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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	ウェイトトレーニング演習 Ⅰ	田島 伸悟	30時間（2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知識及び指導法を習得させる。	
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	フリーウェイトの使用法、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
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。 担当教員の田島伸悟は、日本スポーツ協会AT資格を持ち、現役のアスレテイックトレーナーとしても活動している。	

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	ウェイトトレーニング演習Ⅱ	田島 伸悟	30時間（2単位）
実務経験			

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知識及び指導法を習得させる。

授業内容

1	オリエンテーション（演習Ⅰの復習）
2	目的に合わせたウェイトトレーニング
3	背部、腹部 ウェイトトレーニング種目について
4	〃
5	サーキットトレーニング
6	脚部、臀部 ウェイトトレーニング種目について
7	〃
8	〃
9	トレーニングシステム
10	トレーニングプログラムの作成
11	種目別トレーニング　陸上（短距離、長距離、投擲）
12	種目別トレーニング　水泳
13	種目別トレーニング　球技（バレー、バスケットボール、等）
14	種目別トレーニング　球技（サッカー、ラグビー、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

実技（トレーニングセンター）を資本とし、ロールプレイングやプレゼンテーションも行う。
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としての勤務経験を活かし、ウェイトトレーニングの方法を指導する。

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	ウェイトトレーニング演習Ⅲ	田島 伸悟	30時間（2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
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。 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としての勤務経験を活かし、ウェイトトレーニングの方法を指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023年度	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（実技）	ウェイトトレーニング演習Ⅳ	田島 伸悟	30時間（2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	補助のつき方　　マシン
3	フリーウェイト
4	セット法①
5	セット法②
6	セット法③
7	セット法④
8	指導上の留意点 ① 基本フォーム
9	② 応用種目
10	目的別プログラム作成…理論
11	実践指導①
12	実践指導②
13	実践指導③
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	
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。 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　ラクターとしての勤務経験を活かし、ウェイトトレーニングの方法を指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	エアロビックダンス演習 Ⅰ	泉 愛子	30時間（2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 標とする。	
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
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。講師の泉愛子は現役 のエアロビックダンスインストラクターとして20年余の指導経験を持つ。	

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	エアロビックダンス演習Ⅱ	泉 愛子	30時間（2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標とする。	
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	演習Ⅰの復習（ミニテストあり）
2	クラス構成とプログラム作成（全般） ①
3	クラス構成とプログラム作成（全般） ②
4	クラス構成とプログラム作成（全般） ③ 〈グループ発表 ①〉
5	クラス構成とプログラム作成（全般） ④ 〈グループ発表 ②〉
6	クラス構成とプログラム作成（全般） ⑤ 〈グループ発表 ③〉
7	ヒップホップ体験クラス ／ 個別リード 練習 ①
8	ステップ 体験クラス ／ 個別リード 練習 ②
9	個別リードによる実技発表 ①
10	個別リードによる実技発表 ②
11	個別リードによる実技発表 ③
12	個別リードによる実技発表 ④
13	個別リードによる実技発表 ⑤
14	個別リードによる実技発表 ⑥
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）を併用。グループ発表やプレゼンテーションも行う。 講師の泉愛子は現役のエアロビックダンスインストラクターとして20年余の指導経験を持つ。	

