

# スポーツ健康学科

運動の専門知識を活かして、社会の要請に応える人材を育成。

## 健康・運動に関する指導者を養成

健康づくり、運動・スポーツの指導者やプロデューサー、地域のスポーツ振興のリーダーとして活躍する人材の育成を目指してカリキュラムを編成しています。「健康と運動・スポーツ」分野の指導者としての理論と実践力を養成しながら、専門資格取得だけではなく、地域社会の健康づくりに寄与できるスペシャリストを育てます。

## 運動に関する複合的な知識を学ぶ

スポーツ医学や運動生理学などの科学的知見、スポーツ指導や運動における人間関係づくりに関する専門的知識、測定機器や各種調査を活用しエビデンス(科学的根拠)に基づいて運動処方を作成するための応用力、そして指導者に必要なマネジメント能力や企画・立案力。これらを体系的に学び、専門能力を育成します。

### 目指すべき将来像

#### 資格

- 健康運動指導士(受験資格)
- 健康運動実践指導者(受験資格)
- 日本体育協会公認スポーツ指導者 ※1
- トレーニング指導者(受験資格)
- レクリエーション・コーディネーター(受験資格)
- レクリエーション・インストラクター
- 第一種衛生管理者
- 高等学校教諭一種免許[保健体育][保健]
- 中学校教諭一種免許[保健体育][保健]
- 小学校教諭二種免許 ※2
- 養護教諭一種免許
- 介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)

※1 養成講習会における共通科目の受講が免除されます。  
 ※2 明星大学通信教育部との教育業務提携により取得ができます。

#### 活躍フィールド

##### 医療・福祉

- 病院などの医療機関
- 養護老人ホーム、老人保健施設など

##### 行政・地域

- 自治体職員
- 行政委託のNPO、健康指導員

##### 教育

- 学校などの教育機関(保健体育、養護教諭)

##### 研究

- スポーツ関連大学院進学
- 教育・医学系大学院進学
- 行政・企業の研究部門、研究所

##### 企業(専門性を活かす職種)

- マスコミなどのスポーツ部署
- イベント運営、広告会社
- 一般企業の健康管理部・広報部署
- 医療機器メーカー
- 健康器具販売会社
- 民間スポーツ施設(スポーツトレーナー)

### スペシャリスト育成のカリキュラム

#### 教養・基礎

##### ヒューマンベシックス

憲法・法律や社会学を学ぶ社会科学、歴史・芸術・哲学などを学ぶ人文科学、そして自然や環境について学ぶ自然科学。この3つの分野は、一個の人間としての教養を形づくる基礎となります。

##### コモンベシックス

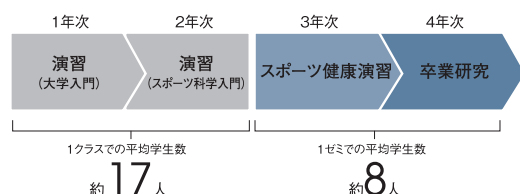
外国語、英語コミュニケーション、情報リテラシーなどは、国際社会に生きる現代人に必要な素養です。松本大学では特に英語によるコミュニケーション能力の育成に力を入れています。

#### 導入科目

社会人としてどのようなキャリアを目指し、どのように人生を切り拓いていくか、その基本的な考え方を学びます。特に自分らしい仕事との関わり方について考察し、卒業へ向けての心構えを身につけます。

## 実習・研究

長寿県として知られる長野県は、ウィンタースポーツやアウトドアスポーツが盛んな地域。本学科ではこうした特性を活かし、さまざまなテーマで実習や研究を行っています。「中高齢者の健康づくり」「健康をキーワードとした観光産業」「アスリートの競技力アップ」「野外活動と子どもの体力向上」など、地域に根ざしたテーマを通して研究を深めます。



## 連携協定 長野県総合型地域スポーツクラブ普及・育成・支援事業

### 地域住民が運営する新しいスタイルのクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、文部科学省が設置を進める地域住民が自主的に運営するスポーツクラブのこと。子どもから高齢者までがさまざまなスポーツを楽しみ、初心者からトップアスリートまでレベルに合わせて参加できる新しいスタイルのクラブです。本学は、長野県総合型クラブ連絡協議会等と総合型地域スポーツクラブの振興に貢献する人材の育成に関して地域協定を締結。本格的な活動を開始しています。

