

アップルスポーツカレッジ

健康スポーツ科

カリキュラム概要

(2019年度)

科目名	HR I	担当講師	横山 雅江
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	クラスでの人間関係づくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	学校生活について	
	3	動機付け	
	4	イベント開催	
	5	資格対策	
	6	資格対策	
	7	動機付け	
	8	イベント開催	
	9	資格対策	
	10	資格対策	
	11	今後の生活について	
	12	イベント開催	
	13	動機付け	
	14	動機付け	
	15	まとめ	
	期末試験		
	16	オリエンテーション	
	17	学校生活について	
	18	動機付け	
	19	イベント開催	
	20	資格対策	
	21	就職について	
	22	動機付け	
	23	イベント開催	
	24	資格対策	
	25	就職について	
	26	今後の生活について	
	27	動機付け	
	28	資格対策	
	29	イベント開催	
	30	まとめ	
	期末試験		

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	パソコン I	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Word2016クイックマスター・文書処理技能認定試験3級問題集		
評価方法	出席日数・授業態度・提出課題・検定結果		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	ブラインドタッチを習得し、Word2016の基本操作から応用操作までを習得する。
到達目標	Word文書処理技能認定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・キーボード表作成
	2	ブラインドタッチ練習1	〃
	3	ブラインドタッチ練習2	〃
	4	ブラインドタッチ練習3	〃
	5	ブラインドタッチ練習4	〃
	6	ブラインドタッチ練習5	〃
	7	ブラインドタッチ練習6	〃
	8	ブラインドタッチ試験・文書入力	〃
	9	文書入力	〃
	10	練習問題1	問題集 P.2～
	11	練習問題1	〃
	12	練習問題1・練習問題2	問題集 ～P.7 P.8～
	13	練習問題2	〃
	14	練習問題2	問題集 ～P.15
	15	試験	
	1	練習問題3	問題集 P.16～
	2	練習問題3	問題集 ～P.23
	3	模擬問題1	問題集 P.26～33
	4	模擬問題2	問題集 P.34～41
	5	模擬問題3	問題集 P.42～49
	6	模擬問題4	問題集 P.50～56
	7	模擬問題5	問題集 P.57～65
	8	模擬問題6	問題集 P.66～73
	9	模擬問題7	問題集 P.74～81
	10	模擬試験1	
	11	模擬試験2	
	12	模擬試験3	
	13	模擬試験4	
	14	模擬試験5	
	15	試験	

備考	担当講師安達: 専門学校講師15年
----	-------------------

科目名	社会人常識マナー検定対策	担当講師	伊藤 直美
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	社会人常識マナー検定テキスト 2・3級		
評価方法	出席・授業態度・試験		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	社会常識、コミュニケーション、ビジネスマナーを理解する。
到達目標	検定合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	1	過去問	
	2	都道府県名・県庁所在地	
	3	漢字の読み書き	
	4	類義語と対義語	
	5	カタカナ用語	
	6	政治や経済に関連する基礎用語	
	7	ビジネス計算	
	8	社会人にふさわしい言葉遣い1	
	9	ビジネスマナー	
	10	ビジネスマナー2	
	11	過去問1	
	12	過去問2	
	13	過去問3	
	14	過去問4	
	15	過去問5	

備考	担当講師伊藤: 公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年
----	---

科目名	就職実務学	担当講師	横山 雅江
履修期間	半期	単位数	2
使用テキスト			
評価方法	出席・実技評価		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	業界を知る・就職活動準備
到達目標	

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	期末試験		
	16	オリエンテーション	
	17	業界情報①	
	18	業界情報①	
	19	業界情報①	
	20	保険制度	
	21	保険制度	
	22	動画授業①	
	23	動画授業②	
	24	動画授業③	
	25	動画授業④	
	26	履歴書作成①	
	27	履歴書作成②	
	28	履歴書作成③	
	29	礼節指導①	
	30	礼節指導②	
	期末試験		

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	HR II	担当講師	横山 雅江
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	クラスでの人間関係づくり、連絡場所、人間教育の場
到達目標	全員進級

