

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	ウエルネス概論
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	25
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験			
11	教 科 書	(公)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」			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	ウエルネスとは多面的な健康観であり、心身の健康だけでなく社会的健康も含まれる。ウエルネスとは何かを考え、実践できるように促す。			
14	科 目 の 到 達 目 標	ウエルネスについて記述できるようになる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション		
		②	健康・体力とは		
		③	ウエルネスについて 歴史を調べる		
		④	健康とスポーツ		
		⑤	健康問題について		
		⑥	ライフスキルの教育について		
		⑦	健康日本21について		
		⑧	高齢社会と運動について		
		⑨	総合型地域スポーツクラブ		
		⑩	ヨーロッパにみるスポーツクラブ		
		⑪	健康運動(有酸素運動)について		
		⑫	健康運動(筋カトレニング)について		
		⑬	スポーツ規範について		
		⑭	オリンピック・パラリンピックについて		
		⑮	まとめ		
18	参 考 書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	機能解剖とバイオメカニクス
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	26
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		修士(体育科学) NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 大学講師3年 大学非常勤講師12年 専門学校講師5年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等				
13	科 目 の 概 要	本科目では、解剖学的見地から、身体運動に関わる靭帯構造の基礎について学習する。また、基本的身体運動における力学的要因について学習し、身体構造と運動に関するメカニズムについての理解を深め、様々な運動指導場面に応用することのできる基礎力を身につける。			
14	科 目 の 到 達 目 標	骨、関節、骨格筋等、運動に関する人体の構造の基礎について理解し、記述することができる。 様々な身体運動に関する力学的要因について理解し、記述することができる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	骨の構造		
		②	骨格と臓器、神経		
		③	関節の種類と関節運動		
		④	骨格筋の形態と種類		
		⑤	骨格筋の力学的特徴		
		⑥	単関節・多関節運動		
		⑦	上肢・下肢の運動		
		⑧	身体運動の力学的要因(運動量・力積)		
		⑨	身体運動の力学的要因(仕事・エネルギー)		
		⑩	身体運動の力学的要因(パワー発揮・エネルギー伝達)		
		⑪	身体運動の力学的要因(流体力)		
		⑫	ウォーキング・ジョギングのバイオメカニクス		
		⑬	水泳・水中運動のバイオメカニクス		
		⑭	様々な運動のバイオメカニクス		
		⑮	総合討議および総括		
18	参 考 書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	運動生理学
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	27
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		修士(体育科学) NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 大学講師3年 大学非常勤講師12年 専門学校講師5年	
11	教 科 書	(公)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」			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	運動生理学は、生物の運動にまつわる現象を身体内部の生理的な機能あるいは構造的な変化の面から捉える。本科目では、解剖学・生化学の領域も踏まえつつ運動生理学の基本的内容を学び、運動の指導者に必要な教養および指導場面に応用できる基礎力を身につける。			
14	科 目 の 到 達 目 標	運動時の筋・神経・骨格・心肺系や、生体エネルギー機構、有酸素性および無酸素性トレーニングへの適応について理解し、記述することができる。 運動およびトレーニングにおける、生理学的な機能や効果の測定評価の方法を理解し、記述することができる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かなり認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	運動の発現		
		②	筋収縮とエネルギー供給系		
		③	筋線維の種類と特徴		
		④	神経系の役割		
		⑤	筋の収縮様式と筋力		
		⑥	運動と循環		
		⑦	運動と呼吸		
		⑧	運動とホルモン		
		⑨	筋疲労の要因		
		⑩	運動と体温調節		
		⑪	加齢に伴う身体機能の変化		
		⑫	身体組成と肥満		
		⑬	運動と生活習慣病		
		⑭	様々な運動の生理的効果		
		⑮	総合討議および総括		
18	参 考 書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	体力測定・評価法
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	28
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		修士(体育科学) NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 大学講師3年 大学非常勤講師12年 専門学校講師5年	
