

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年通年
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	ウェイトトレーニング演習 I	田島伸悟	60時間(4単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

ウェイトトレーニングの基礎知識、正しい方法、効果を理解し、個々のトレーニングに生かせるようにする。

講義概要

ウェイトトレーニングの基礎と応用について学ぶ。

授業内容

- 1 オリエンテーション(授業の進め方等)
- 2 ウェイトトレーニングとは
- 3 筋肉について
- 4 トレーニングマシーンの使用法、特徴、利点について
- 5 フリーウエイトの使用法、特徴、利点について
- 6 "
- 7 筋収縮の種類
- 8 負荷の決め方
- 9 腕部 ウェイトトレーニング種目について
- 10 "
- 11 " 1RM測定
- 12 肩部、胸部 ウェイトトレーニング種目について
- 13 "
- 14 " 1RM測定
- 15 定期試験
- 16 オリエンテーション(前期の復習)
- 17 目的に合わせたウェイトトレーニング
- 18 背部、腹部 ウェイトトレーニング種目について
- 19 "
- 20 サーキットトレーニング
- 21 脚部、臀部 ウェイトトレーニング種目について
- 22 "
- 23 "
- 24 トレーニングシステム
- 25 トレーニングプログラムの作成
- 26 種目別トレーニング 地上(短距離、長距離、投擲)
- 27 種目別トレーニング 水泳
- 28 種目別トレーニング 球技(バレー、バスケットボール、等)
- 29 種目別トレーニング 球技(サッカー、ラグビー、等)
- 30 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

実技(トレーニングセンター)を基本とし、ロールプレイングやプレゼンテーションも行う。担当の田島伸悟は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインストラクター他の勤務経験を活かし、その理論や方法を伝える。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年通年
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	ウェイトトレーニング演習Ⅱ	田島伸悟	60時間(4単位)
実務経験 有			
授業の到達目標			
ウェイトトレーニングの応用知識、正しい方法、効果を理解し、インストラクターとしての運動処方ができる能力を身に付ける。			
講義概要			
ウェイトトレーニングの応用知識及び指導法を習得させる。			
授業内容			
1 ガイダンス 授業の進め方 内容			
2 トレーニングの概念			
3 部位別指導法 肩部のトレーニング			
4 腰部のトレーニング			
5 腹部のトレーニング			
6 背中のトレーニング			
7 下肢のトレーニング			
8 胸部のトレーニング			
9 補助種目			
10 パワートレーニング①			
11 パワートレーニング②			
12 初動負荷と終動負荷…理論			
13 実技①			
14 実技②			
15 定期試験			
16 ガイダンス 前期の総括			
17 補助のつき方 マシン			
18 フリーウェイト			
19 セット法①			
20 セット法②			
21 セット法③			
22 セット法④			
23 指導上の留意点 ① 基本フォーム			
24 ② 応用種目			
25 目的別プログラム作成…理論			
26 実践指導①			
27 実践指導②			
28 実践指導③			
29 まとめ			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件: 校則に準じた出席と提出物			
成績評価: 授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
実技(トレーニングセンター)を基本とし、ロールプレイングやプレゼンテーションも行う。担当の田島伸悟は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインストラクター他の勤務経験を活かし、その理論や方法を伝える。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	エアロビックダンス演習	泉 愛子	60時間(4単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
健康体力づくりの運動であるエアロビックダンスを理解し、基本ステップの習得及び資格試験合格を目指とする。			
講義概要			
健康運動実践指導者の実技試験日本フィットネス協会主催のGFI試験(ADI)に向けて、エアロビックダンスエクササイズの基礎、応用、指導技術、理論などを身につける。			
授業内容			
1 オリエンテーションとクラス体験・基本姿勢について			
2 エアロビクス理論についてとクラス体験 ①			
3 エアロビクス理論についてとクラス体験 ②			
4 エアロビクス理論についてとクラス体験 ③	〈ミニテスト〉		
5 ストレッチング(理論・実技)とウォーミングアップ ①			
6 ストレッチング(理論・実技)とウォーミングアップ ②			
7 ストレッチング(理論・実技)とウォーミングアップ ③	〈ミニテスト〉		
8 ステップバリエーションとプログラム作り(ステップ中心) ①			
9 ステップバリエーションとプログラム作り(ステップ中心) ②			
10 ステップバリエーションとプログラム作り(ステップ中心) ③	〈ミニテスト〉		
11 指導技術についてと安全管理			
12 個別リードによる実技発表①			
13 個別リードによる実技発表②			
14 クラス構成とプログラム作成(全般)			
15 定期試験			
16 前回の復習(ミニテストあり)			
17 クラス構成とプログラム作成(全般) ①			
18 クラス構成とプログラム作成(全般) ②			
19 クラス構成とプログラム作成(全般) ③	〈グループ発表 ①〉		
20 クラス構成とプログラム作成(全般) ④	〈グループ発表 ②〉		
21 クラス構成とプログラム作成(全般) ⑤	〈グループ発表 ③〉		
22 ヒップホップ体験クラス / 個別リード 練習 ①			
23 ステップ 体験クラス / 個別リード 練習 ②			
24 個別リードによる実技発表 ①			
25 個別リードによる実技発表 ②			
26 個別リードによる実技発表 ③			
27 個別リードによる実技発表 ④			
28 個別リードによる実技発表 ⑤			
29 個別リードによる実技発表 ⑥			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件: 校則に準じた出席と提出物			
成績評価: 授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義(教室)と実技(スタジオ)を併用。グループ発表やプレゼンテーションも行う。担当の泉愛子は日本フィットネス協会(JAFA)のGFI(ADI)資格を有し、現役のエアロビクスインストラクターとしての経験を活かし、エアロビクスの知識や技術を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	コンディショニング論・演習 I	飯島 仁	60時間(4単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

