

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	キャリアプランニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	松沢 恵美
科目名 (英)	キャリアプランニングⅠ (Career planningⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・1限

【授業の学習内容】

コミュニケーションや基本的対話スキルについて学ぶ。
 他人との人間関係の構築や円滑なコミュニケーションスキルの基盤を学び、実践するスキルを身につける。

実施者経験：2003年に日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格を取得。その後、ハンドボール、テニス、陸上競技を中心とした現場でコンディショニング、トレーニング指導を担当。テニスにおいてはプロ選手の専属もおこない、日本テニス協会主催の国際大会においてオフィシャルトレーナーを務める。病院併設の運動器リハビリセンターや、フィットネスクラブの立ち上げにも関わる。

【到達目標】

人間関係の基盤であるコミュニケーションスキルとして挨拶や自己紹介の目的や実践法を学ぶことを目標とする。

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション		
2回目	コミュニケーションについて説明することができる①		
3回目	コミュニケーションについて説明することができる②		
4回目	コミュニケーションについて説明することができる③		
5回目	基本的対話スキルを実践することができる①		
6回目	基本的対話スキルを実践することができる②		
7回目	基本的対話スキルを実践することができる③		
8回目	基本的対話スキルを実践することができる④		
9回目	グループトークを実践することができる①		
10回目	グループトークを実践することができる②		
11回目	グループトークを実践することができる③		
12回目	グループディスカッション発表①		
13回目	グループディスカッション発表②		
14回目	グループディスカッション発表③		
15回目	まとめ		
準備学習時間 外学習	コミュニケーションは人との関わりです。コミュニケーションは必ず取らないとなりません。授業で習ったことを意識しながらコミュニケーションを取っていきましょう。		
評価方法	1. 定期試験 (%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (100%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	そもそもコミュニケーションとは何なのか、そのような人はコミュニケーションを発展させていくのかなど、人間関係に直接影響するコミュニケーションについて根本的な考え方を学習していきます。		
【使用教科書・教材・参考書】			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	キャリアプランニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井戸田 修一
科目名 (英)	キャリアプランニングⅡ (Career planning Ⅱ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間Ⅰ・Ⅱ部					曜日・時限	火曜日・3限 水曜日・2,3限 木曜日・3限
【授業の学習内容】							
コミュニケーションや基本的対話スキルについて学ぶ。 他人との人間関係の構築や円滑なコミュニケーションスキルの基盤を学び、実践するスキルを身につける。 実務経験：大学卒業後、スポーツクラブで約12年勤務。自分自身の現場の中で培った接客等のスキルはもちろん、店長としての現場マネジメントを通して、店舗運営や人材育成等多岐に渡り担当。スタジオレッスンも多数担当。過去1レッスン内にて120名近くの集客実績もあり。							
【到達目標】							
職業人として必要なマナーや知識、技術を習得することを目的とする。 実際に社会人になった際にしっかり実行できるよう、日ごろから繰り返すことで身につける。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	基本的な社会的スキルについて説明することができる		
3回目	対人行動スキルの基礎である『挨拶』について実践することができる①		
4回目	対人行動スキルの基礎である『挨拶』について実践することができる②		
5回目	対人行動スキルの基礎である『敬語』について実践することができる①		
6回目	対人行動スキルの基礎である『敬語』について実践することができる②		
7回目	対人行動スキルの基礎である『電話応対』について実践することができる①		
8回目	対人行動スキルの基礎である『電話応対』について実践することができる②		
9回目	対人行動スキルの基礎である『接客』について実践することができる①		
10回目	対人行動スキルの基礎である『接客』について実践することができる②		
11回目	ビジネススキル(手紙)を実践することができる		
12回目	ビジネススキル(メール)を実践することができる		
13回目	ビジネススキル(SNS)を実践することができる		
14回目	コミュニケーションスキル試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	授業で習っている内容を今の環境で実践してください。		
評価方法	1. 定期試験(%) 2. 小テスト(%) 3. レポート(%) 4. 課題成果(100%) 5. 実地試験(%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	ビジネスには文書を含めた対人スキルが求められます。就職活動に生かせるスキルを身につけてください。		
【使用教科書・教材・参考書】			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	ビジネススキル	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	熊崎 悦子
科目名 (英)	情報技術Ⅰ (Computer SkillⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義 演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	水曜 2・3限
【授業の学習内容】 一般的に普及している事務用のアプリケーション「Microsoft Office」の文書作成ソフトWordと表計算ソフトExcelの基本操作ができることは、仕事をする上で最低限求められるスキルです。 情報技術Ⅰでは、Wordの基本操作を覚え、ビジネス文書の作成、ポスターの作成ができる。また、Excelの基本操作を覚え、基本の関数を使った表の作成やグラフの作成ができる。 *実務経験: 専門学校にてWord、Excel、PowerPoint、ホームページ制作などのPCに関係する授業を約20年行う。就労移行支援事業所のPC講座を約9年行い継続中。また、Web関係のプログラミングを中心としたIT関連の業務を主に行っている。基本情報処理技術者、MOS(Excel365&2023)、工業高校教員2級を所持。							
【到達目標】 ○Word 基本操作を覚えることで、簡単なビジネス文書作成や図形、イラスト、写真などを使った視覚的な書類の作成（ポスターなど）ができる。 ○Excel 基本操作や基本関数を覚えることで、計算式の入った表やグラフを作成できる。							

授業計画・内容			
1回目	ITリテラシーを習得し、試験に合格できる。		
2回目	Word1 基本的な操作を覚えることができる。		
3回目	Word2 基本的な操作を覚え、簡単な通知状を作成できる。		
4回目	Word3 表を作成できる。		
5回目	Word4 画像、図形などの操作方法を覚え、視覚的な書類を作成できる。①		
6回目	Word5 画像、図形などの操作方法を覚え、視覚的な書類を作成できる。②		
7回目	Excel1 基本的な表を作成することができる。		
8回目	Excel2 基本的な表を作成することができる。		
9回目	Excel3 グラフの作成をすることができる。表とグラフを印刷することができる。		
10回目	Excel4 基本的な関数を習得し、使えることができる。①		
11回目	Excel5 基本的な関数を習得し、使えることができる。②		
12回目	Word6 これまで習得した範囲の練習問題を解くことができる。		
13回目	Excel6 これまで習得した範囲の練習問題を解くことができる。		
14回目	Wordで図形や画像の入った文書を作成することができ、Excelで表とグラフを作成することができる（期末試験）		
15回目	WordとExcelで習得した内容を作成することができる。		
準備学習 時間外学習	○タイピング練習 タイピング練習は自主的に1日10分でもいいので行ってください。タイピングが速くなると、入力が楽になり、編集作業が速くなります。 ○Word 基本的な操作を習得するためには、講義の復習が必要です。 ○Excel 基本的な操作を習得するためには、講義の復習が必要です。		
評価方法	1. 定期試験（80％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（20％） 5. 実地試験（％）	評価方法はG P A制度となります 1 0 0 ～ 9 0 点 S 8 9 ～ 8 0 点 A 7 9 ～ 7 0 点 B 6 9 ～ 6 0 点 C 5 9 点以下 F 不合格	○Word、Excelは授業内提出課題、授業態度、出席率と定期テストにて評価を行う。
受講生への メッセージ	情報技術Ⅰでは、WordとExcelの基本的な操作方法を中心に授業を進めます。「パソコンは嫌い」という人の大半は過去の「できない」経験をそのまま引きずっていることが多いです。しかし、パソコンは便利な道具です。その便利さをこの授業を通して少しでも理解してもらいたいと思っています。既に基本操作は知っている人は復習を行うと考えてもらえればと思います。		
【使用教科書・教材・参考書】			
○テキスト 30時間でマスター Word&Excel2021（実教出版） ○プリント			
○データ保存のための記録媒体 USBフラッシュメモリ			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	ビジネススキル	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	熊崎 悦子
科目名 (英)	情報技術Ⅱ (Computer skill Ⅱ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 2	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	水曜日・1限・2限・3限

【授業の学習内容】

一般的に普及している事務用のアプリケーション「Microsoft Office」のプレゼンテーションスライドソフトPowerPointの技術とプレゼンテーション技術の基礎は社会においても必要な知識となります。
 情報技術Ⅱでは、PowerPointの基本操作を覚え、プレゼンテーションスライドの作成および発表ができる。また、Excelの事務処理で使用する関数を覚え、その関数を使用して簡単な表の処理ができる。
 ※実務者経験：専門学校にてWord、Excel、PowerPoint、ホームページ制作などのPCIに関係する授業を約20年行う。就労移行支援事業所のPC講座を約9年行い継続中。また、Web関係のプログラミングを中心としたIT関連の業務を主に行っている。基本情報処理技術者、MOS(Excel365&2023)、工業高校教員2級を所持。

【到達目標】

○PowerPoint
基本操作を覚えることで、スライドを作成し、プレゼンテーションを行うことができる。
 ○Excel
事務処理で使用する関数を覚え、簡単な表の処理ができる。
 ○タイピング練習
タイピングの正確性とスピードを向上することができる。

授業計画・内容

1回目	PowerPoint1	プレゼンのストーリー作成方法がわかる。スライド作成の基礎がわかる。	
2回目	PowerPoint2	プレゼンの方法がわかる。スライド作成の基礎がわかる。	
3回目	PowerPoint3	スライド作成の基礎がわかる。	
4回目	PowerPoint4	スライドの効果的な見せ方がわかる。スライド作成の基礎がわかる。	
5回目	PowerPoint5	発表用のスライドを作成することができる。	
6回目	PowerPoint6	発表用のスライドを作成することができる。	
7回目	PowerPoint7	発表用のスライドを作成することができる。	
8回目	PowerPoint8	発表用のスライドを作成することができる。	
9回目	PowerPoint9	完成したスライドを使って発表することができる。（中間試験）	
10回目	Excel1	IF関数（条件が1つの場合）の使い方がわかる。	
11回目	Excel2	IF関数（条件が2つの場合）の使い方がわかる。	
12回目	Excel3	VLOOKUP関数とIFERROR関数の使い方がわかり、表を効率よく作成することができる。	
13回目	Excel4	これまで習得した範囲の練習問題を解くことができる。	
14回目	Excel5	IF関数、VLOOKUP関数、IFERROR関数を使用して表を作成することができる（期末試験）	
15回目	PowerPointとExcel	習得した内容を作成することができる。	
準備学習時間 校外学習	○タイピング練習 タイピング練習は自主的に1日10分でいいので行ってください。タイピングが速くなると、入力が楽になり、編集作業が速くなります。 ○PowerPoint プレゼンテーション発表のためのスライド準備時間が必要です。 ○Excel 事務処理用関数を習得するためには、講義の復習が必要です。		
評価方法	1. 定期試験（50％） 2. 小テスト（0％） 3. レポート（0％） 4. 課題成果（0％） 5. 実地試験（50％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	○PowerPointはプレゼンテーション発表にて評価を行う。 ○Excelは定期テストにて評価を行う。
受講生へのメッセージ	情報技術Ⅱでは、PowerPointを使用して、プレゼンスライドの作成方法と実際にプレゼン発表を行い、プレゼンテーションの意味を理解してもらいます。Excelは、情報技術Ⅰの続きで、事務処理でよく使われる関数を中心に習得をしてもらいます。		
【使用教科書・教材・参考書】			
○テキスト 30時間アカデミック 情報基礎 Word&Excel2021 30時間でマスター プレゼンテーション+PowerPoint2021 ○データ保存のための記録媒体 USBフラッシュメモリ			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	生理学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	松沢 恵美
科目名 (英)	基礎生理学 (Basic Physiology)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	木曜・3限 金曜・4限

【授業の学習内容】

生理学とはどのような学問・分野なのかを知ることが目的として授業を行い、その中でも各コースの資格取得を目指した基礎的な学習を行う。筋のエネルギー機構について、筋の収縮メカニズムについて、呼吸器系機能について、循環器系機能について、神経系について説明することができる知識を身につける。

実務者経験：2003年に日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格を取得。その後、ハンドボール、テニス、陸上競技を中心とした現場でコネクション、トレーニング指導を担当。テニスにおいてはプロ選手の専属もおこない、日本テニス協会主催の国際大会においてオフィシャルトレーナーを務める。

【到達目標】

身体の各種臓器の働きや構造を知り、生体の機能とメカニズムを理解することを目標とする。

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション、生理学の基礎について説明することができる		
2回目	脳と神経について説明することができる①		
3回目	脳と神経について説明することができる②		
4回目	筋骨格系（骨）について説明することができる①		
5回目	筋骨格系（筋）について説明することができる②		
6回目	消化器について説明することができる①		
7回目	消化器について説明することができる②		
8回目	呼吸器について説明することができる①		
9回目	呼吸器について説明することができる②		
10回目	循環器について説明することができる①		
11回目	循環器について説明することができる②		
12回目	性差・遺伝について知り、説明ができる		
13回目	総復習		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	授業中の板書及び、配布したプリントや資料で復習をするようにしてください。		
評価方法	1. 定期試験（80％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（20％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	身体について学んでいくうえでの土台になります。人体の構造を理解して、身体に起こる変化をきちんと理解ができるように学んでいきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
日本スポーツ協会 リファレンスブック			
健康運動実践指導者 テキスト			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	解剖学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	福田 翼
科目名 (英)	基礎解剖学 (Basic Anatomy)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	火曜・3限
【授業の学習内容】							
解剖学は人体の構造や仕組みについて学ぶ学問である。人体の評価や動きの実践にも正しい解剖学知識は不可欠である。 基礎解剖学では、骨・関節・筋の構造を理解し、機能へとつなげていくことができる。運動器系の解剖学を理解することで、トレーニング、テーピング、アスレティックリハビリテーションなどを実施できる。							
実務者経験：2017年よりアスレティックトレーナーとして、トライアスロン選手や社会人フットサルチームなどのサポートを行う。また、アスリートのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとしても活動している。選手の怪我の応急処置や予防・再発予防のためのコンディショニング、テーピングなどを行っている。							
【到達目標】							
目標①骨の構造と各骨の名称を習得できる。 目標②関節の構造と仕組み、補強する組織についての知識を習得できる。 目標③筋の構造と仕組み、各筋の名称とその働きを習得し、動きの理解につばげることができる							

