東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	TOEIC対策Ⅰ	必修選択	必修	年次	全学年	担当教員	ILC担当講師
		授業形態	講義	総時間（単位）	60 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜4限・木曜1限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部一）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

TOEIC400点取得する事を目標にし、学生一人一人の英語能力向上を促しグローバル化が進む現代社会で、
即戦力になれる人材育成を目指す中での初期段階とする。

【到達目標】

TOEIC400点取得する事を目指す。

授業計画・内容	
1回目	授業オリエンテーション、TOEICのテストについて紹介する Unit1 Restaurants P13～P16　＋配布資料
2回目	Unit　1 Restaurants　P17 ～　P20 +配布資料
3回目	Unit　2 Offices P21 ～ P25 +配布資料
4回目	Unit　2 Offices　P26 ～ P30 +配布資料
5回目	Unit 3 Daily Life　P31 ～ P35 +配布資料
6回目	Unit 3 Daily Life　P36 ～ P40 +配布資料
7回目	Unit　4 Personnel　P41 ～ P45 +配布資料
8回目	Unit　4 Personnel　P46 ～ P50 +配布資料
9回目	Unit　5 Shopping　P51 ～ P55 +配布資料
10回目	Unit　5 Shopping　P56 ～ P60 +配布資料
11回目	Unit　6 Finances　P61 ～ P65 +配布資料
12回目	Unit　6 Finances　P66 ～ P70 +配布資料
13回目	Unit　7 Transportation　P71 ～ P75 +配布資料
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	予め教科書を読み、予習してくること。また、授業後復習をし、TOEIC単語集などを自己学習し、より確実に身につけることが望ましい。
評価方法	期の半分あたりでの中間テスト、全授業が終了した後の期末テスト、合計2回分のテストの合計点 （1回のテストが50点満点となり、テスト回数2回×50点満点＝100点がその期の評価点数となる）
受講生へのメッセージ	

【使用教科書・教材・参考書】

コミュニケーションスキルが身に付くTOEIC® L&R TEST〈初級編〉

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	TOEIC対策Ⅱ	必修選択	必修	年次	全学年	担当教員	ILC担当講師
		授業形態	講義	総時間（単位）	60 2	開講区分 曜日・時限	前期 月曜4限・木曜1限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部一）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

TOEIC600点取得する事を目標にし、学生一人一人の英語能力向上を促しグローバル化が進む現代社会で、
即戦力になれる人材育成を目指す中で、ある程度の英語能力がある学生を対象とする。

【到達目標】

TOEIC600点取得する事を目指す。

授業計画・内容	
1回目	・授業オリエンテーション、TOEICテストについて紹介する Unit　1 Restaurants P13 ～　P17　+配布資料
2回目	Unit　1 Restaurants　P18 ～　P22 +配布資料
3回目	Unit　2 Offices P23 ～ P27 +配布資料
4回目	Unit　2 Offices　P28 ～ P32 +配布資料
5回目	Unit 3 Daily Life　P33 ～ P37 +配布資料
6回目	Unit 3 Daily Life　P38 ～ P42 +配布資料
7回目	Unit　4 Personnel　P43 ～ P47 +配布資料
8回目	Unit　4 Personnel　P48 ～ P52 +配布資料
9回目	Unit　5 Shopping　P53 ～ P57 +配布資料
10回目	Unit　5 Shopping　P58 ～ P64 +配布資料
11回目	Unit　6 Finances　P65 ～ P69 +配布資料
12回目	Unit　6 Finances　P70 ～ P74 +配布資料
13回目	Unit　7 Transportation　P75 ～ P79 +配布資料 Unit　7 Transportation　P80 ～ P84 +配布資料
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	予め教科書を読み、予習してくること。また、授業後復習をし、TOEIC単語集などを自己学習し、より確実に身につけることが望ましい。
評価方法	期の半分あたりでの中間テスト、全授業が終了した後の期末テスト、合計2回分のテストの合計点 （1回のテストが50点満点となり、テスト回数2回×50点満点＝100点がその期の評価点数となる）
受講生へのメッセージ	