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	オリエンテーション	
2		学校生活について		
3		動機付け		
4		イベント開催		
5		資格対策		
6		資格対策		
7		動機付け		
8		イベント開催		
9		資格対策		
10		資格対策		
11		今後の生活について		
12		イベント開催		
13		動機付け		
14		動機付け		
15		まとめ		
期末試験				
16		オリエンテーション		
17		学校生活について		
18		動機付け		
19		イベント開催		
20		資格対策		
21		就職について		
22		動機付け		
23		イベント開催		
24		資格対策		
25		就職について		
26		今後の生活について		
27		動機付け		
28		資格対策		
29		イベント開催		
30	まとめ			
期末試験				

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	パソコンⅡ	担当講師	安達 秀子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	Excel2010 クイックマスター・3級検定試験問題集・プリント		
評価方法	出席日数・授業態度・検定結果		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	Excel2016の基本操作を理解し、表計算処理技能とビジネス実務への展開能力を習得する。
到達目標	Excel表計算処理技能検定試験(2016) 3級合格

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	導入・動機づけ・基本操作1
	2	基本操作2	P.62～98
	3	基本操作3	P.106～
	4	練習問題1	問題集 P.56～
	5	練習問題1・2	～P.61 P.62～
	6	練習問題2	～P.65
	7	練習問題3	P.66～69
	8	練習問題4	P.70～73
	9	練習問題5	P.74～77
	10	練習問題6	P.78～82
	11	練習問題7	P.83～86
	12	対策問題	
	13	対策問題	
	14	対策問題	
	15	対策問題	
	16	模擬問題1 実技	P.100～
	17	模擬問題2 実技	P.110～
	18	模擬問題3 実技	P.121～
	19	模擬問題4 実技	P.131～
	20	模擬問題5 実技	P.142～
	21	知識対策1	
	22	知識対策2	
	23	知識対策3	
	24	知識対策4	
	25	過去問題	CD対応
	26	過去問題	CD対応
	27	検定対策	
	28	検定対策	
	29	検定対策	
	30	検定対策	

備考	担当講師安達: 専門学校講師15年
----	-------------------

科目名	トレーニング科学	講師名	牛山 幸彦
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回 2単位
内容	①トレーニング理論とその方法 ②トレーニング計画とその実際 ③体力テストとその活用 ④スキルの獲得と獲得過程		

科目 内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅲ-8-①
	3	
	4	Ⅲ-8-②
	5	
	6	Ⅲ-8-③
	7	
	8	Ⅲ-8-④
	9	
	10	まとめ
試 験		
備考	担当講師牛山: 日本体育学会、日本バイオメカニクス学会、日本運動生理学会、他	

科目名	スポーツ医学Ⅰ		講師名	大滝 弘	
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科		
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ				
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	1単位	
内容	①スポーツと健康 ②スポーツ活動中に多いケガや病気 ③救急処置				

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	I-4-①
	3	I-4-②
	4	I-4-③
	5	まとめ
備考	担当講師大滝:体育学士・保健体育教員免許、専門学校講師10年	

科目名	スポーツ医学Ⅱ		講師名	山本 智章、佐野英朗	
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科		
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ				
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回	2単位	
内容	①アスリートの健康管理 ②アスリートの内科的障害と対策 ③アスリートの外傷・障害と対策 ④アスレチックリハビリテーションとトレーニング計画 ⑤コンディショニングの手法 ⑥スポーツによる精神障害と対策 ⑦特殊環境下での対応 ⑧ドーピング防止				

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・Ⅲ-10-① (山本)
	2	
	3	Ⅲ-10-② (山本)
	4	Ⅲ-10-③ (山本)
	5	Ⅲ-10-⑥ (山本)
	6	Ⅲ-10-⑦ (山本)
	7	Ⅲ-10-⑧ (山本)
	8	Ⅲ-10-④ (佐野)
	9	Ⅲ-10-⑤ (佐野)
	10	まとめ (山本)
		試 験
備考	担当講師山本：新潟リハビリテーション病院院長・日本スポーツ協会公認スポーツDr 担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	

科目名	競技者育成システム論		講師名	村山 敏夫
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分6回	1単位
内容	①トップアスリートを育てるために ②トップアスリートの育成・強化の方法とその評価 ③競技力向上のためのチームマネジメント ④競技力向上の為の情報とその活用			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅲ-9-①
	3	Ⅲ-9-②
	4	Ⅲ-9-③
	5	Ⅲ-9-④
	6	まとめ
	備考	担当講師村山:新潟大学准教授