授業計画・内容			
1回目	身体の仕組みの全体像をイメージし、説明ができる		
2回目	骨の構造について説明ができる		
3回目	骨の種類・形状などの仕組みを理解し、説明ができる		
4回目	骨の成長について理解し説明ができる		
5回目	関節の構造を理解し説明ができる		
6回目	関節の機能と種類を理解し説明ができる		
7回目	中間試験		
8回目	筋の構造について理解し説明ができる		
9回目	全身の骨の名称を理解し説明ができる①		
10回目	全身の骨の名称を理解し説明ができる②		
11回目	全身の筋の名称を理解し説明ができる①		
12回目	全身の筋の名称を理解し説明ができる②		
13回目	まとめ		
14回目	筆記試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	骨・関節・筋の名称を正確に覚えることが実技授業の理解にも繋がっていく。 各名称や機能・働きについての復習が必要です。		
評価方法	1. 中間試験(10%) 2. 定期試験(80%) 3. 授業態度(10%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	基礎解剖学は、他授業の理解に直接的に繋がる部分です。人体についての知識の土台となる分野ですので、復習を繰り返して理解を深めて下さい。		
【使用教科書・教材・参考書】 プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト辞典 プロが教える筋のしくみ・はたらきパーフェクト辞典			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	解剖学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	小杉 峻
科目名 (英)	基礎解剖学 (Basic Anatomy)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・5限
【授業の学習内容】 解剖学は身体の構造や仕組みを学ぶ学問である。運動器の機能評価や動きの実践にも正しい解剖学的知識は不可欠である。 基礎解剖学では、骨・関節・筋肉の構造を理解し、機能へとつなげていく。運動器の解剖学を理解することで、トレーニング、テーピング、コンディショニング指導などを実施できるようにしていく。 *実務経験: 2014年に理学療法士の資格を取得し、2023年には保健医療学修士号取得。整形外科クリニックや大学病院での勤務を経験。学術面では国内外ジャーナルへの論文執筆、スポーツ現場では日本陸上競技連盟トレーナー部所属、フィールドホッケーの実業団チームやクラブチームのトレーナーとしてコンディショニング、リハビリテーション、トレーニングを行う。							
【到達目標】 骨・関節・筋の基本構造と、それぞれの位置の・名称・特徴を中心に運動器の基礎知識を習得する。また、身体構造に興味を持ち、必要な知識を身に着けることで、正しい実技を行えるようにしていく。							

授業計画・内容			
1回目	身体の仕組みの全体像や運動器について理解し、説明できる		
2回目	全身の名称や姿勢表現などを理解し、説明できる		
3回目	骨の名称・構造を理解し、説明できる		
4回目	骨の種類・形状などを理解し、説明できる		
5回目	関節の名称・構造を理解し、説明できる		
6回目	関節の種類・機能を理解し、説明できる		
7回目	確認テスト		
8回目	筋の種類・構造を理解し、説明できる		
9回目	筋の役割・機能を理解し、説明できる		
10回目	関節の動きを理解し、説明できる		
11回目	運動器全体の構造を理解し、説明できる		
12回目	運動器全体の機能を理解し、説明できる		
13回目	まとめ		
14回目	定期試験		
15回目	解説		
準備学習 時間外学習	骨・関節・筋の名称とその位置関係を正確に覚えるために、教科書に記される正しい漢字の名称や読み方、形状を見ながら復習をする。		
評価方法	1. 定期試験（60％） 2. 小テスト（40％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はG P A制度となります 1 0 0 ～ 9 0 点 S 8 9 ～ 8 0 点 A 7 9 ～ 7 0 点 B 6 9 ～ 6 0 点 C 5 9 点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	基礎解剖は身体を扱う為の基礎知識となり、専門科目につなげるための知識となります。基礎をしっかりと学ぶことで、応用の幅が広がります。運動指導を行う際、正しい知識をわかりやすい言葉で伝えていけるよう、積極的に学んでいきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト事典			
プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	運動学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	福田 翼
科目名 (英)	基礎運動学 (Basic Kinematics)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	金曜・2限

【授業の学習内容】

筋肉の名称・形状・働きや、運動中の姿勢・体幹・呼吸についても学習する。
これらを基礎的な運動やレジスタンストレーニングのエクササイズを通して学んでいく。

実務者経験：2017年よりアスレティックトレーナーとして、トライアスロン選手や社会人フットサルチームなどのサポートを行う。また、アスリートのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとしても活動している。選手の怪我の応急処置や予防・再発予防のためのコンディショニング、テーピングなどを行っている。

【到達目標】

筋の働きや動きなどを運動へリンクさせて考えることができるようにする。運動・とレーニングの動きを理解する。それらの理解を深め、トレーニングを安全で効果的に行えるようにする。

授業計画・内容

1回目	ガイダンス・筋骨格系の名称とその形状を学び説明ができる
2回目	筋の働きと役割について説明ができる
3回目	筋収縮様式の特徴とレジスタンストレーニングにおける適応について理解し説明ができる
4回目	レジスタンストレーニングにおけるモーメントアーム・トルク・てこを説明ができる
5回目	力学的パワーと運動量転移について理解し説明ができる
6回目	姿勢支持と体幹・動作中の呼吸を理解し説明ができる
7回目	レジスタンストレーニングにおける適応とメカニズムを理解し説明ができる
8回目	中間試験・解説
9回目	歩行動作の分析ができ、説明ができる
10回目	走行動作の分析ができ、説明ができる
11回目	跳躍動作・投げる動作の分析ができ、説明ができる
12回目	トレーニング器具の種類と負荷効果の違いを説明できる
13回目	まとめ・試験対策
14回目	定期試験
15回目	試験解説

準備学習 時間外学習	筋の名称や関節の種類など、基礎的な解剖学の理解		
---------------	-------------------------	--	--

評価方法	1. 中間試験(30%) 2. 定期試験(70%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F不合格	
------	------------------------------	--	--

受講生への メッセージ	トレーニングやトレーニング指導を実施する際、運動学を理解して行うことで安全で効果的なトレーニングが可能になります。他科目と併せて理解を深めて下さい。		
----------------	--	--	--

【使用教科書・教材・参考書】

NSCA ジャパン NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識
「ストレングストレーニング&コンディショニング」

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	運動学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	藤本 洋平
科目名 (英)	基礎運動学 (Basic Kinematics)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	木曜・3限
【授業の学習内容】							
スポーツや運動に関わる様々な要素（力・動き・エネルギーなど）の理論を理解し、実際の運動指導の現場での活用法について習得する。運動をする際に働く様々な要素について理解を深める。また、人体の骨格や関節運動の特徴から、投球動作や跳躍動作など実際のスポーツシーンでの体の動かし方について理解を深め、人体構造の「動き」について習得し、説明できる。							
*実務経験:							
2011年から高校生や大学生に対しアスレティックトレーナーとしての業務を行う。2020年三重国体強化スタッフとして活躍。その後2021年にThe Roots Conditioning Gymを開業。2023年9月には2店舗目、2025年2月に3店舗目をオープン。アスリートから高齢者まで幅広いクライアントに対し体力の評価や身体のコンディショニング、ピラティスを中心とした運動指導などを行う。							
【到達目標】							
◎運動とその力学について説明ができる							
◎仕事・パワー・エネルギーについて説明ができる							
◎投球動作や跳躍動作などの運動特性について説明ができる							
授業計画・内容							
1回目	オリエンテーション						
2回目	スポーツバイオメカニクスについて説明ができる						
3回目	力と速度・運動量と力積について説明ができる						
4回目	骨格筋の収縮メカニズムについて説明ができる						
5回目	反射による調節・姿勢の安定性について説明ができる						
6回目	姿勢の安定性・重心の求め方について説明ができる						
7回目	歩行について（歩行サイクル・角運動量・慣性モーメントについて）説明ができる						
8回目	中間試験						
9回目	中間試験解説・トレーニング指導						
10回目	回転運動・トルクについて説明ができる						
11回目	疾走能力・跳躍について説明ができる						
12回目	運動学の知識を用いたエクササイズの実践できる						
13回目	運動学の知識を用いたトレーニング指導を実践できる						
14回目	試験						
15回目	解説						
準備学習 時間外学習	配布資料や解剖学の教材での予習が必要になります。また、実際に身体を動かし、関節運動などを練習する必要があります。						
評価方法	1. 定期試験（％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験とノート提出の平常点で評価をします。				
受講生への メッセージ	運動指導者やトレーナーにとって身体の動かし方を知ることが必須です。「スイングを速くしたい。」「高くジャンプできるようになりたい。」これらの要望に応えるためには、運動学の知識がとても役立ちます。一緒に頑張りましょう。						
【使用教科書・教材・参考書】							
プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト辞典							
プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト辞典							

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	栄養学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	服部 千秋
科目名 (英)	基礎栄養学 (Basic Nutrition)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・2限

【授業の学習内容】

人間が健康で活動的に過ごすために何をどのように食事で取る必要があるのかを習得し、説明できるようになる。

*実務経験:

1993年～2000年 名古屋YMC Aの職員として企業（中部電力や当時のNTT）の健康教育を担当、また高浜市いきいき広場でダイエット教室で食事指導は担当。2007年～現在 代表している「スタジオヴィータ」での個別食事アドバイス、2016年～現在デイスサービスミライプロジェクト新瑞橋食事管理。

【到達目標】

食べ物に含まれる五大栄養素の体内での働きについて習得し、食事で何をどのように取ると、身体は健康で活動的になるか、自分の食事と体調を照らし合わせて習得する。また、説明できるようになるために授業の後半ではグループワークで集団指導を実習で行う。

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	食べ物の体内での働き、バランスの良い食事を理解して説明できる		
3回目	糖質のとり方を理解して説明できる		
4回目	タンパク質のとり方を理解して説明できる		
5回目	ビタミン・ミネラルのとり方を理解して説明できる		
6回目	脂質のとり方を理解して説明できる		
7回目	食習慣と生活習慣を理解して説明できる		
8回目	食事のとり方、献立の考え方を理解して説明できる		
9回目	グループ実習において、対象に合った内容のバランスの良い食事についてまとめる事ができる		
10回目	グループ実習において、対象に合った内容のバランスの良い食事について資料を作成し、発表する準備ができる		
11回目	グループ発表模擬		
12回目	グループ発表本番		
13回目	まとめ、定期試験対策		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	学んだことを復習して、周りの人に説明する（アウトプット）することで理解を深め事ができます。		
評価方法	定期試験 60% テスト 10% グループワーク 20% 出席率 10%	小 グ 出	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格
受講生への メッセージ	食事は健康的な身体、スポーツのパフォーマンスを向上させるために必要不可欠です。正しい知識を身につけて実践し、アドバイスできるようになっていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 リファレンスブック、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9 スポーツと栄養			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	栄養学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	種村 見名子
科目名 (英)	基礎栄養学 (Basic Nutrition)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 2	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・3限

【授業の学習内容】
すべての人の健康保持・増進、スポーツ選手のコンディショニングにおいて土台となる"栄養摂取の基礎知識"を学び、自分自身も食に対する意識を高め、現場でのアドバイスに活かせるような知識の習得をねらいとする。
*実務経験:
2005年より学校給食、病院、行政で乳幼児栄養相談、特定保健指導、病態別栄養指導に従事。こども食堂の運営や食育教室を開催する傍ら、2014年からフットサルチーム、卓球選手、パレーボール選手、大学生ラグビーチームの栄養サポートに携わる。パーソナルジムでの栄養指導も経験し、2023年に公認スポーツ栄養士を取得。
【到達目標】
食べ物に含まれる"5大栄養素の体内での働き"について理解する。毎日の食事において、組み合わせ・量・タイミングをどのように工夫すれば、健康でより良いコンディショニングづくりができるか、自分の食事と照らし合わせて習得する。グループワークを行い、考え方の共有やケース別の問題点と改善方法について学ぶ。

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	食物の消化吸収とバランスの良い食事の重要性について習得する		
3回目	自分に必要なエネルギー量と糖質について習得する		
4回目	たんぱく質の働きについて習得する		
5回目	たんぱく質の働きとプロテインパウダーについて習得する		
6回目	脂質の働きについて習得する		
7回目	ビタミンの働きについて習得する		
8回目	ミネラルの働きについて習得する		
9回目	水分の働きと熱中症予防について習得する		
10回目	年代別、生活環境別の食環境についてグループワークで話し合う		
11回目	グループ発表・考えの共有を行い、自分たちの傾向を認識する		
12回目	媒体作成		
13回目	媒体発表、まとめ・復習		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	食に興味をもつこと 学んだところの資料を読み深めること 知識を実践に結びつけるために、食事が自分の体にどう影響するのか観察してみる		
評価方法	1. 定期試験（90%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（10%） 5. 実地試験（%）	評価方法はG P A制度となります 1 0 0～9 0 点 S 8 9～8 0 点 A 7 9～7 0 点 B 6 9～6 0 点 C 5 9 点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	健康な身体も、より高いパフォーマンスも毎日の食事が支えています。 習得した知識をどう活かせるか、どう伝えるか考えながら学びを深めましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
JSPO Reference Book,日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9 スポーツと栄養			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	指導者論	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	大西 城太郎
科目名 (英)	スポーツ指導論 (Sports Leader Introduction)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	火曜1・2限
【授業の学習内容】 1. 指導者に必要なスキルや知識を習得する（コーチング） 2. 安全対策についての知識を習得する（熱中症、落雷、アンチ・ドーピング） 3. 指導者の立ち振る舞いについての知識を習得する（体罰、ハラスメント、コンプライアンス） *実務経験: 1999年～現在に至るまで様々な年代の人に対して水泳、アクアビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどの指導を実施。また、2006年～関西男子ラグロス選抜、ユースでもトレーナーとしてチーム帯同、2007年～2023年まで立命館大学男子ラグロス部で、2024年からは京都産業大学男子ラグロス部でトレーナーとして活動している。2023年から京都のクリニックで非常勤としてメディカルフィットネスでも指導を行っている。							
【到達目標】 スポーツ指導に必要な知識を習得し、習得した知識を現場で生かし、スポーツに関わる人たちが安全で楽しくスポーツできるような指導ができる指導者になれるようになることを目標とする。							

授業計画・内容		
1回目	オリエンテーションと理想の指導者について説明できるようになる	
2回目	コーチングによって育成したい選手像について説明できるようになる	
3回目	コーチングをどのように活用するかについて説明できるようになる	
4回目	コーチ（指導者）の役割について説明できるようになる	
5回目	安全管理と熱中症対策について説明できるようになる	
6回目	落雷への対応について説明できるようになる	
7回目	コミュニケーションスキル（対他者力）について説明できるようになる	
8回目	コミュニケーションスキル（対自己力）について説明できるようになる	
9回目	スポーツが持つ社会的意味や価値について説明できるようになる	
10回目	ガバナンスとコンプライアンスについて説明できるようになる	
11回目	体罰とハラスメントについて説明できるようになる	
12回目	インテグリティとアンチ・ドーピングについて説明できるようになる	
13回目	指導計画について説明できるようになる	
14回目	定期試験	
15回目	試験解説	
準備学習 時間外学習	基本的には事前にテキストを読み、内容を理解しておくこと。授業で学習したことを実際の現場で実践し、反省し、修正し、自分自身のスキルとして身につけていくことが重要だと考える。	
評価方法	1. 定期試験（70％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（30％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はG P A制度となります 1 0 0 ～ 9 0 点 S 8 9 ～ 8 0 点 A 7 9 ～ 7 0 点 B 6 9 ～ 6 0 点 C 5 9 点以下 F 不合格
受講生への メッセージ	スポーツを楽しく感じるかどうかは皆さんの指導にかかっています！授業を通して学んだことを現場で生かし、スポーツの楽しさを伝えられる指導者になってください。	
【使用教科書・教材・参考書】『Refernce Book』（公益財団法人 日本スポーツ協会）／プリント配布		

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	指導者論	必修 選択	必修	年次	1年	担当教員	大西 城太郎
科目名 (英)	コーチング論 (Coach Introduction)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	月曜日・3限 火曜日・2限

【授業の学習内容】

1. コーチングの基本的な知識を得る 2. コーチングの基本スキルの習得 3. コーチングセッションの実践
4. スポーツスキルのコーチング方法を学ぶ
実務者経験：2000年～フィットネスクラブで会員の指導に関わるようになり、これまでに多くのクライアントに様々な指導を行ってきた。また、ラクロス部のトレーナーとしても多くの学生に様々な指導を行ってきた

