

アップルスポーツカレッジ

消防・警察公務員学科

カリキュラム概要

(2024年度)

科目名	社会人常識マナー検定対策	担当講師	時田
		実務経験	
履修期間	後期	単位数	4
使用テキスト	エデュプレス「社会人常識マナー検定対策テキスト2級・3級」		
評価方法	過去問題演習の平均点／評価は「学生の手引」に準拠		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	社会常識、コミュニケーション、ビジネスマナーについて、最初は問題集に沿いながらテキストを学習するスタイルで授業を行う。		
到達目標	社会人常識マナー検定3級合格と新卒社会人として活躍できる知識の修得		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	社会人自覚、会社組織、スキル能力、働き方と価値観、〈32〉第1問1～4
2		目標の意味・連動性、PDCA、敬語、社内文書、〈32〉第1問5.6、第2問1～4	
3		社会的責任CSR、欧文語略、電話対応、〈32〉第2問5	
4		上司からの指示、職場のマナー、来客対応217の上座、〈32〉第2問6、第3問1	
5		来客対応続き(車の上座)、機密文書、郵便、事務機器、返信はがき、〈34回〉	
6		34回過去問解説、ビジネス文書、弔事、病氣見舞い・贈物上書き、〈36回〉、解説	
7		グラフ、〈42回〉、〈38回〉	
8		〈22回〉〈21回〉	ココからの過去問での平均点で成績評価を決定する
9		〈20回〉〈19回〉	
10		〈19回〉〈25回〉	
11		〈28回〉〈30回〉	
12		〈40回〉〈44回〉	
13		〈46回〉〈48回〉	
14		調整	
15		調整	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

備考	
----	--

科目名	ホームルームⅡ	担当講師	後藤
		実務経験	
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席率90%・授業姿勢10%		

対象学科	消防・警察公務員学科	対象学年	1年
対象コース			

科目概要	課外学習・連絡事項・イベント準備等
到達目標	学生の意欲向上・連絡ミス防止・思い出となるイベントの実施

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	課外学習・連絡事項・イベント準備等
	2	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	3	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	4	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	5	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	6	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	7	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	8	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	9	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	10	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	11	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	12	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	13	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	14	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	15	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	16	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	17	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	18	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	19	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	20	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	21	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	22	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	23	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	24	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	25	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	26	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	27	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	28	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	29	課外学習・連絡事項・イベント準備等	
	30	課外学習・連絡事項・イベント準備等	

備考	
----	--

科目名	ホームルームⅠⅡⅢⅣ	担当講師	後藤
		実務経験	
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト			
評価方法	出席率90%・授業姿勢10%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	1・2年
対象コース			

科目概要	連絡事項・就職指導等がメイン・必要に応じてイベント準備
到達目標	就職指導・連絡ミス防止

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	就職指導・連絡事項・イベント準備等
	2	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	3	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	4	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	5	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	6	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	7	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	8	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	9	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	10	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	11	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	12	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	13	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	14	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	15	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	16	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	17	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	18	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	19	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	20	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	21	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	22	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	23	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	24	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	25	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	26	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	27	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	28	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	29	就職指導・連絡事項・イベント準備等	
	30	就職指導・連絡事項・イベント準備等	

備考	
----	--

科目名	就職実務学ⅠⅡⅢⅣ	担当講師	後藤
		実務経験	
履修期間	前期	単位数	7
使用テキスト			
評価方法	出席率90%・授業態度、提出物10%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	1・2年
対象コース			

科目概要	受験直前期における自己PR、志望動機作成、面接練習を中心に受験に向けた様々な準備
到達目標	受験に向けた自覚を持たせ、万全の態勢で受験を迎える

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	面接練習、試験準備等、直前期の対策
	2	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	3	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	4	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	5	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	6	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	7	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	8	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	9	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	10	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	11	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	12	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	13	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	14	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	15	面接練習、試験準備等、直前期の対策	
	16	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	17	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	18	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	19	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	20	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	21	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	22	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	23	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	24	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	25	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	26	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	27	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	28	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	29	企業研究、面接練習等、民間就職指導	
	30	企業研究、面接練習等、民間就職指導	

備考	
----	--

科目名	数的推理Ⅰ・Ⅱ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	実務教育出版 一般知能テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	1年
対象コース			

