

共通科目カリキュラム

区分	科目名	内容	時間数
共通科目 I	文化としてのスポーツ	スポーツの概念と歴史	3.75
		文化としてのスポーツ	
	指導者の役割 I	スポーツ指導者とは	5
		スポーツ指導者の倫理	
		指導者の心構え・視点	
		世界の舞台をめざすアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	
	トレーニング論 I	体力とは	3.75
		トレーニングの進め方	
		トレーニングの種類	
	スポーツ指導者に必要な医学的知識 I	スポーツと健康	7.5
		スポーツ活動中に多いケガや病気	
		救急処置	
	スポーツと栄養	スポーツと栄養	2.5
	指導計画と安全管理	指導計画の立て方	3.75
		スポーツ活動と安全管理	
	ジュニア期のスポーツ	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴	5
		発育発達期に多いケガや病気	
発育発達期のプログラム			
地域におけるスポーツ振興	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり	3.75	
	総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義		
	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」		
		35	

共通科目カリキュラム

	科目名	内容	時間数
共通科目Ⅱ	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ	5
		我が国のスポーツプロモーション	
	スポーツと法	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	5
		スポーツと人権(虐待、セクシュアルハラスメントなど)	
	スポーツの心理Ⅰ	スポーツと心	7.5
		スポーツにおける動機づけ	
		コーチングの心理	
	スポーツ組織の運営と事業	総合型地域スポーツクラブの育成と運営	10
		スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング	
		スポーツ事業のプロモーション	
	対象に合わせたスポーツ指導	中高年者とスポーツ	7.5
		女性とスポーツ	
		障害者とスポーツ	
			35

スポーツプログラマー専門科目カリキュラム

科目名	内容	時間数		
		理論	実習	計
運動と健康	1. 運動と健康	1	0	1
	2. スポーツプログラマーの役割			
フィットネス・エクササイズ の理論と実際	1. フィットネス・トレーニング			10
	全身持久力・身体組織系	0	3	
	筋力/筋持久力系	0	3	
	柔軟性系	0	2	
	調整力系	0	2	
	2. マシーントレーニング			4
	マシンの特性	0	2	
	マシーントレーニングの実際	0	2	
	3. ヘルス・エクササイズ			12
	体操系			
	ア. 体操	0	1	
	イ. ストレッチング	0	1	
	エアロビクス系			
	ア. ウォーキング・ジョギング	0	2	
イ. 水泳・水中運動	0	2		
ウ. エアロビックダンス	0	2		
レクリエーション・スポーツ系				
ア. 軽スポーツ	0	2		
イ. 運動ゲーム	0	2		
フィットネス・エクササイズと 健康管理	1. フィットネス・エクササイズと体調			3
	体調チェックの意義と方法	1	1	
	スポーツと疲労回復(栄養と休養)	1	0	
	2. フィットネス・エクササイズと安全			5
	ウォーミングアップ	1	1	
クーリングダウン	1	2		
体力測定と評価	1. 体力測定の方法	0	2	6
	2. 測定結果の処理	0	2	
	3. 体力評価とスポーツプログラム	0	2	
フィットネスプログラムの実際	1. フィットネスプログラムの基本的な方法	1	0	16
	2. 子どものフィットネスプログラム	1	1.5	
	3. 壮年(中年)のフィットネスプログラム	1	1.5	
	4. 高齢者のフィットネスプログラム	1	1.5	
	5. 女性のフィットネスプログラム	1	1.5	
	6. 障害者のフィットネスプログラム	2	1.5	
	7. 上記2～6から選択科目	0	1.5	
スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義	2	0	6
	2. スポーツ相談の実際	2	2	
		16	47	63