【使用教科書・教材・参考書】

コミュニケーションスキルが身に付くTOEIC® L&R TEST〈中級編〉

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	TOEIC対策Ⅰ	必修選択	必修	年次	全学年	担当教員	ILC担当講師
		授業形態	講義	総時間（単位）	60 2	開講区分 曜日・時限	後期 月曜4限・木曜1限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部一）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

TOEIC400点取得する事を目標にし、学生一人一人の英語能力向上を促しグローバル化が進む現代社会で、
即戦力になれる人材育成を目指す中での初期段階とする。
前期からの続きともなる。

【到達目標】

TOEIC400点取得する事を目指す。

授業計画・内容	
1回目	Unit　7 Transportation　P76 ～ P80 +配布資料
2回目	Unit　8 Techonology　P81 ～ P85 +配布資料 Unit　8 Techonology　P86 ～ P90 +配布資料
3回目	Unit　9 Health　P91 ～ P95 +配布資料 Unit　9 Health　P96 ～ P100 +配布資料
4回目	Unit　10 Travel　P101 ～ P105 +配布資料
5回目	Unit　10 Travel　P106 ～ P110 +配布資料
6回目	Unit　11 Business　P111 ～ P115 +配布資料
7回目	Unit　11 Business　P116 ～ P120 +配布資料
8回目	Unit　12 Entertainment　P121 ～ P125 +配布資料
9回目	Unit　12 Entertainment　P126 ～ P130 +配布資料
10回目	Unit　13 Education　P131 ～ P135 +配布資料
11回目	Unit　13 Education　P136 ～ P140 +配布資料
12回目	Unit　14 Housing　P141 ～ P145 +配布資料
13回目	Unit　14 Housing　P146 ～ P152 +配布資料
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	予め教科書を読み、予習してくること。また、授業後復習をし、TOEIC単語集などを自己学習し、より確実に身につけることが望ましい。
評価方法	期の半分あたりでの中間テスト、全授業が終了した後の期末テスト、合計2回分のテストの合計点 （1回のテストが50点満点となり、テスト回数2回×50点満点＝100点がその期の評価点数となる）
受講生へのメッセージ	

【使用教科書・教材・参考書】

コミュニケーションスキルが身に付くTOEIC® L&R TEST〈初級編〉

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	TOEIC対策Ⅱ	必修選択	必修	年次	全学年	担当教員	ILC担当講師
		授業形態	講義	総時間（単位）	60 2	開講区分 曜日・時限	後期 月曜4限・木曜1限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部一）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

TOEIC600点取得する事を目標にし、学生一人一人の英語能力向上を促しグローバル化が進む現代社会で、
即戦力になれる人材育成を目指す中で、ある程度の英語能力がある学生を対象とする。
前期からの続きともなる。

【到達目標】

TOEIC600点取得する事を目指す。

授業計画・内容	
1回目	Unit 8 Techonology　P85 ～ P89 +配布資料
2回目	Unit 8 Techonology　P90 ～ P94 +配布資料
3回目	Unit 9 Health　P95 ～ P99 +配布資料
4回目	Unit 9 Health　P100 ～ P104 +配布資料
5回目	Unit 10 Travel　P105 ～ P109 +配布資料
6回目	Unit 10 Travel　P110 ～ P114 +配布資料
7回目	Unit 11 Business　P115 ～ P119 +配布資料
8回目	Unit 11 Business　P120 ～ P124 +配布資料
9回目	Unit 12 Entertainment　P125 ～ P129 +配布資料
10回目	Unit 12 Entertainment　P130 ～ P134 +配布資料
11回目	Unit 13 Education　P135 ～ P139 +配布資料
12回目	Unit 13 Education　P140 ～ P144 +配布資料
13回目	Unit 14 Housing　P145 ～ P149 +配布資料 Unit 14 Housing　P150 ～ P156 +配布資料
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	予め教科書を読み、予習してくること。また、授業後復習をし、TOEIC単語集などを自己学習し、より確実に身につけることが望ましい。
評価方法	期の半分あたりでの中間テスト、全授業が終了した後の期末テスト、合計2回分のテストの合計点 （1回のテストが50点満点となり、テスト回数2回×50点満点＝100点がその期の評価点数となる）
受講生へのメッセージ	