【到達目標】

スポーツスキル、自分自身、クライアントなど様々な課題に対してのコーチングセッションが出来るようになり、それぞれの問題解決につなげる

授業計画・内容

1回目	コーチングを理解し、セッションを実践する		
2回目	コーチングセッションの中で積極的傾聴を実践する		
3回目	コーチングセッションの中で行動計画を立てることを実践する		
4回目	動機づけについて理解し、なぜ大事なのか説明できるようになる		
5回目	意図の明確化について理解し、なぜ大事なのか説明できるようになる		
6回目	動機づけを高める方法について学び、目標設定をし、それを実践する		
7回目	目標の具体化について理解し、なぜ大事なのか説明できるようになる		
8回目	5感の優位性について理解し、5感の優位性を活かした話し方の実践をする		
9回目	リフレーミングについて理解し、それを実践する		
10回目	コーチングセッションを実践する		
11回目	1年の振り返り（課題対応）		
12回目	スポーツ技能の習得について説明できるようになる		
13回目	集中法と分散法について説明できるようになる		
14回目	筆記試験		
15回目	解説		
準備学習時間 外学習	実際に習ったことを日々の生活の中で実践していくことがコーチングのスキルを身につけていくことにつながります。目標を立て、実行していきます。		
評価方法	1. 定期試験 (%) 80 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 20 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	なんとなく生活しているよりも、何か目標や目的をもって生活した方が生活にもハリが出ると思います。コーチングは生活にハリを出すためのスキルの一つです。自分自身をコーチングをしてよりよい生活を送れるようにしましょう！		

【使用教科書・教材・参考書】

公認スポーツ指導者養成テキストⅠ・Ⅱ

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	社会学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	
科目名 (英)	スポーツ社会学 (Sports sociology)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (I・II部)						
						曜日・時限	土曜日・1限

【授業の学習内容】

スポーツの社会的影響だけではなく、社会の中のスポーツの在り方について学びます。その他、トップアスリートが抱える問題や遠征時などの環境についてどのように対応していきべきなのか実践例も含めた授業構成です。また、スポーツと社会との関わりを学び、スポーツに対して社会学的な観点からアプローチすることの重要性を学び、そこで得られた問題の解明方法などを具体例を交えながら学び、習得する。

実務者実績：成人・中高年者のスポーツ・ライフプロモーションとその便益に関する研究を積み、生涯スポーツを専門とする。マスターズスポーツのイベント企画や運営にも関わる。

【到達目標】

スポーツと社会情勢について理解して諸問題についての解決策などを考案・実践することを目的とする。

〈具体的な目標〉

目標①スポーツの文化やその歴史についての説明ができる

目標②アスリートに関わる社会学的問題とその解決方法について説明ができる

目標③スポーツチーム、集団、組織におけるそれぞれの社会的役割について説明ができる目標④スポーツと地域社会とのつながりについて説明ができる

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション・スポーツと社会の実際について知ることができる		
2回目	社会の中のスポーツについて説明することができる		
3回目	日本のスポーツやスポーツプロモーションについて説明できる		
4回目	トップアスリートを取り巻く問題について説明できる（海外遠征）①		
5回目	トップアスリートを取り巻く問題について説明できる（海外遠征）②		
6回目	トップアスリートを取り巻く問題について説明できる（海外遠征）③		
7回目	中間試験		
8回目	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任について説明できる		
9回目	スポーツと人権について説明することができる①		
10回目	スポーツと人権について説明することができる②		
11回目	実際に発生したスポーツ事故について説明ができ、対応策を考案することができる①		
12回目	実際に発生したスポーツ事故について説明ができ、対応策を考案することができる②		
13回目	まとめ		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	ニュースの記事を日頃から読むことが大切です。社会の中で起こるスポーツに関する出来事を知っていくことで、スポーツを見る視野が広がります。まずは興味を持ちましょう。		
評価方法	1. 定期試験（80%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（20%） 5. 実地試験（%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	スポーツにおける社会的問題を考慮した指導者に向けた授業になっており、実際に起こっている例を知っていきながら、今後の対応策などを一緒に考えていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅱ			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	基礎医学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井澤 秀野
科目名 (英)	スポーツ医学概論 (Sports Medicine Introduction)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	月曜1・4限

【授業の学習内容】

スポーツ医学各論の基礎となる科目として、アスレティックトレーナーが身に付けるべきスポーツ医学に関わる基本的な知識を習得し理解を深める事を目的とする

* 実務経験:

2005年～2013年ヤマハ発動機ラグビー部トレーナー、2013年～現在 東海大学附属模範高等学校ラグビー部トレーナー、2015年～2016年 IBM BIG BLUEアメリカンフットボール部トレーナー、2015年～2016年 セブンズラグビー日本代表トレーナー、2017年 栗田工業ラグビー部トレーナー、2018年～現在 富士通アメリカンフットボール部トレーナーを行う。各チームにおいて、外傷発生時の応急処置、及び、選手のコンディショニング、リハビリテーションに携わる

【到達目標】

スポーツ医学に関する知識を深める、獲得したスポーツ医学の知識を実際のフィールド及び運動指導の場面で実践・指導に活用する。具体的にはスポーツ活動中に発生する怪我や病気（内科・外科）の特徴とその適切な対応及び予防を理解する。性別、年齢の違いで生じるスポーツ外傷・障害の特徴とその適切な対応及び予防法を理解する。

授業計画・内容			
1回目	ガイダンス・スポーツ医学総論（スポーツ医学の範囲と学びについて理解し説明できる）		
2回目	スポーツと健康（健康の定義・スポーツの効果について説明できる）		
3回目	スポーツ活動中に多い怪我や病気（熱中症の定義・原因・症状・対応・予防法を説明できる）		
4回目	スポーツ活動中に多い怪我や病気（突然死の定義・原因・症状・対応・予防法を説明できる）		
5回目	スポーツ活動中に多い怪我や病気（オーバートレーニング症候群の定義・原因・症状・対応・予防法を説明できる）		
6回目	スポーツ活動中に多い怪我や病気（運動性貧血の定義・原因・症状・対応・予防法を説明できる）		
7回目	スポーツ活動中に多い怪我や病気（多い怪我の種類、特に年齢別、種目別の特徴を説明できる）		
8回目	発育発達期に多い怪我や病気（発育発達期の身体の特徴を理解し発生しやすい怪我や病気を説明出来る）		
9回目	救急処置・応急処置（一次救命処置の手順、RICE処置について方法、注意点を理解し説明出来る）		
10回目	スポーツ活動と安全管理（スポーツにおける安全確保について理解し説明できる）		
11回目	スポーツと健康管理（アスリートの健康管理体制、メディカルチェックの方法、項目、データ活用について理解し説明できる）		
12回目	スポーツと健康管理（ドーピング防止活動、ドーピングコントロールについて理解し説明できる）		
13回目	特殊環境下での対応（暑熱対策、低温対策、高地対策、時差対策、感染症対策について理解し説明できる）		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	・この授業を受けるには、スポーツ医学についての理解が必要です。アスリートに関するスポーツ医学の予習が必要です。 ・スポーツ医学についての確認テストを行いますので、講義の復習が必要です。		
評価方法	1. 定期試験（100％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59以下 F 不合格	定期試験（100％）で評価をします。
受講生への メッセージ	スポーツに関わる者には幅広い知識が要求される。スポーツ医学では、疾患の発症メカニズムや病態、実践に則した予防法について習得し理解、応用が出来るようになりましょう		
【使用教科書・教材・参考書】			
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト4巻 「健康管理とスポーツ医学」			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	基礎医学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	西山 伸吾
科目名 (英)	救急処置法						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜2・3・4限

【授業の学習内容】

実施者経験：アスレティックトレーナーとして、大学のラグビーやアメリカンフットボール部で活動してきた経験がある。ラグビーやアメリカンフットボールはコンタクトスポーツであるため、外傷や脳震盪などの発生頻度も多く、発生時には救急処置が求められる。現場での活動経験を活かし、授業を進めていく。救急処置法の授業では、外傷時、緊急時における救急処置について学んでいく。指導現場などで捻挫、打撲などの外傷や心肺蘇生法、頭部外傷など救急処置に対処できるよう処置方法を習得する。

【到達目標】

RICE処置や頭部外傷などの救急処置について説明ができる。
心肺蘇生法、頭部外傷、RICE処置などの救急処置の対応ができる。

授業計画・内容			
1回目	救急処置の基本的知について説明ができる。		
2回目	スポーツ現場における救急処置について説明ができる。		
3回目	外傷時の救急処置（RICE処置について）について説明ができる。		
4回目	外傷時の救急処置（皮膚などの傷）について説明ができる。		
5回目	緊急時の救命処置（頭部外傷）について説明ができる。		
6回目	緊急時の救命処置（頭部外傷）について説明ができる。		
7回目	緊急時の救命処置（心肺蘇生法）について説明ができる。		
8回目	緊急時の救命処置（AED、気道異物除去）について説明ができる。		
9回目	緊急時の救命処置（実技：心肺蘇生法、バックボードでの運搬）についての実習を行う。		
10回目	緊急時の救命処置（応用、ケーススタディ：頭部外傷、心肺蘇生法）についての実習を行う。		
11回目	内科的疾患の救急処置について説明ができる。		
12回目	現場における救急体制について説明ができる。		
13回目	救急処置まとめ		
14回目	定期試験		
15回目	解説		
準備学習時間 外学習	前回の授業の復習に取り組んでください。また、救急処置法で学んだ知識を緊急時に活かすためにも「今、人が倒れたら自分に何ができる？何をしなければいけない？」と考え、イメージしましょう。緊急時に行動を起こせるように準備しましょう。		
評価方法	1. 定期試験 (80%) 2. 小テスト (0%) 3. レポート (0%) 4. 課題成果 (20%) 5. 実地試験 (0%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	救急処置は医療、スポーツ、フィットネスなど、どの分野でも必要とされる知識、技術です。また救急処置を求められる場面は突然やってきます。救急処置を的確に行うためには準備が必要です。その場面がきたときに正しく対処できるように学び、準備していきましょう。		

【使用教科書・教材・参考書】
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト8「救急処置」

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	武山 修
科目名 (英)	コンディショニング概論 (Conditioning Introduction)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	木曜1・2限
【授業の学習内容】							
スポーツ選手のコンディショニングに関わる上で重要なコンディショニング評価、その方法や内容の基礎を理解し、実際の例を挙げその問題に対して的確なコンディショニング評価ができるような知識・技術を修得する。							
*実務経験:2010年に日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格取得。同時に鍼灸師の資格も取得。野球を中心にプロ・実業団・学生など様々なカテゴリーのコンディショニング指導に携わる。ジュニア世代からの傷害予防にも力を入れる。							
【到達目標】							
スポーツ選手のコンディショニングに必要なとされるコンディショニング評価、その方法や内容の基礎を理解し、実践できるようにする。また、1つのコンディショニング方法だけでなく幾つもの方法を考えられるようになる。							
授業計画・内容							
1回目	コンディショニングの概論が理解して説明できる						
2回目	コンディショニングの要素が理解して説明できる①						
3回目	コンディショニングの要素が理解して説明できる②						
4回目	コンディショニングの評価法が理解して説明できる						
5回目	コンディショニング評価が理解して説明できる						
6回目	トレーニング計画とコンディショニングが理解して説明できる①						
7回目	トレーニング計画とコンディショニングが理解して説明できる②						
8回目	トレーニングの原則が理解して説明できる						
9回目	トレーニングのカテゴリーが理解して説明できる						
10回目	競技力向上を目的としたコンディショニングが理解して説明できる						
11回目	スプリントトレーニングとエンデュランストレーニングが理解して説明できる						
12回目	サーキットトレーニングが理解して説明できる						
13回目	まとめ・復習						
14回目	定期試験						
15回目	試験解説						
準備学習 時間外学習	コンディショニングは幾つもの要素が積み重なって評価するものです。毎授業の積み重ねが非常に重要になりますので毎授業後の復習をしっかりと行ってください。また自分の専門競技以外の競技についても興味をもって理解を深めて下さい。						
評価方法	1. 定期試験 80% 2. 平常点 20%	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験と平常点で評価をします。				
受講生への メッセージ	スポーツにおけるコンディショニングの必要性、重要性の基礎にふれ、コンディショニングのもたらす効果について学習していきましょう。						
【使用教科書・教材・参考書】							
・日本体育協会 AT専門テキスト (6巻) 「予防とコンディショニング」							

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井戸田 修一
科目名 (英)	コンディショニング基礎 (Basic Conditionning)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	木曜・4限
【授業の学習内容】 コンディショニングの授業では、アスリートやスポーツ愛好家の方々が練習、試合でベストパフォーマンスを発揮できるようにコンディショニングについて理解し、説明できるようになる。例えば、コンディショニングの1つであるウォーミングアップやクーリングダウンの目的、効果、方法などを理解し、説明できるようになる。 *実務経験: 大学卒業後、スポーツクラブで約12年勤務。自分自身の現場の中で培った接客等のスキルはもちろん、店長としての現場マネジメントを通して、店舗運営や人材育成等多岐に渡り担当。スタジオレッスンも多数担当。 過去1レッスン内にて120名近くの集客実績もあり。							
【到達目標】 コンディショニングについての基礎知識を習得し、ケガの予防やパフォーマンスアップに繋がるウォーミングアップやクーリングダウンのプログラムを作成できるようになる。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション(自己紹介、授業について)		
2回目	「コンディショニング」について理解し、説明ができる		
3回目	ウォーミングアップの目的、効果について理解し、説明することができる		
4回目	クーリングダウンの目的、効果について理解し、説明することができる		
5回目	ウォーミングアップ、クーリングダウンの実際（内容）について理解し、説明することができる		
6回目	スタティクストレッチングについて理解し、説明することができる。		
7回目	ペアストレッチングについて理解し、説明することができる。		
8回目	アイシング（疲労回復）について理解し、説明することができる		
9回目	アクアコンディショニングについて理解し、説明することができる		
10回目	スポーツマッサージの効果、方法について理解し、説明することができる		
11回目	フィットネス（基礎体力）チェックの必要性、方法について理解し、説明することができる		
12回目	フィットネス（専門体力）チェックの必要性、方法について理解し、説明することができる		
13回目	競技種目特性のコンディショニングについて理解し、説明することができる		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	①授業の終わりに次回の範囲を伝えるため、事前学習を行う ②課題や中間テストなどを実施するため、授業で配布したプリントを復習し、理解する		
評価方法	1. 定期試験（80％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（20％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	例えばウォーミングアップがなぜ必要なのか、体では何が起こるのかを理解することでウォーミングアップの必要性やメニューの組み方などが分かります。専門用語は聞き慣れず最初は戸惑うことも多いと思いますが、予習、復習を行い、理解を深めていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本体育協会 AT専門テキスト（6巻）「予防とコンディショニング」			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	西山 伸吾
科目名 (英)	コンディショニング基礎 (Basic Conditionning)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・3限
【授業の学習内容】 コンディショニングの授業では、アスリートやスポーツ愛好家の方々が練習、試合でベストパフォーマンスを発揮できるようにコンディショニングについて理解し、説明できるようになる。例えば、コンディショニングの1つであるウォーミングアップやクーリングダウンの目的、効果、方法などを理解し、説明できるようになる。 *実務経験: 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格取得。2021年3月まで15年間フリーランスとして活動し、小学生～高校生を中心にケガの予防、基礎体力向上のためにストレッチや体の使い方などコンディショニング指導を中心に行っていた。 現在は、スポーツクリニックに勤務し、学生から高齢者まで幅広い年齢の方のコンディショニングを行っている。							
【到達目標】 コンディショニングについての基礎知識を習得し、ケガの予防やパフォーマンスアップに繋がるウォーミングアップやクーリングダウンのプログラムを作成できるようになる。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション(自己紹介、授業について)		
2回目	「コンディショニング」について理解し、説明ができる		
3回目	ウォーミングアップの目的、効果について理解し、説明することができる		
4回目	クーリングダウンの目的、効果について理解し、説明することができる		
5回目	ウォーミングアップ、クーリングダウンの実際（内容）について理解し、説明することができる		
6回目	スタティックスストレッチングについて理解し、説明することができる。		
7回目	ペアストレッチングについて理解し、説明することができる。		
8回目	アイシング（疲労回復）について理解し、説明することができる		
9回目	アクアコンディショニングについて理解し、説明することができる		
10回目	スポーツマッサージの効果、方法について理解し、説明することができる		
11回目	フィットネス（基礎体力）チェックの必要性、方法について理解し、説明することができる		
12回目	フィットネス（専門体力）チェックの必要性、方法について理解し、説明することができる		
13回目	競技種目特性のコンディショニングについて理解し、説明することができる		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	①授業の終わりに次回の範囲を伝えるため、事前学習を行う ②課題や中間テストなどを実施するため、授業で配布したプリントを復習し、理解する		
評価方法	1. 定期試験（80％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（20％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	例えばウォーミングアップがなぜ必要なのか、体では何が起こるのかを理解することでウォーミングアップの必要性やメニューの組み方などが分かります。専門用語は聞き慣れず最初は戸惑うことも多いと思いますが、予習、復習を行い、理解を深めていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本体育協会 AT専門テキスト（6巻）「予防とコンディショニング」			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	福田 翼
科目名 (英)	テーピング基礎 (Taping Basic)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	木曜・4限 金曜・4限