科目名	スポーツ心理学		講師名	森 恭	
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科		
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ				
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分10回	2単位	
内容	①スポーツと心 ②スポーツにおける動機付け ③コーチングの心理 ④メンタルマネジメント ⑤指導者のメンタルマネジメント				

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-3-①
	3	
	4	Ⅱ-3-②
	5	
	6	Ⅱ-3-③
	7	
	8	Ⅲ-6-①
	9	Ⅲ-6-②
	10	まとめ
	試 験	
備考	担当講師森:新潟大学准教授	

科目名	コーチング I	講師名	佐野 英朗
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分6回 1単位
内容	①スポーツ指導者とは ②スポーツ指導者の倫理 ③指導者の心構え・視点 ③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 ④指導計画の立て方 ⑤スポーツ活動と安全管理		

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-2-①
	2	I-2-②
	3	I-2-③
	4	I-2-④
	5	I-6-①
	6	I-6-②・まとめ
		試 験
備考	担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	

科目名	発育発達論 I	講師名	佐野 英朗
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I		
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分3回 1単位
内容	①発育発達期の身体的特徴、心理的特長 ②発育発達期に多いケガや病気 ③発育発達期のプログラム		

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-7-①
	2	I-7-②
	3	I-7-③、まとめ
試 験		
備考	担当講師佐野: 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	

科目名	スポーツ栄養学		講師名	伊藤 直美	
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科		
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I				
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分5回	1単位	
内容	①スポーツと栄養 ②アスリートの栄養摂取と食生活				

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	I-5-①
	3	
	4	Ⅲ-4-①
	5	まとめ
	試 験	
備考	担当講師伊藤:公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年	

科目名	スポーツ社会学Ⅱ		講師名	大庭 昌昭
対象学年	1年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分4回	1単位
内容	①社会の中のスポーツ ②我が国のスポーツプロモーション			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・Ⅱ-1-①
	2	Ⅱ-1-②
	3	
	4	まとめ
	試 験	
備考	担当講師大庭:新潟大学准教授	

科目名	コーチングⅡ		講師名	大庭 昌昭	
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科		
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ、Ⅲ				
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分7回	1.5単位	
内容	①スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 ②スポーツと人権 ③プレイヤーと指導者の望ましい関係 ④ミーティングの方法 ⑤世界を頂点を目指すアスリート育成・強化の在り方と指導者の役割				

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅱ-2-①
	3	Ⅱ-2-②
	4	Ⅲ-2-①
	5	Ⅲ-2-②
	6	Ⅲ-2-③
	7	まとめ
		試 験
備考	担当講師大庭:新潟大学准教授	

科目名	運動生理学	講師名	牛山 幸彦	
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分6回	1単位
内容	①運動器のしくみと働き ②呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 ③スポーツバイオメカニクスの基礎			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション
	2	Ⅲ-7-①
	3	Ⅲ-7-②
	4	Ⅲ-7-③
	5	Ⅲ-7-③
	6	まとめ
		試 験
備考	担当講師牛山：日本体育学会、日本バイオメカニクス学会、日本運動生理学会、他	

科目名	スポーツ行政学		講師名	佐野 英朗
対象学年	2年	対象コース	プロトレーナー科、アスレティックトレーナー科、健康スポーツ科、バスケットボール専攻科、陸上競技専攻科	
使用テキスト	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I			
評価方法	授業出席、定期試験による	履修	90分3回	0.5単位
内容	①地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり ②総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義 ③地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」			

科目内容	授業回数	内 容
	1	オリエンテーション・I-8-①
	2	I-8-②
	3	I-8-③・まとめ
	試 験	
備考	担当講師佐野：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー・体育学士・保健体育教員免許・公認ラグビーフットボールコーチ(JRFU強化コーチ)専門学校教職員歴12年	