コンディショニングの理論と実際について、基本的な手段から各競技別に特殊的な手法について学び、実際のスポーツ現場で正しく指導実践できるようになることを目標とする。

講義概要

スポーツにおけるコンディショニングとは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えることであり、それを達成するためのトレーナーの担う役割は日を追うごとに大きくなっている。本講義では、このコンディショニングにおける様々な手法を理解する。

授業内容

1	コンディショニング原理の把握と管理
2	コンディショニングの方法と実践 ストレッチングの実際 I
3	ストレッチングの実際 II
4	ウォーミングアップ
5	クールダウン
6	スポーツの補強としてのストレッチング
7	外傷予防に役立つストレッチング
8	形態測定の実際と評価(身長、体重、肢長、周径、アライメント等)
9	体力測定の実際と評価(筋力、関節柔軟性、運動能力)
10	PNF徒手的抵抗法
11	アイシング
12	装具等の使用
13	各種手法
14	外傷の予防について
15	定期試験
16	前期の総括
17	PNF①
18	PNF②
19	PNF③
20	各種手法① 軽擦法
21	各種手法② 強擦法
22	各種手法③ ストリッピング
23	各種手法④ クロスファイバーストローク
24	各種手法⑤ 圧迫法
25	各種手法⑥ 二指圧迫法
26	各種手法⑦ 叩打法
27	各種手法⑧ 震せん法
28	まとめ①
29	まとめ②
30	定期試験

成績評価

履修条件: 校則に準じた出席と提出物

成績評価: 授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義(教室)と実技(トレーナー実習室)を併用。ロールプレイング形式も取り入れる。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期 2年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	コンディショニング論・演習Ⅱ	飯島 仁	60時間(4単位)
実務経験 有			
授業の到達目標			
コンディショニングの理論と実際について、基本的な手段から各競技別に特殊的な手法について学び、実際のスポーツ現場で正しく指導実践できるようになることを目標とする。			
講義概要			
スポーツにおけるコンディショニングとは、ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えることであり、それを達成するためのトレーナーの担う役割は日を追うごとに大きくなっている。本講義では、このコンディショニングにおける様々な手法を理解する。			
授業内容			
1 ガイダンス			
2 スポーツの補強としてのストレッチング①			
3 スポーツの補強としてのストレッチング②			
4 外傷予防に役立つストレッチング①			
5 外傷予防に役立つストレッチング②			
6 外形態測定の実際と評価①			
7 外形態測定の実際と評価②			
8 体力測定の実際と評価①			
9 体力測定の実際と評価②			
10 関節可動域測定			
11 徒手筋力測定			
12 アイシング①			
13 アイシング②			
14 装具等の使用			
15 定期試験			
16 試験の総括			
17 競技種目別特性とコンディショニング 陸上競技(短・中・長距離)			
18 競技種目別特性とコンディショニング 陸上競技(跳やく、投てき)			
19 競技種目別特性とコンディショニング 水泳(競泳、シンクロ)			
20 競技種目別特性とコンディショニング 水泳(飛び込み、水球)			
21 競技種目別特性とコンディショニング 体操			
22 競技種目別特性とコンディショニング 球技(バレーボール、バスケットボール等)			
23 競技種目別特性とコンディショニング 球技(野球、ソフトボール等)			
24 競技種目別特性とコンディショニング 球技(サッカー、ラグビー等)			
25 競技種目別特性とコンディショニング 格技(柔道、レスリング等)			
26 競技種目別特性とコンディショニング スキー(アルペン、ノルディック)			
27 競技種目別特性とコンディショニング スケート(スピード、フィギュア)			
28 コンディショニングにおける適正な環境整備			
29 コンディショニング全般のまとめ			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件: 校則に準じた出席と提出物			
成績評価: 授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義(教室)と実技(トレーナー実習室)を併用。ロールプレイング形式も取り入れる。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	ジョギング・ウォーキング演習	杉町マハウ	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
ウォーキングを運動プログラムに取り入れる時の運動強度・時間・頻度について理解し、自ら運動プログラムを作成できるようにする。			
講義概要			
ウォーキングが身体に及ぼす影響について年齢、性、体力に応じて理解させる。さらに様々な運動強度による生体への変化を理解させる。			
授業内容			
1 ウォーキングにおけるストレッチ方法(準備運動)のやり方について			
2 ウォーキングとは何か			
3 ウォーキングにおける様々な速度と心拍数			
4 基本的な歩き方と姿勢			
5 ウォーキング強度の設定方法について			
6 ウォーキングにおけるシューズの選び方について			
7 ウォーキングの時間と頻度について			
8 ウォーキング中の呼吸について			
9 ウォーキング中の筋肉構造と力学的特徴について			
10 ウォーキングの長所と短所(計画)			
11 発達段階におけるウォーキングについて			
12 下り坂のウォーキング方法について			
13 急坂のウォーキング方法について			
14 実際に公園をウォーキングしよう			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義(教室)と実技(スタジオ、屋外)形式を併用。生徒が講師役を務めるロールプレイング形式も取り入れる。 担当の杉町は現在もプロアスリートとして職業スポーツに従事し、オリンピック選手として活躍した。その経験をもとに、ジョギング・ウォーキングの意義や健康との関わり、方法について指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ医学 I	遊佐 舞	30時間(2単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