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ･ｳｫｰｷﾝｸﾞ演習Ⅰ	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。
現在まで長年にわたる陸上選手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）	健康スポーツ科	2023年度	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（実技）	ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ･ｳｫｰｷﾝｸﾞ演習Ⅱ	杉町マハウ	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
ジョギ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	
ジョギ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	ウォーキングとジョギングの違いについて
2	ジョギングとは何か（特性について）
3	ジョギング強度の設定（心拍数測定）
4	ジョギングの服装とシューズについて
5	ジョギングにおけるメディカルチェックと安全性
6	ジョギングにおける計画表の作成
7	ジョギング中の筋肉構造と疲労の回復
8	トレッドミルを使ってのウォーキングとジョギングについて
9	発育段階におけるジョギングについて
10	森林（クロスカントリー）におけるジョギングについて
11	下り坂のジョギング方法について
12	急坂のジョギング方法について
13	グループにおけるジョギング方法について
14	実際に公園をジョギングしよう
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。現在まで長年にわたる陸上選手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）	健康スポーツ科	2023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）	スポーツセラピー Ⅰ	伊藤 剛之	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
スポーツ前後の機能向上、回復についての知識や処方を理解し、運動療法を施す能力を身に着けることを目標とする。	
講義概要	
マッサージ、ストレッチ、コンディショニングの各理論を踏まえ、実技を実施し、パフォーマンスの向上を図る。	
授業内容	
1	ガイダンス・履修について
2	筋の基礎知識
3	神経の基礎知識
4	骨・関節の基礎知識
5	筋、神経、骨・関節の基礎知識
6	頚部の機能解剖
7	頚部の運動療法①
8	頚部の運動療法②
9	胸椎・腰部の機能解剖
10	胸椎・腰部の運動療法①
11	胸椎・腰部の運動療法②
12	肩の機能解剖
13	肩の運動療法①
14	肩の運動療法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（教室）と実技（トレーナー実習室）形式を併用。グループディスカッション形式も取り入れる。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、またスポーツ科目の指導経験を活かし、コンディショニングの重要性や具体的な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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	スポーツセラピーⅡ	伊藤 剛之	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
スポーツ前後の機能向上、回復についての知識や処方を理解し、運動療法を施す能力を身に着けることを目標とする。	
講義概要	
マッサージ、ストレッチ、コンディショニングの各理論を踏まえ、実技を実施し、パフォーマンスの向上を図る。	
授業内容	
1	股関節・腰部の機能解剖
2	股関節の運動療法
3	膝関節の機能解剖
4	膝関節の運動療法①
5	膝関節の運動療法②
6	下腿・足関節の機能解剖
7	下腿・足関節の運動療法①
8	下腿・足関節の運動療法②
9	生活習慣病について
10	高血圧と運動療法
11	糖尿病と運動療法
12	脂質異常症と運動療法
13	心疾患と運動療法
14	減量・肥満改善の運動療法
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）形式を併用。グループディスカッション形式も取り入れる。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、またスポーツ科目の指導経験を活かし、コンディショニングの重要性や具体的な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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	スポーツトレーニング演習 Ⅰ	川又隆一郎	30時間（2単位）
実務経験			
無			

授業の到達目標	
様々なスポーツトレーニング方法を熟知し、将来指導者となった時に、状況に応じた運動処方を行える能力を身に着けることを目標とする。	
講義概要	
スポーツトレーニングの基礎知識及び指導法を、実技を通じて習得させる。	
授業内容	
1	オリエンテーション
2	SAQトレーニング①
3	SAQトレーニング②
4	SAQトレーニング③
5	SAQトレーニング④
6	SAQトレーニング⑤
7	SAQトレーニング⑥
8	有酸素的運動とトレーニング①
9	有酸素的運動とトレーニング②
10	無酸素的運動とトレーニング①
11	無酸素的運動とトレーニング②
12	ストレッチングの理論と実技①
13	ストレッチングの理論と実技②
14	疲労の回復と入浴、睡眠
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（トレーニングセンター）を併用。	

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	スポーツトレーニング演習Ⅱ	川又隆一郎	30時間（2単位）
実務経験			
無			

授業の到達目標	
様々なスポーツトレーニング方法を熟知し、将来指導者となった時に、状況に応じた運動処方を行える能力を身に着けることを目標とする。	
講義概要	
スポーツトレーニングの基礎知識及び指導法を、実技を通じて習得させる。	
授業内容	
1	トレーニングと栄養①
2	トレーニングと栄養②
3	トレーニングと栄養③
4	トレーニングと栄養④
5	トレーニングと栄養⑤
6	トレーニングと栄養⑥
7	トレーニングと栄養⑦
8	局所筋運動とトレーニング
9	サーキットトレーニング①
10	サーキットトレーニング②
11	サーキットトレーニング③
12	サーキットトレーニング④
13	サーキットトレーニング⑤
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（教室）と実技（トレーニングセンター）を併用。	

