

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	フィットネスインストラクター演習 I		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	油谷 脩・西川 朋希・ 平木 由利子	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
自身のトレーナー像の構築を多岐に渡る技術と知識を理解することができる。						
《成績評価の方法と基準》						
出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布資料						
《授業外における学習方法》						
毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。						
《履修に当たっての留意点》						
グループワークを中心に展開。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	演習形式	授業を通じての到達目標	「考えること」についての再考。今までの選択、これからの選択	プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	選択することについて/知りたいこと、学びたいことを決める			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	トレーニングを指導する職業について考える	プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	必要な能力と学ぶべきことについて			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの再考。	プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	スタティックストレッチの考え方。フレキシビリティとモビリティについて			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	フリーウエイトの専門的知識	プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	現場で活用できるBIG3テクニックの再検証(ベンチプレス及び上肢トレーニング)			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	ストレッチの再考。	プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備	
		各コマにおける授業予定	ダイナミックストレッチの考え方。各種エクササイズとポイント			

授業の方法		内 容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	演習形式	授業を通じての到達目標 フリーウエイトの専門的知識	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 現場で活用できるBIG3テクニックの再検証(ヒンジ系種目)		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標 ウォーミングアップの再考。	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 ウォーミングアップの考え方。競技別でのウォームアップ		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標 フリーウエイトの専門的知識	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 現場で活用できるBIG3テクニックの再検証(スクワット系種目)		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標 体幹トレーニングについて考える	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 体幹トレーニングの基礎理論について見識を深める		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標 体幹トレーニングをやってみる	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 現場で行っている、パーソナル指導で使える実技を行う		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標 ガイダンス、トレーナーとしての働き方を理解する	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 ガイダンス、働き方・職種などについて		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標 実際のセッション内容を知る・体感する①	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 下肢の動作評価の方法・実践		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標 トレーナーの実際の業務内容を理解する	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 各職業職種による実際に仕事内容について		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標 実際のセッション内容を知る・体感する②	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 下肢の動作評価に対するコレクティブエクササイズの方法・実践		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標 トレーナーとしての集客・営業・マーケティングを一から考える	プロジェクター、配布プリント等	授業で行う予定の内容を調べておく。課題の準備
		各コマにおける授業予定 働いていくにあたってのマーケティングや集客について		

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	フィットネスインストラクター演習 I		必修/選択の別	選択必修	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	前期	教室名	
担 当 教 員	油谷 脩・西川 朋希・ 平木 由利子	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
自身のトレーナー像の構築を多岐に渡る技術と知識を理解することができる。						
《成績評価の方法と基準》						
出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布資料						
《授業外における学習方法》						
毎回の授業にて行った内容の復習を行うこと。						
《履修に当たっての留意点》						
グループワークを中心に展開。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 16 回	授業を 通じての 到達目標	実際のセッション内容を知る・体感する③		プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容 を調べておく。課題の準備	
	各コマに おける 授業予定	上肢の動作評価の方法・実践				
第 17 回	授業を 通じての 到達目標	パーソナルトレーニングの一連の流れの理解・実践		プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容 を調べておく。課題の準備	
	各コマに おける 授業予定	カウンセリング～セッション～クロージングのポイントや注意点				
第 18 回	授業を 通じての 到達目標	実際のセッション内容を知る・体感する④		プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容 を調べておく。課題の準備	
	各コマに おける 授業予定	上肢の動作評価に対するコレクティブエクササイズの方法・実践				
第 19 回	授業を 通じての 到達目標	トレーナーとして働く目的・目標を定める		プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容 を調べておく。課題の準備	
	各コマに おける 授業予定	やりたい事、すべき事を整理する				
第 20 回	授業を 通じての 到達目標	実際のセッション内容を知る・体感する⑤		プロジェクター、 配布プリント等	授業で行う予定の内容 を調べておく。課題の準備	
	各コマに おける 授業予定	実際にグループレッソンを体験、指導を行う				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第21回	演習形式	授業を通じての到達目標	10コマの授業の狙いを理解。子供の発育発達について学ぶ。	プリント、PC、プロジェクター	
		各コマにおける授業予定	授業ガイダンス、子供の発育発達について。		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	子供に必要とされるからだの動きや、実際に運動を実践する。	プリント、マット、ステップ台、フラフープ、縄跳び等	
		各コマにおける授業予定	発育発達に応じた運動実践		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導法と指導案の作り方を学び、簡単なプログラムを作成する。	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	子供を対象とした運動指導の方法を学び、プログラムを作成		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	プログラムの指導実践を行ってみる。	プリント、マット、ステップ台、フラフープ、縄跳び等	
		各コマにおける授業予定	プログラムの作成と、指導実践を行う		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	生涯スポーツの必要性について学び、生涯スポーツを知る。	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	成人における生涯スポーツの在り方について		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスを実際に体験する	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	スタジオでできるトレーニングを中心に実践する		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	高齢者に対する運動指導の必要性と老化のメカニズムについて		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	器具を用いたトレーニング		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	レッスン中のコミュニケーションがとれるようになる	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	体力別運動トレーニング		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導方法を理解する	プリント、PC、プロジェクター	前回の復習と本日の授業内容の把握
		各コマにおける授業予定	認知症予防のためのトレーニングの実践		