スポーツと医学の関係を熟知し、指導者やトレーナーとして従事する際に必要な知識を身に付けることを目標とする。

講義概要

運動・スポーツにおける内科的・外科的スポーツ障害を医学的見地から解説するとともに、その予防と対策、また、救急処置の講義を行う。

授業内容

1	スポーツ医学について(健康と医学)
2	スポーツ選手の健康管理(1)
3	スポーツ選手の健康管理(2)
4	運動中のケガや病気(内科的な面から)
5	運動中のケガや病気(外科的な面から)
6	救急処置について(熱中症・貧血・一般外傷等)
7	障害と対策方法(内科的な面から)
8	障害と対策方法(精神的な面から)
9	内臓疾患と生活習慣病(肝・心・呼吸器・糖尿病・高脂血症・肥満)
10	AIDS・性病
11	腱・滑液包
12	野球肩・テニス肘・ランナーズニー
13	環境条件の変動に対する対応と馴化(特殊環境下での運動に対する身体の変化について)
14	まとめ
15	定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。担当の遊佐舞は救急救命士の資格を有し、医療機関に従事した経験を活かし、スポーツ障害を医学的見地から解説し、予防や対策、救急処置法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ医学Ⅱ	遊佐 舞	30時間(2単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

スポーツと医学の関係を熟知し、指導者やトレーナーとして従事する際に必要な知識を身に付けることを目標とする。

講義概要

運動・スポーツにおける内科的・外科的スポーツ障害を医学的見地から解説するとともに、その予防と対策、また、救急処置の講義を行う。

授業内容

- 1 鞭帯損傷
- 2 RICE処置
- 3 心肺蘇生術(CPR)
- 4 スポーツ医学的に観た運動の巧罪
- 5 年齢・性別による特徴と外傷
- 6 からだの仕組みと調整
- 7 特殊環境のスポーツ医学
- 8 ウオーミングアップとクーリングダウン
- 9 トレーニング効果と、それによる障害
- 10 活性酸素の問題点
- 11 メディカルチェックについて①
- 12 メディカルチェックについて②
- 13 ドーピングコントロールについて
- 14 まとめ
- 15 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。担当の遊佐舞は救急救命士の資格を有し、医療機関に従事した経験を活かし、スポーツ障害を医学的見地から解説し、予防や対策、救急処置法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ栄養学 I	玉利 紗綾香	30時間(2単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

スポーツ栄養学の重要性、栄養素の働きについて理解する。
日常生活での栄養摂取について、健康な生活を送るためのメニュー作りや食事計画を立案できるようになることを目標とする。

講義概要

健康と食生活との関わりや栄養素の役割、必要摂取量等の基礎知識・理論について学ぶ。

授業内容

- 1 栄養・食べることについて、食品群、食事バランスガイドの使用
- 2 スポーツと栄養、七大栄養素
- 3 日本人の食事摂取基準
- 4 カロリーについて、エネルギー消費
- 5 消化と吸收
- 6 糖質について
- 7 脂質について
- 8 タンパク質について
- 9 アミノ酸について
- 10 ビタミンについて
- 11 ミネラルについて
- 12 食物繊維について
- 13 ファイトケミカルについて
- 14 授業のまとめ(日常の食事メニューについて)
- 15 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。担当の玉利紗綾香は栄養士の資格を持ち、食品会社に勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立し、現役の料理家として活動している。その経験を活かし、スポーツと栄養との関わりや効果的な栄養摂取の方法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ栄養学Ⅱ	玉利 紗綾香	30時間(2単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

アスリートの期別、状況別の栄養について理解し、運動能力向上のための処方能力及びアスリートへの栄養サポートを実践力を身に付けることを目標とする。

講義概要

栄養素の摂取とアスリートの体作り、コンディショニング、パフォーマンス向上のための理論、方法について学ぶ。

授業内容

- 1 エネルギー产生(TCAサイクル、ATP-CP・乳酸系、有酸素性など)
- 2 BMI、身体組成について
- 3 ウエイトコントロール① 増量、筋肉づくり
- 4 ウエイトコントロール② 減量
- 5 水分(体内水分、熱中症、水分補給)
- 6 貧血、骨障害、月経障害、摂食障害
- 7 試合(試合前、グリコーゲンローディング、当日、試合後)
- 8 国内合宿、海外遠征、オフ期、ケガ(予防、回復)
- 9 ジュニアアスリートの栄養、フィットネス層の栄養
- 10 サプリメント(栄養過剰、ドーピング、サプリメント使用例)
- 11 栄養指導① 実例紹介、ワークブック
- 12 栄養指導② 栄養アセスメント、食事調査
- 13 授業のまとめ①(合宿時の食事メニュー 等)
- 14 授業のまとめ②(海外遠征時の食事メニュー 等)
- 15 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。担当の玉利紗綾香は栄養士の資格を持ち、食品会社に勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立し、現役の料理家として活動している。その経験を活かし、スポーツと栄養との関わりや効果的な栄養摂取の方法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ外傷障害の基礎知識	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
スポーツと医学の関係を熟知し、将来指導者やトレーナーとして従事する際に必要な基礎知識を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
スポーツ医学の導入段階としてスポーツ外傷・障害についての基礎的な名称、説明とその対策について理解させる。			
授業内容			
1 ガイダンス			
2 体幹のスポーツ外傷・障害①			
3 体幹のスポーツ外傷・障害②			
4 上肢のスポーツ外傷・障害①			
5 上肢のスポーツ外傷・障害②			
6 下肢のスポーツ外傷・障害①			
7 下肢のスポーツ外傷・障害②			
8 重篤な外傷①			
9 重篤な外傷②			
10 その他の外傷①			
11 その他の外傷②			
12 女性に特徴的なスポーツ外傷・障害			
13 成長期に特徴的なスポーツ外傷・障害			
14 高齢者に特徴的なスポーツ外傷・障害			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象			
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期			
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数			
専門教育科目(講義)	スポーツ指導論	武井克時	30時間(2単位)			
実務経験	有					
授業の到達目標						
スポーツ指導にあたって、基本的な指導方法と、指導企画の立案及びそれに基づいた指導ノウハウを身に付けることを目標とする。						
講義概要						
この科目では、健康・体力・レクリエーション・クラブ活動のスポーツ指導にあたって、基本的な指導方法を養う。また、競技者の指導法について実際に体験をしながらその方法と発展について理解する。加えて、プロスポーツ選手(トップアスリート含む)の指導法、育成法などより詳しく具体的な指導法にも例を参考に考えていく。						
授業内容						
1 指導者とは？指導者倫理						
2 指導の種類 健康・体力づくりとして、レクリエーションとして、クラブ活動としてのスポーツ指導の類別化						
3 アスリートの発掘・育成・強化①						
4 アスリートの発掘・育成・強化②						
5 種目別生徒指導の要点① 個人スポーツ種目について						
6 種目別生徒指導の要点② チーム(集団)スポーツ種目について						
7 一斉指導の特徴とその指導上の留意点						
8 班別指導の特徴とその指導上の留意点						
9 グループ指導の特徴とその指導上の留意点(プレーヤーとの良い関係について①)						
10 グループ指導の特徴とその指導上の留意点(プレーヤーとの良い関係について②)						
11 個別指導の特徴とその指導上の留意点(女性とスポーツ指導①)						
12 個別指導の特徴とその指導上の留意点(女性とスポーツ指導②)						
13 個別指導の特徴とその指導上の留意点(中高年者のスポーツ指導について)						
14 まとめ						
15 定期試験						
成績評価						
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる						
授業の特徴・形式等						
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている。 担当の武井克時は永年高校の保健体育教員そして野球部指導者を務め、運動の指導に従事した。また、東京都高野連理事長を務めながら、数々の指導者育成に携わった経験を活かし、スポーツ指導の理論と方法を指導する。						

