

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸美容学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	実習
科 目 名	健康美容実習 I B		必修/選択の別	選択	授業時数(単位数)	60 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時間	後期	教室名	講義室・実習室
担 当 教 員	吉田、松川	実務経験と その関連資格				
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>クライアントのニーズやゴールに的確なプログラムを提供できる“プロフェッショナル”を学ぶ。 資格取得や実践的な技術だけではなく、業界で成功するための、ビジネススキル、起業家精神、職業の多様化への対応力や、複数の多画経営的・多面的な感覚を身に付けることを期待する。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>試験・平常点</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>NESTA PFT テキスト</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>実践できるスポーツ現場があれば、より理解が深まります。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>動きやすい服装をご用意ください。</p>						
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	講義実習形式 授業を通じての到達目標	本科目の到達目標を明確にできる		NESTA PFT テキスト	将来のビジョン、目標をイメージする。	
	各コマにおける授業予定	アイスブレイク・オリエンテーションを行い、到達目標を明確にする。				
第2回	実習形式 授業を通じての到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む	
	各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。				
第3回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	パーソナルトレーナーであることの意味、成功しているパーソナルトレーナーの考え方などを理解する。		NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む	
	各コマにおける授業予定	パーソナルトレーナーの意味 健康の定義と意味・トレーナーが担う役割・トレーナースキル) パーソナルトレーナーの仕事 システム(評価・設計・指導・再評価)				
第4回	実習形式 授業を通じての到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む	
	各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。				
第5回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	運動生理学の基本、運動連鎖の基本を理解する。		NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む	
	各コマにおける授業予定	運動生理学とは 体内の反応に気づく・生理的順応・適応の違いを知る。 運動連鎖(神経系)(筋系)(骨格系・関節)				

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	実習形式	授業を通じての到達目標	実技演習を实践できる	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動連鎖の仕組みを理解する。	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	運動連鎖(神経系)(筋系)(骨格系・関節)		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	実技演習を实践できる	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	身体を動かすためのエネルギーシステム、体内に酸素を供給するための循環器系などについて理解する。	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	エネルギーシステム 循環器系(心臓・血管・最大酸素摂取量とカルボナーネン・肺)		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	実技演習を实践できる	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動機能、機能解剖について理解する。	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	身体の表現・動作の見方 骨格－関節－筋肉－起始停止－機能		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	実技演習を实践できる	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動機能、機能解剖について理解する。	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	骨格－関節－筋肉－起始停止－機能		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	実技演習を实践できる	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	現場で活用できる実技演習を行う。		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	生体力学の定義、運動の種類や運動における基礎物理学について理解する。	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	概論(何を見ようとしているか・どのように応用できるか) 力について感じてみよう(複合関節・単関節・スカラー・ベクトル・・・) 力発揮を感じてみよう(てこ・トルク・種類・力学的モデル)		