【授業の学習内容】

選手やクライアントの方に発生する、各外傷や障害に対してテーピングを的確に行う必要がある。
各外傷・障害についてや、その部位の解剖学的知識を習得したうえで、テーピングを実施する。
本授業修了時には各外傷や障害、その部位についての知識、併せてテーピングを正確に実施するための基礎となる技術を習得できる。

実務者経験：2017年よりアスレティックトレーナーとして、トライアスロン選手や社会人フットサルチームなどのサポートを行う。また、アスリートのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとしても活動している。選手の怪我の応急処置や予防・再発予防のためのコンディショニング、テーピングなどを行っている。

【到達目標】

各外傷・障害についての知識や、解剖学的知識を習得する。
そして、選手やクライアントの方にただテーピングを実施するだけではなく、使用するテープの目的、各手順ごとのテーピングの目的までを正確に説明できる。

授業計画・内容			
1回目	ガイダンスを行う　テーピングの概要について説明ができる		
2回目	足関節内反捻挫（基本）のテーピングを実施し、習得する		
3回目	足関節内反捻挫（OPEN/CLOSE）のテーピングを実施し、習得する		
4回目	足関節内反捻挫　伸縮テープを用いたテーピングを実施し、習得する		
5回目	足部アーチのテーピングを実施し、習得する		
6回目	足関節内反捻挫（基本）のテーピングの演習を行い、実践することができる		
7回目	中間試験（実技）		
8回目	足関節背屈制限のテーピングを実施し、習得する		
9回目	足関節底屈制限のテーピングを実施し、習得する		
10回目	膝前十字靱帯損傷に対してのテーピングを実施し、習得する		
11回目	膝内側側副靱帯損傷に対するテーピングを実施し、習得する		
12回目	膝関節のテーピングの演習を行い、実践することができる		
13回目	実技試験		
14回目	筆記試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	テーピングを実施するにあたり、その部位に対しての解剖学的知識や起こりうる外傷・傷害に対しての知識が必要です。 本授業で行うテーピング部位は、足部・足関節、膝関節が主となりますので、各部位の解剖学、外傷・傷害についての予習が必要です。 実技試験2回、筆記試験1回を行いますので、復習が必要です。		
評価方法	1. 中間試験（25%） 2. 実技試験（25%） 3. 筆記試験（50%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点　S 89～80点　A 79～70点　B 69～60点　C 59点以下　F不合格	中間試験（実技25%） 期末試験（実技25%・筆記50%）で評価をします。
受講生への メッセージ	トレーナーはもちろん、インストラクターやビジネス部門で現場に出るにあたって、様々な怪我に遭遇することが想定されます。 そこで、本授業でのテーピングの知識は必ず生きてくるものだと思います。身体や怪我についてしっかりと知識を持ち、それと併せて正確なテーピングの技術を習得しましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本スポーツ協会公認　アスレティックトレーナーテキスト第6巻　【予防とコンディショニング】			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	大西 城太郎
科目名 (英)	セルフエクササイズ演習 (Self exercise seminar)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	月曜・5限

【授業の学習内容】

ストレッチングとレジスタンストレーニングの目的や指導に必要な知識やスキルを実践を通して学んでいきます。

* 実務経験:

1999年～現在に至るまで様々な年代の人に対して水泳、アクアビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどの指導を実施。また、2006年～関西男子ラクロス選抜、ユースでもトレーナーとしてチーム帯同、2007年～2023年まで立命館大学男子ラクロス部で、2024年からは京都産業大学男子ラクロス部でトレーナーとして活動している。2023年から京都のクリニックで非常勤としてメディカルフィットネスでも指導を行っている。

【到達目標】

1. ストレッチングの知識の習得
2. ストレッチング指導スキルの獲得
3. ストレッチング指導プログラム作成能力の獲得
4. レジスタンストレーニングの知識の習得

授業計画・内容

1回目	ストレッチングの必要性について考えるとともに自分の関節可動域を知る
2回目	ストレッチング指導に必要な知識について説明できるようになるとともに上肢のストレッチングを実践する
3回目	ストレッチングの分類と特徴について説明できるようになるとともに上肢と体幹部のストレッチングを実践する
4回目	場面に応じたストレッチングについて考えるとともに臀部・股関節などのストレッチングを実践する
5回目	なぜスポーツをするには柔軟性が必要なのかを考えるとともに下肢のストレッチングを実践する
6回目	効果的なストレッチング指導について説明できるようになるとともにストレッチング指導の実践をする
7回目	競技別ストレッチ指導案の作成とストレッチング指導の実践
8回目	ストレッチング指導チェック
9回目	レジスタンストレーニングの目的を説明できるようになる。上肢・体幹部のレジスタンストレーニングの実践
10回目	レジスタンストレーニングの種類と特徴の説明ができるようになる。体幹部・下肢レジスタンストレーニングの実践
11回目	レジスタンストレーニングの負荷のかけ方の説明ができるようになる。下肢のレジスタンストレーニングの実践
12回目	体幹トレーニングについての説明ができるようになる。体幹トレーニングの実践。
13回目	レジスタンストレーニング指導の実践
14回目	レジスタンストレーニング指導チェック
15回目	筆記試験

準備学習 時間外学習	使用するテキストを事前に読んでおくこと。また、授業で習ったストレッチング、レジスタンストレーニングを実際に行い正しい見本が見せられるようになるとともに、友人や家族などに指導を行ってみるなどすること。		
評価方法	1. 定期試験（40%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（%） 5. 実地試験（60%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	ストレッチやレジスタンストレーニングを通して人に説明する、指導する練習をして人前で話すことに慣れていきましよう！		

【使用教科書・教材・参考書】『予防とコンディショニング』/プリント配布

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	西山 伸吾
科目名 (英)	セルフエクササイズ演習 (Self Exercise Seminar)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	金曜・5限
【授業の学習内容】 セルフエクササイズの授業ではベーシックなセルフストレッチ、レジスタンストレーニングを中心に行う。授業では、ストレッチやトレーニングのエクササイズを行うが、エクササイズの指導や見本が見せられるために正しい方法を習得する。 また授業終了時には指導者としてセルフエクササイズが指導できるようになる。 *実務経験: 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格取得。2021年4月よりスポーツクリニックに勤務しており、来院者のニーズ、症状・状態に応じたセルフエクササイズの指導を行っている。							
【到達目標】 ウォーミングアップなどの運動指導時のセルフエクササイズ（ストレッチ、レジスタンストレーニング）の指導を行うために基本的な知識と技術を習得する。また、セルフエクササイズの指導、見本、フォームの修正ができるようになる。							

授業計画・内容			
1回目	セルフストレッチの基礎知識について説明ができる		
2回目	セルフストレッチ（下肢①）の実習を行い、実践することができる		
3回目	セルフストレッチ（下肢②）の実習を行い、実践することができる		
4回目	セルフストレッチ（上肢）の実習を行い、実践することができる		
5回目	セルフストレッチ（体幹）の実習を行い、実践することができる		
6回目	セルフストレッチ（下肢、上肢、体幹）をクライアントに対して説明、指導することができる		
7回目	セルフストレッチのプログラミングを行い、実践、指導することができる		
8回目	レジスタンスエクササイズの基礎知識について説明ができる		
9回目	レジスタンスエクササイズ（上半身、下半身）の実習を行い、実践することができる		
10回目	レジスタンストレーニング（体幹）の実習を行い、実践することができる		
11回目	レジスタンストレーニング（上半身、下半身、体幹）をクライアントに対して説明、指導することができる		
12回目	レジスタンストレーニングのプログラミング行い、実践、指導することができる		
13回目	クライアントに合わせてセルフストレッチとレジスタンストレーニングのプログラミングができる		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	①解剖学（特に筋の起始、停止、作用）についての予習が必要である。 ②正しい方法の習得のために、授業で行ったセルフエクササイズを授業外でも日々取り組む。		
評価方法	1. 定期試験（40％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（20％） 5. 実地試験（40％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	セルフエクササイズはウォーミングアップやクールダウンなど多くの場面で行われます。セルフエクササイズを正しく、効果的に指導するためには身体の構造を理解することが大切です。解剖学などの授業で学んだ知識を、この授業で実践に活かせるようにしましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本体育協会 AT専門テキスト（6巻）「予防とコンディショニング」			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	荒牧 友宏
科目名 (英)	トレーニング概論 (Introduction to Training)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	木曜・1・2限

【授業の学習内容】

トレーニングに対する基礎知識の構築とプログラミングについての講義を行う。様々なニーズに合わせた指導を行っていく為にも各体力要素の特徴とそれらトレーニングから得られる効果を理解する事は重要である。本講義ではウエイトトレーニングと有酸素性トレーニングのプログラム作成を行う。作成したプログラムに対するディスカッションを行い理解を深める。

*実務経験:

2007年にNSCA-CPT、2008年にCSCSを取得し、大手フィットネスクラブでインストラクター、パーソナルトレーナーとして指導に当たると共に、クラブチームや高等学校クラブhestrengthsコーチとしてチーム指導に当たる。2012年より京都市においてジムを2店舗経営し、子どもから高齢者、アスリートに至るまで様々なクライアントへの運動指導にあたる。

【到達目標】

各体力要素に合わせたトレーニングの種類とそのトレーニングから得られる効果を理解できる。ウエイトトレーニングと有酸素性トレーニングのプログラム構成要素を理解し、プログラム作成が行えるようになる。

授業計画・内容			
1回目	「体力」について説明ができる		
2回目	防衛体力と行動体力、体力の個人特性について説明できる		
3回目	体力要素に合わせたトレーニングの種類の説明ができる		
4回目	トレーニングの原理・原則について説明ができる		
5回目	ウエイトトレーニングの特徴と実施方法、ウエイトトレーニングの必要性について説明ができる		
6回目	ウエイトトレーニングにおけるプログラム構成要素について説明ができる		
7回目	ウエイトトレーニングにおけるカウンセリングと体力評価、エクササイズタイプと選択方法について説明ができる		
8回目	ウエイトトレーニングにおける負荷とレップ、セット、インターバルの関係について説明ができる		
9回目	ウエイトトレーニングのプログラム作成、そのプログラムに対するディスカッションを行い理解を深める		
10回目	有酸素性トレーニングの特徴とプログラム構成要素について説明ができる		
11回目	有酸素性トレーニングのプログラム作成における注意点と方法について説明ができる		
12回目	有酸素性トレーニングのプログラム作成、ディスカッションを行い理解を深める①		
13回目	有酸素性トレーニングのプログラム作成、ディスカッションを行い理解を深める②		
14回目	学期末試験により理解度合いを確認する		
15回目	学期末試験に対するフィードバックを行い、より理解を深め、さらなる成長へ繋げる		
準備学習 時間外学習	この授業には、生理学や解剖学、レジスタンストレーニングについての知識が必要となる為、予習を行う事。小テストやプログラミングを行う為、復習を行い理解を深めておく事。		
評価方法	1. 定期試験（70％） 2. 小テスト（30％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	疑問点が出てきたらその都度質問をし、理解を深める事。遅刻・欠席が無いように。		
【使用教科書・教材・参考書】			
ストレングストレーニング&コンディショニングNSCA決定版第3版（ブックハウスHD、2010）			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	福田 翼
科目名 (英)	トレーニング演習 (Training Exercises)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	前期
コース	昼間(Ⅰ部・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	木曜日 3限/金曜日 2限
【授業の学習内容】							
運動やトレーニングには、様々な方法があるが、トレーニング演習ではマシントレーニング以外の、自重エクササイズを中心としたトレーニングメニューの実践または指導スキルを修得する。 また、スポーツ活動時に実施されるウォーミングアップやクーリングダウンを演習を通じて修得し、スポーツ指導者として、正しく見本が見せれるスキルや、指導方法も修得する。							
実務者経験：2017年よりアスレティックトレーナーとして、トライアスロン選手や社会人フットサルチームなどのサポートを行う。また、アスリートのトレーニング指導を行うパーソナルトレーナーとしても活動している。							
【到達目標】							
自重エクササイズ、ウォーミングアップ・クーリングダウンのスキル、知識、指導法の修得。 〈具体的な目標〉 目標①ウォーミングアップ・クーリングダウンの意義が説明できる 目標②ウォーミングアップのスキル・指導法が修得できる 目標③クーリングダウンのスキル・指導法が修得できる 目標④ウォーミングアップ・クーリングダウンの構成ができる							
授業計画・内容							
1回目	トレーニングの意義・定義について説明ができる						
2回目	自重エクササイズの構成方法について説明ができる						
3回目	自重エクササイズの指導方法が説明できる						
4回目	演習(自重エクササイズ)						
5回目	ウォーミングアップの意義・定義について説明ができる						
6回目	ウォーミングアップの構成について説明ができる						
7回目	演習(ウォーミングアップ)						
8回目	クーリングダウンの意義・定義について説明ができる						
9回目	クーリングダウンの構成について説明ができる						
10回目	演習(クーリングダウン)						
11回目	ウォーミングアップとクーリングダウンに実施するストレッチの違いが説明できる						
12回目	実演(グループ指導)						
13回目	実演(グループ指導)						
14回目	定期試験						
15回目	解答返却・解説						
準備学習 時間外学習	身体を動かし、様々なウォーミングアップやクーリングダウン、自重トレーニングを実施します。 柔軟性や、筋力を有するスキルもあるので、普段からトレーニングを重ねておくことが必要になります。						
評価方法	1. 定期試験 80(%) 2. 演習発表 20(%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F不合格	定期試験とウォーミングアップやクーリングダウンの演習発表で評価をします。				
受講生への メッセージ	スポーツ指導者として、スポーツや身体のことについての知識の修得だけでなく、実際に自分が正しい見本の動きを見せることができることは非常に大切です。この授業を通じて、知識だけでなく、自分の身体を正しく思ったように動かせるスキルを身に付けていきましょう。						
【使用教科書・教材・参考書】							
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成用テキスト							