科目名	身体のしくみ	担当講師	老田聡孔
履修期間	通年	単位数	2
使用テキスト	日本スポーツ協会 機能解剖学テキスト 健康運動実践指導者テキスト		
評価方法	出欠 期末試験		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	身体の基本的な解剖を理解する。筋肉のしくみ、骨の仕組み、身体機能の役割を理解する。
到達目標	身体の仕組みを理解する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
	2	基本的な筋肉とその名称	
	3	上肢・下肢の筋肉①	
	4	上肢・下肢の筋肉②	
	5	体幹部の筋肉①	
	6	体幹部の筋肉②	
	7	肩部の筋肉	
	8	背部の筋肉	
	9	臀部の筋肉	
	10	骨とは？	
	11	骨の役割	
	12	上肢下肢の骨	
	13	体幹部の骨	
	14	頭部の骨	
	15	まとめ 試験	
	1	筋肉・骨の振り返り	
	2	動きに動員する筋肉(上肢・下肢)	
	3	「蹴る」のメカニズム	
	4	「歩く」のメカニズム	
	5	「走る」のメカニズム	
	6	「跳ぶ」のメカニズム	
	7	「投げる」のメカニズム	
	8	「打つ」のメカニズム	
	9	「掴む」のメカニズム	
	10	動作の習得について	
	11	基本的な動きについての理解①	
	12	基本的な動きについての理解②	
	13	トレーニングと各部の筋肉①	
	14	トレーニングと各部の筋肉②	
	15	まとめ 試験	

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	スポーツニュートリション	担当講師	伊藤直美
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	なりたい体になれるアスリートめし		
評価方法	出席状況・授業態度・提出物・期末試験の点数等		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	スポーツ時の体内メカニズムに合わせた栄養補給の方法と基礎栄養を身につけ、指導者としてスポーツ選手の食事がどうあるべきかを学習する
到達目標	健康運動実践指導者、ジュニアスポーツ指導員に必要な栄養知識

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
	1	オリエンテーション	
	2	アスリートの食事と栄養	
	3	体のしくみを知ろう	
	4	炭水化物(糖質)	
	5	エネルギーコントロールの工夫(増量・減量)	
	6	脂質の働き	
	7	たんぱく質の働き	
	8	ビタミンの働き	
	9	ミネラルの働き(怪我・貧血含む)	
	10	水分補給	
	11	トレーニング期、試合期の栄養管理	
	12	サプリメントとドーピング	
	13	選手をサポートする際に必要な知識	
	14	試験範囲のまとめ	
	15	試験	

備考	担当講師伊藤:公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年
----	--

科目名	健康スポーツ演習	担当講師	老田聡孔
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	福祉スポーツコース		

科目概要	障害者スポーツ指導員初級を取得することを目標とし、障害者スポーツ指導員の発展的な指導技術を身に付ける。
到達目標	障害者スポーツ指導員初級を取得する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	障害者福祉施策
	2	スポーツ指導上の留意点	
	3	身体障害者のスポーツ(肢体)	
	4	身体障害者のスポーツ(聴覚・内部)	
	5	身体障害者のスポーツ(視覚)	
	6	知的発達障害者のスポーツ	
	7	精神障害者のスポーツ	
	8	全国障害者スポーツ大会の概要	
	9	全スポ大会実施競技 陸上	
	10	全スポ大会実施競技 アーチェリー	
	11	全スポ大会実施競技 卓球/STT	
	12	指導案の作成	
	13	指導案の実施 I	
	14	指導案の実施 II	
	15	まとめ	
	16	指導案の実施 III	
	17	介助法(ボランティア論)	
	18	安全管理	
	19	パラリンピックの概要	
	20	パラリンピック実施競技 水泳	
	21	パラリンピック実施競技 車いすバスケット	
	22	パラリンピック実施競技 ゴールボール	
	23	パラリンピック実施競技 シッティングVB	
	24	パラリンピック実施競技 ボッチャ	
	25	スペシャルオリンピックス実施競技 フロアホッケー	
	26	スペシャルオリンピックス実施競技 サッカー	
	27	障害者スポーツの将来的ビジョン①	
	28	障害者スポーツの将来的ビジョン②	
	29	まとめ I	
	30	まとめ II	

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	ジュニアスポーツ指導法	担当講師	老田聡孔
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト +B7+A3:F47	日本体育協会ジュニアスポーツ指導員養成テキスト		
評価方法	出欠 テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	ジュニア期を区分けし、乳幼児期、児童前期に必要な運動能力(平衡性、協調性、敏捷性、柔軟性など)を学習する。
到達目標	各年代に必要な運動能力を把握する