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成用テキスト			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者			
13	科 目 の 概 要	本科目は、人が健康で活力ある生活を送るための身体的能力や運動の基礎能力を知る客観的尺度について理解し、その手法を習得することを目的とする。			
14	科 目 の 到 達 目 標	形態や身体組成の測定法等について理解し実践することができる。 測定したデータに対して、客観的な検証を行うことができる。 上記の手法について理解し、記述することができる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション		
		②	体力と運動能力		
		③	体力測定の条件と評価		
		④	無酸素性能力・有酸素性能力の測定		
		⑤	最大酸素摂取量と無酸素性閾値		
		⑥	新体力テストの測定項目と評価法		
		⑦	新体力テストの実習1		
		⑧	新体力テストの実習2		
		⑨	高齢者の体力の測定と評価		
		⑩	体組成の測定と評価1		
		⑪	体組成の測定と評価2		
		⑫	健康づくりのための運動指針		
		⑬	測定結果の解析および評価1		
		⑭	測定結果の解析および評価2		
		⑮	総括		
18	参 考 書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康スポーツ心理学
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	29
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	学校法人 熊本YMCA学園
		実 務 経 験		実務経験10年以上	
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成用テキスト、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	スポーツ競技におけるパフォーマンス発揮に関わる心理的要因を取り上げる。また、心理と身体活動、運動の開始、継続、効果に関する健康運動心理学内容についても講義する。行動変容について学びを深める。			
14	科 目 の 到 達 目 標	競技スポーツのパフォーマンス向上や健康・体力づくりに関わる様々な心理的要因及び心理過程を理解し、具体的方策を記述できる。また、健康運動心理学ではトランスセオレティカルモデルを基に信頼関係を作り、目標設定をし、動機づけを行い、変容ステージの向上に努めカウンセリングが出来るようになる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かろうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	スポーツ心理学とは？		
		②	逆U字曲線仮説: 脳の覚醒水準とパフォーマンスの関係		
		③	競技不安とパフォーマンス		
		④	不安とリラクゼーション		
		⑤	メンタルトレーニング		
		⑥	認知(ステレオタイプ・ハロー効果・ピグマリオン効果・社会的手抜きなど)		
		⑦	心理的スキル		
		⑧	行動変容理論1		
		⑨	行動変容理論2		
		⑩	ストレスとマネジメント		
		⑪	運動の健康行動		
		⑫	行動変容を意図したカウンセリングの実際1		
		⑬	行動変容を意図したカウンセリングの実際2		
		⑭	行動変容を意図したカウンセリングの実際3		
		⑮	行動変容を意図したカウンセリングの実際4		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ経営管理
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	30
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	学校法人 熊本YMCA学園
		実 務 経 験		実務経験10年以上	
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成用テキスト、NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	スポーツ社会学のコンプライアンスの理解や権利や法律を学び、事例に基づいた判例について学ぶ。また、マーケティングの観点からスポーツを取り巻く産業を理解し、スポーツクラブの経営や運営について学ぶ。地域総合型スポーツクラブやマイクロジムなどの経営について調べ学習を行う。			
14	科 目 の 到 達 目 標	スポーツを取り巻く産業や法令に基づき、スポーツクラブを経営し、運営できるようにするために、現代の社会を理解し、マーケティングを行い、自ら企画立案することができる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かなり認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション スポーツ社会学基礎		
		②	コンプライアンスについて		
		③	スポーツが裁判になった例		
		④	スポーツにおける経営学とは。また、スポーツマーケティングについて		
		⑤	スポーツ消費市場と消費行動		
		⑥	スポーツ経営と戦略		
		⑦	スポーツスポンサーシップ		
		⑧	スポーツ集団・組織のマネジメント		
		⑨	サービスマーケティングにおけるレジャースポーツ産業とは		
		⑩	顧客満足(CS)と従業員満足		
		⑪	サービスの本質とは		
		⑫	経営分析		
		⑬	会員継続マネジメント		
		⑭	地域総合型スポーツクラブ		
		⑮	現代のスポーツクラブ・スポーツジムについて調べる		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康栄養学		
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	31		
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期		
