

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ⅡB		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	2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	評価方法について説明できる		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	事前確認(健康歴・PAR-Q) 身体組成			
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	評価方法について説明できる		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	姿勢評価柔軟性バランス筋力・筋持久力評価			

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	プログラム設計について説明できる	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	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	プログラム設計について説明できる	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	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)		
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	エクササイズが実践できる	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	作成したプログラム実践		
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	安全管理について説明できる	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	応急処置の考え		
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	運動心理学について説明できる	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	運動心理学とスポーツ心理学		

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	運動心理学について説明できる	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	現場での心理学		
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	ビジネスの基本を説明できる	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	ビジネスの基本		
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	ビジネスについて説明できる	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	マーケティング		
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	NESTAセールスについて説明できる	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	セールスの基本		
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	NESTAセールスについて説明できる	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	成功するためのメソッド		

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			