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IB		必修/i	選択の	の別	選択	授業時数(単位数)	60 (2)	寺間(単位)
対象学年	1年生		学期及	び曜日	持限	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	講義実	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	NIECTA DET 54.	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	アイスプレイク・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	実技演習を実践できる	NIECTA DET 54	NESTA PFT テキストを 読む
2 回	音形式	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。	NESTA PFT テキースト	
第	講義	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。	NESTA PFT テキ スト	NESTA PFT テキストを 読む
3 回	実習形式	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	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
4 □	習形式	各コマに			
第	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
5 回		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)		

	業の法		内 容		授業以外での準備学習 の具体的な内容
第	実	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキストを 読む
第 6回	習形式	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	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。	NESTA PFT テキ N スト	NIDOTA DET 52 21 2.
7 回	美習 形式	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)		NESIA PFI アキストを 読む
第	実習	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる	NEGET A PER S	NIDOTA DET 54 51 4
₹∞ □	習形式	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。	NESTA PFT テキ スト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義実	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	NIECTA DET テキっした
9	美習形式	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)		NESTA PFT テキストを 読む
第	実習	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキストを 読む
10	晋形式	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	講義生	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 テキストを 読む
11 回	実習形式	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	実習	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる	NESTA DET テモ	NESTA PFT テキストを 読む
12	智形式	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。	NESTA PFT テキースト	
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。	NECTA DET =+	NESTA PFT テキストを
13 回	美習形式	各コマに おける 授業予定	骨格-関節-筋肉-起始停止-機能	NESTA PFT テキ スト	NESTA PFT アキストを 読む
第	実習	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
14 回	習形式	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	講義安	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 N	NESTA PFT テキストを 読む
另 15 回	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・・・) カ発揮を感じてみよう(てこ・トルク・種類・力学的モデル)		

	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	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 DET テキ	将来のビジョン、目標を
16		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。	NESTATIT / 9 スト	イメージする。
第	講義実	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 テキストを 読む
17	美習形式	各コマに おける 授業予定	自動抑制・相反抑制ストレッチ		
第	実	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		
18	習形式	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。	NESTA PFT ラキスト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義実	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。	NEGTA DET Tok	NESTA PFT テキストを 読む
19	天習形式	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)	NESTATIT / 9 スト	
第	実習	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキストを 読む
20	育形 式	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	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 テキストを 読む
21		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	実習	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		NESTA PFT テキストを 読む
22	形式	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	講義宝	到達目標 連即にわいて住息が必要な特別な集団について理解する。		MECTA DDT テキ	NESTA PFT テキストを
23 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…		NESTA PFT テキストを 読む
第	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
24		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	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
25 回	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)		

	受業の 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	実	授業を 通じての 到達目標	実技演習を実践できる		
26 回	習形式	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。	NESTA PFT テキ スト	NESTA PFT テキストを 読む
第	講義実	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 テキストを 読む
27 回	美習形 式	各コマに おける 授業予定	今までの復習	NESTA PFT アキ スト	
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説明・実践できる	NECTA DET	NESTA PFT テキストを 読む
28 回	実習形式	各コマに おける 授業予定	今までの復習	NESTA PFT アキ スト	
第	講義実	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	NECTA DET 54	NESTA PFT テキストを 読む
29 回	習形	各コマに おける 授業予定	今までの復習	NESTAPFI) +	
第	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	NECTA DET =+	NIDOTA DET =1 -1 +.
30 □		各コマに おける 授業予定	まとめ		NESTA PFT テキストを 読む
第		授業を 通じての 到達目標			
31 回		各コマに おける 授業予定			
第		授業を 通じての 到達目標			
32 回		各コマに おける 授業予定			
第		授業を 通じての 到達目標			
33		各コマに おける 授業予定			
第		授業を 通じての 到達目標			
34		各コマに おける 授業予定			
第		授業を 通じての 到達目標			
35 回		各コマに おける 授業予定			