ニーズに合ったイベントを企画し、大学の学びを地域に還元したい。



4年次から木曽の総合型地域スポーツクラブで小学生に水泳指導をしたり、運営委員会に参加してマネジメントにも関わりました。大学時代の学びを地域に還元していきたいと考えています。

胡桃澤 明さん

2013年3月スポーツ健康学科卒業  
総合型地域スポーツクラブ・木曽ひのきっ子ゆうゆうクラブ

## 専門分野

### 運動指導による健康づくり

医学や運動生理学の専門知識に基づいて適切な運動プログラムを処方し、健康運動指導を行う手法を学びます。高齢社会における国家的健康増進運動を推進する担い手として注目される健康運動指導士は、医療機関、健康増進施設、福祉施設、スポーツセンター、NPO法人など幅広いフィールドで活躍しています。



### 健康・スポーツビジネス

プロ・スポーツ界は、選手を核に選手をサポートする仕事やマネジメントビジネスによって成り立っています。また、一般の間でも、健康づくりへの関心が高まるにつれ、健康運動に関連するさまざまなビジネスが生まれています。スポーツと健康を取り巻く産業構造や政策などを学び、多彩な職種で活かせる実践力や、ビジネスチャンスを創り出す力を養います。



### 子どもの心と体の育成

子どもたちの体力や運動能力の低下が著しい現在、体育・健康教育の重要性がますます高まっています。教育の現場や地域のレクリエーションの機会などを通して、子どもたちに運動の楽しさや健康の大切さを伝えられる、確かな知識と指導技術、そしてコミュニケーション能力を養います。また、保健体育、養護教諭の免許取得も目指すことができます。



