年度 授業計画(シラバス)

	学	科	鍼灸美容学科		科	目	区	分	授業の方法		
科目名		名	健康美容演習Ⅱ(前期)健康美容実習 I B(後期)		必修	/選	択の	別	授業時数(単位数)	15	時間(単位)
>	付象学	年	2年生(前期)1年生(後期	朝)	学期	及び	曜時	限	教室名		
į	旦 当 教	対員	高津諭/吉田康治	実務経験と その関連資格							

《授業科目における学習内容》

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。

《成績評価の方法と基準》

試験•平常点

《使用教材(教科書)及び参考図書》

NESTA PFT テキスト

《授業外における学習方法》

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。

《履修に当たっての留意点》

動きやすい服装をご用意ください。

授美方	業の 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	講義実習	授業を 通じての 到達目標	オリエンテーション	NIECTA DET テモ	将来のビジョン、目標を イメージする。
1	美習 形式	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	実習	授業を 通じての 到達目標	評価方法について学ぶ	NIECTA DET テキ	NESTA PFT テキストを 読む
2	自形式	各コマに おける 授業予定	事前確認(健康歴·PAR-Q) 身体組成		
第	講義実習形式	授業を 通じての 到達目標	評価方法について学ぶ	NIECTA DET =+	NESTA PFT テキストを 読む
3		各コマに おける 授業予定	姿勢評価柔軟性バランス筋力・筋持久力評価		
第	実習	授業を 通じての 到達目標	プログラム設計について学ぶ	NIECTA DET =+	NESTA PFT テキストを 読む
4 回	音形式	各コマに おける 授業予定	トレーニング原理・FITTR 有酸素運動の設計(カルボーネン法・トレーニング方法)		
第 5 回	講義実習形式	授業を 通じての 到達目標	プログラム設計について学ぶ		NESTA PFT テキストを 読む
		各コマに おける 授業予定	レジスタンスの設計(負荷設定・トレーニング方法) プログラムの構築(ストーリー作り)		

授美		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第	実習形式	授業を 通じての 到達目標	エクササイズの実践を行う	NESTA PFT テキ	NESTA PFT テキストを
6 □		各コマに おける 授業予定	作成したプログラム実践	スト	読む
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	安全管理について学ぶ	NESTA PET テキ	NESTA PFT テキストを 読む
7 回	~習形式	各コマに おける 授業予定	応急処置の考え	スト	
第	実習	授業を 通じての 到達目標	運動心理学について学ぶ	NICOTA DET = 2	NESTA PFT テキストを
8 🗓	一形式	各コマに おける 授業予定	運動心理学とスポーツ心理学	NESTATE 1 / 年 スト	NESTATIT / 4 A Mを 読む
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	運動心理学について学ぶ	NECTA DET テキ	NESTA PFT テキストを
9 🗓	~習形式	各コマに おける 授業予定	現場での心理学	ALSTATIT / 4 スト	RESTA PFT フャストを 読む
第	実習	授業を 通じての 到達目標	ビジネスについて学ぶ		NESTA PFT テキストを 読む
10	省形式	各コマに おける 授業予定	ビジネスの基本		
第	講義実習形式	授業を 通じての 到達目標	ビジネスについて学ぶ	NESTA PFT テキ スト	NIECTA DET Stylt.
11 回		各コマに おける 授業予定	マーケティング		読む
第	実	授業を 通じての 到達目標	NESTAセールスについて学ぶ		NESTA PFT テキストを 読む
12回	習形式	各コマに おける 授業予定	セールスの基本		
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	NESTAセールスについて学ぶ	NESTA PFT テキ スト	NIECTA DET テキッしょ
13 回	大習形式	各コマに おける 授業予定	成功するためのメソッド		NESTA PFT アキストを 読む
第	実習形式	授業を 通じての 到達目標	今までの内容の復習を行い理解を深める。	NESTA PFT テキスト	NIECTA DET テキッしょ.
14 回		各コマに おける 授業予定	今までの復習		NESTA PFT デキストを 読む
第	講義	授業を 通じての 到達目標	前期試験	NECTA DET	NICOTA DET EL SI
15 回	実習形	各コマに おける 授業予定	前期試験	NESTA PFT アキ スト	NESTA PFT テキストを 読む