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）	健康スポーツ科	2023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）	スポーツビジネス概論 Ⅰ	柴岡信一郎	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
スポーツビジネスに従事した際に、即戦力として活躍できるマーケティング能力を身に着けることを目標と　する。	
講義概要	
スポーツを実践ではなく、ビジネスの側面（「企画・立案」「マーケティング」「広報・宣伝」「販売促進」）から考察する。	
授業内容	
1	オリエンテーション／日本のスポーツ関連産業とスポーツビジネス
2	スポーツビジネスとスポーツマーケティングの概念と構造
3	スポーツのマーケティング戦略
4	スポーツ用品産業
5	スポーツ施設・空間産業
6	スポーツサービス・情報産業
7	メガイベントとスポーツビジネス① スポーツビジネスの誕生と巨大化
8	メガイベントとスポーツビジネス②　メガイベントの波及効果
9	日本のプロスポーツとビジネス
10	世界のプロスポーツとビジネス
11	スポーツビジネスとメディア・スポンサー
12	スポーツビジネスをめぐる法令
13	スポーツ選手とスポーツビジネス
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。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数多く取り入れる。 学園の経営者で、かつスポーツマーケティングに従事した経験を活かし、スポーツビジネスの現状や展望　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）	健康スポーツ科	2023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）	スポーツビジネス概論Ⅱ	柴岡信一郎	30時間（2単位）
実務経験			
有			

授業の到達目標	
スポーツビジネスに従事した際に、即戦力として活躍できるマーケティング能力を身に着けることを目標とする。	
講義概要	
スポーツを実践ではなく、ビジネスの側面（「企画・立案」「マーケティング」「広報・宣伝」「販売促進」）から考察する。	
授業内容	
1	概論Ⅰ試験の講評／オリエンテーション
2	日本のスポーツ政策とスポーツビジネス
3	日本の地域スポーツの現状と課題
4	民間フィットネスクラブの動向とビジネスの実際
5	日本と世界の地域スポーツクラブ
6	スポーツ振興基本計画と総合型地域スポーツクラブ
7	総合型地域スポーツクラブの組織化と運営
8	総合型地域スポーツクラブにおけるスタッフの役割
9	総合型地域スポーツクラブの事例研究
10	指定管理者制度を利用したスポーツ施設の経営
11	NPO法人の基礎知識
12	スポーツビジネスの新たな展開① スポーツツーリズム
13	スポーツビジネスの新たな展開②　バーチャルリアリティとスポーツビジネス
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。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数多く取り入れる。 学園の経営者で、かつスポーツマーケティングに従事した経験を活かし、スポーツビジネスの現状や展望について指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023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）	スポーツ医学Ⅰ	千葉智久	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、適切な一次処置を行うことができる知識を身に着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。 永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、スポーツと医学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）	健康スポーツ科	2023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Ⅱ	千葉智久	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、適切な一次処置を行うことができる知識を身に着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	靭帯損傷
2	RICE処置
3	心配蘇生術（CPR）
4	スポーツ医学的に観た運動の功罪
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	ウォ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。 永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、スポーツと医学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）	健康スポーツ科	2023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Ⅰ	伊藤剛之	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	消化と吸収
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。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、また永年のスポーツ科目の指導経験を活かし、スポーツと栄養・生活との関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）	健康スポーツ科	2023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	伊藤剛之	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	エネルギー産生（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	ウェイトコントロール① 増量、筋肉づくり
4	ウェイトコントロール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。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、また永年のスポーツ科目の指導経験を活かし、スポーツと栄養・生活との関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）	健康スポーツ科	2023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 Ⅰ	中宿 晃	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、レクリエーション、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①
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
永年高校の保健体育教員そしてバスケット指導者として従事した経験を活かし、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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	スポーツ指導論Ⅱ	中宿　晃	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	スポーツにおける具体的・全般的指導法　１）体力を高めるためのスポーツ指導形態
2	スポーツにおける具体的・全般的指導法 ２）レクリエーションとしてのスポーツ指導
3	スポーツにおける具体的・全般的指導法　３）スポーツ技能向上のためのスポーツ指導
4	スポーツにおける具体的・全般的指導法　４）障害者スポーツにおける指導上の注意点
5	スポーツ指導法の基本課題１）参加者の期待に添う指導
6	スポーツ指導法の基本課題２）自発的な学習 ー動機づけー
7	スポーツ指導法の基本課題３）学習動機の方向、強さ、持続
8	スポーツ指導法の基本課題４）個人差
9	スポーツ指導法の基本課題５）施設・用具及び学習環境の整備
10	スポーツ指導法の基本課題６）認識を深めることを大切にした指導
11	スポーツ指導法の基本課題７）スポーツ技術の指導
12	スポーツ指導法の基本課題８）スポーツ技術指導の留意点
13	スポーツ指導の発展（競技者育成プログラムの理念をもとに考える）
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
永年高校の保健体育教員そしてバスケット指導者として従事した経験を活かし、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）	健康スポーツ科	2023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Ⅰ	伊藤剛之	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。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、また永年のスポーツ科目の指導経　験を活かし、スポーツとメンタルとの関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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	スポーツ心理学Ⅱ	伊藤剛之	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。 スポーツ専門学校教員としてバレーボールで最多優勝や実業団選手を輩出し、また永年のスポーツ科目の指導経　験を活かし、スポーツとメンタルとの関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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	テーピング論・演習 Ⅰ	飯島 仁	30時間（2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基本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た後に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
3	足部パッドの作り方　足底　踵骨棘　ライトパッド
4	アーチのテーピング Williams法 Koppe法
5	足部のテーピング Ⅰ　Warren Ariail法　ルイジアナ・ラップ スプリット・ウィング・テープ
6	足部のテーピング Ⅱ Joe Doller法 Millard Killy法 Sawdy法
7	足部のテーピング Ⅲ　Forrest Allen法　Lewin法　補強ヒールロック
8	シン・スプリントのテーピング　テニス・レッグのテーピング
9	膝のテーピング 後十字靭帯損傷のテーピング ダイヤモンド・ニー・ロック 過伸展防止
10	打撲・筋挫傷のテーピング ビセクター・ロック Cennt法 Allen法
11	ヒップ・ポインターのテーピング
12	指のテーピング　副え木のあて方
13	肩のテーピング　ガラス・アームのテーピング　肩関節脱臼のテーピング　肩の打撲のテーピング
14	三角筋障害のテーピング
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