科目概要	基礎数的(中学卒業レベル)の学習
到達目標	公式や解き方のコツを再学習し、苦手意識を取り、基礎土台を構築する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	問題演習
	2	問題演習	
	3	問題演習	
	4	問題演習	
	5	問題演習	
	6	問題演習	
	7	問題演習	
	8	問題演習	
	9	問題演習	
	10	問題演習	
	11	問題演習	
	12	問題演習	
	13	問題演習	
	14	問題演習	
	15	問題演習	
	16	問題演習	
	17	問題演習	
	18	問題演習	
	19	問題演習	
	20	問題演習	
	21	問題演習	
	22	問題演習	
	23	問題演習	
	24	問題演習	
	25	問題演習	
	26	問題演習	
	27	問題演習	
	28	問題演習	
	29	問題演習	
	30	問題演習	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	判断推理Ⅲ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	実務教育出版 一般知能テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	推理力・パズル力など数学とは違う解法を学ぶ
到達目標	出題数も多いため得点源にできるよう苦手意識の排除・基礎力構築

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	問題演習
	2	問題演習	
	3	問題演習	
	4	問題演習	
	5	問題演習	
	6	問題演習	
	7	問題演習	
	8	問題演習	
	9	問題演習	
	10	問題演習	
	11	問題演習	
	12	問題演習	
	13	問題演習	
	14	問題演習	
	15	問題演習	
	16	問題演習	
	17	問題演習	
	18	問題演習	
	19	問題演習	
	20	問題演習	
	21	問題演習	
	22	問題演習	
	23	問題演習	
	24	問題演習	
	25	問題演習	
	26	問題演習	
	27	問題演習	
	28	問題演習	
	29	問題演習	
	30	問題演習	

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	自然科学Ⅲ	担当講師	横田
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	実務教育出版 自然科学テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	数学・物理・化学・生物・地学
到達目標	消防官試験で頻出の物理と化学を優先順位一番として理解する

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	問題演習
	2	問題演習	
	3	問題演習	
	4	問題演習	
	5	問題演習	
	6	問題演習	
	7	問題演習	
	8	問題演習	
	9	問題演習	
	10	問題演習	
	11	問題演習	
	12	問題演習	
	13	問題演習	
	14	問題演習	
	15	問題演習	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	人文科学AⅢ	担当講師	時田 一久
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	実教「人文科学」テキスト・演習ブック・地図帳・独自プリント 等		
評価方法	評定試験(評価は「学生の手引」に準拠)		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	日本を含む世界の地理的事象、世界各国の基本データ、各国の地誌に関して、 公務員試験過去問の実践的演習
到達目標	上記の内容を学習することで、公務員試験地理分野の正答を導き出すことはもちろん、 最終的には、把握した知識で知らないことも推理できる「考察するチカラ」を身に付ける。

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目	
	4月	1	問題集50問	
2		〃		
3		〃		
5月		4	〃	
		5	〃	
		6	実教演習ブック73問	
6月		7	〃	
		8	〃	
		9	〃	
		10	〃	
		11	〃	
7月		12	〃	
		13	人文科学過去問演習	
8月		14	〃	
		15	〃	
科目内容	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			

備考	
----	--

科目名	人文科学BⅡ	担当講師	時田 一久
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	実教「人文科学」テキスト・演習ブック・独自プリント 等		
評価方法	評定試験(評価は「学生の手引」に準拠)		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	日本史を中心に、公務員試験の出題傾向に沿いながらの授業運営。 (世界史は公務員試験過去問の実践的演習)
到達目標	歴史事象の前後関係からの流れを把握することで、公務員試験歴史分野独特の細かい事実内容の正誤まで見分けることができる「関係性を意識するチカラ」を身に付ける。

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	戦後の世界(ベトナム戦争から)
	2	(日)更新、縄文、弥生、古墳、推古朝、律令体制	
	3	(日)律令体制、奈良、平安	
	4	(日)平安、院政、平氏政権、源平合戦	
	5	(日)鎌倉、室町、文化	
	6	(日)文化、織豊政権、江戸幕藩体制	
	7	(日)幕藩体制、文治政治、三大改革	
	8	(日)元禄化政文化、幕末	
	9	(日)明治維新、自由民権運動	
	10	(日)自由民権運動、明治初期の外交	
	11	(日)初代伊藤内閣～10代伊藤IV	
	12	(日)11代桂内閣～大正デモクラシー	
	13	(日)23清浦内閣～30代齋藤実	
	14	(日)31代岡田～第二次世界大戦終了	
	15	戦後の日本	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備 考	
-----	--

科目名	社会科学Ⅲ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	2
使用テキスト	実務教育出版 社会科学テキスト		
評価方法	評定試験50%・出席率・授業姿勢50%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2
対象コース			

科目概要	(政治):民主政治・日本国憲法・三権分立・地方自治・国際政治 (経済):市場経済・需給関係・国富と経済成長・財政、金融政策・国際経済		
到達目標	民主政治、国際政治の概要理解・経済概要、政策の理解		