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ社会学	堀松 英紀	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
現代社会とスポーツの係わりについて、様々な分野を通じて考察し、人と社会とスポーツの関連性について考察・理解する能力を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
現代社会におけるスポーツの現状と課題について検証し、スポーツをめぐる社会病理現象を通じて、スポーツと社会の関連を捉え、文化の視点から考察する。			
授業内容			
1 スポーツの概念、歴史			
2 スポーツが盛んになった社会的背景			
3 現代スポーツの特性と課題			
4 国際スポーツ大会(オリンピック)の現状と課題			
5 スポーツと文化			
6 生涯スポーツの理念、定義			
7 コミュニティースポーツの現状と課題			
8 障害者スポーツの現状と課題			
9 海外の障害者スポーツとパラリンピック			
10 施設の現状と課題			
11 施設の管理、運営方式(指定管理者制度)			
12 今後のスポーツ施設のあり方			
13 スポーツ振興政策からスポーツプロモーションへ			
14 これまでのスポーツ振興政策の特徴と限界			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。 担当の堀松英紀は、羽村市社会体育主事、堀松スポーツ行政研究所の所長として従事した経験を活かし、スポーツと社会のかかわりについて指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ心理学 I	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
スポーツ心理学の基礎の理解を深め、現場での選手へのメンタルマネジメントの知識と技術を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
スポーツにおける心理面の影響やパフォーマンスとの関連、メンタルトレーニング、集団心理等について事例をもとに幅広く考察を行い、メンタルマネジメントに基づく運動パフォーマンス向上のための知識や方法を学ぶ。			
授業内容			
1 ガイダンス、スポーツ心理学とは			
2 スポーツと心(脳)の係わり			
3 スポーツにおける動機づけ			
4 運動上達の仕組み(1)			
5 運動上達の仕組み(2)			
6 実力発揮(1)			
7 実力発揮(2)			
8 コーチングの心理(1)			
9 コーチングの心理(2)			
10 メンタルマネジメント(1)			
11 メンタルマネジメント(2)			
12 メンタルマネジメント(3)			
13 指導者におけるメンタルマネジメント(1)			
14 指導者におけるメンタルマネジメント(2)			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。グループディスカッションや実験も取り入れる。 担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	スポーツ心理学Ⅱ	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
スポーツ心理学の基礎の理解を深め、現場での選手へのメンタルマネジメントの知識と技術を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
スポーツにおける心理面の影響やパフォーマンスとの関連、メンタルトレーニング、集団心理等について事例をもとに幅広く考察を行い、メンタルマネジメントに基づく運動パフォーマンス向上のための知識や方法を学ぶ。			
授業内容			
1 スポーツにおける目標設定(1)			
2 スポーツにおける目標設定(2)			
3 スポーツとストレス(1)			
4 スポーツとストレス(2)			
5 スポーツとストレス(3)			
6 運動の学習と制御(1)			
7 運動の学習と制御(2)			
8 運動の学習と制御(3)			
9 運動の学習と制御(4)			
10 スポーツ心理学の実践への活用(1)			
11 スポーツ心理学の実践への活用(2)			
12 スポーツ心理学の実践への活用(3)			
13 メンタルトレーニング演習(1)			
14 メンタルトレーニング演習(2)			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。グループディスカッションや実験も取り入れる。 担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期 2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	テーピング論・演習 I	越智義之	60時間(4単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
テーピング手技に関する知識を演習を通して習得する。			
講義概要			
傷害予防および再発予防としてスポーツ現場で広く普及しているテーピングの特徴および効果、禁忌事項を把握し、傷害特性および競技特性について理解を深める。テーピング手技に関する知識を実習を通して習得する。			
授業内容			
1 授業展開及び注意事項・テーピングの理論・バリエーション			
2 基本テーピング操作・足関節①			
3 基本テーピング操作・足関節②			
4 足部パッドの作り方 足底 痛骨棘 ライトパッド			
5 アーチのテーピング Williams法			
6 アーチのテーピング Koppe法			
7 足部のテーピング I Warren Arial法 ルイジアナ・ラップ			
8 足部のテーピング II スプリット・ウイング・テープ Joe Doller法			
9 足部のテーピング III Millard Killy法 Sawdy法			
10 足部のテーピング IV Forrest Allen法 Lewin法 補強ヒールロック			
11 シン・スプリントのテーピング			
12 テニス・レッグのテーピング			
13 膝のテーピング			
14 後十字靭帯損傷のテーピング			
15 定期試験			
16 授業展開及び注意事項・キネシオ・テーピング			
17 チタン・テープ スパイラル・テープ			
18 基礎キネシオ・テーピング法 上肢			
19 基礎キネシオ・テーピング法 体幹			
20 基礎キネシオ・テーピング法 下肢			
21 応用キネシオ・テーピング法 張力をかけたテーピング			
22 応用キネシオ・テーピング法 鞄帯・腱のテーピング			
23 キネシオ併用テーピング1 足底筋膜炎 アーチ			
24 キネシオ併用テーピング2 ターフトゥ 足指 指間			
25 キネシオ併用テーピング3 足関節内外側靭帯 アキレス腱			
26 キネシオ併用テーピング4 足関節捻挫 シンスプリント			
27 キネシオ併用テーピング5 下腿浮腫 膝蓋骨腱炎			
28 キネシオ併用テーピング6 膝 半月板 ランナー膝			
29 キネシオ併用テーピング7 膝 腸脛靭帯炎 驚足炎			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件: 校則に準じた出席と提出物			
成績評価: 授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
実技形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。担当の越智義之は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、200年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、テーピングの効果や手法について指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期 2年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(演習)	テーピング論・演習Ⅱ	越智義之	60時間(4単位)
実務経験 有			
授業の到達目標			
テーピングの理論や効果を理解し、受傷頻度の高いスポーツ外傷に対する応用的なテーピングの施し方を身に付ける。			
講義概要			
傷害予防および再発予防としてスポーツ現場で広く普及しているテーピングの特徴および効果、禁忌事項を把握し、傷害特性および競技特性について理解を深める。テーピング手技に関する知識を実習を通して習得する。			
授業内容			
1 ダイヤモンド・ニー・ロック 過伸展防止			
2 打撲・筋挫傷のテーピング			
3 ビセクター・ロック			
4 Cennit法 Allen法			
5 ヒップ・ポインターのテーピング			
6 指のテーピング			
7 福子を作ろう 福子のあて方			
8 肩のテーピング			
9 ガラス・アームのテーピング			
10 肩の打撲のテーピング			
11 肩関節脱臼のテーピング			
12 三角筋障害のテーピング			
13 まとめ①			
14 まとめ②			
15 定期試験			
16 キネシオ併用テーピング8 大腿四頭筋			
17 キネシオ併用テーピング9 内転筋			
18 キネシオ併用テーピング10 ハムストリング			
19 キネシオ併用テーピング11 肩			
20 キネシオ併用テーピング12 バーナー			
21 キネシオ併用テーピング13 上腕二頭筋 背部			
22 キネシオ併用テーピング14 腱板炎			
23 キネシオ併用テーピング15 胸部			
24 キネシオ併用テーピング16 腰部			
25 キネシオ併用テーピング17 前腕			
26 キネシオ併用テーピング18 肘			
27 キネシオ併用テーピング19 手首 指			
28 キネシオ併用テーピング20 頸部			
29 まとめ			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
実技形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。担当の越智義之は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、200年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、テーピングの効果や手法について指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	トレーニング科学	越智義之	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
トレーニングを科学的に考刷できるようにする。また、トレーニング方法を計画、指導、実践できる能力を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
トレーニングについて理解し、スポーツの特異性を把握した中で、トレーニングを科学的に考える。また、目標を設定した上で計画(プログラム)を立てられるように、繊細にトレーニングを分割した種目を実習し、習得する。			
授業内容			
1 トレーニング科学とは			
2 運動体としての身体構造			
3 運動体としての身体機能			
4 トレーニングに伴う生体の変化と適応			
5 トレーニングの為のバイオメカニクス スポーツ記録や技術の進歩とスポーツトレーニング			
6 トレーニング具体化の原則			
7 競技指導計画とその実際(1)(トップアスリートを含む)			
8 競技指導計画とその実際(2)(トップアスリートを含む)			
9 競技力育成・強化とその実際(トップアスリートを含む)			
10 発育期のトレーニング			
11 女性のトレーナビリティー			
12 長期トレーニングの立案とその実施についてのコーチの指導			
13 トレーニング環境の整備とその活用について(ITの導入について)			
14 ナショナルチームづくりとその戦力アップトレーニング計画			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。担当の越智義之は、日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2000年のシドニーオリンピックでの全日本カヌーチームや国体東京都バスケットボールチームのトレーナーとして帯同した経験を活かし、トレーニングを科学的に捉え、検証する方法について指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	トレーニング理論と実際	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			