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	乳幼児期における運動あそび・ゲームの実際
	2	親子のあそび・ゲーム	
	3	1人で出来るあそび・ゲーム	
	4	グループでのあそび・ゲーム	
	5	児童前期における運動あそび・ゲームの実際	
	6	あそびや運動(ごっこあそび、ゲーム、運動あそび、スポーツ)の種類とそれらの発展のプロセス	
	7	幼少年期に必要とされる動きとそれらの動きを用いた運動の仕方	
	8	運動あそびやゲームの実際	
	9	運動遊び実際① 指導練習	
	10	運動遊び実際② 指導練習	
	11	運動遊び実際③ 指導練習	
	12	運動遊び実際④ 指導練習	
	13	運動遊び実際⑤ 指導実践	
	14	運動遊び実際⑥ 指導実践	
	15	まとめ	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	ジュニアスポーツ論	担当講師	老田聡孔
使用テキスト	日本スポーツ協会 ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト		
評価方法	出席・期末試験	単位数	2

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員【理論編】を理解するものとする。 子どもにおける運動・スポーツの意義と価値・ジュニア期のコーチング・体力や動きの発達、心理・栄養・医学などの知識を身につける。
到達目標	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト【理論編】を理解し実践につなげる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	1. 子どもにおける運動、スポーツの意義・価値 2. 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題 3. 子どもの身体活動ガイドライン
2		4. 子どものスポーツ指導における現状と課題 5. ジュニアスポーツ指導員の役割	
3		1. コミュニケーションスキル 2. よい指導者としての観点 3. 指導の留意点	コーチング P14-22
4		4. プログラム作成時のポイント 5. 安全管理上の配慮事項 6. コーチングの実践事例、ケーススタディ	
5		1. からだ(形態)の発育・発達 2. 運動能力(機能)の発育・発達 3. 体力の測定と評価	
6		1. 動きの獲得 2. 発達特性と個人差 3. 動きの質的評価 4. 指導への応用	動きの発達 P30-35
7		1. こころの発育 2. 子どもの心理的特徴 3. 心理的アプローチ 4. 子どものためのストレス・マネジメント	心理 P36-41
8		1. 成長期における食事・2. 栄養障害・3. 水分補給	栄養P42-46
9		1. からだの構造と成長発達、2. スポーツと内科的障害 3. スポーツによる外傷と障害 4. スポーツ外傷・障害予防への取り組み	スポーツ医学 48-55
10		1. 女性の身体的・体力的特徴 2. 女性において起こりやすい諸問題 3. 月経とコンディショニング	女性とスポーツ 56-61

備考	担当講師老田：健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	ジュニアスポーツ指導演習	担当講師	老田聡孔
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員養成テキスト		
評価方法	出欠 テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	ジュニア期を区分けし、乳幼児期、児童前期に必要な運動能力(平衡性、協調性、敏捷性、柔軟性など)を学習する。
到達目標	各年代に必要な運動能力を把握する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	乳幼児期における運動あそび・ゲームの実際
	2	親子のあそび・ゲーム	
	3	1人で出来るあそび・ゲーム	
	4	グループでのあそび・ゲーム	
	5	児童前期における運動あそび・ゲームの実際	
	6	あそびや運動(ごっこあそび、ゲーム、運動あそび、スポーツ)の種類とそれらの発展のプロセス	
	7	幼少年期に必要なとされる動きとそれらの動きを用いた運動の仕方	
	8	運動あそびやゲームの実際	
	9	運動遊び実際① 指導練習	
	10	運動遊び実際② 指導練習	
	11	運動遊び実際③ 指導練習	
	12	運動遊び実際④ 指導練習	
	13	運動遊び実際⑤ 指導実践	
	14	運動遊び実際⑥ 指導実践	
	15	まとめ	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師老田:健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	健康運動理論	担当講師	老田聡孔
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者テキスト		
評価方法	出欠・テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	健康運動についての基本的な運動プログラムの理解と実践ができるようにする。健康運動実践指導者受験のための必須授業。
到達目標	基本的運動プログラムの理解