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	一年次要点再確認・問題演習・時事
	2	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	3	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	4	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	5	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	6	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	7	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	8	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	9	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	10	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	11	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	12	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	13	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	14	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	15	一年次要点再確認・問題演習・時事	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	文章適性Ⅲ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト	問題プリント・実務教育出版適性検査問題		
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回課題30%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2
対象コース			

科目概要	現代文における、要旨把握・内容把握・文章整序・空欄補充
到達目標	解法ポイントの理解・定着

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	現代文課題No.31
	2	現代文課題No.32	適性問題No.37
	3	現代文課題No.33	適性問題No.38
	4	現代文課題No.34	適性問題No.39
	5	現代文課題No.35	適性問題No.40
	6	現代文課題No.36	適性問題No.41
	7	現代文課題No.37	適性問題No.42
	8	資料解釈問題	適性問題No.43
	9	資料解釈問題	適性問題No.44
	10	資料解釈問題	適性問題No.45
	11	資料解釈問題	適性問題No.46
	12	資料解釈問題	適性問題No.47
	13	資料解釈問題	適性問題No.48
	14	資料解釈問題	適性問題No.49
	15	資料解釈問題	適性問題No.50
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	作文対策Ⅲ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	1
使用テキスト			
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回課題30%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2
対象コース			

科目概要	公安系試験合格に向けた作文の書き方理解・テーマに沿って作文(800字原稿)		
到達目標	指定文字数の8割以上、誤字脱字なし、テーマに即した内容		

科目内容	授業回	内 容	テキストページ・項目
		1	テーマを与え作文作成→添削→返却
	2	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	3	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	4	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	5	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	6	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	7	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	8	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	9	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	10	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	11	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	12	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	13	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	14	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	15	テーマを与え作文作成→添削→返却	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	公務員模試Ⅱ	担当講師	後藤
		実務経験	有
履修期間	前期	単位数	4
使用テキスト	学内模試・その他過去問模試		
評価方法	出席率・授業姿勢70%・毎回得点30%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2
対象コース			

科目概要	公務員試験模擬試験(解説授業含む)
到達目標	平均点20点以上

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	実務教育出版公務員模試
	2	実務教育出版公務員模試	専用問題・解答用紙
	3	過去問模試	専用問題・解答用紙
	4	過去問模試	専用問題・解答用紙
	5	過去問模試	専用問題・解答用紙
	6	過去問模試	専用問題・解答用紙
	7	過去問模試	専用問題・解答用紙
	8	過去問模試	専用問題・解答用紙
	9	過去問模試	専用問題・解答用紙
	10	過去問模試	専用問題・解答用紙
	11	過去問模試	専用問題・解答用紙
	12	過去問模試	専用問題・解答用紙
	13	過去問模試	専用問題・解答用紙
	14	過去問模試	専用問題・解答用紙
	15	過去問模試	専用問題・解答用紙
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------

科目名	トレーニング演習ⅢⅣ	担当講師	鹿間
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	公務員試験実技試験合格に向けた基礎体力作りと、職務に当たる際に、自主トレーニングができるようウエイトトレーニングや有酸素トレーニングを展開する。
到達目標	ウエイトトレーニングのフォームの習得。自主トレーニングメニューの作成。

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(年間目標の再確認、後期目標の確認)、ウエイトトレーニングベーシックプログラム、有酸素トレーニング
	2	公務員試験実技試験テスト③	
	3	公務員試験実技対策メニュープログラム①(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	4	公務員試験実技対策メニュープログラム②(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	5	公務員試験実技対策メニュープログラム③(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	6	公務員試験実技対策メニュープログラム④(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	7	公務員試験実技対策メニュープログラム⑤(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	8	公務員試験実技対策メニュープログラム⑥(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	9	公務員試験実技対策メニュープログラム⑦(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	10	公務員試験実技対策メニュープログラム⑧(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	11	公務員試験実技試験テスト④	
	12	公務員試験実技対策メニュープログラム⑨(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	13	公務員試験実技対策メニュープログラム⑩(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	14	公務員試験実技対策メニュープログラム⑨(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	15	公務員試験実技対策メニュープログラム⑩(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	16	筋肥大を目指したトレーニング⑨高強度 有酸素トレーニング⑭	
	17	筋肥大を目指したトレーニング⑩中強度 有酸素トレーニング⑮	
	18	トレーニング実技資格対策①	
	19	トレーニング実技資格対策②	
	20	トレーニング実技資格対策③	
	21	トレーニング実技資格対策④	
	22	トレーニング実技資格対策⑤	
	23	トレーニング実技資格対策⑥	
	24	トレーニング実技資格対策⑦	
	25	トレーニング実技資格対策⑧	
	26	筋肥大を目指したトレーニング⑪高強度 有酸素トレーニング⑯	
	27	筋肥大を目指したトレーニング⑫中強度 有酸素トレーニング⑰	
	28	筋肥大を目指したトレーニング⑬高強度 有酸素トレーニング⑱	
	29	筋肥大を目指したトレーニング⑭中強度 有酸素トレーニング⑲	
	30	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)③	