授業の到達目標

運動処方に用いられる全身運動、局所筋運動の理解を深め安全で効果的なトレーニングを作成する為の基礎知識を身に付けることを目標とする。

講義概要

トレーニングの基本的知識、エネルギー獲得代謝、全身運動についての基礎理論を学ぶ。

授業内容

- 1 体力とは、トレーニングの必要性、トレーニングの法則、運動の質と量
- 2 トレーニングの進め方と体力テストについて(測定の目的、意味、正確性など)
- 3 体力テスト(測定と評価)
- 4 トレーニングの種類 筋線維 最大酸素摂取量、強度と時間の組み合わせ
- 5 トレーニング理論と方法 酸素摂取量と心拍数の関係
- 6 トレーニング理論と方法 有酸素的運動と脂肪の燃焼
- 7 トレーニング理論と方法 有酸素的運動と糖質の燃焼
- 8 スポーツ心臓
- 9 グリコーゲンローディング、有酸素性作業閾値
- 10 有酸素的運動まとめ
- 11 無酸素的運動(cp)とトレーニング
- 12 無酸素的運動(cp)の理論性
- 13 無酸素的運動(1a)とトレーニング
- 14 無酸素的運動(1a)の理論性
- 15 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ビデオ教材を活用し、時限ごとに実技試験を行う。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教育科目(講義)	バイオメカニクス	菌部正人	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
スポーツ技能の理解や、スポーツ技術の力学的な分析力や、それに基づいた創造力を身に付ける。			
講義概要			
スポーツにおける身体運動を力学的立場から検証し、トレーニングの基本的知識、エネルギー獲得代謝、全身運動についての基礎理論を学ぶ。			
授業内容			
1 バイオメカニクスとは？(1)			
2 バイオメカニクスとは？(2)			
3 バイオメカニクスの基礎確認			
4 身体の解剖学的な名称について			
5 関節について			
6 身体運動の基本的な面と名称について			
7 重心について基礎的な知識			
8 重心の求め方1			
9 重心の求め方2			
10 重心の求め方3			
11 身体の内側から発する力と外力について			
12 筋力発揮によるエネルギーの伝達			
13 身体運動の基本的メカニズムについて			
14 力の抜き方について			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件：校則に準じた出席と提出物			
成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。担当教員の菌部正人は、日本体育学会、日本バイオメカニクス学会等に所属し、数多くの大学でラグビー部の指導、そして学術的指導の実績を活かし、専門分野であるバイオメカニクスの基礎知識を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
一般教養科目	ビジネス教養 I	中川秀太	30時間(2単位)
実務経験			
無			

授業の到達目標

社会人の基礎知識となるコミュニケーション、プレゼンテーション能力を向上させる。

講義概要

社会人としての常識(敬語表現や服装、冠婚葬祭等)などの基礎コミュニケーションから、即戦力としてビジネスシーンで効果的な自己表現の仕方について、多くの事例をもとに学習する。

授業内容

1	授業ガイダンス
2	コミュニケーションの基本1-①
3	コミュニケーションの基本1-②
4	コミュニケーションの基本2-①
5	コミュニケーションの基本2-②
6	コミュニケーションとファシリテーター1
7	コミュニケーションとファシリテーター2
8	自分を知る1-①
9	自分を知る1-②
10	自分を知る2-①
11	自分を知る2-②
12	聞く技術1-①
13	聞く技術1-②
14	まとめ
15	定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ロールプレイング、プレゼンテーション、ビデオ教材も数多く取り入れている

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
一般教養科目	ビジネス教養Ⅱ	中川秀太	30時間(2単位)
実務経験			
無			

授業の到達目標

社会人の基礎知識となるコミュニケーション、プレゼンテーション能力を向上させる。

講義概要

社会人としての常識(敬語表現や服装、冠婚葬祭等)などの基礎コミュニケーションから、即戦力としてビジネスシーンで効果的な自己表現の仕方について、多くの事例をもとに学習する。

授業内容

- 1 授業ガイド
- 2 聞く技術2-①
- 3 聴く技術2-②
- 4 伝える技術(プレゼンテーション基礎)1-①
- 5 伝える技術(プレゼンテーション基礎)1-②
- 6 伝える技術(プレゼンテーション基礎)1-③
- 7 伝える技術(プレゼンテーション基礎)2-①
- 8 伝える技術(プレゼンテーション基礎)2-②
- 9 伝える技術(プレゼンテーション基礎)2-③
- 10 伝える技術(プレゼンテーションステップアップ)1-①
- 11 伝える技術(プレゼンテーションステップアップ)1-②
- 12 伝える技術(プレゼンテーションステップアップ)2-①
- 13 伝える技術(プレゼンテーションステップアップ)2-②
- 14 まとめ
- 15 定期試験