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修		
10	担 当 教 員	氏 名	池上 由美	9	授 業 形 態	講義	
		資 格	管理栄養士、健康運動指導士			所 属	
		実 務 経 験					
11	教 科 書	体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学					
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT、JATIトレーニング指導者					
13	科 目 の 概 要	栄養の基礎を学び、健康について学ぶ。また、生活習慣病と食生活との関連を学び実際の指導で使えるようにする。栄養とスポーツとの関連を学びつつ、幅広く健康に寄与する食生活について理解を深める。					
14	科 目 の 到 達 目 標	栄養と健康との関連を概観し、自分もしくは、クライアントのあった食物を選択する能力を身につけ、個人々人にとっての望ましい食べ方が何なのかのかわかり、指導ができるようになる。					
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。					
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かなり認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)					
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション、栄養とは				
		②	栄養に関する基礎知識Ⅰ：糖質				
		③	栄養に関する基礎知識Ⅱ：たんぱく質				
		④	栄養に関する基礎知識Ⅲ：脂質				
		⑤	栄養に関する基礎知識Ⅳ：ビタミン				
		⑥	栄養に関する基礎知識Ⅴ：ミネラル				
		⑦	食事摂取基準と各国のバランスガイド				
		⑧	ライフステージ別の食事				
		⑨	生活習慣病の原因となる食事の理解				
		⑩	高齢者の食事				
		⑪	スポーツ選手の食事Ⅰ（基礎編）				
		⑫	スポーツ選手の食事Ⅱ（実用編）				
		⑬	スポーツ実施時の栄養および水分補給				
		⑭	サプリメントとドーピング防止				
		⑮	まとめ				
18	参 考 書	(公)健康・体づくり事業財団「健康運動実践指導者養成用テキスト」 NSCA-CPTテキスト 第7章 パーソナルトレーニングにおける栄養					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	運動処方	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	36	
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期	
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義	
		資 格		健康運動指導士、健康運動実践指導者、専門士(教育・社会福祉課程)	所 属	
		実 務 経 験		健康運動指導士としての実務10年以上		
11	教 科 書					
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者・健康運動指導士				
13	科 目 の 概 要	健康づくりのための至適な運動には、まず対象者の健康状態を把握することが重要である。これらを理解した上で、適切な種目・強度・時間・頻度等を決定し、安全で効果的な運動を提供することが運動処方である。対象者の目的・状態に応じた適切な運動プログラムを提供できる能力を身につける。				
14	科 目 の 到 達 目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査や運動処方に必要な生理学的指標の異常値を判断できる。 ・運動処方の原則を説明できる。 ・対象者に応じた運動処方を作成できる。 				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	メディカルチェックの意義			
		②	健康診査及びその基準値			
		③	各種検査結果の見方			
		④	心電図の基礎と読み方			
		⑤	トレーニング期間の前後及び期間中のチェックの必要性			
		⑥	運動プログラム作成の原則			
		⑦	各種運動の強度			
		⑧	服薬中の運動指導			
		⑨	生活習慣病の運動療法とその実際(肥満症)			
		⑩	生活習慣病の運動療法とその実際(高血圧症)			
		⑪	生活習慣病の運動療法とその実際(糖尿病)			
		⑫	生活習慣病の運動療法とその実際(虚血性心疾患)			
		⑬	生活習慣病の運動療法とその実際(脂質異常症)			
		⑭	生活習慣病の運動療法とその実際(ロコモティブシンドローム)			
		⑮	運動指導上の注意点及び総括			
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康・体力づくり論 I	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	37	
3	授 業 時 数	20時間	7	期	前期	
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	講義
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成テキスト				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT				
13	科 目 の 概 要	トレーニングに対する身体の適応やトレーニング方法による特異性、個体差を考慮する必要性を学ぶ				
14	科 目 の 到 達 目 標	対象者の状況や目的に応じ、トレーニングの原則を理解しながらプログラミングが出来る。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	トレーニングと身体適応			
		②	トレーニングの原則			
		③	トレーニングの条件と効果			
		④	運動強度の指標			
		⑤	筋カトレーニングの効果			
		⑥	筋パワートレーニングの効果			