## ゼミナール

■超少子高齢社会における  
スポーツビジネスの可能性  
地域の活性化とスポーツ振興を担う人材と産業の育成を

■人間関係構築力に活かす  
レクリエーション支援技術  
異質を受け留める“コミュニケーションスキル”を磨く

■高地環境(低圧、低酸素、寒冷など)下における  
体力医学的研究  
運動生理学の立場からの検討

■山登りは持久力をつけるのに最も効率のよい運動  
薄い空気の中で運動したときのカラダの反応

■養護教諭活動の探求及び  
地域医療・保健へのアクセス

■各学生が関心を持つ社会科学系のスポーツ問題  
新「スポーツ基本法」下でのスポーツ環境を考える

■現代日本におけるスポーツの現状と問題点

■効果的な運動トレーニング法の開発とその指導法の確立  
対象者に応じた運動指導ができる人材育成を目指す

■スポーツの世界を拓く体育科教育や  
運動指導とは  
的確な体育理論と実践力を併せ持った指導者を目指して

■運動と栄養学的視点からの  
健康増進・生活習慣病の予防  
世界に通用する運動・栄養のプロを目指して

■スポーツ選手・指導者の現実に、  
質的な研究方法で迫る  
スポーツ心理学領域における「なぜ？」に對峙する

■地域における健康づくりと  
スポーツ振興に関する研究

■健康にまつわる私たちの「身近な科学」の探求  
社会に求められる健康運動指導士の実践力を養う

※過去の実績から一部を抜粋

## スポーツ健康学科カリキュラム

| 教養分野科目    |                  |                                |                    | 色文字は必修科目                            |           |            |                          |                                                  |                       |      |
|-----------|------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------|
|           |                  | 1年次                            |                    | 2年次                                 |           | 3・4年次      |                          |                                                  |                       |      |
| ベイシックス    | 人文科学系            | 生命倫理                           | 文化人類学              | 心理学                                 | 経営と文化     | 文章表現       | 意識科学論入門                  |                                                  |                       |      |
|           | 社会科学系            | 法学(含日本国憲法)                     |                    | 死と死につづることの社会学                       |           | 食の社会学      | 日本近現代の歴史<br>地域社会とエコツーリズム | 社会・文化システム論<br>労働安全衛生法                            | ごみ処理と循環型社会<br>地域環境と民度 | 労働と法 |
|           | 自然科学系            | 基礎生物学<br>数学の基礎                 | 基礎統計学<br>基礎化学I(無機) | 地球環境と人間生活<br>力学の基礎                  | 生活の中の有機化学 | 分子生物学      | 分子栄養学                    | 地域環境と生態                                          |                       |      |
| コミュニケーション | 情報技術系            | 情報処理I(WORD)<br>情報処理II(EXCEL初級) |                    | 情報処理III(EXCEL上級)<br>情報処理IV(パワーポイント) |           | ホームページ作成   |                          |                                                  |                       |      |
|           | 外国語              | 英語I                            |                    | 英語II                                |           |            |                          | ドイツ語I(基礎)<br>中国語II(展開)<br>仏語I(基礎)<br>スペイン語II(展開) |                       |      |
|           |                  |                                |                    |                                     |           | 英語III      |                          | 英語IV                                             |                       |      |
|           |                  | TOEICⅠ(入門)                     |                    | TOEICⅡ(初級)                          |           |            |                          |                                                  |                       |      |
|           | 外国語<br>コミュニケーション |                                |                    |                                     |           | TOEICⅢ(中級) |                          | TOEICⅣ(実践レベル)                                    |                       |      |
| 英会話Ⅰ      |                  | 英会話Ⅱ                           |                    |                                     |           |            |                          |                                                  |                       |      |
|           |                  |                                |                    | 英会話Ⅲ                                |           | 英会話Ⅳ       |                          |                                                  |                       |      |
| 導入科目      | 地域社会と大学教育        |                                | 大学入門               | キャリアデザインⅠ                           |           | マナーと接遇     | キャリアデザインⅡ                | キャリアカウンセリング応用                                    | EQキャリア論               |      |
| 留学生支援     | 日本事情Ⅰ            |                                | 日本事情Ⅱ              | 日本語入門                               | 日本語応用     |            |                          |                                                  |                       |      |

| 専門分野科目 |          |                                                                                                      |                                                                | 色文字は必修科目                                                                                   |                                             |                                                                           |                                     |                |
|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 専門基礎科目 | 運動の基礎    | 現代スポーツ論<br>スポーツ心理学                                                                                   | 運動学<br>体育原理                                                    | 近代スポーツ史<br>レクリエーション論                                                                       | スポーツマネジメント論<br>スポーツと法                       | グループワーク・トレーニング                                                            | スポーツコーチング論                          |                |
|        | 衛生・保健    | 生理学Ⅰ<br>生理学Ⅱ<br>健康管理論                                                                                | 医学概論<br>QOLと健康<br>健康づくりと運動                                     |                                                                                            | 発育発達論<br>機能解剖学<br>医療社会学                     | 安全救急法(含実習)<br>精神保健論<br>衛生・公衆衛生学概論                                         | 衛生管理学<br>健康情報処理                     |                |
|        | スポーツと栄養  | スポーツと栄養(運動指導者のための栄養学)                                                                                |                                                                |                                                                                            | 栄養学概論                                       |                                                                           |                                     |                |
| 専門科目   | スポーツ医学   |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | スポーツ外傷・障害学<br>運動生理学<br>運動適応論                | スポーツ医学<br>リハビリテーション概論<br>運動と遺伝子                                           | 学校保健学(含小児保健)<br>メディカルチェックの理論と実習     |                |
|        | トレーニング科学 |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | メンタルトレーニング<br>トレーニング科学の理論と実際                | 体力測定と評価<br>運動と物理学                                                         | 運動処方論<br>トレーナー実習                    |                |
|        | 健康づくり    | 看護学概論(セルフヘルスケア)                                                                                      | 健康運動指導実習Ⅰ                                                      |                                                                                            | 健康運動指導実習Ⅱ                                   | 生活習慣病と予防                                                                  | 健康運動指導現場実習Ⅰ(補助実習) 健康運動指導現場実習Ⅱ(指導実習) |                |
|        | スポーツの振興  |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | 地域社会とスポーツ<br>スポーツメディア論                      | プロ・スポーツ論                                                                  | スポーツビジネス論<br>スポーツ・マーケティング論          | スポーツ行政・政策論     |
|        | レクリエーション | レクリエーション実技Ⅰ(ゲーム)<br>レクリエーション実技Ⅱ(芸術・文化)                                                               |                                                                |                                                                                            |                                             | レクリエーションサービス論                                                             | レクリエーション支援実習                        |                |
|        | 介護技術     | 介護職演習(ホームヘルパー2級)                                                                                     |                                                                |                                                                                            |                                             |                                                                           |                                     |                |
|        | 専門スポーツ   | スポーツ実技Ⅰ(ニュースポーツ)<br>スポーツ実技Ⅱ(エアロビックダンス)<br>体育実技Ⅱ(器械運動)<br>体育実技ⅣB(テニス)<br>体育実技ⅣB(卓球)<br><br>ヨット スノーボード | 体育実技ⅣC(バドミントン)<br>体育実技ⅤB(サッカー)<br>体育実技ⅤC(ハンドボール)<br>体育実技ⅤD(水泳) | スポーツ実技Ⅲ(水中運動)<br>スポーツ実技Ⅳ(フィットネス)<br>体育実技ⅠI(体づくり・ダンス)<br>体育実技ⅣA(バレーボール)<br>体育実技ⅣA(バスケットボール) |                                             | 体育実技Ⅵ(ソフトボール)<br>体育実技Ⅶ(柔道)<br>体育実技Ⅶ(剣道)<br>野外活動                           | 体育実技Ⅲ(陸上競技)                         | 野外教育Ⅰ<br>野外教育Ⅱ |
|        | 演習       |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | スポーツ科学入門                                    |                                                                           | スポーツ健康演習                            | 卒業研究           |
| 教職関連科目 | 教職共通科目   | 教育基礎論                                                                                                | 教職論<br>教育心理学<br>教職特講演習Ⅰ～Ⅹ<br>発達心理学<br>学校の制度<br>教育課程総論          |                                                                                            | 特別活動の指導法<br>教育方法論<br>教育実践特講<br>教育学概論<br>教育史 | 教育心理学特講<br>発達心理学特講<br>教育実習事前・事後指導<br>生徒指導概論(進路指導を含む)<br>教育相談<br>中等教育実習Ⅰ・Ⅱ | 教職実践演習<br>道徳の指導法                    |                |
|        |          | 地域教育活動 学校支援ボランティア                                                                                    |                                                                |                                                                                            |                                             |                                                                           |                                     |                |
|        | 保健体育     |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | 保健体育科指導法基礎Ⅰ・Ⅱ                               |                                                                           | 保健体育科指導法Ⅰ・Ⅱ                         | 介護等体験入門        |
|        | 養護教諭     |                                                                                                      |                                                                |                                                                                            | 養護概説<br>薬理学                                 | 微生物学<br>養護教諭と看護                                                           | 学校の看護                               | 健康相談活動<br>養護実習 |
| 保健     |          |                                                                                                      |                                                                | 保健科指導法基礎Ⅰ・Ⅱ                                                                                |                                             | 介護等体験入門                                                                   | 保健科指導法Ⅰ・Ⅱ                           |                |