成績評価

履修条件:校則に準じた出席と提出物

成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる

授業の特徴・形式等

講義形式。ロールプレイング、プレゼンテーション、ビデオ教材も数多く取り入れている

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	リハビリテーション論	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
アスレティックリハビリテーションの手法をもとに、競技特性を踏まえたリハビリテーション技術を習得することを目標とする。			
講義概要			
外傷・障害発生後に行われるアスレティックリハビリテーションの進行が、その後の競技パフォーマンスに直結するといつても過言ではない。如何にして「より早く、より安全に」競技復帰へと導いていくかを、具体的な方策を示しながら、知識のみならず実践力を高めるための説明を行う。			
授業内容			
1 リハビリテーション総論Ⅰ			
2 リハビリテーション総論Ⅱ			
3 リハビリテーション総論Ⅲ			
4 Phase1～3の分類			
5 足関節のリハビリテーション			
6 足関節のリハビリテーション(実技)			
7 下腿のリハビリテーション			
8 下腿のリハビリテーション(実技)			
9 膝関節のリハビリテーション			
10 膝関節のリハビリテーション(実技)			
11 腰背関節のリハビリテーション			
12 腰背関節のリハビリテーション(実技)			
13 肩甲部のリハビリテーション			
14 肩甲部のリハビリテーション(実技)			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義(教室)と実技(トレーナー実習室)を併用。ロールプレイング形式も取り入れる。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、理論や手法を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	運動生理学	山本和俊	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
運動生理学について理解を深めることを目標とする。			
講義概要			
運動と関連付けた生理学の説明から入り、科学的ながらだづくりの方法を追求する。さまざまな身体の構成要素のかかわりをより細かく説明する。			
授業内容			
1 神経系について			
2 感覚器について			
3 運動とエネルギー供給のメカニズム			
4 エネルギー代謝について			
5 運動強度の求め方について			
6 突然死の原因について			
7 形態測定の意義と方法について			
8 身体組成について			
9 運動の身体への影響と効果			
10 子供の身体と運動について			
11 中・高年の身体と運動について			
12 体力テストについて			
13 トレーニングの原則について			
14 運動療法について			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物			
成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている。担当の山本和俊は東京都神経科学研究所研究員や早稲田大学生物学教室での勤務・研究経験を活かし、運動生理の基礎知識を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	救急処置法	遊佐 舞	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
一次救命処置についての正しい知識とその方法を身に付けることを目標とする。			
講義概要			
スポーツの外傷に対して、救急処置がしっかりと行われたか否かによって、その後のスポーツ復帰までの期間が大きく左右されることから、正しい応急処置についての実技・講義を行う。			
授業内容			
1 救急処置についての基本知識の説明			
2 スポーツ外傷時の救急処置① 緊急時の対応(フローチャートにて説明)計画			
3 スポーツ外傷時の救急処置② (外傷の認知と評価・判断)			
4 スポーツ外傷の救急処置③			
5 スポーツ外傷の救急処置④			
6 スポーツ外傷の救急処置⑤			
7 三角巾の使い方①			
8 三角巾の使い方②			
9 内科的疾患における救急処置①			
10 内科的疾患における救急処置②			
11 内科的疾患における救急処置③			
12 内科的疾患における救急処置④			
13 アイシングについて①			
14 アイシングについて②			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物			
成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式とレサンプトやAED等の医療器具を使用した実技を併用。講義形式。ビデオ教材による説明を多く使用する。担当の遊佐舞は救急救命士の資格を有し、医療機関に従事した経験を活かし、救急処置の手法や実施上の注意点を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	健康科学概論	飯島 仁	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
健康に関する概念や、健康増進に関する国の施策や現代の健康問題についての知識を身に付ける。			
講義概要			
生涯を通じた健康づくりを運動、栄養、休養、コミュニケーション、医学等、様々な側面から学習する。			
授業内容			
1 生活と健康 その①			
2 生活と健康 その②			
3 食生活と健康 その①			
4 食生活と健康 その②			
5 疾病とその予防 その①			
6 疾病とその予防 その②			
7 成人病と予防 その①			
8 成人病と予防 その②			
9 青年期の発育と発達 その①			
10 青年期の発育と発達 その②			
11 心と健康 その①			
12 心と健康 その②			
13 くすりと健康 その①			
14 くすりと健康 その②			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。担当教員の飯島仁は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、起業し、現役のアスレティックトレーナーとして活動している経験を活かし、健康とスポーツのかかわりについて指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	通年
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
一般教養科目	情報処理演習	渋井二三男	60時間(4単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
WordやExcelの基礎を習得し、ビジネスツールとして活用できる操作能力を身に付ける。			
講義概要			
コンピュータの概念や基本操作から始まり、タッチメソッドやWindows操作、代表的なソフトであるWordやExcel等の操作方法について学び、ビジネス文書の作り方やグラフ等の作成も行う。			
授業内容			
1 ガイダンス…授業の進め方・内容・評価について			
2 タイピングを覚える…新しいキーの練習(ステップ1～4)			
3 タイピングを覚える…新しいキーの練習(ステップ5～8)			
4 タイピングを覚える…上達練習			
5 タイピングを覚える…テンキーの練習			
6 小テスト			
7 Wordの基本操作…Wordの起動と終了			
8 文字の入力…文字入力・訂正の方法			
9 ビジネス文書の作成…コピー・移動・文字体裁の設定			
