

科目名		学科/学年	時期	授業形態
エステティック上級理論		エステティックマスター学 科/1年	通年	講義
授業時間	回数	単位数(時間数)	必須・選択	担当教員
50分	132回	8単位(132時間)	必須	

#### 授業の概要

スパとは何か？温水による身体への影響、効果について、解剖生理学や栄養学を復習しながらスパの基礎を学んでいく。さらに、食事療法や運動プログラム、衛生管理など指導者、管理者としての知識も深めていく。

美容瘦身学では、痩せる仕組みからプログラミングまで学んでいく。

上級実技理論では、世界各国の技術の特徴や効果などを学ぶ。

#### 授業終了時の到達目標

一流のスパ・セラピスト、ダイエットプロフェッショナル、セラピストになれる様、基礎知識から応用まで学び、お客様への説明からカウンセリングまで出来ることを目指す。

#### 教員紹介

エステティックサロンにて勤務経験のある講師が、実務経験に基づいて授業を行う。

回	テーマ	内容
1～ 3	スパ理論①	スパとは(スパの歴史、スパの種類)
4～ 6	スパ理論②	水とは(人体に対する水の作用)
7～ 9	スパ理論③	スパトリートメントの実際(湿式、乾式)①
10～ 12	スパ理論④	スパトリートメントの実際(湿式、乾式)②
13～ 15	スパ理論⑤	スパトリートメントの実際(湿式、乾式)③
16～ 18	スパ理論⑥	スパで行われるセラピー
19～ 21	スパ理論⑦	ストレスとホメオスタシス
22～ 24	スパ理論⑧	スパにおける食事療法①
25～ 27	スパ理論⑨	スパにおける食事療法②
28～ 30	スパ理論⑩	スパにおける食事療法③
31～ 33	スパ理論⑪	スパの運動プログラム①
34～ 36	スパ理論⑫	スパの運動プログラム②
37～ 39	スパ理論⑬	スパの環境と条件①
40～ 42	スパ理論⑭	スパの環境と条件②
43～ 45	スパ理論⑮	スパに関連する法規

回	テーマ	内 容
46～ 48	スパ理論⑩	スパ理論まとめと総括①
49～ 51	スパ理論⑪	スパ理論まとめと総括②
52～ 54	美容痩身学①	肥満とは（肥満の基準、3つの脂肪、太り方のタイプ）①
55～ 57	美容痩身学②	肥満とは（肥満の基準、3つの脂肪、太り方のタイプ）②
58～ 60	美容痩身学③	ダイエット方法（消費カロリー、デトックス、リバウンド）①
61～ 63	美容痩身学④	ダイエット方法（消費カロリー、デトックス、リバウンド）②
64～ 66	美容痩身学⑤	痩身技術（特徴・効果、使用法、注意点、禁忌事項）①
67～ 69	美容痩身学⑥	痩身技術（特徴・効果、使用法、注意点、禁忌事項）②
70～ 72	美容痩身学⑦	トリートメントの組み合わせ
73～ 75	美容痩身学⑧	ホームケアトリートメント（食事、運動、生活）
76～ 78	美容痩身学⑨	エステティシャンによるカウンセリング（話法、実践トレーニング）①
79～ 81	美容痩身学⑩	エステティシャンによるカウンセリング（話法、実践トレーニング）②
82～ 84	美容痩身学⑪	痩身トリートメントにおける救急法
85～ 87	上級実技理論①	世界のスパ①ロミロミマッサージについて
88～ 90	上級実技理論②	世界のスパ②ストーンマッサージについて
91～ 93	上級実技理論③	世界のスパ③フェイススリムについて
94～ 96	上級実技理論④	世界のスパ④ボディパックについて
97～ 99	上級実技理論⑤	世界のスパ⑤フィットセラピーについて
100～ 102	上級実技理論⑥	世界のスパ⑥ダブルマッサージについて
103～ 105	上級実技理論⑦	日本のスパ①青竹マッサージについて
106～ 108	上級実技理論⑧	日本のスパ②ツボリンパマッサージについて
109～ 111	上級実技理論⑨	日本のスパ①青竹マッサージについて
112～ 114	上級実技理論⑩	日本のスパ②ツボリンパマッサージについて
115～ 117	上級実技理論⑪	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策①
118～ 120	上級実技理論⑫	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策②

回	テ ー マ	内 容		
121～ 123	上級実技理論⑬	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策③		
124～ 126	上級実技理論⑭	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策④		
127～ 129	上級実技理論⑮	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策⑤		
130～ 132	上級実技理論⑯	インターナショナルビューティセラピスト実技試験対策⑥		
教科書・教材		評価基準	評価率	その他
<b>【教科書】</b> 『日本スパ・ウエルネス協会 スパセラ ピー、美容瘦身学』 教科書、ノート、筆記用具		出席率 授業態度 小テスト 期末試験	10.0% 10.0% 10.0% 70.0%	