年度 授業計画(シラバス)

学 科 鍼灸美容学科		科目区分	授業の方法	-
科目名	健康美容演習Ⅱ(前期)健康美容実習 I B(後其	必修/選択の別	授業時数(単位数	15 時間(単位)
対象学年	2年生(前期)1年生(後期)	学期及び曜時限	教室名	
担当教員	高津諭/吉田康治 実務経験をの関連資			

《授業科目における学習内容》

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。

《成績評価の方法と基準》

試験 · 平常点

《使用教材(教科書)及び参考図書》

NESTA PFT テキスト

《授業外における学習方法》

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。

《履修に当たっての留意点》

動きやすい服装をご用意ください。

授美			内 容	使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第	実習	授業を 通じての 到達目標	コミュニケーションを深める。	NIECTA DET 54.	将来のビジョン、目標を イメージする。
16回	音形式	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。	1	
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	パーソナルトレーナであることの意味、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。	NICOTA DET =+	NESTA PFT テキストを 読む
77 17 回	習形	各コマに おける 授業予定	パーソナルトレーナの意味 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	実習	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 テキストを 読む
18	自形式	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)		
第	講義実	授業を 通じての 到達目標	運動連鎖の仕組みを理解する。	NIECTA DET 54.	NESTA PFT テキストを 読む
19	習形	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	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 テキストを 読む
20 回		セルム	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ーネン・肺)		

	業の 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	講義実	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
21 回	美習形式	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 22 回	実習	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。	NIESTA DET テキ	NESTA PFT テキストを 読む
	形式	各コマに おける 授業予定	骨格-関節-筋肉-起始停止-機能		
第	講義	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。	NIECTA DET 54	NICCTA DET =+ -1 +.
23	実習形式	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)	NESTA PFT テキ ! スト	NESTA PFT テキストを 読む
第	実習	授業を 通じての 到達目標	柔軟性の基礎、ストレッチの理論について理解し、ストレッチの 実技を習得する。	NIECTA DET 54.	NIECTA DET Stylt.
24 回	百形式	各コマに おける 授業予定	自動抑制・相反抑制 ストレッチ	NESTA PFT ノヤ スト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義実習形式	授業を 通じての 到達目標	栄養学について、基本的な栄養素を理解する。	NICOTA DET Z	NESTA PFT テキストを 読む
25 回		各コマに おける 授業予定	食事と栄養 身体を作る栄養バランス(タンパク質・脂質)	NESTA PFT テキスト	
第	実習形式	授業を 通じての 到達目標	栄養学について、栄養素を理解し、食事のバランスについて考 察する。		NESTA PFT テキストを 読む
26 回		各コマに おける 授業予定			
第	講義宝	授業を 通じての 到達目標	運動において注意が必要な特別な集団について理解する。		NESTA PFT テキストを 読む
27 回	実習形式	各コマに おける 授業予定	高齢者とティーンエイジャー 心血管系(心疾患・高血圧動脈硬化…		
第	講義	授業を 通じての 到達目標	運動において注意が必要な特別な集団について理解する。	NIECTA DET 54	NIECTA DET Stylt.
28	実習形式	各コマに おける 授業予定	肥満(メタボリック・糖尿病)・その他(がん・HIVなど) 女性(閉経・リュウマチ・妊婦)	NESTAPFI ノヤ スト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義	授業を 通じての 到達目標	今までの内容の復習を行い理解を深める。	NIDOTA DDT ~ h	
第 29 回	実習形式	各コマに おける 授業予定	今までの復習	NESTA PFT テキスト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義	授業を 通じての 到達目標	講師に求める、実践的な講義内容を受講する。		
第30回	義形式	各コマに おける 授業予定	実践的な実技等を紹介		