【使用教科書・教材・参考書】

コミュニケーションスキルが身に付くTOEIC® L&R TEST〈中級編〉

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	IT基礎知識	必修選択	必修	年次	1	担当教員	田村勇樹
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部ー）				1	曜日・時限	火曜日・1限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

コンシューマー向けゲームソフトの開発会社に勤務の後、独立してIT系ベンチャー企業の開発マネージャーを行う。今回の授業では業界に限らないパソコンの必須スキルを学習していく。

【到達目標】

パソコンの基本的操作や知識、オフィス関連ソフトの基本的な操作を習得することを目的とする。

授業計画・内容	
1回目	PCの基本知識について学び、コンピューターを使い始めることができる
2回目	入力装置（マウス、キーボード）について学び、タッチタイピングについて理解することができる
3回目	ビジネスメールを作成できるようになることができる
4回目	Word について学び、文書ファイルを作成できるようになる
5回目	（課題）Word で作成する文書作成課題を理解し、作成と提出を行う
6回目	インターネットについて学び、その構造を理解する
7回目	Excel について学び、表計算ファイルを作成できるようになる（基礎）
8回目	Excel について学び、表計算ファイルを作成できるようになる（高度な計算）
9回目	（課題）Excel で作成する表計算文書作成課題を理解し、作成と提出を行う
10回目	PowerPoint やプレゼンについて学び、プレゼン資料を作成できるようになる
11回目	（課題）PowerPoint で作成するプレゼン資料作成課題を理解し、作成と提出を行う
12回目	演算装置（CPU）について学び、2進数について理解し計算することができる
13回目	出力装置（モニター、プリンター）についてその仕組みを理解する
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	
評価方法	出席数及びテストの結果
受講生へのメッセージ	

【使用教科書・教材・参考書】

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	ゲーミング	必修選択	必修	年次	全学年	担当教員	平岡　里実
		授業形態	講義実習	総時間（単位）	30 1	開講区分 曜日・時限	前期 木曜日・4限
学科・ｺｰｽ	全学科共通						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

・カジノディーリング実技　・カジノの本質とレスポンシブルゲーミング　・カスタマーサービス

【到達目標】

世界に通用するカジノディーリングスキルと知識の習得

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、ゲームの紹介、ゲーム体験
2回目	カジノディーリング実技：基礎（カードシャッフル、チップワーク）
3回目	カジノディーリング実技：基礎（復習・カードシャッフル、チップワーク）
4回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（基礎）
5回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（基礎）
6回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（基礎）
7回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（応用）
8回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（応用）
9回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（応用）
10回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（応用）
11回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（総合）
12回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（総合）
13回目	カジノディーリング実技：テキサスホールデムポーカー（総合）
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	特になし
評価方法	出席評価50%+授業態度評価(聴く、書く、話す、制作する等の取り組み態度)10%+技術評価(もしくは試験、レポート等評価)40%とする。なお本授業においての技術評価は以下の割合にて行う。実技試験50%、筆記試験50%
受講生へのメッセージ	IRの有効性とカジノの本質をしっかり理解し、楽しくディーリングを学んでください！

【使用教科書・教材・参考書】

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	チームビルディング	必修選択	必修	年次	2	担当教員	塩﨑 巧巳
		授業形態	講義	総時間（単位）	30 1	開講区分 曜日・時限	前期 火曜日・2限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部一）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

現代社会は、AIの発達、自然災害、感染症など将来の予測が困難な時代となっています。そのような時代を生き抜いていくには、社会や組織との関わりは不可欠です。チームビルディングは組織作りの基盤であり、多様な価値観を享受し合う現代において、チームの力を最大化して効率的に機能させる考え方や行動が重要になってきます。
チームビルディングの基礎を様々な事例(スポーツを中心に)を交えながら学びます。また、グループワークやディスカッションを通じて、チームが成立する過程やチームづくりに大切な要素を学びます。

【到達目標】

チームビルディングの基本的な概念が理解できるようになる。
自分なりのリーダーシップ・フォロワーシップを発揮できるようになる。
組織における個々の役割を理解し、「チームとは何か」について自らの言葉で語ることができる。