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	木村 友紀
科目名 (英)	レジスタンストレーニングⅠ (Resistance TrainingⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）					曜日・時限	火曜 1・2 限

【授業の学習内容】

前期は、トレーニング器具の名称、使用方法を習得し、また基礎となるトレーニングの種類・方法・効果を中心に習得します。

* 実務経験:

チームトレーナー：高校硬式テニス部、高校ラグビー部、大学ラクロス部、
パーソナルトレーナー：アーティスト、バレリーナ、プロテニスプレーヤー、プロボクサー、ラグビー
京都府国体テニストレーナー、島津全日本テニス室内選手権大会トレーナーなどの活動をしている。

【到達目標】

上肢・下肢のトレーニング・自体重トレーニング・パワーエクササイズの種類・方法・効果を中心に習得し、自身が実演・指導・効果の説明が行えるようになること。

クライアントによる様々なニーズに応じたトレーニングを提供できるようになること

授業計画・内容			
1回目	トレーニング器具の名称・使い方説明方法が理解し、説明できる。		
2回目	上肢のトレーニングが理解し、実践することができる①		
3回目	上肢のトレーニングが理解し、実践することができる②		
4回目	上肢のトレーニングが理解し、実践することができる③		
5回目	上肢のトレーニングが理解し、実践することができる④		
6回目	下肢のトレーニングが理解し、実践することができる①		
7回目	下肢のトレーニングが理解し、実践することができる②		
8回目	下肢のトレーニングが理解し、実践することができる③		
9回目	下肢のトレーニングが理解し、実践することができる④		
10回目	コアトレーニングが理解し、実践することができる①		
11回目	コアトレーニングが理解し、実践することができる②		
12回目	コアトレーニングが理解し、実践することができる③		
13回目	総復習		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	目標①前提：この授業を受けるには、筋肉の名称・起始・停止・作用等、解剖学の理解が不可欠です。解剖学の予習が必要です。 目標②トレーニング器具を扱う上において、器具の重量に対して筋力が必要になります。自主的にトレーニングすることが必要です。		
評価方法	1. 定期試験（％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験で評価を行います。
受講生への メッセージ	クライアントのニーズに応じたトレーニングが行えるようになる為にも、より多くのトレーニングを学んでいくとともに、実際に自らがトレーニングを体験し、色んなことに気づき感じていくことが大切です。 正しいトレーニングを指導するためにも、まず自らがトレーニングを行っていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
NSCAジャパン パーソナルトレーナーの為の基礎知識			
目でみる筋力トレーニングの解剖学			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	伊藤 ひとみ
科目名 (英)	エアロビックダンス (Aerobic Dance)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (I 部)					曜日・時限	火曜3・4限
【授業の学習内容】 エアロビックダンスを通じて、グループエクササイズの担う役割と効果を学びます。 							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	エアロビックダンスの歴史・効果・特性を理解し、説明できる		
3回目	エアロビックダンスの歴史・効果・特性を理解し、説明できる		
4回目	基本ステップを理解し、説明できる		
5回目	指導スキルを理解し、説明できる		
6回目	ウォームアップを理解し、説明できる		
7回目	クールダウンを理解し、説明できる		
8回目	キューイングを理解し、説明できる		
9回目	指導練習を通してキューイングを理解し、説明できる		
10回目	シンメトリー法を理解し、説明ができる		
11回目	資格取得に必要なスキルを理解し、説明ができる		
12回目	復習・試験対策		
13回目	試験対策		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習 時間外学習	まずは、授業の中でエアロビクスを体験し、興味を持ってもらえたら、 スポーツクラブ等でさらに経験するのも良いと思います。 好きな音楽を聴き、フレーズを理解するのも学びに繋がります。		
評価方法	1. 定期試験 (%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	授業態度(20%) 出席状況(20%) 定期試験(60%)
受講生への メッセージ	一年生の前期では、全員がエアロビックダンスを学びます。 この授業では、資格取得（健康運動実践指導者）にも繋がる内容となっています。 グループフィットネスの魅力を伝えます。一緒に汗を流しましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成用テキスト			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	鈴木 久美子
科目名 (英)	アクアビクス (Aquabics)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	前期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	月曜2・3限
【授業の学習内容】 実際の現場では、様々な環境があり（プール環境、時間帯、対象者、プログラム内容など）より多くのニーズに対応出来る事が望まれます。現在行われている水中運動（アクアビクス、アクアウォーキング、レジスタンスプログラム、リラクゼーション）や水中という環境を体感し、水の特性を理解してプログラミングや実技指導に繋がります。 *実務経験: 2005年アクアエクササイズインストラクター資格取得、2019年アクアエクササイズ国内総会講師。 現在、愛知県内11カ所週17本を担当している。 全米アクアエクササイズ協会認定・全米アクアセラピー＆リハビリ協会認定者。							
【到達目標】 水中運動にはどのようなプログラムがあるのか、その目的や効果、どの様な対象者に適しているのか説明ができる。 水の特性を活かして「アクアウォーキング」を実際にプログラミングし指導出来る。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	講義・アクアエクササイズの目的、水の特性を理解できる/水中のデモンストレーション練習①		
3回目	講義・アクアエクササイズの目的、水の特性を理解できる/水中のデモンストレーション練習①		
4回目	実技・対象者や目的別のアクアプログラムを体感し実習できる①（アクアビクス・レジスタンス・リラクゼーション）		
5回目	実技・対象者や目的別のアクアプログラムを体感し実習できる①（アクアビクス・レジスタンス・リラクゼーション）		
6回目	講義・アクアウォーキングの目的、補講の種類を説明できる/実技・アクアプログラムを体感し実習できる②		
7回目	講義・アクアウォーキングの目的、補講の種類を説明できる/実技・アクアプログラムを体感し実習できる②		
8回目	講義・アクアウォーキングのプログラミングと指導法を説明できる/実技・アクアウォーキングを体感し実習できる		
9回目	講義・アクアウォーキングのプログラミングと指導法を説明できる/実技・アクアウォーキングを体感し実習できる		
10回目	試験課題対策①/実技指導を習得する		
11回目	試験課題対策①/実技指導を習得する		
12回目	試験課題最終説明/試験課題対策②		
13回目	試験課題最終説明/試験課題対策②		
14回目	定期試験（アクアウォーキングの実技指導が出来る）/定期試験評価		
15回目	定期試験（アクアウォーキングの実技指導が出来る）/定期試験評価		
準備学習 時間外学習	授業の最初に前回の振り返りを行います。課題の提出も多いので、必ず各自で復習や取り組みを行いましょう。		
評価方法	1. 定期試験（％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験（60％）/課題試験（20％）/出席授業態度（20％）で評価します
受講生への メッセージ	どんな場面においても第一印象は、とても大切です。あいさつは明るく元気よく行いましょう。 遅刻や忘れ物も厳禁です。施設利用にも感謝を忘れず、お互いに気持ち良く授業を進めていきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
健康運動実践指導テキスト・筆記用具・水着・キャップ・タオル			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツ科学科	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	藤本 洋平
科目名 (英)	運動学演習 (Kinematics Seminar)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	月曜日・2限

【授業の学習内容】

ウォーミングアップの重要性の再確認現場での指導をイメージさせ、個々の指導能力をつけさせる(授業内での発表)様々な競技の動画を見せ、動作分析を行う。それにより、各部位の動作変化やその部分に連動する必要な動き、筋肉、骨格などの特性を習得させる。

※実務者経験：2013年からアスレティックトレーナーとして高校生・大学生の競技現場を中心に活動している。トレーニング指導やウォーミングアップやクーリングダウンなど、コンディショニングの指導を中心に行っている。

【到達目標】

ウォーミングアップ、クーリングダウンの作成・指導ができる走りの基本動作を獲得できる
各競技の動きづくりを学ぶことができる

授業計画・内容

1回目	運動軸・運動面について説明ができる
2回目	各関節運動について説明ができる①
3回目	各関節運動について説明ができる②
4回目	自体重で行う上半身の運動指導を習得する
5回目	自体重で行う下半身の運動指導を習得する
6回目	自体重で行う体幹の運動指導を習得する
7回目	各目的・競技別のウォーミングアップの指導を習得する①(球技系スポーツ)
8回目	各目的・競技別のウォーミングアップの指導を習得する②(ラケットスポーツ)
9回目	各目的・競技別のウォーミングアップの指導を習得する③(コリジョンスポーツ)
10回目	各目的・競技別のウォーミングアップの指導を習得する④(水泳・陸上競技)
11回目	各目的・競技別のクーリングダウンの指導を習得する①(球技系スポーツ)
12回目	各目的・競技別のウォーミングアップの指導を習得する②(その他スポーツ)
13回目	試験対策
14回目	定期試験
15回目	試験解説
準備学習時間 外学習	一つ一つの動きの実施方法・注意点等をまとめ、正確に伝えていけるようにしましょう。

評価方法	1. 定期試験 (80%) 2. 演習成果 (20%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験 (80%) と実技指導案の作成、実際の指導内容等の演習の成果で評価を行う。
------	--------------------------------	---	--

受講生へのメッセージ	現場を意識し、指導力の必要性をもっと身につけること。 様々な動きを、口頭や文章などで表現するのは難しい。口頭指導より動きを見せる方が相手にははるかにわかりやすい。そのため、君たち自身が動きを習得・熟知し、注意点や効果などをみつけ自分のものにしなければいけない。
------------	---

【使用教科書・教材・参考書】

健康運動実践指導者養成テキスト

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	機能的解剖学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	北村 悠香
科目名 (英)	機能的解剖学Ⅰ (Functional anatomyⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）					曜日・時限	火曜日・2限
【授業の学習内容】 選手やクライアントの方に指導等を行う際には、正しい解剖学的知識をもって行う必要がある。基礎解剖の内容から更に各関節の構造や、動きへの理解を深め説明できるように学んでいく。 実施者経験：2009年、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーを取得。2009年～現在、中部大学春日丘高等学校ラグビー部にてトレーナーとしてアスレティックリハビリテーションやコンディショニング指導を行う。また、スポーツ整形外科にて一般の患者からアスリートへのアスレティックリハビリテーションを行い、現在はデイケアセンターにて介護予防の運動指導を行っている。							
【到達目標】 ◎体幹の骨・筋について説明することができる。 ◎各関節構造と働きについて説明することができる。							
授業計画・内容							
1回目	オリエンテーション						
2回目	体幹の構造について説明できる						
3回目	下肢の関節構造（股関節）について説明できる						
4回目	下肢の関節構造（膝関節）について説明できる						
5回目	下肢の関節構造（足関節）について説明できる						
6回目	下肢の関節構造（足部）について説明できる						
7回目	確認テスト						
8回目	上肢の関節構造（肩関節）について説明できる						
9回目	上肢の関節構造（肩関節）について説明できる						
10回目	上肢の関節構造（肘関節）について説明できる						
11回目	上肢の関節構造（手関節・手部）について説明できる						
12回目	全身の関節運動について説明できる						
13回目	まとめ						
14回目	定期試験						
15回目	試験解説						
準備学習時間 外学習	基礎解剖で学んだ内容を復習し、授業準備をしておく。復習では骨や関節構造の絵を描いたり、実際に触れながら、しっかりと覚えていく。						
評価方法	1. 定期試験（60％） 2. 確認テスト（40％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格					
受講生への メッセージ	トレーニング指導・テーピング・外傷の応急処置などを適切に行うためには、解剖学的知識が必要不可欠です。また、解剖学的知識を深めることでより良い指導を行うことが出来ます。 解剖学は「自ら学ぶ」姿勢が大切です。毎日の勉強を積み重ね、正しい知識を身につけていってください。						
【使用教科書・教材・参考書】 プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト辞典、プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト辞典							

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツ医学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井澤 秀野
科目名 (英)	スポーツ医学 I (Sports Medicine I)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間 (I・II 部)			(単位)	(2)	曜日・時限	月曜日・2限 3限

【授業の学習内容】

スポーツに関わる者には内科的・整形外科的な内容まで幅広い知識が要求される。スポーツ医学 I では、整形外科的疾患における、言葉の定義とその発生メカニズムを理解する。

実務者経験：2005年～2013年 ヤマハ発動機ラグビー部トレーナー・2013年～現在 東海大学附属相模高等学校ラグビー部トレーナー・2015年～2016年 IBM BIG BLUEアメリカンフットボール部トレーナー・2015年～2016年 セブンズラグビー日本代表トレーナー・2017年 栗田工業ラグビー部トレーナー・2018年～現在 富士通アメリカンフットボール部トレーナー。各チームにおいて、怪我の応急処置及び復帰までのコンディショニングサポートにあたる。

【到達目標】

スポーツ医学に関する知識を深める、獲得したスポーツ医学の知識を実際のフィールド及び運動指導の場面で実践・指導に活用する。具体的にはスポーツ活動中にスポーツ指導者として必要なスポーツ医学（外科系）に関する基礎知識を理解できる。

授業計画・内容

1回目	スポーツ現場で多く見られる外傷を理解し、説明できる①		
2回目	スポーツ現場で多く見られる外傷を理解し、説明できる②		
3回目	スポーツにおける「捻挫」について、説明できる①		
4回目	スポーツにおける「捻挫」について、説明できる②		
5回目	スポーツにおける「捻挫」について、説明できる③		
6回目	スポーツにおける「打撲」について、説明できる①		
7回目	スポーツにおける「打撲」について、説明できる②		
8回目	スポーツにおける「骨折」について、説明できる①		
9回目	スポーツにおける「骨折」について、説明できる②		
10回目	スポーツにおける「脱臼」について、説明できる①		
11回目	スポーツにおける「脱臼」について、説明できる②		
12回目	二次的機能障害について理解し、説明できる①		
13回目	二次的機能障害について理解し、説明できる②		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	(目標①) 前提：この授業を受けるには、スポーツ医学概論で学んだ知識理解が不可欠です。さらに解剖学について予習が必要です。 (目標②) スポーツ医学についての確認テストを行いますので、講義の復習が必要です。		
評価方法	1. 定期試験 (100%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	スポーツ指導者として必要なスポーツ医学（外科系）に関する基礎知識を理解できるようになります運動器外傷・障害の発生機序・応急処置、救急処置、予防する知識と指導力を身につけましょう		

【使用教科書・教材・参考書】

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト 3巻 「スポーツ外傷・障害の基礎知識」

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツ医学	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	相谷 芳孝
科目名 (英)	触診技術 (Therapeutic Skill)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)						
						曜日・時限	木曜日・1限・2限

【授業の学習内容】

- 骨の位置とその骨指標の触診
- 関節とその周囲の靭帯の触診
- 筋の触診

以上の項目について、解説します。また本講義修了時には、各項目に関して、触診できるようになり、テーピングやストレッチ・トレーニング時に応用できる技術を習得できるようにする。