※上記は2013年度カリキュラム。  
※教職関連科目は、高等学校教諭一種免許状(保健体育)(保健)、中学校教諭一種免許状(保健体育)(保健)、養護教諭一種免許状を取得する者に必要な科目群です。

| 専任教員担当科目       |                                                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 住吉 廣行 教授(学長)   | 地域社会と大学教育、地球環境と人間生活                                                                                                          |
| 等々力 賢治 教授(学部長) | 現代スポーツ論、スポーツメディア論、スポーツ・マーケティング論、プロ・スポーツ論、スポーツビジネス論、体育実技ⅣC(バドミントン)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                |
| 吉田 勝光 教授(学科長)  | スポーツ行政・政策論、地域社会とスポーツ、スポーツマネジメント論、スポーツと法、法学(含日本国憲法)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                               |
| 犬飼 己紀子 教授      | レクリエーション実技Ⅰ(ゲーム)、レクリエーション支援実習、レクリエーションサービス論、グループワーク・トレーニング、野外活動、スポーツ実技Ⅰ(ニュースポーツ)、体育実技Ⅰ(体づくり・ダンス)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究 |
| 江原 孝史 教授       | 安全救急法(含実習)、運動適応論、体育実技Ⅶ(剣道)、メディカルチェックの理論と実習、生活習慣病と予防、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                              |
| 中島 弘毅 教授       | 近代スポーツ史、レクリエーション論、レクリエーション実技Ⅱ(芸術・文化)、運動と遺伝子、野外活動、体育実技ⅣB(テニス)、体育実技ⅣB(卓球)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                          |
| 三村 芳和 教授       | 健康管理論、生理学Ⅰ・Ⅱ、運動生理学、生理学実習、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                                                         |
| 岩間 英明 准教授      | 運動学、体育実技Ⅲ(陸上競技)・Ⅳ(ソフトボール)・Ⅴ(柔道)・Ⅵ(水泳)、体育原理、保健体育科指導法Ⅰ、保健体育科指導法基礎Ⅰ、教職特講演習Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                     |
| 呉 泰雄 准教授       | スポーツと栄養、栄養学概論、栄養情報処理、スポーツ栄養学、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                                                     |
| 根本 賢一 准教授      | 健康づくりと運動、健康運動指導実習Ⅱ、健康運動指導現場実習Ⅰ、運動処方論、トレーニング科学の理論と実際、体力測定と評価、体育実技ⅣA(バスケットボール)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                     |
| 大塚 貴史 専任講師     | 学校保健学(含小児保健)、基礎統計学、保健体育科指導法基礎Ⅱ、保健体育科指導法Ⅱ、保健科指導法基礎Ⅰ・Ⅱ、保健科指導法Ⅰ・Ⅱ、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                   |
| 齊藤 茂 専任講師      | スポーツ心理学、スポーツコーチング論、メンタルトレーニング、体育実技ⅤB(サッカー)、スノーボード、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                                |
| 田邊 愛子 専任講師     | 健康運動指導実習Ⅰ・Ⅱ、健康運動指導現場実習Ⅱ、発育発達論、体育実技Ⅳ(フィットネス)、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                                                      |
| 中島 節子 専任講師     | 看護学概論(セルフヘルスケア)、健康運動指導実習Ⅱ、介護職演習(ホームヘルパー2級)、看護実習Ⅰ・Ⅱ、健康相談活動、養護教諭と看護、学校の看護、教職特講演習Ⅳ・Ⅴ、大学入門、スポーツ科学入門、スポーツ健康演習、卒業研究                |