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション、ガイダンス
2回目	チーム・チームビルディングとは
3回目	グループダイナミクス
4回目	チーム凝集性
5回目	チームとコンフリクト
6回目	対人コミュニケーション
7回目	信頼関係
8回目	チームの有効性
9回目	チーム力とシナジー効果
10回目	チーム変革
11回目	学習するチーム
12回目	最高のチームづくり
13回目	リーダーシップとフォロワーシップ
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	準備学習や時間外学習は特にありません。 学生同士で、一緒に考え取り組む内容がありますので、是非積極的に取り組んでいただければと思います。
評価方法	
受講生へのメッセージ	私自身スポーツを通じて、組織やチームを学び、様々な経験をしてきました。スポーツを事例に挙げながらお話させていただきますが、組織やチームはあらゆる職業、分野に通じるものですので、スポーツ経験の有無は特段気にせず大丈夫です。また、講義形式だけでなく、グループワーク含め、楽しみながら学ぶことができますので、是非、一緒に活発なコミュニケーションを取っていきたいと思います。

【使用教科書・教材・参考書】

「チームビルディング 働きがいのある最高のチームづくり」中央経済社, 2023

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	プレゼンテーションスキル	必修選択	必修	年次	3	担当教員	井上 勝馬
		授業形態	講義実習	総時間（単位）	30 1	開講区分 曜日・時限	前期 月曜日・1限
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部ー）						

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

芸能プロダクションでの30年のマネージャー経験と、俳優・声優を目指す学生へのデビュー指導経験を持つ講師が、エンタメ業界におけるコミュニケーションスキルを応用した表現力のバリエーションを広げていく講義・実習(トーク)を行います。
具体的には以下の内容をで毎回様々な環境を設定して実施していきます
*自分の性格・資質を知り、具体的な自己PR（セルフプロモーション）
*他者(人・物)に興味を持ち「会話(インタビュー)」を通して他己PR
*自身の日常にアンテナを張り、日々の出来事を題材としたトーク
*社会に広くアンテナを張り、様々な出来事を題材としたトーク　など

【到達目標】

①実社会において、幅広い世代の様々な価値観(文化)を持つ人たちに自身の魅力を伝え「積極的に楽しく」コミュニケーションがとれるようになる
②様々な話題(テーマ)について、大勢の前で話したり意見を述べたりすることができるようになる

授業計画・内容	
1回目	オリエンテーション：前期授業の目的と授業内ルール共有・自己紹介
2回目	自分研究①：「自分の好きなこと(人・物)」について話す　※自己PR(プレゼン)の本質を知り、話す事を楽しむことができるようになる
3回目	自分研究②：自分の資質(性格・特徴)をリストアップしてシート作成　※定番内容に拘らず、多角的に自身と向き合うことができる
4回目	自分研究③：前回作成のシートをヒント・題材にして自己PR　※幅広い発想とアプローチでの自己PR（プレゼン）ができるようになる
5回目	他人を知る①：二人(以上)一組となり、お互いに取材(インタビュー)する　※他者に興味をもってコミュニケーションをとれるようになる
6回目	他人を知る②：前回の取材をもとに他己PR　※他者を魅力的にプレゼンできるようになる
7回目	他人を知る③：ペア(チーム)を変えて、取材～他己PR　※他者を魅力的にプレゼンできるようになる
8回目	感性のアンテナ①：自身の体験を題材にして1分間トーク　※自身の体験を日常コミュニケーションに展開できるようになる
9回目	感性のアンテナ②：自身の体験を題材にして1分間トーク　※自身の体験を日常コミュニケーションに展開できるようになる
10回目	感性のアンテナ③：自身の体験を題材にして1分間トーク　※自身の体験を日常コミュニケーションに展開できるようになる
11回目	感性のアンテナ④：世界のニュース・トピックを題材にして1分間トーク　※様々な話題を日常コミュニケーションに展開できるようになる
12回目	感性のアンテナ⑤：世界のニュース・トピックを題材にして1分間トーク　※様々な話題を日常コミュニケーションに展開できるようになる
13回目	感性のアンテナ⑥：世界のニュース・トピックを題材にして1分間トーク　※様々な話題を日常コミュニケーションに展開できるようになる
14回目	試験・テスト　筆記(前期まとめレポート) ＋ 実技(1分プレゼン)
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	日常体験やそこに生まれる感情の一つ一つを観察して記憶する習慣をつけておく（表現の引出しを増やす） 興味のあるなしに拘わらず、世間一般の話題(ニュース・トピック)に常に目と耳を傾ける習慣をつけておく 普段から、積極的に幅広い年齢層の人たちとコミュニケーション(会話)の機会をもつようにする
評価方法	筆記レポート　50点　／前期講義項目について、具体的なワードをあげて文章化できていること 実技（1分プレゼン）50点 ／自身の体験もしくはトピックを取り込んだトーク(プレゼン)ができること ※発声・表情や、トーク時間尺なども評価対象とします
受講生への メッセージ	人前で発表(トーク)することが多い授業となりますが、トークスキルを上げることだけが最終目的ではありません。 **「話ベタさんも、人見知りさんも怖がることはありません！」** まずは自分を知り、他者(人・物)に興味をもって調べたり話したりすることが少しでも楽しいと思えるように、楽な気持ちでチャレンジしてください！