備考	
----	--

科目名	ウェイトトレーニングⅢⅣ	担当講師	鹿間
		実務経験	有
履修期間	通年	単位数	4
使用テキスト	なし		
評価方法	出席・授業態度・提出物		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2年
対象コース			

科目概要	公務員試験実技試験合格に向けた基礎体力作りと、職務に当たる際に、自主トレーニングができるようウェイトトレーニングを中心に展開する。
到達目標	ウェイトトレーニングのフォームの習得。自主トレーニングメニューの作成。

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(年間と前期の目標の確認、ウェイトトレーニングベーシックプログラム)
	2	ベンチプレス、スクワット、デッドリフト、体幹トレーニングのフォーム確認と有酸素トレーニング①	
	3	ダンベルフライ、フワードランジ、ラットプルダウン、アップライトロウのフォーム確認と有酸素トレーニング①	
	4	体幹トレーニング、バランスボールを活用したトレーニングと有酸素トレーニング①	
	5	ベンチプレス、スクワット、デッドリフト、体幹トレーニングのフォーム確認と有酸素トレーニング②	
	6	ダンベルフライ、フワードランジ、ラットプルダウン、アップライトロウのフォーム確認と有酸素トレーニング②	
	7	体幹トレーニング、バランスボールを活用したトレーニングと有酸素トレーニング②	
	8	ウェイトトレーニングベーシックプログラムと有酸素トレーニング	
	9	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)①	
	10	公務員試験実技試験テスト①	
	11	筋肥大を目指したトレーニング①高強度 有酸素トレーニング①	
	12	筋肥大を目指したトレーニング②中強度 有酸素トレーニング②	
	13	筋肥大を目指したトレーニング③高強度 有酸素トレーニング③	
	14	筋肥大を目指したトレーニング④中強度 有酸素トレーニング④	
	15	筋肥大を目指したトレーニング⑤高強度 有酸素トレーニング⑤	
	16	筋肥大を目指したトレーニング⑥中強度 有酸素トレーニング⑥	
	17	筋肥大を目指したトレーニング⑦高強度 有酸素トレーニング⑦	
	18	筋肥大を目指したトレーニング⑧中強度 有酸素トレーニング⑧	
	19	最大筋力向上を目指したトレーニング①高強度 有酸素トレーニング⑧	
	20	最大筋力向上を目指したトレーニング②中強度 有酸素トレーニング⑨	
	21	最大筋力向上を目指したトレーニング③高強度 有酸素トレーニング⑧	
	22	最大筋力向上を目指したトレーニング④中強度 有酸素トレーニング⑨	
	23	最大筋力向上を目指したトレーニング⑤高強度 有酸素トレーニング⑩	
	24	最大筋力向上を目指したトレーニング⑥中強度 有酸素トレーニング⑪	
	25	最大筋力向上を目指したトレーニング⑦高強度 有酸素トレーニング⑫	
	26	最大筋力向上を目指したトレーニング⑧中強度 有酸素トレーニング⑬	
	27	1RMテスト(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)②	
	28	公務員試験実技対策メニュープログラム①(腕立て、上体起こし、懸垂、立ち幅跳び対策)	
	29	公務員試験実技対策メニュープログラム②(サイドステップ、シャトルラン、柔軟性対策)	
	30	公務員試験実技試験テスト②	

備考	
----	--

科目名	防災学	担当講師	横田
		実務経験	有
履修期間	後期	単位数	1
使用テキスト			
評価方法	出席率・授業姿勢80%・レポート20%		

対象学科	消防・警察公務員	対象学年	2
対象コース			

科目概要	国・地方自治体の防災対策、ハザードマップ、新しい防災システムについて
到達目標	防災意識を定着させレポートの提出

科目内容	授業回	内容	テキストページ・項目
		1	防災意識の重要性
	2	実際の震災から得る防災	
	3	各地方自治体の防災対策について	
	4	ハザードマップについて	
	5	自然環境の変化に伴う新しい防災システムを考える	
	6	元消防官による防災授業	
	7	元消防官による防災授業	
	8	元消防官による防災授業	
	9	元消防官による防災授業	
	10	元消防官による防災授業	
	11	元消防官による防災授業	
	12	元消防官による防災授業	
	13	元消防官による防災授業	
	14	レポート作成に向けてのグループワーク	
	15	レポート作成・提出(防災を学び公務員として活かせること)	
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

備考	対面授業とオンライン授業の併用
----	-----------------