		⑦	筋持久力の効果			
		⑧	筋肥大のトレーニング方法			
		⑨	症例に合わせたレジスタンストレーニング			
		⑩	まとめ			
		⑪				
		⑫				
		⑬				
		⑭				
		⑮				
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康・体力づくり論Ⅱ	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	38	
3	授 業 時 数	20時間	7	期	後期	
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	講義
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成テキスト				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT				
13	科 目 の 概 要	トレーニングに対する身体の適応やトレーニング方法による特異性、個体差を考慮する必要性を学ぶ				
14	科 目 の 到 達 目 標	対象者の状況や目的に応じ、トレーニングの原則を理解しながらプログラミングが出来る。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	有酸素運動と無酸素運動			
		②	有酸素運動の効果			
		③	有酸素運動の実際			
		④	成長期の身体的特性			
		⑤	成長期のトレーニング			
		⑥	子どもとスポーツ			
		⑦	運動と性差			
		⑧	加齢変化と運動			
		⑨	障害者とトレーニング			
		⑩	まとめ			
		⑪				
		⑫				
		⑬				
		⑭				
		⑮				
18	参 考 書	健康運動指導士養成講習会テキスト、運動処方指針(ACSM)、健康づくりのための身体活動基準(厚生労働省)、他				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康・体力づくり演習 I
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	39
3	授 業 時 数	20時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	演習
		資 格		所 属	公益財団法人熊本YMCA
		実 務 経 験		スポーツインストラクター20年	
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成用テキスト			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	学生自身にプログラムを作成させ、それを自ら実践し、生体負担度や生体反応を体感させる。また、指導者側として指導時のポイントや安全管理についても学ぶ。			
14	科 目 の 到 達 目 標	各種のトレーニングメニューを作成できるようになる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション		
		②	ストレッチングの理論		
		③	ストレッチングの実際		
		④	筋カトレーニング		
		⑤	自重利用による静的運動		
		⑥	固定物利用及びパートナーによる静的運動		
		⑦	フリーウエイトによる動的運動		
		⑧	マシンによる動的運動		
		⑨	有酸素運動の理論		
		⑩	有酸素運動の実際		
		⑪	高齢者の自立機能		
		⑫	高齢者の運動指導		
		⑬	介護予防のための運動目標		
		⑭	介護予防と運動プログラム		
		⑮	運動指導上の注意点及び総括		
18	参 考 書	健康運動指導士養成講習会テキスト、運動処方指針(ACSM)、健康づくりのための身体活動基準(厚生労働省)、他			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	健康・体力づくり演習Ⅱ
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	40
3	授 業 時 数	20時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	演習
		資 格		所 属	公益財団法人熊本YMCA
		実 務 経 験		スポーツインストラクター20年	
11	教 科 書	パーソナルトレーナーのための基礎知識 第2版			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	学生自身にプログラムを作成させ、それを自ら実践し、生体負担度や生体反応を体感させる。また、指導者側として指導時のポイントや安全管理についても学ぶ。			
14	科 目 の 到 達 目 標	各種のトレーニングメニューを作成できるようになる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション		
		②	初心者指導(黒木)		
		③	ダンベル体操・ストレッチポールの実践		
		④	測定・カウンセリング		
		⑤	マシン指導1		
		⑥	マシン指導2		
		⑦	指導実践1		
		⑧	指導実践2		
		⑨	指導実践3		
		⑩	指導実践4		
		⑪			
		⑫			
		⑬			
		⑭			
		⑮			
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	コンディショニング演習 I	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	41	
3	授 業 時 数	20時間	7	期	前期	
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	演習
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成テキスト				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT				
13	科 目 の 概 要	自らの体のコンディショニングを向上させ、テーパリングやカーボローディングを実践し、コンディショニングを自らの体で学ぶ。また、夏の登山に向けて筋持久力を高める暑熱馴化なども経験させる。				