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	健康増進のための身体活動、運動量、体力を確保する必要性
	2	エクササイズガイド2013についての理解①	
	3	エクササイズガイド2013についての理解②	
	4	メタボリックシンドローム	
	5	健康づくりのための運動プログラム	
	6	ウォーミングアップ、クーリングダウン	
	7	有酸素プログラムとその効果	
	8	無酸素運動プログラムとその効果	
	9	レジスタンストレーニングの重要性と効果	
	10	運動プログラムの実際	
	11	ケーススタディ①	
	12	ケーススタディ②	
	13	ケーススタディ③	
	14	高齢者運動プログラムについて	
	15	まとめ	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師老田：健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	健康運動実践指導者対策	担当講師	老田聡孔
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者テキスト		
評価方法	出欠・テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	健康運動実践指導者受験のための授業。合格するための対策授業。
到達目標	健康運動実践指導者試験合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	第1章 健康づくり試作概論
	2	第2章 運動生理学	
	3	第2章 運動生理学	
	4	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	
	5	第4章 栄養摂取と運動	
	6	第5章 体力測定と評価	
	7	第6章 健康づくり運動と運動プログラム	
	8	第7章 運動指導の心理学的基礎	
	9	第8章 健康づくり運動の実際	
	10	第8章 健康づくり運動の実際	
	11	第9章 運動障害と予防・救急処置	
	12	第9章 運動障害と予防・救急処置	
	13	模擬試験①	
	14	模擬試験②	
	15	模擬試験③	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師老田：健康運動実践指導士・中級障がい者スポーツ指導員・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー・専門学校教職員歴17年
----	---

科目名	健康運動実践指導者実技対策	担当講師	伊藤 直美
履修期間	後期	単位数	2
使用テキスト	健康運動実践指導者養成用テキスト		
評価方法	出席状況、授業態度、実技テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	健康運動実践指導者実技試験合格に向け、指導内容を理解し、実際に指導できるようになるための練習を行う。
到達目標	健康運動実践指導者実技試験合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	指導内容の説明(DVD視聴含む)と説明の台本作り
	2	グループ毎に陸上運動(または水中運動)の説明練習	
	3	有酸素運動の指導練習	
	4	有酸素運動の指導練習	
	5	有酸素運動の指導練習	
	6	レジスタンス運動の指導練習	
	7	レジスタンス運動の指導練習	
	8	レジスタンス運動の指導練習	
	9	5分通しての指導練習	
	10	5分通しての指導練習	
	11	5分通しての指導練習	
	12	5分通しての指導練習	
	13	模擬試験①	
	14	模擬試験②	
	15	実技試験	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15	試験	

備考	担当講師伊藤:公認スポーツ栄養士・健康運動実践指導者・専門学校教職員歴14年
----	--

科目名	保育士課程対策授業 I	担当講師	横山雅江
履修期間	通年	単位数	6
使用テキスト	各教科、教科書、参考書		
評価方法	出欠席・授業態度・レポート結果・科目試験結果		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース		

科目概要	短大、大学の科目のサポート授業。設題についての知識、理解を深める。試験問題の解説や、レポートを作成する上でのそれぞれの科目の重要点を学ぶ。
到達目標	レポート作成、科目試験合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
		1	各教科のサポート授業	
2		各教科のサポート授業		
3		各教科のサポート授業		
4		各教科のサポート授業		
5		各教科のサポート授業		
6		各教科のサポート授業		
7		各教科のサポート授業		
8		各教科のサポート授業		
9		各教科のサポート授業		
10		各教科のサポート授業		
11		各教科のサポート授業		
12		各教科のサポート授業		
13		各教科のサポート授業		
14		各教科のサポート授業		
15		各教科のサポート授業		
1		各教科のサポート授業		
2		各教科のサポート授業		
3		各教科のサポート授業		
4		各教科のサポート授業		
5		各教科のサポート授業		
6		各教科のサポート授業		
7		各教科のサポート授業		
8		各教科のサポート授業		
9		各教科のサポート授業		
10		各教科のサポート授業		
11		各教科のサポート授業		
12		各教科のサポート授業		
13		各教科のサポート授業		
14		各教科のサポート授業		
15	各教科のサポート授業			

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	保育士課程対策授業Ⅱ	担当講師	横山雅江
履修期間	通年	単位数	6
使用テキスト	各教科、教科書、参考書		
評価方法	出欠席・授業態度・レポート結果・科目試験結果		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース		

科目概要	短大、大学の科目のサポート授業。設題についての知識、理解を深める。試験問題の解説や、レポートを作成する上でのそれぞれの科目の重要点を学ぶ。
到達目標	レポート作成、科目試験合格