※実務者験：理学療法士として総合病院（術後リハビリテーション）・整形外科クリニック（スポーツ障害）での勤務経験10年以上。

【到達目標】

- （目標①） 各骨の骨指標を触診できるようにする
- （目標②） 各関節の靭帯や半月板を触診できるようにする
- （目標③） 各筋について、隣接筋との位置関係を把握、触診できるようになる
- （目標④） 各部位ごとに、骨・関節・靭帯・筋など複合的に位置関係を把握、触診できるようになる。

授業計画・内容

1回目	目標① 骨盤部の骨指標について、触診できるようになる
2回目	目標① 大腿骨・脛骨・膝蓋骨の骨指標について、触診できるようになる
3回目	目標② 膝関節周囲の靭帯（MCL/LCL）、半月板（MM/LM）について、触診できるようになる
4回目	目標①② 脛骨・腓骨・足部の骨指標について、触診できるようになる
5回目	目標③ 大腿後面・前面の筋について、触診できるようになる
6回目	目標③ 大腿外側面・内側面の筋について、触診できるようになる
7回目	目標③ 下腿の筋について、触診できるようになる
8回目	目標①② 肩甲骨・上腕骨の骨指標について、触診できるようになる
9回目	目標①③ 前腕の骨指標および、上腕の筋について、触診できるようになる
10回目	目標①③ 前腕の筋および、脊柱の骨指標について、触診できるようになる
11回目	目標①③ 胸郭の骨指標および、体幹後面の筋について、触診できるようになる
12回目	目標③ 体幹前面の筋について、触診できるようになる
13回目	目標④ 実技試験対策として、本講義の全体的な内容を理解できるようになる
14回目	目標④ 実技試験を行い、本講義の全体的な内容を理解できるようになる
15回目	目標④ 実技試験の解説を行い、本講義の全体的な内容を理解できるようになる
準備学習時間 外学習	■触診する骨や関節の名前、靭帯の付着位置について、予習（復習）しておくことが望ましい。
評価方法	1. 定期試験（90%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（10%） 5. 実地試験（%） 評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格 期末に実技試験を行い、触診技術の到達評価を行う。また講義内で実技到達度を適宜評価する両者を総合して、成績評価を行う。
受講生へのメッセージ	ストレッチやテーピングを行う場合、教科書の図や写真に従うだけでは、十分な効果が発揮されないこともあります。実際に、関節・靭帯・筋肉の触診ができるようになり、その位置を理解することで、より効果的なストレッチやテーピングが可能になるでしょう。
【使用教科書・教材・参考書】 プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト辞典 プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト辞典	

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	専門的コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	北村 悠香
科目名 (英)	テーピング応用 (Taping advance)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			(単位)	2	曜日・時限	火曜日 4限

選手やクライアントの方に発生する外傷や障害に対して、的確にテーピングを行う必要がある。各外傷や障害に対しての知識、その部位に対しての解剖学的知識を習得したうえでテーピングを選択し実施する。本授業終了時には各外傷や障害、その部位についての知識、併せてテーピングを正確に選択、実施するための技術を習得する。

【到達目標】
各外傷、障害についての知識や解剖学的知識を習得する。そして、選手やクライアントの方にただテーピングを実施するだけでなく、使用するテープの目的、各手順ごとのテーピングの目的までを正確に説明できる。

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	足関節内反捻挫に対するテーピングを習得する		
3回目	足関節に対するテーピングを習得する		
4回目	足部・足趾に対するテーピングを習得する		
5回目	膝関節の外傷に対するテーピングを習得する		
6回目	膝関節の外傷に対するテーピングを習得する		
7回目	肉離れ・打撲に対するテーピングを習得する		
8回目	腰部・股関節に対するテーピングを習得する		
9回目	肩関節の外傷に対するテーピングを習得する		
10回目	肩関節の外傷に対するテーピングを習得する		
11回目	肘関節の外傷に対するテーピングを習得する		
12回目	手関節・手指の外傷に対するテーピングを習得する		
13回目	定期試験		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	テーピングを実施するためには、解剖学的知識と、その部位に起こりうる外傷や障害に対しての知識が必要です。その為、各部位の解剖学、外傷や障害についての予習が必要です。また正確な技術を習得するために、繰り返し実践練習をしていく必要があります。		
評価方法	1. 定期試験（80％） 3. レポート（20％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	実際のスポーツ現場では、様々な怪我に遭遇する事が想定されます。その際、選手やクライアントの方に正確なテーピングを行うために、身体や外傷に対する知識と共に、正確なテーピング技術を習得していただきます。考えながらテーピングを行うことで、技術向上を目指してください。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナーテキスト第6巻 予防とコンディショニング			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	専門的コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	武山 修
科目名 (英)	コンディショニング演習Ⅰ (Conditioninng SeminarⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			(単位)	2	曜日・時限	木曜日 1限
【授業の学習内容】 コンディショニング概論で学んだ知識を基に実際の現場で必要な技術を修得する。コンディショニングに必要な様々な技術を対人に行い技術を修得する。 実施者経験：2009年よりアスレティックトレーナーとしてプロ、実業団、学生など様々なカテゴリーのコンディショニングに携わっている。							
【到達目標】 知識や技術を理解、修得するだけでなく、対人にどのように指導できるかなどコミュニケーション能力も同時に修得する。							

授業計画・内容			
1回目	ストレッチングの概要について説明できる。		
2回目	ストレッチングの種類と方法について説明ができる。		
3回目	ストレッチングの実技を実践することができる。①		
4回目	ストレッチングの実技を実践することができる。②		
5回目	ウォーミングアップの概要について説明ができる。		
6回目	クーリングダウンの概要について説明できる。		
7回目	ウォーミングアップの実技を実践することができる。		
8回目	クーリングダウンの実技を実践することができる。		
9回目	スポーツマッサージの概要について説明できる。		
10回目	スポーツマッサージの実技を実践することができる。①		
11回目	スポーツマッサージの実技を実践することができる。②		
12回目	スポーツマッサージの実技を実践することができる。③		
13回目	まとめ		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	実技に入る前にそれぞれの概要の講義を行いますので、実技に入る前にその概要について復習し理解を深めておく。		
評価方法	1. 定期試験（80%） 2. 小テスト（20%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	コンディショニング概論で学んだことを実践していきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト 6巻 予防とコンディショニング			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	専門のコンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	木村 友紀
科目名 (英)	レジスタンストレーニングⅡ (Resistance TrainingⅡ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			（単位）	2	曜日・時限	火曜日 3.4.5限

【授業の学習内容】

前期はトレーニング器具の名称、使用方法、また基礎となるトレーニングの種類・方法・効果を中心に習得しました。
今期は身につけた基礎となるトレーニングやエクササイズテクニックをさらに深め、新たなトレーニングやエクササイズテクニックを習得。
より専門的なトレーニングや、エクササイズテクニック知ること、様々な対象に応じたトレーニング指導動ができるよう実習を行う。

実施者経験：

チームトレーナー：高校硬式テニス部、高校ラグビー部、大学ラグロ部、
パーソナルトレーナー：アーティスト、バレリーナ、プロテニスプレーヤー、プロボクサー、プロラグビー選手
京都府国体テニストレーナー、島津全日本テニス室内選手権大会トレーナー

【到達目標】

自身で正しいトレーニングを説明・実演できるようになる事。
上肢・下肢のトレーニング・プライオメトリックトレーニング・パワーエクササイズ様々な対象に応じたトレーニングのプログラミングと指導が行えるようになる事。

授業計画・内容

1回目	上肢のトレーニングを知り、実践・指導できる①
2回目	上肢のトレーニングを知り、実践・指導できる②
3回目	上肢のトレーニングを知り、実践・指導できる③
4回目	下肢のトレーニングを知り、実践・指導できる①
5回目	下肢のトレーニングを知り、実践・指導できる②
6回目	プライオメトリックトレーニングを知り、実践・指導できる①
7回目	プライオメトリックトレーニングを知り、実践・指導できる②
8回目	パワーエクササイズを知り、実践・指導できる①
9回目	パワーエクササイズを知り、実践・指導できる②
10回目	パワーエクササイズを知り、実践・指導できる③
11回目	トレーニングメニューの作成・指導ができる①
12回目	トレーニングメニューの作成・指導ができる②
13回目	総復習
14回目	定期試験
15回目	試験解説

前期のレジスタンストレーニング、解剖学の復習が必要です。

評価方法	1. 定期試験 (％) 2. 小テスト (％) 3. レポート (％) 4. 課題成果 (％) 5. 実地試験 (％)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験 (80%)、平常点 (20%)
------	---	---	----------------------

受講生への メッセージ	様々な対象に応じたトレーニングが行えるようになる為にも、より多くのトレーニングを学んでいくとともに、実際に自らがトレーニングを体験し、色んなことに気づき感じていくことが大切です。 正しいトレーニングを指導するためにも、まず自らがトレーニングを行っていきましょう。
----------------	---

【使用教科書・教材・参考書】

NSCAジャパン パーソナルトレーナーの為の基礎知識
目でみる筋力トレーニングの解剖学

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	健康管理	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	小杉 峻
科目名 (英)	応用解剖学 (Advance Anatomy)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	金曜日・3限

【授業の学習内容】

◎足趾―股関節までの下肢の筋肉、関節、靱帯、関節運動について説明することができる

◎体幹の骨・筋・靱帯・関節運動について説明することができる

◎手指－肩関節までの上肢の筋肉、関節、靱帯、関節運動について説明することができる

※実務者経験：

2014年に理学療法士の資格を取得し、2023年には保健医療学修士号取得。整形外科クリニックや大学病院での勤務を経験。学術面では国内外ジャーナルへの論文執筆、スポーツ現場では日本陸上競技連盟トレーナー部所属、フィールドホッケーの実業団チームやクラブチームのトレーナーとしてコンディショニング、リハビリテーション、トレーニングを行う。

【到達目標】

基礎解剖学で学んだことを活かし、各関節の動きの特徴や、筋肉だけでなく靱帯や神経の構造なども学び、人体の仕組みを理解し、機能的解剖学を習得する。

授業計画・内容

1回目	基礎解剖小テスト・解説
2回目	足趾・足部・足関節の筋・関節・関節運動について説明できる
3回目	下腿部の筋・関節・関節運動について説明できる
4回目	膝関節の関節運動について（膝周囲の筋・関節・靱帯）説明できる
5回目	大腿部、股関節の筋・関節・靱帯・関節運動について説明できる
6回目	骨盤帯、股関節の筋・関節・靱帯・関節運動について説明できる
7回目	下肢 小テスト・解説
8回目	脊柱・体幹の筋・関節・関節運動について説明できる
9回目	脊柱・体幹の筋・関節・関節運動について説明できる
10回目	肩関節、肩甲帯の筋・靱帯・関節・関節運動について説明できる
11回目	肘関節の筋・靱帯・関節・関節運動について説明できる
12回目	手関節、手指の筋・靱帯・関節・関節運動について説明できる
13回目	上肢・体幹 小テスト・解説
14回目	定期試験
15回目	試験解説

準備学習時間外学習

応用解剖学は前期の基礎解剖学の復習が必要になりますので、必ず基礎解剖学の知識を付けた上で授業に臨んでください。

評価方法	1. 定期試験 (80%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (20%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	期末試験と小テストの総合点で評価する。

解剖学は、この業界のすべての基礎になります。人の身体をしっかりと理解した上で資格取得に向かえるように、しっかりと学んでいきましよう！

【使用教科書・教材・参考書】

プロが教える骨と関節のしくみ・はたらきパーフェクト辞典 プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト辞典

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	ビジネス論	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井戸田 修一
科目名 (英)	スポーツビジネス概論 (Sports Business Theory)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・ 時限	水曜・1限

【授業の学習内容】

スポーツとビジネス、スポーツと社会、スポーツと教育、チームと地域、施設と地域について学び、競技スポーツやフィットネス施設の運営マネジメントの基礎的知識を身に着き、説明できる知識の構築を行う。
 ※実務者経験：大学卒業後、スポーツクラブで約12年勤務。自分自身の現場の中で培った接客等のスキルはもちろん、店長としての現場マネジメントを通して、店舗運営や人材育成等多岐に渡り担当。スタジオレッスンも多数担当。過去1レッスン内にて120名近くの集客実績もあり。

【到達目標】

マネジメントの基本的な枠組みを理解し、スポーツの事例より組織（チーム、クラブ）のマネジメントについて重要な要素を説明することができる。一般企業のビジネス（マネジメント）と、スポーツ・チーム企業のビジネス（マネジメント）の違いを理解することを目的とする。

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション		
2回目	スポーツビジネスについて説明することができる①		
3回目	スポーツビジネスについて説明することができる②		
4回目	企業のスポーツ活用について説明することができる		
5回目	リスクへの対応について説明することができる①		
6回目	リスクへの対応について説明することができる②		
7回目	スポーツ用品ビジネスについて説明することができる		
8回目	スポーツ食品ビジネスについて説明することができる		
9回目	スポーツイベントビジネスについて説明することができる		
10回目	プロスポーツビジネスについて説明することができる		
11回目	選手のマネジメント・エージェントについて説明することができる		
12回目	日本と海外のスポーツビジネスについて説明することができる		
13回目	試験対策		
14回目	試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間外学習	授業で知った内容を必ず復習をして知識の定着を図ってください。		
評価方法	1. 定期試験 (100%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生へのメッセージ	組織・チーム運営は1人では経営できません。仲間と協力できることがチームマネジメント能力となります。		
【使用教科書・教材・参考書】			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ演習	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	藤本 洋平
科目名 (英)	コンディショニング応用 (conditioning advance)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	木曜日・1限

【授業の学習内容】

コンディショニング概論で学んだ知識を基に、各クライアントに合わせたコンディショニングの応用や、実際の現場で必要な技術を習得する。コンディショニングに必要な様々な技術を対人に行い技術を習得する。
 ※実務者経験：2013年からアスレティックトレーナーとして高校生・大学生の競技現場を中心に活動している。トレーニング指導やウォーミングアップやクーリングダウンなど、コンディショニングの指導を中心に行っている。

【到達目標】

- ・(目標①) ストレッチの種類、またその方法について説明ができるようになる
- ・(目標②) ストレッチの指導やウォーミングアップ・クーリングダウンの指導ができるようになる
- ・(目標③) 自重エクササイズの指導ができるようになる

授業計画・内容

1回目	ストレッチングの概要について説明できる。
2回目	ストレッチングの種類と方法について説明できる。
3回目	ストレッチングの実技を実践することができる。 ①
4回目	ストレッチングの実技を実践することができる。 ②
5回目	ウォーミングアップの概要について説明ができる。
6回目	クーリングダウンの概要について説明ができる。
7回目	ウォーミングアップの実技を実践することができる。
8回目	クーリングダウンの実技を実践することができる。
9回目	自重エクササイズの概要について説明できる。
10回目	自重エクササイズの実技を実践することができる。 ①
11回目	自重エクササイズの実技を実践することができる。 ②
12回目	自重エクササイズの指導をすることができる。 ③
13回目	まとめ
14回目	定期試験
15回目	試験解説
準備学習時間 外学習	実技に入る前にそれぞれの概要の講義を行いますので、実技に入る前にその概要について復習し理解を深めておく

評価方法	1. 定期試験 (100%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験で評価をします。
------	--	---	--------------

受講生へのメッセージ	この授業で学んでいく内容は実技が中心になります。家での復習をきちんと行い、インストラクターとして指導できるように、たくさん練習していきましょう。
------------	--

【使用教科書・教材・参考書】

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門テキスト 6巻 予防とコンディショニング
 健康運動実践指導者養成テキスト