【使用教科書・教材・参考書】

教科書・教材は特にありません
ノート・筆記用具など講義内容を記録できるツールを持参してください。
※授業内で出るキーワード・トレンドワードを検索してもらうことも多くなりますので、検索目的でのみスマホ・PCの使用を許可します

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	マネジメントゼミ	必修選択	必修	年次	4	担当教員	森田　栄三
		授業形態	講義	総時間（単位）	120 4	開講区分	前期
学科・コース	ホテル＆リゾート科（昼間部ー）					曜日・時限	水曜日・2～5限

【授業の学習内容】

4年制プログラムの最終年次マネジメント学習として3本の柱を中心：　**広い視野（鳥瞰）・即応対応力・研究提案力**

ゼミナールスタイルにて個々人の興味・探究・能力分野を伸ばす学習。 但しマネジメント・ドメインにて。

複数回の多目的ペーパー、プレゼンテーション、ディスカッション、ディベートを通じ、社会での実践に備える。

直接的・間接的を問わず、キャリアにおいて活用可能な広い知見を目的に卒業研究に向けて学習する。

キャリアでの期待される実務遂行の実践プラクティスを行いセンスを磨く。

【到達目標】

＊　人材（人手ではなく）として迎えられる新人に期待される能力と知見

＊　高度専門士（よって大卒待遇・比較）として活きる能力とツール

＊　高位学習・生涯ラーニングに繋がる専門教育の修了の在り方 （卒業研究におけるリサーチ・論文エレメント）

＊　中期・将来キャリアでの企画提案・訴求能力の醸成 （卒業研究におけるマーケットリサーチ・企画提案エレメント）

＊　初期キャリアでの総合能力準備 （内定後の有効な準備）

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション、シラバス・コース概要、講座位置付け、学習アプローチ、3年次基礎おさらい、1期生成果品概要説明
2回目	必要エレメント・ゼミ・ディスカッション、 個人の専攻分野に向けて
3回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： SP1　Fact Sheet / Comparative Analysis
4回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： SP2　Guest Room Evaluation / Rooms Amenities
5回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： SP3　Market Reserch / Value Assessment
6回目	講義　ディスカッション： 広い視野　1　業界　取り巻く環境　/ ゲストパネル　1　Rooms： ポジションペーパー・議事録
7回目	講義　ディスカッション： 広い視野　2　業界　取り巻く環境　/ ゲストパネル　2　F&B/Banq/Wed： ポジションペーパー・議事録
8回目	ゲストパネル　ターンアラウンド： ポジションペーパー　プレゼンテーション　1＆2
9回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： プレゼンテーション　SP1　相互評価　ディベート
10回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： プレゼンテーション　SP2　相互評価　ディベート
11回目	企業実務実践シミュレーション・プラクティス： プレゼンテーション　SP3　相互評価　ディベート
12回目	論文・提案書・企画書　エレメント　整理　/　先行研究の参考学習
13回目	後期（卒業研究） 概要・計画案　1次提示　ゼミ　ディスカッション
14回目	企業実践シミュレーションプラクティス　発展企画書・提案書　プレゼンテーション
15回目	後期に向けて　前期実践内容のレビュー
準備学習 時間外学習	個々人主導のリサーチ・リーディング 指定　オンラインコンテンツ、テキスト、参考文献のレビュー 生成 AI 、ウェブリサーチ、図書及びオンライン・ライブラリー・リサーチの活用は必須。 講義中は個人或いは学校提供PC & Office365の常時活用を必須とする。（スマホ代用は不可）
評価方法	A　個人（個人アライアンス） ペーパー/プレゼンテーション/Q&A （複数・多目的） 小計 70% B　個人のクラス　参画・貢献 （有意義なディスカッション・提案・参考提示　等） 小計 30% ＊　上記の総合評価とする。
受講生へのメッセージ	ゼミナールの理念： 実践と理論の統合:　学んだ理論を実社会や実践に結びつけ、現実的な視点を持った学びを提供します。 批判的思考の養成:　学生同士で意見を交わし合いながら、物事を多角的に考える力を育てます。 自主的な学び:　学生が主体的に調査・発表を行い、自分自身の学習を進める場を提供します。 協働学習:　他者と協力して問題を解決することで、チームワークやコミュニケーション能力を向上させます。 深い探求:　特定のテーマや課題に集中して取り組むことで、知識や理解をさらに深めます。