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	各教科のサポート授業
2		各教科のサポート授業	
3		各教科のサポート授業	
4		各教科のサポート授業	
5		各教科のサポート授業	
6		各教科のサポート授業	
7		各教科のサポート授業	
8		各教科のサポート授業	
9		各教科のサポート授業	
10		各教科のサポート授業	
11		各教科のサポート授業	
12		各教科のサポート授業	
13		各教科のサポート授業	
14		各教科のサポート授業	
15		各教科のサポート授業	
1		各教科のサポート授業	
2		各教科のサポート授業	
3		各教科のサポート授業	
4		各教科のサポート授業	
5		各教科のサポート授業	
6		各教科のサポート授業	
7		各教科のサポート授業	
8		各教科のサポート授業	
9		各教科のサポート授業	
10		各教科のサポート授業	
11		各教科のサポート授業	
12		各教科のサポート授業	
13		各教科のサポート授業	
14		各教科のサポート授業	
15		各教科のサポート授業	

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	キッズエクササイズ I	担当講師	窪田知起
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	なし		
評価方法	授業態度、実技テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	小学校低学年、指導スキル
到達目標	1人1曲作成・指導

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	小学校低学年用 振り返り
	2	小学校低学年用 キューイング・反転・曲決め	
	3	小学校低学年用 作成・グループ練習	
	4	小学校低学年用 作成・振り付け	
	5	小学校低学年用 キューイング・反転練習	
	6	小学校低学年用 グループで実技テスト	
	7	HIPHOPダンス	
	8	HIPHOPダンス	
	9	HIPHOPダンス	
	10	1人で曲決め、ダンス作成	
	11	ダンス作成	
	12	ダンス作成	
	13	ダンス作成	
	14	キューイング・反転	
	15	実技テスト	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師窪田:ジュニアスポーツ指導員・JDAC認定ダンス指導員
----	---------------------------------

科目名	キッズエクササイズⅡ	担当講師	窪田知起
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	なし		
評価方法	授業態度、実技テスト		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツクラブコース・体育指導者コース		

科目概要	小学校低学年、指導スキル
到達目標	1人1曲作成・指導

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	小学校低学年用 振り返り
	2	小学校低学年用 キューイング・反転・曲決め	
	3	小学校低学年用 作成・グループ練習	
	4	小学校低学年用 作成・振り付け	
	5	小学校低学年用 キューイング・反転練習	
	6	小学校低学年用 グループで実技テスト	
	7	HIPHOPダンス	
	8	HIPHOPダンス	
	9	HIPHOPダンス	
	10	1人で曲決め、ダンス作成	
	11	ダンス作成	
	12	ダンス作成	
	13	ダンス作成	
	14	キューイング・反転	
	15	実技テスト	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師窪田:ジュニアスポーツ指導員・JDAC認定ダンス指導員
----	---------------------------------

科目名	体操実技	担当講師	長瀬圭子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席状況、授業態度、実技		

対象学科	こどもインストラクター科	対象学年	1
対象コース	体育指導者コース、体育指導者短大併修コース		

科目概要	マット、鉄棒の基本技能習得と補助 見本としての身体の使い方
到達目標	幼児、児童に対しての指導ができる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか
	2	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	3	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	4	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	5	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	6	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	7	ラジオ体操(体の使い方) 見本としてできているか	
	8	リズムミック体操、マット運動	
	9	リズムミック体操、マット運動	
	10	リズムミック体操、マット運動	
	11	リズムミック体操、マット運動	
	12	リズムミック体操、マット運動	
	13	リズムミック体操、マット運動	
	14	リズムミック体操、マット運動	
	15	実技試験	
	1	マット運動、鉄棒 自分でできるようになる	
	2	マット運動、鉄棒 自分でできるようになる	
	3	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	4	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	5	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	6	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	7	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	8	マット運動、鉄棒 補助ができるようになる	
	9	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	10	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	11	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	12	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	13	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	14	マット運動、鉄棒 技の組み合わせ	
	15	実技指導試験	

備考	担当講師長瀬:ストレッチングトレーナー・体操インストラクター・リズム運動講師・健康運動指導員
----	--

科目名	運動プログラム	担当講師	長瀬圭子
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席・授業態度・実技		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツ保育コース		