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ演習	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	鈴木 久美子
科目名 (英)	アクアプログラム (Aqua program)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部） （スポーツインストラクター）			（単位）	（2）	曜日・時限	水曜・3,4限
【授業の学習内容】							
前期のアクアプログラムの授業から発展し、さらに水の特性を活かしたアクアエクササイズの体験、プログラムの作成を行う。水中ウォーキング・レジスタンス・機能改善を目的としたアクアエクササイズのデモンストレーションやプログラムが作成できるようになる。 ※実務者経験：現在愛知県内10カ所のスポーツクラブにて19本のアクアレッスンを担当している。							
【到達目標】							
1年次前期には、水の特性を理解しベーシックな水中ウォーキングを用いて指導してきました。後期はアクアビクスを中心に水中だからこそ効果の出せるプログラム作成とデモンストレーションが出来るようにする。また、色々な対象者に向け、様々な目的に応じてのプログラムを紹介し体感する中で、インストラクターとして水の活用の選択肢を拡げる。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション（後期授業の目的・スケジュール） ・水の特性 ・アクアビクス実技体験①		
2回目	アクアビクス実技体験② ～リニアとコンビネーション ・水中ウォーキング復習		
3回目	アクアビクス実技体験③ ～リニアとコンビネーション ・水中ウォーキング復習～目的別（MC・ストレッチ・バランス）		
4回目	アクアビクス ～基本動作・デモンストレーション・カウント取りを行うことが出来る①		
5回目	アクアビクス ～基本動作・デモンストレーション・カウント取りを行うことが出来る②		
6回目	アクアビクス ～基本動作・デモンストレーション・カウント取りを行うことが出来る③ ・アームバリエーションの作成ができる		
7回目	水中ウォーキング～プログラム作成が出来る①・アクアビクス～プログラム構成法と簡単なコンビネーションが作成ができる		
8回目	水中ウォーキング ～プログラム作成が出来る② ・アクアビクス～プログラム作成が出来る①		
9回目	機能改善・リスクを持った方への水中エクササイズ紹介・体感 ・アクアビクス ～プログラム作成が出来る②		
10回目	機能改善・リスクを持った方への水中エクササイズ紹介・器具編 ・アクアビクス ～プログラム作成が出来る③		
11回目	水中レジスタンス ～目的の理解と構成法 ・アクアビクス ～プログラム作成が出来る④		
12回目	試験に向けてのドリル①		
13回目	まとめ		
14回目	定期試験（アクアビクス・水中ウォーキング・レジスタンス）		
15回目	試験解説		
準備学習時間外学習	頭で考えるだけでなく、水中という環境を自分自身が理解するために、貴重な授業時間で集中して取り組めるようにしま		
評価方法	1. 定期試験（70％） 2. 小テスト（％） 3. レポート（％） 4. 課題成果（30％） 5. 実地試験（％）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生へのメッセージ	様々な水中エクササイズを体感・習得しましょう。 高齢社会での水中エクササイズの役割、またロコモティブシンドローム・メタボリックシンドロームを未然に防ぐために水中エクササイズの有効性・効果を理解し、指導できるようになりましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
健康運動実践指導者テキスト			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	エクササイズ演習	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	伊藤　ひとみ
科目名 (英)	スタジオエクササイズⅠ (Studio exerciseⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			（単位）	（2）	曜日・時限	木曜日・4限
【授業の学習内容】							
スポーツインストラクターとして必要なスキルの習得。 グループ指導の基本であるエアロビクスから、動作・指導法・構成を理解し実習することで、様々なスタイルのカテゴリーに対応できる指導者を目指し、就職後も即戦力になれるスキルを身につける。 ※実務者経験：2000年からインストラクターとして活動。スポーツクラブでの指導、インストラクター養成コースの講師等を努める。一人ひとりにあった運動指導を行うために、グループ指導に加えパーソナルトレーニングも実施する。 資格：ADI（日本フィットネス協会）、健康運動実践指導者、健康運動指導士							
【到達目標】							
オリジナルコリオグラフィーの作成法・アドオン法・レイヤリング法を習得する 目標①動作スキルの向上目標②指導の循環の実習 目標③構成法・アドオン法・レイヤリング法の習得							

授業計画・内容			
1回目	基本動作について理解して説明ができる		
2回目	基本ステップについて理解して説明ができる		
3回目	シングルリードを理解して説明ができる		
4回目	リードチェンジムーブとアドオンを理解して説明ができる		
5回目	ブレイクダウンを理解して説明ができる		
6回目	コリオグラフィーを理解して説明ができる		
7回目	指導の循環を理解して説明ができる		
8回目	指導の循環を用いて指導が可能で理解して説明ができる		
9回目	ウォーミングアップを理解して説明ができる		
10回目	オリジナルコリオグラフィーの作成について理解して説明ができる		
11回目	オリジナルコリオグラフィーをブレイクダウンでき理解して説明ができる		
12回目	オリジナルコリオグラフィーを指導の循環に基づいて理解して説明ができる		
13回目	試験対策		
14回目	定期試験		
15回目	試験評価・後期の復習		
準備学習時間外学習	インストラクターという職業は、指導者であり接客業・サービス業でもあります。日常から内面的にも向上できるよう、言動に意識を向けて過ごしましょう。 将来、多くの方々が笑顔になっていただける職業という理解の上、ヒューマニティーを高める努力を重ね続けましょう。多面的に物事を捉えるためにも、多種多様な方々とのコミュニケーションをスムーズにするためにも、読書やニュースに興味を持ちましょう。		
評価方法	1. 定期試験 (%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	授業態度 (20%) 出席状況 (20%) 定期試験 (60%)
受講生へのメッセージ	グループ指導では幅広い年齢層の方々に運動指導を実施します。運動強度や難易度を理解し、手本となる動きを身に付けていきます。 自信を持って社会人になることを目標に切磋琢磨できる環境の中、インストラクターの基礎を築き上げましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
公益社団法人 日本フィットネス協会 エアロビクダンスエクササイズの実技指導			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	専門的コンディショニング	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	木村 友紀
科目名 (英)	レジスタンストレーニングⅡ (Resostamce trainingⅡ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	火曜日・2,3,4限

【授業の学習内容】

1年次前期は、トレーニング器具の名称、使用方法、また基礎となるトレーニングの種類・方法・効果を中心に習得しました。身につけた基礎となるトレーニングやエクササイズテクニックをさらに深め、新たなトレーニングやエクササイズテクニックを身につけます。より専門的なトレーニングや、エクササイズテクニック知ること、様々な対象に応じたトレーニング指導が行えるよう、学んでいきます。

※実務者経験:チームトレーナー:高校硬式テニス部、高校ラグビー部、大学ラクロス部、
パーソナルトレーナー:アーティスト、バレリーナ、プロテニスプレーヤー、プロボクサー、ラグビー
京都府国体テニストレーナー、島津全日本テニス室内選手権大会トレーナーなどの活動をしている。

【到達目標】

- ・上肢・下肢のトレーニングを行うことができる。
- ・プライオメトリックトレーニングの指導を行うことができる。
- ・パワーエクササイズの指導を行うことができる。
- ・様々な対象に応じたトレーニングのプログラミングと指導を行うことができる。

授業計画・内容

1回目	オリエンテーション
2回目	上肢のトレーニングについて説明することができる①
3回目	上肢のトレーニングについて説明することができる②
4回目	上肢のトレーニングについて説明することができる③
5回目	下肢のトレーニングについて説明することができる①
6回目	下肢のトレーニングについて説明することができる②
7回目	下肢のトレーニングについて説明することができる③
8回目	プライオメトリックトレーニングについて説明することができる①
9回目	プライオメトリックトレーニングについて説明することができる②
10回目	パワーエクササイズについて説明することができる①
11回目	パワーエクササイズについて説明することができる②
12回目	パワーエクササイズについて説明することができる③
13回目	トレーニングメニューの作成・指導ができる
14回目	定期試験
15回目	試験解説
準備学習時間 外学習	前期でならった基礎的な動作を復習しておくようにしましょう。 その他、解剖学や運動学の基礎知識が必要になりますので必要に応じて復習するようになります。
評価方法	1. 定期試験 (80%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (20%) 5. 実地試験 (%) 評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格
受講生への メッセージ	様々な対象に応じたトレーニングが行えるようになる為にも、より多くのトレーニングを学んでいくとともに、実際に自らがトレーニングを体験し、色んなことに気づき感じていくことが大切です。 正しいトレーニングを指導するためにも、まず自らがトレーニングを行っていきましょう。
【使用教科書・教材・参考書】 適宜資料を配布します。	

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	リラクゼーション	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	伊藤　ひとみ
科目名 (英)	リラクゼーションⅠ (RelaxationⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			(単位)	(2)	曜日・時限	火曜日・4限
【授業の学習内容】 調整系エクササイズの効果とニーズを実習から習得します。 呼吸によって心と身体に与える影響と柔軟性の必要性を理解する。 ストレス社会といわれる現代において、リラクゼーションによる効果は多くの方々に求められています。解剖学的にも理解することで、説得力のある指導に繋がります。テキストを用いて理解を深めます。 ※実務者経験：2000年からインストラクターとして活動。スポーツクラブでの指導、インストラクター養成コースの講師等を努める。一人ひとりにあった運動指導を行うために、グループ指導に加えパーソナルトレーニングも実施する。 資格：ADI（日本フィットネス協会）、健康運動実践指導者、健康運動指導士							
適切なストレッチの指導ができる。 目標①ストレッチの種類の理解と使い分け目標②指導者として手本になる動作を実施目標③軽減法と伝わる指導を身につける							

授業計画・内容			
1回目	心と身体が緊張と不安から解放されることについて理解して説明ができる		
2回目	ストレッチの種類と活用のタイミングを理解して説明ができる		
3回目	立位のストレッチを理解して説明ができる		
4回目	座位のストレッチを理解して説明ができる		
5回目	仰臥位のストレッチを理解して説明ができる		
6回目	テキストを用い理論的にも理解して説明ができる		
7回目	復習		
8回目	ストレッチボールの使用方法を理解して説明ができる		
9回目	伸張反射を理解して説明ができる		
10回目	軽減法の提案について理解して説明ができる		
11回目	ポジションの変化における効果とリスクを理解して説明ができる		
12回目	試験対策		
13回目	試験対策		
14回目	定期試験		
15回目	定期試験評価・後期の復習		
準備学習時間外学習	柔軟性は短期間で習得しにくいものです。日々繰り返し努力して、手本が見せられるような柔軟性を得てください。 必ず努力の成果を得られるはずです。それが自信にもつながるので習慣化してください。筋肉の起始停止も理解しましょう。		
評価方法	1. 定期試験 (20%) 2. 小テスト (20%) 3. レポート (20%) 4. 課題成果 (20%) 5. 実地試験 (20%) 評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	授業態度 (20%) 出席状況 (20%) 定期試験 (60%)	
受講生へのメッセージ	心身ともにリフレッシュやリラクゼーションできるテクニックを習得することで、酷使した自分自身のコンディションを整えることもできます。 多くの方々に健康になっていただくためにも、まずは自身をコントロールできるよう一緒に学びましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者 養成用テキスト			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	リラクゼーション	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	服部 千秋
科目名 (英)	リラクゼーションⅡ (Relaxation Ⅱ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)			(単位)	(2)	曜日・時限	金曜日・2限

【授業の学習内容】 身体の歪みは痛みや怪我の原因に、自律神経の乱れは健康を害する。身体のバランスを整え、健康で疲れにくい、しなやかな身体づくりを習得する。 ※実務経験:peak pilates MIトレーナーとしてピラティスのグループ、マンツーマンを12年指導、マットピラティス養成コース3回一部担当。BRM療法後継者育成コースを終了し、デイサービスなどで骨格調整を3年行う。高齢者の体操サークルで13年体操指導をする。							
【到達目標】 健康的な身体とはどのような状態かを説明できる。そして、そのために必要な身体づくりを習得する。ピラティスのイントロダクトリーのエクササイズ習得し、指導できるようになる。							

授業計画・内容			
1回目	オリエンテーション		
2回目	健康的な身体とは 持久力について説明できる ピラティス実技		
3回目	健康的な身体とは 筋力について説明できる ピラティス実技		
4回目	健康的な身体とは 柔軟性について説明できる ピラティス実技		
5回目	姿勢と筋力のアンバランスについて説明できる ピラティス実技		
6回目	姿勢と柔軟性について説明できる ピラティス実技		
7回目	姿勢を整えるための方法を習得する ピラティス実技		
8回目	マットピラティスのイントロダクトリーエクササイズを習得する		
9回目	マットピラティスのイントロダクトリーのエクササイズを習得する 指導練習		
10回目	マットピラティスのイントロダクトリーのエクササイズを習得する 指導練習		
11回目	ピラティスグループ指導練習		
12回目	ピラティスグループ指導練習		
13回目	模擬試験		
14回目	実技試験		
15回目	まとめ		
準備学習時間 外学習			
評価方法	1. 定期試験 (%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%) 評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	出席率20% 授業態度10% ピラティス実技30% ピラティス指導実技40%	
受講生への メッセージ	健康的な身体づくりを習得することは、インストラクターとして活躍するための自分自身の身体づくりとなり、またお客さんを安全に効果的に指導できるようになります。積極的に学んでいきましょう。		
【使用教科書・教材・参考書】			
資料プリント配布			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	ビジネス基礎	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	黒柳 茂
科目名 (英)	ビジネス基礎 (Business Basic)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (Ⅰ・Ⅱ部)					曜日・時限	木曜・2限
【授業の学習内容】							
社会人として必要なビジネススキルについて基礎から応用まで幅広く学び、社会人としての身構え、心構えがつく。スポーツビジネス概論の中で実践につなげるために「理論領域」と「実技領域」に分けられます。理論領域には「Ⅰ必要とされる資質」「Ⅱ職務知識」「Ⅲ一般知識」の3つである。実技領域には「Ⅳマナー、接遇」「Ⅴ技能」の2つである。以上5つのポイントを学習します。							
※実施者経験： 商業高校でビジネス実務経験があり、検定委員を担当する。スポーツ推進委員長として各種スポーツ団体、スポーツクラブ理事などを現在担当。過去高校では、ゴルフ部、サッカー部などのスポーツ関係の監督、指導などを経験。全国スポーツ推進功労者表彰を受ける。文部科学大臣賞をうける。							
【到達目標】							
理論、実技領域とも60%以上が合格となります。どちらか一方が60%未満のときは不合格となります。定期試験、USB、態度などを守り、検定合格を目標として学習する。							

授業計画・内容			
1回目	第1章 必要とされる資質	①秘書の心構えを知る	
2回目		②要求される資質を知る	
3回目	第2章 職務知識	①秘書の機能と役割を知る	
4回目		②職務の上心得と仕事の進め方を知る	
5回目	第3章 一般知識	①企業の基礎知識と社会常識を知る	
6回目	第4章 マナー、接遇	①職場での話し方を実践できる	
7回目		②電話対応、接遇を実践できる	
8回目		③交際方法を実践できる	
9回目	第5章 技能	①会議、文書の作成ができる	
10回目		②文書の取り扱いを知る	
11回目		③資料管理、日程管理を実践できる	
12回目		④仕上げ1、2	
13回目		⑤模擬試験	
14回目	定期試験		
15回目	まとめ、解説		
準備学習時間外学習	集中講義改定版のテキストケーススタディで学ぶ。ファイリング、USBなどで保存繰り返し学習する。		
評価方法	1. 定期試験 (60%) 2. 小テスト (20%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (20%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生へのメッセージ	知識だけでなく、態度、振る舞い、話し方の調子など体得部分があり、知識と連結しています。		
【使用教科書・教材・参考書】 実務技能検定協会 秘書検定 集中講義 3級（早稲田教育出版）			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツビジネス総論	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	藤本 洋平
科目名 (英)	チームマネジメント概論 (Sports psychology)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間	30	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）			(単位)	(2)	曜日・時限	金曜日・2限