10 ビジネス文書の作成印刷…印刷機能の説明			
11 表と罫線…表の編集・罫線種の変更と網掛け			
12 履歴書を作る…自分の経歴を記入し、実際の履歴書を作る			
13 ビジネス文書の編集…行間・インデント・均等割付の設定			
14 表現力のある文書の作成…ワードアート・图形描画			
15 定期試験			
16 ガイダンス…授業の進め方・内容・評価について			
17 Excelの基本…WindowsとExcelの基本操作			
18 データの入力方法…数値・文字の入力及び編集			
19 ブックの作成と保存…ファイルの呼び出しと保存			
20 ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定			
21 ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定			
22 表計算の作成…データを表形式で計算			
23 表計算の作成…データを表形式で計算			
24 関数の利用…関数を使用した計算式(SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF)			
25 関数の利用…関数を使用した計算式(SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF)			
26 高度なワークシート作成			
27 高度なワークシート作成			
28 グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集			
29 グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集			
30 定期試験			
成績評価			
履修条件：校則に準じた出席と提出物 成績評価：授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
実技形式。担当の渋井二三男は、工学博士の学歴を有し、大手電気メーカーやNTT電気通信研究所等での技術職勤務経験を活かし、コンピュータの基本操作を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	生理学	山本和俊	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
生理学について理解を深めることを目標とする。			
講義概要			
身体の構造や体力の定義を理解させる。また、科学的ながらだづくりの方法を追求するさまざまな身体の構成要素のかかわりを説明する。			
授業内容			
1 運動生理学とは			
2 身体の構造について			
3 身体の構造と各系の働きについて			
4 循環器について			
5 呼吸器について			
6 運動とエネルギー供給のメカニズム(1)			
7 運動とエネルギー供給のメカニズム(2)			
8 消化器について			
9 内分泌系について			
10 体温とは			
11 骨と関節について			
12 筋肉のしくみについて			
13 骨格筋の種類			
14 等張性・等尺性収縮について			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物			
成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている。担当の山本和俊は東京都神経科学研究所研究員や早稲田大学生物学教室での勤務・研究経験を活かし、生理学の基礎知識を指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年後期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	体力測定と評価	田島伸悟	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
測定した結果に対し、統計的な処理によりその測定値の意味を理解したうえで健康・体力づくりやトレーニングに活かせるようにする。			
講義概要			
人間の基礎体力(形態・運動能力)についての知識を基礎とし、有酸素性、無酸素性作業能力をあらわす指標と測定法を理解する。加えて、各年代における体力テストの項目や測定方法、器具の使用方法を学ぶ。			
授業内容			
1 授業ガイダンス			
2 体力の概念について(行動体力と防衛体力)			
3 体力の構成要因について			
4 一般的な体力テストの種目と測定法			
5 一般的な体力テストにおける実施方法についての解説			
6 体力テストの実施1(握力、背筋力、立位体前屈、上体そらし、垂直跳びの測定)			
7 体力テストの実施2(踏み台昇降、反復横跳びの測定)			
8 実測結果のまとめ方および評価方法の指導			
9 形態測定について1(人体計測法に基づく形態測定についての説明および実測)			
10 形態測定について2(体脂肪率測定の意義、体脂肪率測定法の種類、皮下脂肪厚測定方法の実施)			
11 形態測定(人体計測、体脂肪率)の算出法と評価法			
12 中高年を対象とした体力テストについての説明			
13 中高年を対象とした体力テストについての実施および評価について			
14 年代別に見た体力測定の意義および種目、評価等の確認			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる。			
授業の特徴・形式等			
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。担当の田島伸悟は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインストラクター他の勤務経験を活かし、測定方法や評価について指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	2年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	地域におけるスポーツ行政	堀松 英紀	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
官民や競技の枠を超えた、スポーツ行政の振興についての幅広い視野に基づいた、プロモーションを図るための知識や実践力を身に付ける。			
講義概要			
わが国及び諸外国のスポーツ政策ならびにスポーツ行政の実際を広く学ぶとともに、地域(コミュニティ)における健康体力作り、スポーツ・レクリエーション活動の普及振興を図るための行政サービスの実際を学ぶ。またスポーツに関わる法律ならびに法的問題についても学ぶ。			
授業内容			
1 オリエンテーション(現代社会におけるスポーツの意義と役割)			
2 スポーツ振興法の精神と具体的方策(1)			
3 スポーツ振興法の精神と具体的方策(2)			
4 総合型地域スポーツクラブの役割(1)			
5 総合型地域スポーツクラブの役割(1)			
6 財団法人日本体育協会(現・日本スポーツ協会)が組織化したスポーツ少年団			
7 スポーツ行政の組織・体制(国と地方自治体、関連諸団体の総体)			
8 スポーツ振興基本計画(基本的な内容と改定、新たな計画の模索)			
9 都道府県および市町村スポーツ行政の役割と現状			
10 外郭団体の役割と機能 日本体育協会ほか			
11 諸外国におけるスポーツ振興政策①(ドイツ及びヨーロッパ)			
12 諸外国におけるスポーツ振興政策②(北米・オセアニア・アジア)			
13 スポーツと社会規範			
14 まとめ			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。メニュー作成時はグループディスカッションやプレゼンテーション形式も取り入れる。担当の堀松英紀は、羽村市社会体育主事、堀松スポーツ行政研究所の所長として従事した経験を活かし、スポーツと行政のかかわりについて指導する。			