14	科 目 の 到 達 目 標	全員で宮之浦登山を安全に遂行させる。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション・座学			
		②	30分完走・筋カトレニング			
		③	40分完走・筋カトレニング			
		④	本妙寺階段のぼり2往復			
		⑤	本妙寺階段のぼり3往復			
		⑥	本妙寺階段のぼり荷物2往復			
		⑦	本妙寺階段のぼり荷物3往復			
		⑧	本妙寺階段のぼり荷物4往復			
		⑨	3333段荷物無し階段のぼり			
		⑩	3333段荷物有り階段のぼり			
		⑪				
		⑫				
		⑬				
		⑭				
		⑮				
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	コンディショニング演習Ⅱ	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	42	
3	授 業 時 数	20時間	7	期	後期	
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	演習
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書	健康運動実践指導者養成テキスト				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	健康運動実践指導者、NSCA-CPT				
13	科 目 の 概 要	自らの体のコンディショニングを向上させ、テーパリングやカーボローディングを実践し、コンディショニングを自らの体で学ぶ。				
14	科 目 の 到 達 目 標	フルマラソンを完走時、全員6時間以内会を目指す。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション・座学			
		②	30分完走・筋カトレーニング			
		③	40分完走・筋カトレーニング			
		④	50分完走・筋カトレーニング			
		⑤	1時間走・筋カトレーニング			
		⑥	ハーフマラソン			
		⑦	ハーフマラソン			
		⑧	30分完走・筋カトレーニング			
		⑨	30分完走・筋カトレーニング			
		⑩	30分完走・筋カトレーニング			
		⑪				
		⑫				
		⑬				
		⑭				
		⑮				
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	水泳 I			
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	43			
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期			
4	開 講 学 年	1学年	8	選 択 ・ 必 修	必修			
10	担 当 教 員	氏 名	9 授 業 形 態 実技					
		資 格				所 属 公益財団法人熊本YMCA		
		実 務 経 験						
11	教 科 書							
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	日本YMCA同盟 アクアティックリーダー資格						
13	科 目 の 概 要	みなみYMCAプールにて実技指導を行う。初級レベルから上級レベルまでの指導法を体系的に習得する。指導法とともに各自の泳力も向上させる。夏休みには一新小学校生徒を対象とした水泳教室を計画中である。						
14	科 目 の 到 達 目 標	YMCAアクアティックプログラムのワッペン基準に則した水泳指導法を理解し習得する。特に初心レベルに力を入れ、日本YMCAアクアティックプログラムのカニワッペンからサンマワッペン程度を学び実践できるように準備する。						
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。						
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)						
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション 泳力チェック					
		②	水泳指導体系について① 泳力向上(クロール)					
		③	水泳指導体系について② 泳力向上(クロール)					
		④	泳力向上(背泳ぎ)	指導法理解①(カニ)				
		⑤	泳力向上(背泳ぎ)	指導法理解②(タコ)				
		⑥	水上安全① BLS(AEDを含む心肺蘇生)					
		⑦	水上安全② 着衣泳					
		⑧	泳力向上(平泳ぎ)	指導法理解③(クラゲ)				
		⑨	泳力向上(平泳ぎ)	指導法理解④(タツ)				
		⑩	泳力向上(バタフライ)	指導法理解⑤(フグ)				
		⑪	泳力向上(バタフライ)	指導法理解⑥(サンマ)				
		⑫	泳力向上(4泳法)					
		⑬	テスト					
		⑭	一新小学校水泳指導①					
		⑮	一新小学校水泳指導②					
18	参 考 書							

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	水泳Ⅱ
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	44
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	公益財団法人熊本YMCA
		実 務 経 験		スポーツインストラクター10年以上	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	日本YMCA同盟 アクアティックリーダー資格			
13	科 目 の 概 要	みなみYMCAプールにて実技指導を行う。初級レベルから上級レベルまでの指導法を体系的に習得する。指導法とともに各自の泳力も向上させる。			
14	科 目 の 到 達 目 標	YMCAアクアティックプログラムのワッペン基準に則した水泳指導法を理解し習得する。特に初心レベルに力を入れ、日本YMCAアクアティックプログラムのサンマワッペンからイルカワッペンを学び実践できるように準備する。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	泳力向上(平泳ぎ)	指導法理解⑦(サンマ)	
