

2025 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		学期及び曜時限	後期	教室名	講義室・実習室
担 当 教 員		吉田、高津、松川	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	身体の変現・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)		

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	実技演習を实践できる	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	現場で活用できる実技演習を行う。		
第17回	講義実習形式	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18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19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20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21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、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22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23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24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25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)		

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26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27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説明・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	今までの復習		
第28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説明・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	今までの復習		
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説明・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	今までの復習		
第30回	講義形式	授業を通じての到達目標	これまでの内容を説明・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	まとめ		
第31回		授業を通じての到達目標			
		各コマにおける授業予定			
第32回		授業を通じての到達目標			
		各コマにおける授業予定			
第33回		授業を通じての到達目標			
		各コマにおける授業予定			
第34回		授業を通じての到達目標			
		各コマにおける授業予定			
第35回		授業を通じての到達目標			
		各コマにおける授業予定			