

昼間部 文化教養専門課程 スポーツ学科 パーソナルトレーナーコース [2年制]

実務経験のある教員による授業科目の時間数 305

| 頁数 | 科目区分 | 必修 選択 | 授業科目 | 授業 形態 | 第一学年 | | 第二学年 | | 授業時数 合計 | 単位数 合計 | 実務経験 教員科目 |
|----|-------------------|----------|-------------------|----------|------|-----|------|-----|------------|-----------|--------------|
| | | | | | 授業時数 | 単位数 | 授業時数 | 単位数 | | | |
| 1 | 一般科目 | 必修 | 一般教養講座Ⅰ | 講義 | 40 | 2 | | | 40 | 2 | |
| 2 | | | 一般教養講座Ⅱ | 講義 | 60 | 3 | | | 60 | 3 | |
| 3 | | 選択必修 | 就職対策講座 | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 4 | | | 就職ゼミナール | 演習 | | | 60 | 3 | 60 | 3 | |
| 5 | | | ビジネス文書 | 講義 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | |
| 6 | | | ビジネスマナー | 講義 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | |
| 7 | | | 表計算ソフト演習 | 演習 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | |
| 8 | | | 文書作成ソフト演習 | 演習 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | |
| 9 | | | プレゼンテーションソフト演習 | 演習 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | |
| 10 | 専門科目 | 必修 | 企業連携演習Ⅰ | 演習 | 40 | 2 | | | 40 | 2 | ○ |
| 11 | | | トレーニング実習Ⅰ | 実習 | 70 | 2 | | | 70 | 2 | |
| 12 | | | トレーニング実習Ⅱ | 実習 | 70 | 2 | | | 70 | 2 | |
| 13 | | | 企業連携演習Ⅱ | 演習 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | ○ |
| 14 | | | 卒業研究 | 演習 | | | 160 | 8 | 160 | 8 | |
| 15 | | 選択必修 | インターンシップ | 演習 | 40 | 2 | | | 40 | 2 | ○ |
| 16 | | | 運動障害の予防 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | ○ |
| 17 | | | 運動生理学 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 18 | | | エアロビック運動の実際Ⅰ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | ○ |
| 19 | | | エアロビック運動の実際Ⅱ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | ○ |
| 20 | | | エアロビック運動の理論 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 21 | | | 栄養と体重調節 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | ○ |
| 22 | | | エクササイズテクニック | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 23 | | | 機能的解剖学 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 24 | | | キャンプ実習Ⅰ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | |
| 25 | | | 健康管理概論 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | ○ |
| 26 | | | 水泳・水中運動Ⅰ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | |
| 27 | | | 水泳・水中運動Ⅱ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | |
| 28 | | | スノーボード実習 | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | ○ |
| 29 | | | ストレッチングの理論と実際 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 30 | | | スポーツ・コンディショニング実習Ⅰ | 実習 | 35 | 1 | | | 35 | 1 | |
| 31 | | | スポーツ・コンディショニング実習Ⅱ | 実習 | 70 | 2 | | | 70 | 2 | |
| 32 | | | スポーツアイシング | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 33 | | | スポーツテーピングⅠ | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 34 | | | ダイビングライセンス講座 | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | ○ |
| 35 | | | トレーナー指導演習Ⅰ | 演習 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 36 | | | トレーナー指導演習Ⅱ | 演習 | 40 | 2 | | | 40 | 2 | |
| 37 | | | パーソナルトレーナー演習Ⅰ | 演習 | 60 | 3 | | | 60 | 3 | |
| 38 | | | パーソナルトレーナー演習Ⅱ | 演習 | 60 | 3 | | | 60 | 3 | |
| 39 | | | プログラムデザイン | 演習 | 40 | 2 | | | 40 | 2 | |
| 40 | | | 補強運動の理論 | 講義 | 20 | 1 | | | 20 | 1 | |
| 41 | | | 運動指導の心理学的基礎 | 講義 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | |
| 42 | | | キャンプ実習Ⅱ | 実習 | | | 35 | 1 | 35 | 1 | |
| 43 | | | 健康運動演習 | 演習 | | | 80 | 4 | 80 | 4 | |
| 44 | | | 健康づくりと運動プログラム | 講義 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | |
| 45 | 指導法 | 演習 | | | 80 | 4 | 80 | 4 | | | |
| 46 | 水泳・水中運動の指導Ⅰ | 演習 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 47 | 水泳・水中運動の指導Ⅱ | 演習 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 48 | スポーツ・コンディショニング実習Ⅲ | 実習 | | | 70 | 2 | 70 | 2 | | | |
| 49 | スポーツテーピングⅡ | 演習 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 50 | スポーツマッサージ | 演習 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 51 | 体力測定と評価 | 講義 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 52 | トレーナー指導演習Ⅲ | 演習 | | | 40 | 2 | 40 | 2 | | | |
| 53 | トレーナー指導演習Ⅳ | 演習 | | | 20 | 1 | 20 | 1 | | | |
| 54 | トレーニング実習Ⅲ | 実習 | | | 35 | 1 | 35 | 1 | | | |
| 55 | トレーニング実習Ⅳ | 実習 | | | 35 | 1 | 35 | 1 | | | |
| | 必修科目合計時数 | | | | | 280 | | 200 | 480 | | |
| | 選択必修科目合計時数 | | | | | 835 | | 795 | 1630 | | |
| | 選択科目合計時数 | | | | | 0 | | 0 | 0 | | |
| | 卒業に必要な総授業時数 | | | | | 920 | | 800 | 1720 | | |