		②	泳力向上(バタフライ)	指導法理解⑧(トビウオ)	
		③	泳力向上(背泳ぎ)	指導法理解⑨(カジキマグロ)ターン含む	
		④	泳力向上(クロール)	指導法理解⑩(サメ イルカ)スタート・ターン含む	
		⑤	泳力向上(4種目)	個人メドレーのターンについて	
		⑥	泳力向上(4種目)	潜水・潜行	
		⑦	泳力向上(4種目)	横泳ぎ 立ち泳ぎ	
		⑧	泳力向上(4種目)	横泳ぎ 立ち泳ぎ	
		⑨	泳力向上(4種目)	救助法①	
		⑩	泳力向上(4種目)	救助法②	
		⑪	泳力向上(4種目)	成人の水泳指導について①	
		⑫	泳力向上(4種目)	成人の水泳指導について②	
		⑬	テスト		
		⑭	課題レポート①		
		⑮	課題レポート②		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	水泳指導の理論と実際	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	45	
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期	
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	実技
		資 格	日本体育協会 水泳指導員、YMCAアクアティックファカルティ		所 属	公益財団法人熊本YMCA
		実 務 経 験	スポーツインストラクター10年以上			
11	教 科 書					
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	日本YMCA同盟 アクアティックリーダー資格				
13	科 目 の 概 要	YMCAアクアティックリーダーの資格取得を目指す。				
14	科 目 の 到 達 目 標	YMCAアクアティックプログラムのワッペン基準に則した水泳指導法を理解し習得する。特に初心レベルに力を入れ、日本YMCAアクアティックプログラムのサンマワッペンからイルカワッペンを学び実践できるように準備する。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	座学 YMCAアクアティックについて			
		②	座学 4泳法について			
		③	座学 指導法について			
		④	実技 水泳指導 初心者編			
		⑤	実技 水泳指導 中級者編			
		⑥	実技 水泳指導 上級者編			
		⑦	実技 安全管理について			
		⑧	指導実践1 打合せ			
		⑨	指導実践2 振り返り			
		⑩	指導実践3 打合せ			
		⑪	指導実践4 振り返り			
		⑫	指導実践5 打合せ			
		⑬	指導実践6 振り返り			
		⑭	指導実践7 打合せ			
		⑮	指導実践8 振り返り			
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	体操 I
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	46
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等				
13	科 目 の 概 要	体操種目のマット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの技能を高める。また技のポイントの理解や段階的指導法を学び補助法を身に付け、示範力を高める。			
14	科 目 の 到 達 目 標	マットはロンダート。跳び箱は開脚とび。鉄棒はスウィング後ろ回り。トランポリンはパイク。の体系を学び指導法や補助法を的確に使い、指導できる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション 体操とは(座学)		
		②	マット(実技)		
		③	跳び箱(実技)		
		④	鉄棒(実技)		
		⑤	トランポリン(実技)		
		⑥	マット(実技)		
		⑦	跳び箱(実技)		
		⑧	鉄棒(実技)		
		⑨	トランポリン(実技)		
		⑩	マット(実技)		
		⑪	跳び箱(実技)		
		⑫	鉄棒(実技)		
		⑬	指導実践について、プログラミング(座学)		
		⑭	指導実践1		
		⑮	指導実践2		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	レクリエーション実技
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	49
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	講義
		資 格		所 属	有限会社ディスクスポーツ ワーカー
		実 務 経 験		レクリエーションインストラクター歴10年以上	
11	教 科 書	楽しさをとおした心の元気づくり			
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	レクリエーションインストラクター			
13	科 目 の 概 要	レクリエーション・インストラクターの資格取得を目指す科目である。レクリエーションの基礎理論、支援理論、事業論の3つの柱で構成されている。この3つの実技編である。			
14	科 目 の 到 達 目 標	目的に沿ったアクティビティの選択と展開方法、対象に合わせたアレンジ方法を知る。個人・集団・環境に対する支援といった人を支える支援力の向上を活動領域に合わせて図れるようにしていく。また、対象者の主体性や持っている能力を引き出す支援が出来るように理解を深める。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かなり認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	後期の授業概論 あらためてレクリエーションとは		
		②	ニュースポーツ種目 アルティメット		
		③	ソングの活用法		
		④	レクリエーション種目 室内ペタンク他		
		⑤	障がい者スポーツ シットイングバレーボール等		
		⑥	ホスピタリティの示し方とコミュニケーションカ		
		⑦	ニューエルダー元気塾 レク式体力測定		
		⑧	小学生対象の体を使った仲間づくり活動		
		⑨	介護予防体操の実際と進め方		