科目概要	マット、鉄棒の基本技能習得と補助 見本としての身体の使い方
到達目標	幼児、児童に対しての指導ができる

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き①
	2	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き②	
	3	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き③	
	4	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き④	
	5	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き⑤	
	6	ラジオ体操(体の使い方) 見本としての動き⑥	
	7	アップ、クールダウンのプログラム	
	8	マット運動・鉄棒の実技および補助方法①	
	9	マット運動・鉄棒の実技および補助方法②	
	10	マット運動・鉄棒の実技および補助方法③	
	11	マット運動・鉄棒の実技および補助方法④	
	12	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑤	
	13	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑥	
	14	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑦	
	15	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑧	
	1	アップ、クールダウンのプログラム	
	2	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑨	
	3	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑩	
	4	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑪	
	5	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑫	
	6	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑬	
	7	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑭	
	8	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑮	
	9	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑯	
	10	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑰	
	11	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑱	
	12	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑲	
	13	マット運動・鉄棒の実技および補助方法⑳	
	14	マット運動・鉄棒の実技および補助方法㉑	
	15	マット運動・鉄棒の実技および補助方法㉒	

備考	担当講師長瀬: ストレッチングトレーナー・体操インストラクター・リズム運動講師・健康運動指導員
----	---

科目名	リズムダンス I	担当講師	横山雅江
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席・授業態度・指導方法		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	2
対象コース	スポーツ保育コース、スポーツクラブコース、体育指導者コース(短大併修)		

科目概要	よさこいを通して、2年生は指導技術、指導法を学び1年生に伝統を伝えていく。2年生は、グループ活動、練習を通してよさこい(総踊り)にむけ、よさこいの技術を身に付け、指導法を学び、自分で実践できる力を養う。
到達目標	総踊りに出場し、達成感を味わう。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション・演舞発表
	2	よさこい練習 1曲目	
	3	よさこい練習 1曲目	
	4	よさこい練習 1曲目	
	5	よさこい練習 1曲目	
	6	よさこい練習 1曲目	
	7	よさこい練習 1曲目	
	8	よさこい練習 2曲目	
	9	よさこい練習 2曲目	
	10	よさこい練習 2曲目	
	11	よさこい練習 2曲目	
	12	よさこい練習 2曲目	
	13	1曲目、2曲目 練習	
	14	フォーメーション練習	
	15	演舞発表	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------

科目名	体育演習Ⅰ・Ⅱ	担当講師	横山 雅江
履修期間	1年半期・2年通年	単位数	1年2・2年4
使用テキスト	なし		
評価方法	出欠席・授業態度・運営技術・指導方法		

対象学科	健康スポーツ科	対象学年	1・2
対象コース	体育指導者コース		

科目概要	小学生及び幼児を対象とした運動教室での指導実習の立案指導演習。ジュニア運動指導の基礎、及びジュニア期の子どもたちの成長に合った運動指導の立案、現場が求める運動指導を考え実施するためのスキルを身に付け演習を行う。
到達目標	一人で立案、指導ができるようになる。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	オリエンテーション
2		グループに分かれ、指導案の立案	
3		シュミレーション 指導案立案①	
4		シュミレーション 演習①	
5		シュミレーション 反省会①	
6		シュミレーション 指導案立案②	
7		シュミレーション 演習②	
8		シュミレーション 反省会②	
9		シュミレーション 指導案立案③	
10		シュミレーション 演習③	
11		シュミレーション 反省会③	
12		シュミレーション 指導案立案④	
13		シュミレーション 演習④	
14		シュミレーション 反省会④	
15		前期振り返り まとめ 後期に向けての目標設定	
1		オリエンテーション	
2		グループに分かれ、指導案の立案	
3		シュミレーション 指導案立案⑤	
4		シュミレーション 演習⑤	
5		シュミレーション 反省会⑤	
6		シュミレーション 指導案立案⑥	
7		シュミレーション 演習⑥	
8		シュミレーション 反省会⑥	
9		シュミレーション 指導案立案⑦	
10		シュミレーション 演習⑦	
11		シュミレーション 反省会⑦	
12		シュミレーション 指導案立案⑧	
13		シュミレーション 演習⑧	
14		シュミレーション 反省会⑧	
15		後期振り返り 全体まとめ	

備考	担当講師横山: 幼稚園教諭2種免許・保育士免許・専門学校教職員歴5年
----	------------------------------------