

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ⅠB(後期)		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、複数の多面経営的・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	オリエンテーション	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	評価方法について学ぶ	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	事前確認(健康歴・PAR-Q) 身体組成			
第3回	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	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	姿勢評価柔軟性バランス筋力・筋持久力評価			
第4回	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	NESTA PFT テキストを読む	
		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	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	エクササイズの実践を行う	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	作成したプログラム実践		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	安全管理について学ぶ	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	応急処置の考え		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	運動心理学について学ぶ	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	運動心理学とスポーツ心理学		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動心理学について学ぶ	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	現場での心理学		
第10回	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	ビジネスの基本		
第11回	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	マーケティング		
第12回	実習形式	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	セールスの基本		
第13回	講義実習形式	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	成功するためのメソッド		
第14回	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	今までの復習		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	前期試験	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	前期試験		

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ⅠB(後期)		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、複数の多面経営的・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16回	実習形式	授業を通じての到達目標	コミュニケーションを深める。	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17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18回	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)			
第19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20回	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ネン・肺)			

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	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	身体の変現・動作の見方 骨格－関節－筋肉－起始停止－機能		
第22回	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23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)		
第24回	実習形式	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。	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	自動抑制・相反抑制 ストレッチ		
第25回	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。	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	食事と栄養 身体を作る栄養バランス(タンパク質・脂質)		
第26回	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	エネルギーを供給する栄養バランス(炭水化物・脂質) 機能を調整する栄養バランス(ビタミン・ミネラル)		
第27回	講義実習形式	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	NESTA PFT テキストを読む
		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28回	講義実習形式	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	NESTA PFT テキストを読む
		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)		
第29回	講義実習形式	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	NESTA PFT テキストを読む
		各コマにおける授業予定	今までの復習		
第30回	講義形式	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。		
		各コマにおける授業予定	実践的な実技等を紹介		