		⑩	ネイチャーレクリエーション・ネイチャーゲーム		
		⑪	チャレンジザゲーム		
		⑫	ディスクゴルフ・スラックライン		
		⑬	サロンレクリエーション 個人実施計画発表		
		⑭	ロコモティブシンドローム予防運動		
		⑮	まとめ		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導法 I	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	50	
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期	
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	実技
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書					
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等					
13	科 目 の 概 要	ゴール型チームスポーツを理解し、協力し、ゴールを目指すために個人が何をしなければならないかを学ぶ。				
14	科 目 の 到 達 目 標	チームとして勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームが展開できることを目指す。また、個人とチームの課題がわかり、その課題に向けたトレーニングを作成することが出来る。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の ス ケ ジ ュ ー ル	①	オリエンテーション・ルールと特性			
		②	基礎技術(パス・ドリブル・シュート)			
		③	個人戦術			
		④	グループ戦術			
		⑤	チーム戦術			
		⑥	試合を行い課題抽出			
		⑦	解題のトレーニング オーガナイズを理解する			
		⑧	コーチングスキル			
		⑨	MTMの理解			
		⑩	試合を行い課題抽出			
		⑪	トレーニング			
		⑫	試合を行い評価			
		⑬	指導実践			
		⑭	指導実践			
		⑮	指導実践			
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導法Ⅱ	
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	51	
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期	
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修	
10	担 当 教 員	氏 名		9	授 業 形 態	実技
		資 格	JATI-ATI、サッカーB級コーチ、 地域スポーツC級指導員		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験	スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年			
11	教 科 書					
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等					
13	科 目 の 概 要	ネット型(バレー・バドミントン)チームスポーツを理解し、協力し、得点を目指すために個人が何をしなければならぬかを学ぶ。				
14	科 目 の 到 達 目 標	チームとして勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームが展開できることを目指す。また、個人とチームの課題がわかり、その課題に向けたトレーニングを作成することが出来る。				
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。				
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)				
17	講 義 の スケジュール	①	オリエンテーション・ルールと特性			
		②	基礎技術(レシーブ・トス・スパイク)			
		③	個人戦術			
		④	グループ戦術			
		⑤	チーム戦術			
		⑥	試合を行い課題抽出			
		⑦	解題のトレーニング オーガナイズを理解する			
		⑧	コーチングスキル			
		⑨	MTMの理解			
		⑩	試合を行い課題抽出			
		⑪	トレーニング			
		⑫	試合を行い評価			
		⑬	指導実践			
		⑭	指導実践			
		⑮	指導実践			
18	参 考 書					

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導法Ⅲ
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	52
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		修士(体育科学) NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 大学講師3年 大学非常勤講師12年 専門学校講師5年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等	NSCA-CPT			
13	科 目 の 概 要	プライオメトリックトレーニングおよびスピードトレーニングの基礎および様々な運動・スポーツ能力の向上を目指した実践方法について学ぶ。			
14	科 目 の 到 達 目 標	1) プライオメトリックトレーニングおよびスピードトレーニングについて理解する。 2) 対象者の状況や目的に応じて、パワーやスピードを向上させるプログラムを提供できる。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かろうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	プライオメトリックトレーニングとは(座学)		
		②	垂直系両脚ジャンプ運動		
		③	水平系両脚ジャンプ運動		
		④	障害物を用いた両脚ジャンプ運動		
		⑤	片足ジャンプ運動		
		⑥	様々なプライオメトリックトレーニング		