## 野外活動 | 犬飼 己紀子教授

### 「3日間の黒姫で行ったキャンプによる効果」

# 生活を共にするから見てくる、自然がもたらす大きな教育力

自然がもつ教育力を活用し、集団生活の中で互いの長所や能力を発見していきます。

また、生涯にわたって余暇を楽しむための新たな興味・関心を喚起するまたとない機会に。

運動と自然との関わりを深く理解し、自然に親しむ資質や能力を育てていきます。

## 2年生は全員参加。新鮮で記憶に残る 宿泊型の体験学習

黒姫で行われた2泊3日の宿泊型キャンプは、2年次の授業科目「野外活動」の一貫として行われた、スポーツ健康学科独自のアウトキャンパス・スタディです。2年生が小グループに分かれて、登山やカヌー、マウンテンバイク、ツリクライミング、チェーンソーなどを体験したり、野外炊飯による食事づくり、暗闇体験、キャンプファイヤーなども、学生が企画・分担して行いました。自然の中では先生も学生も立場は対等。そのなかで、いつも見せない新たな表情を知って、絆を深め合いながら、それぞれが意外な力を発揮していきます。

## 自然の厳しさを知り、人間の知恵を働かせる

今回のキャンプで想定外の効果を見せたのが悪天候。自然の中のトラブルやハプニングにどう対応するかが、より大きな教育効果を発揮します。雨天にも関わらず、学生は野外活動を止めるという判断はせず、積極的に立ち向かっていきました。そのなかで、自然の厳しさを知り、安全性を考えながら、知恵を働かせて楽しんだのです。キャンプの体験は、日常すぐに成果が出るものではありませんが、脳のどこかに残っていて、人や自然、運動との関わりが随所に表れます。



## みんなで取り組むからできることを発見。

### 中村 博之さん

2013年3月スポーツ健康学科卒業 長野県松代高等学校出身  
公益財団法人 長野県体育協会

私は2年生をサポートする運営スタッフの立場で参加しました。人にやらせるよりも自分でやってしまうタイプなのですが、自然の中での活動を通して、一人ではできないことをみんなで成し遂げる達成感をあらためて知りました。また人と動くこと、人を動かすことの勉強になりました。特に悪天候に見舞われたことで、最悪のケースを考えながら、全体を見て行動することの大切さも実感できました。





担当教員からの  
メッセージ

### 習得するのは、 教科書では学べない スキルとノウハウ

岩間 英明 准教授

初めて教育現場に出た3年生たちは、最初はうまく指導できずに戸惑います。ですが、その難しさを知り、生身の子どもたちの反応を体感することが重要なのです。安田さんを含め、1年後にはみんな驚くほど上達します。私のゼミは、教科書では学ぶことのできない実践力を養い、自分が目指す本当の教師像を創りあげていくのに、必要な経験を重視しています。