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。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、スポーツクラブ、整骨院で勤務したのち、パーソナルトレーナーとして　起業し、現役でトレーナー活動をしながら、現場での経験を活かしてテーピングの方法を指導する。

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）	健康スポーツ科	2023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（実技）	テーピング論・演習Ⅱ	飯島 仁	30時間（2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た後に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・キネシオ・テーピング チタン・テープ スパイラル・テープ
2	基礎キネシオ・テーピング法　上肢・体幹
3	基礎キネシオ・テーピング法 下肢
4	応用キネシオ・テーピング法　張力をかけたテーピング　靭帯・腱のテーピング
5	キネシオ併用テーピング1 足底筋膜炎 アーチ ターフトゥ 足指 指間
6	キネシオ併用テーピング2　足関節内外側靭帯　アキレス腱　足関節捻挫
7	キネシオ併用テーピング3 シンスプリント 下腿浮腫 膝蓋骨腱炎
8	キネシオ併用テーピング4　膝　半月板　ランナー膝　腸脛靭帯炎　鵞足炎
9	キネシオ併用テーピング5 大腿四頭筋 内転筋 ハムストリング
10	キネシオ併用テーピング6 肩 バーナー 上腕二頭筋 腱板炎
11	キネシオ併用テーピング7 胸部 背部
12	キネシオ併用テーピング8 腰部
13	キネシオ併用テーピング9 前腕 肘
14	キネシオ併用テーピング10　手首　指　頸部
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

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。
日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、スポーツクラブ、整骨院で勤務したのち、パーソナルトレーナーとして　起業し、現役でトレーナー活動をしながら、現場での経験を活かしてテーピングの方法を指導する。

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）	健康スポーツ科	2023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 Ⅰ	越智義之	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（la）とトレーニング
14	無酸素的運動（la）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、グループディスカッションも取り入れている。 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。現役トレーナーとしての経験を活かし、トレーニングの理論や実際の運動処方について指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023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）	トレーニング理論と実際Ⅱ	越智義之	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	インターバルトレーニング
2	全身運動まとめ
3	アイソメトリックトレーニング
4	アイソトニックトレーニング（筋力）
5	アイソトニックトレーニング（筋パワー）
6	アイソトニックトレーニング（筋持久力）
7	アイソキネティックトレーニング①
8	サーキットトレーニング
9	トレーニングによるスキル獲得とその方法（1）
10	トレーニングによるスキル獲得とその方法（2）
11	トレーニングによるスキル獲得とその方法（3）
12	トレーニング計画に沿った実際の指導（1）
13	トレーニング計画に沿った実際の指導（2）
14	トレーニング計画に沿った実際の指導（3）
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、グループディスカッションやロールプレイングも取り入れている。 日ス協アスレティックトレーナー資格を有し、2001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。現役トレーナーとしての経験を活かし、トレーニングの理論や実際の運動処方について指導する。