【授業の学習内容】

スポーツビジネスについて理解してチームマネジメントの概要を学ぶ。
コミュニケーションスキルやスポーツとメディアの関係性など様々な分野からチームマネジメントの概要を学んでいく。また、スポーツ企画・運営に関するマネジメント能力を習得し、各個人クライアントやチームに対するマネジメントについて説明ができる。

※実務者経験：

2013年からアスレティックトレーナーとして高校生・大学生の競技現場を中心に活動している。トレーニング指導やウォーミングアップやクーリングダウンなど、コンディショニングの指導を中心に行っている。また、接骨院での運動施設の立ち上げなどにも関わる。

【到達目標】

チームマネジメントを知るためにはプロスポーツ市場を理解することが必要である。スポーツ産業の在り方やスポーツチーム、スポーツ団体をマネジメントすることができる人材を育成することを目的とする。

＜具体的な目標＞

目標①ジュニアスポーツ指導に関するマネジメントについて説明ができる 目標②アスリートに関するマネジメントについて説明ができる

目標③スポーツ産業について説明ができる

授業計画・内容

1回目	チームマネジメントについて説明ができる		
2回目	スポーツマネジメントの普及要因について説明ができる		
3回目	スポーツとメディアの関係性について説明ができる		
4回目	スポーツと人的資源の関係について説明ができる		
5回目	スポーツ組織のマネジメントについて説明ができる		
6回目	モチベーションマネジメントについて説明ができる		
7回目	マーケティングフレームワークについて説明ができる		
8回目	顧客マネジメントについて説明ができる①（スポーツ分野）		
9回目	顧客マネジメントについて説明ができる②（一般）		
10回目	組織マネジメントについて説明ができる①（経営資源）		
11回目	組織マネジメントについて説明ができる②（組織マネジメントスキル）		
12回目	組織マネジメントについて説明ができる③（ワーク：フィットネスクラブを例に）		
13回目	総復習		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間外学習	予習や復習が必要になります。定期試験は授業で話した内容が主になります。		
評価方法	1. 定期試験（80%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（20%） 5. 実地試験（%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	定期試験と授業内に作成する課題の2点で評価を行います。
受講生へのメッセージ	授業は実際に行われているスポーツビジネス、チームマネジメントを例に挙げていながら進行します。その場での積極的な授業参加が必要になります。		
【使用教科書・教材・参考書】			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツビジネス総論	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井戸田 修一
科目名 (英)	チームマネジメント演習 (Team management Seminar)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間（Ⅰ・Ⅱ部）					曜日・時限	火曜日・2限
【授業の学習内容】							
◎プロスポーツ業界およびチーム経営（支出・収入）について理解する。 ◎プロチームの組織構成、具体的な業務を知る。 ※実務者経験：大学卒業後、スポーツクラブで約12年勤務。自分自身の現場の中で培った接客等のスキルはもちろん、店長としての現場マネジメントを通して、店舗運営や人材育成等多岐に渡り担当。スタジオレッスンも多数担当。過去1レッスン内にて120名近くの集客実績もあり。							
【到達目標】							
スポーツビジネスにおけるチームスポーツのマネジメントについて、基礎的な知識を学ぶ。 企業スポーツとプロスポーツの違いや、プロチームでの様々な業務をクローズアップすることで、競技者や指導者としてだけでなく経営的観点からもチームの仕組みを知り、チームマネジメントへの理解を深めていくことを目標とする。							

授業計画・内容			
1回目	授業の進め方について、日本のプロスポーツ組織について説明することができる		
2回目	強化費・人件費・その他にかかる費用について説明することができる		
3回目	収入の三本柱 ①入場料収入について説明することができる		
4回目	収入の三本柱 ②広告料収入について説明することができる		
5回目	収入の三本柱 ③放映権、その他収入について説明することができる		
6回目	マスメディアとの関わり、プロモーションについて説明することができる		
7回目	試合運営に関わる業務、サポーター対応について説明することができる		
8回目	①スポンサー営業について説明することができる		
9回目	②チケット、グッズについて説明することができる		
10回目	③ファンクラブ、イベント企画について説明することができる		
11回目	契約、補強、下部組織について説明することができる		
12回目	地域密着型クラブとしての役割とその活動内容について説明することができる		
13回目	株主総会や人事について説明することができる、まとめ		
14回目	定期試験		
15回目	試験解説		
準備学習時間 外学習	テレビで放映しているスポーツを見る際は実際に授業に習ってきたことを考えながら観戦してください。 新たな発見や見方ができると思います。		
評価方法	1. 定期試験 (100%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	チームを取り巻く様々な業務は、スポーツ業界だけでなく、社会に出てからあらゆる場面に通じることがあります。 チームマネジメントという視点からプロスポーツを見ることで、皆さんが将来挑戦したい分野をより具体的にイメージできるようになることを願います。		
【使用教科書・教材・参考書】			
『プロスポーツクラブのマネジメント』 東洋経済新報社、 『プロスポーツ経営の実務』 創文企画			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	スポーツビジネス演習	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	井戸田 修一
科目名 (英)	スポーツビジネス演習 I (Team Business Seminar)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分	後期
コース	昼間 (I・II部)					曜日・時限	木曜日・4限

【授業の学習内容】

コミュニケーション、長期計画（キャリアプラン）、スポーツビジネス調査、マーケティング、ヒューマンリソース、アカウントティング、プレゼンテーションの基礎知識を身に付け、スポーツビジネスの社会情勢について理解・考察することができる知識を身に付ける授業を行う。

※実務者経験：大学卒業後、スポーツクラブで約12年勤務。自分自身の現場の中で培った接客等のスキルはもちろん、店長としての現場マネジメントを通して、店舗運営や人材育成等多岐に渡り担当。スタジオレッスンも多数担当。過去1レッスン内にて120名近くの集客実績もあり。

【到達目標】

マーケティングの基礎的な考え方を実践的なビジネス事例をもとに、ディスカッションを行い、ディスカッションを通して求められるものを提供するすべを探るスキルを身に付けることを目的とする。

授業計画・内容

1回目	日経新聞より話題の抽出「春商戦」について説明することができる		
2回目	マーケティングの基礎について説明することができる		
3回目	メディアツール（広報に使うメディア媒体の特性をまとめる）について説明することができる		
4回目	サービスと世話について説明することができる		
5回目	満足（ベネフィット）について説明することができる		
6回目	社会的影響について説明することができる		
7回目	次への関連商品（トレンド）を考察することができる		
8回目	サッカーワールドカップ 課題設定を行う		
9回目	関連商品を考案することができる		
10回目	メディア戦略について説明することができる		
11回目	社会的影響について説明することができる		
12回目	次のトレンド調査（オリンピックの影響を含む）について説明することができる		
13回目	調査発表①		
14回目	調査発表②		
15回目	まとめ		
準備学習時間 外学習	新聞やネットニュースで今起きているスポーツビジネスに関連する問題を調べておいてください。		
評価方法	1. 定期試験（100%） 2. 小テスト（%） 3. レポート（%） 4. 課題成果（%） 5. 実地試験（%）	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格	
受講生への メッセージ	実社会で起こっている、政治的・世論的な観点をもとに、現在の話題に対して「考える」力をつけることで、市場を予測する力をつける。		
【使用教科書・教材・参考書】 日経新聞			

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	英語・英会話	必修 選択	選択	年次	1	担当教員	ILC Mana Matini
科目名 (英)	グローバルプログラムⅠ (Global ProgramⅠ)						
学科	スポーツ科学科	授業 形態	講義	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分 曜日・時間	後期
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)						月曜・1限
【授業の学習内容】							
リスニング、リーディング、スピーキング、ライティングの4技能を統合的に学び、興味関心のあることについての簡単な文章の読み書き、また買い物やその他の日常生活についての平易な会話ができるようになる。							
実務者経験：TEFL(英語教授法)の資格を取得し、2018年～2020年まで英語講師としてベトナム・トルコにて教育に携わる。2020年より日本にて英会話スクールやカルチャーセンター、(株)国際教育社で英語教育(基礎英語、ビジネス英語、児童英語)に携わる。							
【到達目標】							
スポーツ現場におけるグローバル化に対応するため、スポーツビジネス現場での接客やトレーナーの現場で必要となる英語コミュニケーションを主とする語学スキルを習得する。英会話を中心とした演習授業を行い、ビジネス基礎レベルの英語力を身につけることを目標とする。							

授業計画・内容		
	コース紹介	
1回目	U1.1 所有形容詞を学ぶ。知人・家族について話す U1.2 所有物について話すことができる	
2回目	U1.3 話の切り出し方を学ぶ。会話を始める表現を学ぶ。驚きの気持ちを表す表現及び関心を示す表現を学ぶ U1.4 自己紹介をする。職場でのフォーマルなメールを読む、書くことができる	
3回目	U2.1 習慣・ルーティンについて質問する。[Wh-question]を練習する U2.2 名詞の代わりの[this, that, these, those]の使い方を学ぶ。職場について話すことができる	
4回目	U2.3 繰り返しを求める表現を学ぶ。意思疎通に問題があったことを説明する U2.4 ポッドキャストについての意見を読む、書くことができる	
5回目	U3.1 「現在進行形」を学ぶ・復習する。今していることについて話す U3.2 「現在進行形」「単純現在形」を練習する。スポーツ、運動について話すことができる	
6回目	U3.3 情報を得るため、必要な表現を学ぶ。知らない情報をチェックする U3.4 サービス業界の会社へのメッセージを読む、書くことができる	
7回目	U4.1 将来のことを説明する際に使う「現在進行形」を学ぶ。将来のプランについて話す U4.2 「目的語」の使い方を学ぶ。贈り物について話すことができる	
8回目	U4.3 招待する、招待に応える表現を学ぶ。招待を断る理由を説明する U4.4 イベントへの招待を読む、書くことができる	
9回目	U5.1 人生の中での過去のイベントについて話す。自分の意見を述べる；自分の気持ちを相手に伝える U5.2 「過去形」（陳述文の否定形；疑問文）を復習し、理解できる	
10回目	U5.3 お祝いの言葉を学ぶ。人の気持ちを推察する表現を学ぶ。自分の認識が正しいかどうかを確認する U5.4 新しい場所での経験についての投稿を読む、また賛成・反対の反応を書くことができる	
11回目	課題対応	
12回目	U6.1 [be going to]を復習する。買い物に行くことについて会話する U6.2 「限定詞」を学ぶ。買い物習慣について話すことができる	
13回目	U6.3店内で欲しいものについて述べる。物事の言い方を英語で聞くことができる 復習	
14回目	定期試験	
15回目	定期試験返却、解説	
準備学習 時間外学習	授業の前に、教科書をよく読み、予習が必要。	
評価方法	1. 定期試験 (100 %) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法はGPA制度となります 100～90点 S 89～80点 A 79～70点 B 69～60点 C 59点以下 F 不合格
受講生への メッセージ	受身の姿勢ではなく、自分から発信し、積極的な姿勢で授業に参加してください。 英語を楽しく学びましょう。分からない時は遠慮せずに先生に質問してください。	
【使用教科書・教材・参考書】		
Evolve 2		

名古屋医健スポーツ専門学校 2025年度 シラバス

授業	グローバルプログラム	必修 選択	必修	年次	1	担当教員	ILC Mana Matini
科目名 (英)	グローバルコミュニケーションⅠ (Global CommunicationⅠ)						
学科	スポーツ科学科						
コース	昼間(Ⅰ・Ⅱ部)	授業 形態	演習	総時間 (単位)	30 (2)	開講区分 曜日・時限	後期 木曜・3限

【授業の学習内容】

スポーツ場面における「ビジネス英語」の内容を中心に、学生の将来のキャリアにおいて、スポーツ業界で必要な英語を身に付け、職場において簡単な英語でコミュニケーションができるようになることを目標とする。

スポーツ現場におけるグローバル会に対応するために必要となる基本的な英会話を実践形式で学習する。

実務者経験：TEFL(英語教授法)の資格を取得し、2018年～2020年まで英語講師としてベトナム・トルコにて教育に携わる。

2020年より日本にて英会話スクールやカルチャーセンター、(株)国際教育社で英語教育(基礎英語、ビジネス英語、児童英語)に携わる。

【到達目標】

スポーツ現場におけるグローバル会に対応するため、スポーツビジネス現場での接客やトレーナーの現場で必要となる英語コミュニケーションを主とする語学スキルを習得する。英会話を中心とした演習授業を行い、ビジネス基礎レベルの英語力を身につけることを目標とする。

授業計画・内容		
	コース紹介	
1回目	Unit 1 ビジネス・スポーツイベントの受付で使う表現・会話を学ぶ。自己紹介ができる。 スペリング・頭文字について質問・説明できる。	
2回目	Unit 1 海外のホテルでチェックインできる。 自分の名前・会社名を言える。 電話応対ができる。	
3回目	Unit 2 展示会での自社のブースの位置を説明できる。 スポーツジムの設備・スポーツショップのものの位置を説明・紹介できる。	
4回目	Unit 2 お客さんの連絡先を尋ねることができる。 もう一度言ってもらえるようお願いできる。	
5回目	Unit 3 会議の日程を確認できる。 スポーツジム・スポーツショップの営業時間を確認・説明できる。	
6回目	Unit 3 (試合・イベントの) スケジュールを確認・説明できる。 訪問選手・マネージャーにご挨拶できる。	
7回目	Unit 4 所属する会社・スポーツチーム・スポーツジム・スポーツショップを紹介できる。	
8回目	Unit 4 所属する会社・スポーツチーム・スポーツジム・スポーツショップに関する質問に返答できる。 住所を理解・説明できる。	
9回目	Unit 5 初対面のお客さん・同僚・訪問者にご挨拶できる。 人を紹介できる。	
10回目	Unit 5 飛行機の便名などの情報を伝達・説明できる。 外国人選手・マネージャー・訪問者に旅行のプランを説明できる。	
11回目	Unit 6 丁寧な依頼をするときに使う表現を学ぶ。 スポーツジム・スポーツショップにある物事の所在を説明できる。	
12回目	Unit 6 オフィス用品について説明できる。 スポーツジムの設備について説明できる。シムを案内できる。 復習	
13回目	定期試験	
14回目	定期試験返却、解説	
準備学習 時間外学	授業の前に、教科書をよく読み、予習が必要。	
評価方法	1. 定期試験 (100%) 2. 小テスト (%) 3. レポート (%) 4. 課題成果 (%) 5. 実地試験 (%)	評価方法は G P A 制度となります 100~90点 S 89~80点 A 79~70点 B 69~60点 C 59点以下 F 不合格
受講生への メッセージ	受身の姿勢ではなく、自分から発信し、積極的な姿勢で授業に参加してください。 英語を楽しく学びましょう。分からない時は遠慮せずに先生に質問してください。	
【使用教科書・教材・参考書】		
Business Venture Beginner		