## 岩間ゼミ

# 実際の教育現場で体育の実践的な指導を体験

### 現場での貴重な学びから指導力が身についていく

安田 美森さん スポーツ健康学科4年 長野県中野西高等学校出身

松本市はもとより県内各地の教育現場に立たせていただき、小学校でのランニング指導や保育園での体力測定など、実践を通した体育の指導法を学んでいます。

たとえば、ランニング指導では走力を向上させるための運動技術に焦点を当てて指導しています。「走」は健康な人であれば誰でもできる運動ですから、「走る」ということについての指導はほとんどの人が未経験です。私自身も岩間ゼミで活動するまでは走運動の技術を意識したことはありませんでしたが、実際、こうした指導をする前後では子どもたちの動きは大きく変わっているのがはっきりわかりました。そうした姿を見ると指導者の力量というのが大切であることを痛感します。また、「走」は全ての運動の基本ですから、体力向上やスポーツへの取り組みを促す意味でも、子どもたちが興味を持てるような指導を心がけています。

実際の指導では岩間先生がクラス全体に技術的な指導をした後、私たち学生が6～10人ほどのグループを受け持って指導をしていきま

す。子どもたちに技術理論をそのまま話しても到底理解してもらえません。いかに子どもたちにわかりやすい指導をするかが大切なのですが、最初の頃は4年生の先輩方との差に驚くばかりでした。グループを掌握しながら個々に声かけをおこなっていくのですが、毎日が勉強です。それでも、子どもたちの様子を見ながら褒めたり、楽しい雰囲気を演出したり。回を重ねるごとに、少しずつですが指導力が身についていくのが実感できます。将来、教育現場で活かせるよう、この貴重な体験をさらに積み重ねていきたいと思っています。



実践的な  
知識・スキルを習得し  
中学校での  
体育指導に活かしたい



スポーツ健康学科 4年  
高梨 泰弘さん

静岡県立沼津東高等学校出身

中学校の体育教師になることを目標に入学しました。印象に残っているのは、「保健体育科指導法Ⅱ」で模擬授業を2回経験したこと。先生から丁寧に指導していただき、大きな自信になりました。これも小規模大学ならではのメリットで、これから行う教育実習が楽しみです。また「トレーナー実習」で習得した実践的な知識・技術は教師として部活動を行う際に役立つと思います。

学外では、高校まで野球を続けていた経験を活かし、松本の少年野球チームのコーチとして活動。多様な授業で学んだことを現場で実践しています。子どもの反応がわかるので、いい勉強になります。夢は中学校で野球部を指導し、その教え子が甲子園に行くことです。



健康には運動。  
楽しんで続けられる  
スポーツを広める  
仕事がしたい



スポーツイベントが盛んな長野県。自転車のロングライドイベントにスタッフとして参加をし、自分がスポーツを行うだけでなく、支える立場で学べた経験が視野を広げてくれました。今は運動をするための機会や場を増やす仕事に興味があります。松本大学は地域に出て多くのことが経験できるのが魅力で、入学までは教員になることが第一志望だったのですが、体験する中から違う自分を見つけることができました。

学びたい興味・関心が広くて、ゼミでは運動生理学に近い、「スポーツと栄養」について取り組んでいます。先輩が行っていたたんぱく質の種類の違いによる骨密度への影響の研究などを参考にしながら、水分補給とスポーツの関わりをテーマに研究をまとめていきたいと考えています。

スポーツ健康学科 4年  
青柳 菜美さん

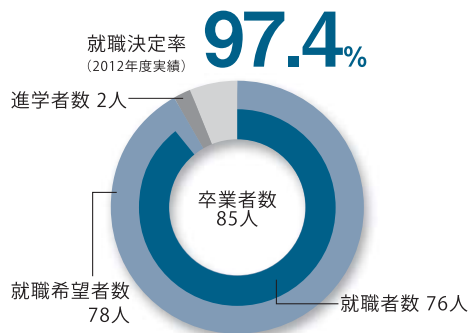
長野県松本蟻ヶ崎高等学校出身



# スポーツ健康学科の 就職サポート

## 健康への意識が高まる時代に 専門の指導者は強く求められる人材

健康・運動に関わる指導ができる人材が、高齢社会、健康志向…さまざまな観点から幅広く求められています。医療・福祉、行政・地域、教育、一般企業など、指導士・指導者、インストラクター、教員として輝かしい活躍が期待できます。



