個人面談を通して、休学や退学を防ぐため取り組む。</p> <p>[授業の概要]</p> <p>前期よりも企業説明会の実施を多くし、2年次の企業実習へ繋げることが出来るよう取り組む。体調面、精神面共に不調が出てくる時期でもある為、各々としっかりと向き合い、個人面談を行って学生の現在の状況をしっかりと把握する。</p>	
<p>[授業内容]</p> <p>企業説明会や企業実習に向けての取り組み、個人面談等を該当内容とする。30時間以上実施するが、必要に応じて授業回数を延長する場合もある。</p>	
<p>[単位認定の方法及び基準]</p> <p>出席率 10%、授業態度 10%、レポート提出 80%</p> <p>成績は学業規則に準じる。</p>	<p>[使用テキスト、参考文献]</p> <p>自主編成教材 及び プリント</p>