日本ウェルネススポーツ専門学校

開講課程	開講学科	開講年度	履修対象
社会体育専門課程 (職業実践専門課程)	スポーツトレーナー科	2025年度	1年前期
講義区分	授業科目名	担当教員	単位時間数
専門教養科目(講義)	発育発達・老化論	田島伸悟	30時間(2単位)
実務経験			
有			
授業の到達目標			
身体、運動能力、運動スキルの発育・発達・老化のプロセスを学習し、知識を身に付けることを目標とする。			
人間は、その成長過程において様々な変化を見せる。この変化の課程を通して、人間の身体(骨、筋肉、内臓、等)、運動能力(有酸素性作業能力、無酸素性作業能力)、運動スキル(歩・走・跳・投)の発育・発達的なプロセスを学習し、習得する。加えて、成人以降の体力の変化、それに関係した遺伝的要因、老化についても理解を深めさせる。			
授業内容			
1 身体的発育発達・老化(解剖学的な発育発達・老化について)			
2 生物体の構成・細胞			
3 組織・器官と器官系			
4 骨の構造・形状・成分の発育・発達			
5 関節の構造・種類・運動			
6 骨格・頭蓋・頸関節			
7 脊柱・胸郭			
8 上肢骨・下肢骨			
9 第一次・第二次成長期の特徴			
10 発育期に起こる障害および疾病について(1)			
11 発育期に起こる障害および疾病について(2)			
12 体力の発育・発達(有酸素性作業能力、無酸素性作業能力)			
13 運動スキルの発育・発達(歩・走・跳・投)			
14 成人以降の体力の変化について			
15 定期試験			
成績評価			
履修条件:校則に準じた出席と提出物 成績評価:授業中の課題及び定期試験の結果で成績評価を行う。なお、出席が全体の3/4以下の場合は特別補講受講が必要となる。また、出席が全体の半分以下の場合は成績評価の対象外となる			
授業の特徴・形式等			
講義形式。ビデオ教材も数多く取り入れている。担当の田島伸悟は日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、実業団ラグビー部ヘッドトレーナー、パークハイアット東京ジムインストラクター他での幼児から高齢者までの指導経験を活かし、発育発達・老化について指導する。			