### 就職実績 主な就職先 (過去5年)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>医療</b><br>医療法人栗山会 飯田病院<br>医療法人研成会 諏訪湖畔病院<br>医療法人弘仁会 鶴居歯科医院インプラントセンター<br>医療法人財団大西会 千曲中央病院<br>医療法人梓誠会 梓川診療所<br>医療法人社団敬仁会 桔梗ヶ原病院<br>医療法人青樹会 一之瀬脳神経外科病院<br>医療法人抱生会 丸の内病院<br>佐久平整形外科クリニックスポーツ関節鏡センター<br>社会医療法人財団慈恵会 相澤病院<br>社会医療法人城西医療財団<br>戸田中央医科グループ<br>長野県厚生農業協同組合連合会<br>鹿教湯三才山リハビリテーションセンター<br>三才山病院 他 | <b>教育</b><br>学校法人松商学園<br>明神台学童保育<br>長野県公立高等学校、中学校、小学校等(常勤・非常勤)<br>群馬県藤岡市立東中学校(常勤)<br>横浜市立横浜商業高等学校(非常勤)<br>新潟県立高田北城高等学校(非常勤)<br>山梨県公立高等学校等(常勤・非常勤)<br>大山市立大山西小学校(常勤)<br>中津川市立西小学校(常勤) 他                                                                                          | <b>サービス(JA)</b><br>あづみ農業協同組合<br>北信州みゆき農業協同組合<br>佐久浅間農業協同組合<br>松本ハイランド農業協同組合<br>みなみ信州農業協同組合 他                                                                                                                                                 | <b>卸・小売</b><br>伊丹産業(株)<br>(株)いちやまマート<br>尾家産業(株)<br>岡谷酸素(株)<br>(株)関東甲信クボタ<br>共栄医科器械(株)<br>(株)桑田屋スポーツ<br>(株)マツモトキヨシ甲信越販売<br>サンリン(株)<br>中部ペプシコーラ販売(株)<br>(株)長印<br>(株)ツルハ<br>(株)ツルヤ<br>東京アート(株)<br>南信ヤクルト販売(株)<br>(株)パロー<br>プリズスタントタイヤ長野販売(株)<br>(株)北越ケース<br>ホシザキ北信越(株)<br>堀川産業(株)<br>(株)丸水長野県水 他 | <b>運輸</b><br>東日本旅客鉄道(株)<br>伊那バス(株)<br><b>製造</b><br>(株)NTN上伊那製作所<br>片倉機器工業(株)<br>(株)グルメメリカ<br>寿製薬(株)<br>静甲(株)<br>東洋精機工業(株)<br>(株)ビックルスコーポレーション長野<br>大和電機工業(株) 他                                      |
| <b>福祉</b><br>(株)ウェルライフ信州<br>社会福祉法人かんでん福祉事業団<br>社会福祉法人敬老園<br>社会福祉法人サン・ビジョン<br>(株)ながでんハートネット倶楽部<br>社会福祉法人平成会<br>社会福祉法人みまき福祉会<br>山形村社会福祉協議会<br>ワタミの介護(株) 他                                                                                                                                                  | <b>サービス(フィットネス)</b><br>(株)アイスク<br>(株)アクトス<br>(株)イトマンスイミングスクール<br>(株)大宮教育センター<br>(株)カープスジャパン<br>ゲンゼスポーツ(株)<br>(有)さわだスポーツクラブ<br>スポーツメディア(株)<br>住友不動産エスフォルタ(株)<br>公益財団法人体力づくり指導協会<br>日本スポーツライフ(株)<br>(株)パワプロプロジェクト<br>(株)松本スイミングセンター<br>(株)やまびこスケートの森<br>(株)ラストウェルネス<br>(株)ルネサンス 他 | <b>サービス(その他)</b><br>アース環境サービス(株)<br>(株)アクティオ<br>(株)池の平ホテル<br>(株)伊那自動車教習所<br>(株)斎藤ホテル<br>(株)サニクリーン甲信越<br>(株)デリッククックま<br>(株)長野エコーブサブライ<br>長野県障害者福祉センター(嘱託)<br>側長野県農協共済福祉事業団<br>日本郵便(株)<br>(株)日本体操研究所<br>(財)北陸予防医学協会<br>穂高コントリー(株)<br>(株)松本山雅 他 | <b>金融</b><br>近畿産業信用組合<br>長野県信用組合<br><b>建設</b><br>更埴建設(株)<br>(株)パナホーム東海                                                                                                                                                                                                                        | <b>公務</b><br>警視庁<br>自衛隊<br>長野県警察<br>朝日村役場<br>飯島町役場<br>上田地域広域消防<br>大町市役所<br>木祖村役場<br>南箕輪村役場<br>大町市役所<br>上松町役場(嘱託)<br>安曇野市役所(臨時)<br>公益財団法人長野県体育協会(嘱託)<br>長野県体育センター(臨時)<br>松本市教育委員会(嘱託)<br>松本市役所(嘱託) 他 |