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）	健康スポーツ科	2023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）	バイオメカニクスⅠ	薗部 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。
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、トレーナー活動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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	バイオメカニクスⅡ	薗部 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	バイオメカニクスの基礎確認
2	日常生活に見られる動作の特徴1（姿勢、）
3	日常生活に見られる動作の特徴2（移動）
4	日常生活に見られる動作の特徴3（まとめ）
5	地上における外的な力の確認
6	スポーツ動作学について（走る）
7	スポーツ動作学について（跳ぶ1）
8	スポーツ動作学について（跳ぶ2）
9	スポーツ動作学について（投げる）
10	スポーツ動作学について（泳ぐ）
11	スポーツ動作学について（滑る）
12	チームゲームのフォーメーション
13	実際のスポーツ場面における分析1
14	実際のスポーツ場面における分析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。
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、トレーナー活動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）	健康スポーツ科	2023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	木元翔一	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）	健康スポーツ科	2023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	木元 翔一	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	聞く技術2－①
3	聞く技術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）	健康スポーツ科	2023年度	2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Ⅲ	本間一輝	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	場面別プレゼンテーションの設計Ⅰ説明のプレゼンテーション①
3	場面別プレゼンテーションの設計Ⅰ説明のプレゼンテーション②
4	場面別プレゼンテーションの設計Ⅱ報告のプレゼンテーション①
5	場面別プレゼンテーションの設計Ⅱ報告のプレゼンテーション②
6	場面別プレゼンテーションの設計Ⅲ依頼のプレゼンテーション①
7	場面別プレゼンテーションの設計Ⅲ依頼のプレゼンテーション②
8	面接のコミュニケーション1－①
9	面接のコミュニケーション1－②
10	面接のコミュニケーション2－①
11	面接のコミュニケーション2－②
12	接客のコミュニケーション1－①
13	接客のコミュニケーション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）	健康スポーツ科	2023年度	2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Ⅳ	本間一輝	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	接客のコミュニケーション2－①
3	接客のコミュニケーション2－②
4	接客のコミュニケーション2－③
5	心理学を活かしたコミュニケーション1－①
6	心理学を活かしたコミュニケーション1－②
7	心理学を活かしたコミュニケーション1－③
8	心理学を活かしたコミュニケーション2－①
9	心理学を活かしたコミュニケーション2－②
10	心理学を活かしたコミュニケーション2－③
11	コミュニケーション、プレゼンテーションの実際1
12	コミュニケーション、プレゼンテーションの実際2
13	コミュニケーション、プレゼンテーションの実際3
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）	健康スポーツ科	2023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）	運動生理学Ⅰ	千葉智久	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、科学的なか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	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 永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、運動生理について指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	運動生理学Ⅱ	千葉智久	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、科学的なか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 永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、運動生理について指導する。	

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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	救急処置法Ⅰ	中宿　晃	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	
講義形式と人体模型やAED等の医療器具を使用した実技を併用。 永年高校の保健体育教員そしてバスケット指導者として従事した経験を活かし、一次救命処置の重要性やその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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	救急処置法Ⅱ	中宿　晃	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	緊急時の救命処置　心配蘇生法の基礎知識（AED使用説明含む）
2	緊急時の救命処置 心配蘇生法の実際（実技）①
3	緊急時の救命処置 心配蘇生法の実際（実技）②
4	緊急時の救命処置　状況に応じた心配蘇生法
5	緊急時の救命処置　 実際の心配蘇生法を行った際の技術評価
6	止血、包帯法①
7	止血、包帯法②
8	止血、包帯法③
9	現場における救急システムに関する実態と実施計画（外傷予防に必要な環境整備を含む）①
10	現場における救急システムに関する実態と実施計画（外傷予防に必要な環境整備を含む）②
11	現場における救急システムに関する実態と実施計画（外傷予防に必要な環境整備を含む）③
12	現場における救急システムに関する実態と実施計画（外傷予防に必要な環境整備を含む）④
13	救急処置全般におけるまとめ①
14	救急処置全般におけるまとめ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	
講義形式と人体模型やAED等の医療器具を使用した実技を併用。 永年高校の保健体育教員そしてバスケット指導者として従事した経験を活かし、一次救命処置の重要性やその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）	健康スポーツ科	2023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）	健康科学概論Ⅰ	横山 典子	30時間（2単位）
実務経験			
無			