		⑦	プライオメトリックトレーニング実技テスト		
		⑧	スピードトレーニングとは(座学)		
		⑨	スピードトレーニング①最大下スピード		
		⑩	スピードトレーニング②超最大スピード		
		⑪	クイックネストトレーニング		
		⑫	アジリティトレーニング		
		⑬	様々なスピードトレーニング		
		⑭	スピードトレーニング実技テスト		
		⑮	まとめ 筆記テスト		
18	参 考 書	NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 ウイダーストレングス&コンディショニングエクササイズバイブル			

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導実践演習 I
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	53
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等				
13	科 目 の 概 要	小学2・3年生の体力向上を目指し、地域の小学生への運動指導を行う。 その中で、指導法や様々な子ども達に対する接し方や理解を学ぶ。 その中で1年生に指導し、指導者育成を行う。			
14	科 目 の 到 達 目 標	子ども達の体力テストが向上していることをゴールとし、その為にプログラミングする。また、学生自身も指導力が上がることも最大のゴールである。また、後輩の指導者が指導が好きになってもらう事も目標とする			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	目的の確認、プログラミング1		
		②	指導実践 振り返り1		
		③	プログラミング2		
		④	指導実践 振り返り2		
		⑤	プログラミング3		
		⑥	指導実践 振り返り3		
		⑦	プログラミング4		
		⑧	指導実践 振り返り4		
		⑨	プログラミング5		
		⑩	指導実践 振り返り5		
		⑪	プログラミング6		
		⑫	指導実践 振り返り6		
		⑬	プログラミング		
		⑭	指導実践 振り返り		
		⑮	体力測定		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導実践演習Ⅱ
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	54
3	授 業 時 数	30時間	7	期	後期
4	開 講 学 年	1年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等				
13	科 目 の 概 要	小学2・3年生の体力向上を目指し、地域の小学生への運動指導を行う。その中で、指導法や様々な子ども達に対する接し方や理解を学ぶ。			
14	科 目 の 到 達 目 標	子ども達の体力テストが向上していることをゴールとし、その為にプログラミングする。また、学生自身も指導力が上がることも最大のゴールである。			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	目的の確認、プログラミング1		
		②	指導実践 振り返り1		
		③	プログラミング2		
		④	指導実践 振り返り2		
		⑤	プログラミング3		
		⑥	指導実践 振り返り3		
		⑦	プログラミング4		
		⑧	指導実践 振り返り4		
		⑨	プログラミング5		
		⑩	指導実践 振り返り5		
		⑪	プログラミング6		
		⑫	指導実践 振り返り6		
		⑬	プログラミング		
		⑭	指導実践 振り返り		
		⑮	体力測定		
18	参 考 書				

1	課 程	社会福祉課程	5	科 目 名	スポーツ指導実践演習Ⅲ
2	学 科	健康スポーツ科	6	科 目 番 号	55
3	授 業 時 数	30時間	7	期	前期
4	開 講 学 年	2年	8	選 択 ・ 必 修	必修
10	担 当 教 員	氏 名	9	授 業 形 態	実技
		資 格		所 属	専修学校熊本YMCA学院
		実 務 経 験		スポーツインストラクター13年 専門学校講師7年	
11	教 科 書				
12	関 連 資 格 ・ 検 定 等				
13	科 目 の 概 要	小学2・3年生の体力向上を目指し、地域の小学生への運動指導を行う。その中で、指導法や様々な子ども達に対する接し方や理解を学ぶ。その中で1年生に指導し、指導者育成を行う。			
14	科 目 の 到 達 目 標	子ども達の体力テストが向上していることをゴールとし、その為にプログラミングする。また、学生自身も指導力が上がることも最大のゴールである。また、後輩の指導者が指導が好きになってもらう事も目標とする			
15	科 目 の 必 須 条 件	成績は、試験、出席率、態度、学習意欲、提出課題等を総合して評価する。成績が60点より低い場合、原則として科目は不合格とみなされる。しかし、再試験もしくは再々試験の結果が成績を授与するに十分とみなされれば単位が認定される。出席率が66.67%より低い場合、いかなる状況下でも単位は認められない。			
16	成 績 評 価 お よ び 評 価 基 準	成績評価と点数の関係は下記の通りである。点数は総合評価に基づいていることに注意すること。 A: 優秀な点数で科目に合格した。(100-80) B: 申し分ない点数で科目に合格した。(79-70) C: かるうじて認められる点数で科目に合格した。(69-60) D: 合格点数に到達せず、科目に不合格した。(59-0)			
17	講 義 の スケジュール	①	目的の確認、プログラミング、シミュレーション1		
		②	指導実践 振り返り、評価1		
		③	目的の確認、プログラミング、シミュレーション2		
		④	指導実践 振り返り、評価2		
		⑤	目的の確認、プログラミング、シミュレーション3		
		⑥	指導実践 振り返り、評価3		
		⑦	目的の確認、プログラミング、シミュレーション4		
		⑧	指導実践 振り返り、評価4		
		⑨	目的の確認、プログラミング、シミュレーション5		
		⑩	指導実践 振り返り、評価5		
		⑪	目的の確認、プログラミング、シミュレーション6		
		⑫	指導実践 振り返り、評価6		
		⑬	目的の確認、プログラミング、シミュレーション7		
		⑭	指導実践 振り返り、評価7		
		⑮	体力測定		
18	参 考 書				