## 卒業生からのメッセージ

## Message

### 白樺リゾート池の平ホテル



上條 聖一さん

#### 知識を実践で活かす場がある この環境が積極性を育ててくれた

松本大学には、教室で知識を得るだけでなく、それを活かす実践の場がたくさんありました。その環境に育てられ、人と話す力、聞く力、より専門的な力が身についたと思います。同じゼミ出身の先輩方がイキイキと働いていらっしゃる姿を見て憧れた職場。そこに採用になり希望に燃えています。アメリカの短期留学で見たジムトレーニングの先進性や母の祖国であるドイツのリゾート施設での療養の考えなど、独自に体験してきたことも、仕事にプラスにしていきたいのです。

### 戸田中央医科グループ(TMG)



濱 純菜さん

#### 市町村での実習経験を活かし 病院の運動指導に尽力したい

健康を支援する仕事に就きたくて、根本先生のゼミに入りました。南箕輪村や安曇野などで多くの運動教室を開催し、リーダーを務めたことで、相手に合わせた指導法や会話術が自然と習得できたと実感しています。市町村で実習を重ねるうち、病院で実践できたらより効果的と感じて病院勤務を志望。当院を選んだのは、運動指導が熱心なうえ、本学の卒業生が多く心強かったからです。受講者から名前を覚えてもらえるように丁寧に真摯に指導していきます。

### 医療法人青樹会一之瀬脳神経外科病院



西山 史織さん

#### 病院初の試みとなる採用 楽しい運動指導を実践していきたい

健康運動実践指導者として、少しでも多くの人、地域の役に立ちたいと思います。デイケアの患者さんの運動サポートが主な仕事になります。病院での運動指導は、自分から運動をしたいと思って積極的に参加している方が対象ではありません。リハビリを苦痛と思っていらっしゃる患者さんも多いので、楽しく運動しながら長続きできる指導を心がけ、早く元気になる姿が見たいです。勤務先では私のような運動指導を専門に採用するのははじめて。そのぶんやりがいを感じています。

### 株式会社ルネサンス



小林 直樹さん

#### スイミングコーチとして 社会人の一歩を踏み出します

大手スポーツクラブで、スイミングコーチとして勤務します。大学の実習では、1対1で高齢者に指導を行い、実践的なコミュニケーション能力を育むことができました。またゼミでマーケティング論を研究し、経営する側の視点が学べたことも将来の財産になると思います。健康運動指導士、健康運動実践指導者、トレーニング指導者の資格と、在学中に地元クラブでアルバイトした経験を活かし、会員の方の生きがい、楽しみになるような指導を目指します。

## 活躍する卒業生

## Message

大学で培った運動指導のスキルと  
コミュニケーション力を活かし  
運動の大切さを  
伝えていきたい。

**社会医療法人 城西医療財団 ‘S’ ウェルネスクラブ小谷**

須坂 ひとみさん 2012年3月 スポーツ健康学科卒業

勤務先は温水プールやトレーニングルームなどを備えるフィットネスクラブで、私は健康運動指導士として健康教室や水中教室、隣接するケアハウスでのトレーニングなどを担当しています。心がけているのは、皆さんの名前を呼びながら元気づけ声を出すこと。初めは杖なしでは歩けなかった方が、自力で歩けるようになったり、「ここに来ないと調子が出ない」「須坂さんの笑顔を見ると気持ちがやわらぐ」などと言っていたけるとやりがいを感じます。

実は私は人見知りで初対面の方と話すのは苦手でした。けれども大学で県内各地で地域の方を対象に運動指導を実

践した結果、自然と話せるようになりました。その際に健康講座の企画・立案を行ったことが現在大いに役立っています。また病院実習は、運動のやり方や効果について真剣に考えるいい機会になりましたし、運動指導士の真摯な姿勢に大変感銘を受けました。このように多様な現場を体験したことは、私の大きな財産となっています。これからも研究を怠らず、一人ひとりに最適な運動指導を実践していきたいと思っています。