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	
生涯を通し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。	

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）	健康スポーツ科	2023年度	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（講義）	健康科学概論Ⅱ	横山 典子	30時間（2単位）
実務経験			
無			

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	
生涯を通し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	タバコと健康 その①
2	タバコと健康 その②
3	アルコールと健康 その①
4	アルコールと健康 その②
5	性と健康 その①
6	性と健康 その②
7	労働と健康 その①
8	労働と健康 その②
9	環境と健康 その①
10	環境と健康 その②
11	休養と健康 その①
12	休養と健康 その②
13	運動と健康 その①
14	運動と健康 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。	

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）	健康スポーツ科	2023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	情報処理演習Ⅰ	渋井二三男	30時間（2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Excei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・図形描画
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	
実技形式。 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）	健康スポーツ科	2023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	情報処理演習Ⅱ	渋井二三男	30時間（2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Excei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	Excelの基本…WindowsとExcelの基本操作
3	データの入力方法…数値・文字の入力及び編集
4	ブックの作成と保存…ファイルの呼び出しと保存
5	ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定
6	ワークシートの装飾…表示形式・フォント・文字位置の設定
7	表計算の作成…データを表形式で計算
8	表計算の作成…データを表形式で計算
9	関数の利用…関数を使用した計算式（SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF）
10	関数の利用…関数を使用した計算式（SUM,AVERAGE,MAX,MIN,IF）
11	高度なワークシート作成
12	高度なワークシート作成
13	グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集
14	グラフ作成…表データをもとにグラフの作成・編集
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	
実技形式。 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）	健康スポーツ科	2023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）	体力測定と評価Ⅰ	本間一輝	30時間（2単位）
実務経験			
無			

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。	

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）	健康スポーツ科	2023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）	体力測定と評価Ⅱ	本間一輝	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	測定値の集計方法1（平均値、標準偏差）
2	測定値の集計方法2（相関関数）
3	測定値の集計方法3（回帰方程式）
4	背筋力と除脂肪体重との相関を調べる①理論
5	背筋力と除脂肪体重との相関を調べる②実測
6	測定値の集計①平均値、標準偏差、相関関数、回帰方程式を求める
7	測定値の集計②レポート作成
8	等速性筋力測定装置（サイベクッス）の使用方法と評価について（第１回）
9	等速性筋力測定装置（サイベクッス）の使用方法と評価について（第２回）
10	酸素摂取能力（AT）測定装置について（第１回）
11	酸素摂取能力（AT）測定装置について（第２回）
12	体力診断プログラムの使用方法と評価についての説明および実施（第１回）
13	体力診断プログラムの使用方法と評価についての説明および実施（第２回）
14	体力テストから健康・体力づくりやトレーニングの場面にどう活かすかについて
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。	

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）	健康スポーツ科	2023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）	発育発達・老化論Ⅰ	千葉智久	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・顎関節
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
永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、身体の発育発達　老化の特徴について指導する。

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）	健康スポーツ科	2023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）	発育発達・老化論Ⅰ	千葉智久	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	心理的な発育発達の要素について
2	内臓の発育・発達について　　消化器（口腔・咽頭・食道）
3	消化器（胃・小腸・大腸）
4	消化器（肝臓・胆嚢・膵臓・腹膜）
5	腎臓について・尿路
6	男の生殖器
7	女の生殖器
8	内分泌腺（甲状腺・上皮小体）
9	内分泌腺（下垂体・松果体・胸腺）
10	内分泌腺（精巣・卵巣）
11	血液について
12	組織液とリンパ
13	発育過程に即した運動プログラミング（1）
14	発育過程に即した運動プログラミング（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。ビデオ教材も数多く取り入れている 永年高校の保健体育教員を務める傍ら、野球の指導者として従事した経験を活かし、身体の発育発達老化の特　徴について指導する。	