【使用教科書・教材・参考書】

図書室にて複数冊管理:　　**レベニュー・マネージメント概論（流通経済大学出版会）**

ホテルデザイン（日英）An Approach to Hotel Designing

継続使用　　**3年次使用　3冊**

東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校　2025年度　授業シラバス

科目名（英）	ヨガ	必修選択	必修	年次	2	担当教員	山本 美穂
		授業形態	講義	総時間（単位）	30	開講区分	前期
学科・ｺｰｽ	ホテル＆リゾート科（昼間部一）				1	曜日・時限	月曜日・5限

【授業の学習内容】（※実務経験のある教員、知見を有する教員が、どのような授業を実施するのか、具体的に記載する）

ホスピタリティ業界では「心と身体の健康」がプロフェッショナルとしてのパフォーマンスに直結します。ヨガを通じて「自分の心身の状態に気づく力（自己認識）」や「リラックスする方法」「集中力を高める呼吸法」などを身につけることで、プロとしての土台を整えることがこの授業の目的です。また、ホテル業界は国際色豊かで、年齢・国籍・文化の異なる多様な人々と日常的に関わる仕事です。ヨガを通じて、自分自身を整えると同時に、他者への共感力や落ち着いた対応力を高めることを目指します。

【到達目標】

・自分自身を理解し、身体やマインドコントロールができる。

授業計画・内容	
1回目	イントロダクション（座学）：ヨガとは何かを理解する。
2回目	ヨガを体験しよう（実践）：ヨガを実践できる。
3回目	ヨガの基本：呼吸・ポーズ・瞑想を実践できる。
4回目	ヨガの基本アーサナ①：立位のポーズを実践できる。
5回目	ヨガの基本アーサナ②：座位・前屈・ツイストのポーズを実践できる。
6回目	ヨガの基本アーサナ③：バランスポーズ・後屈系のポーズを実践できる。
7回目	リラックスヨガとストレスケアを実践できる。
8回目	フローヨガ（動きのあるヨガ）を実践できる。
9回目	ヨガと体の仕組みを知ることができる。
10回目	ヨガとメンタルヘルスを実践できる。
11回目	自分に合ったヨガを見つけることができる。
12回目	実生活でヨガを活かす方法を実践できる。
13回目	試験対策＆質疑応答
14回目	★評価週（試験・テスト）
15回目	★まとめ・追試/再試
準備学習 時間外学習	日頃から、自分自身のカラダやココロの動きを観察し、自分の内側に意識を向ける。
評価方法	課題レポート（50%）、実技テスト（50%）
受講生へのメッセージ	社会へ出ると様々な環境やストレス、人間関係が待っています。そんな中でも自分の軸をしっかり持ち、人生の舵を自分でとることが大切です。ヨガを通して、自分自身と向き合い理解していく術を学んでいきましょう。

【使用教科書・教材・参考書】

動きやすい服装で出席すること。必要であればタオルや水分もあると良い。食事は授業の1時間前までに軽く済ませること。