

## 2026年度 科目別 授業計画(シラバス)

科目名	痩身・ダイエット講座	必修 選択	選択	年次	2	開講区分	1 Semester(前期)	
学科・専攻	トータルビューティー科	授業 形態	講義	単位 時間	2 30	曜日 時限	金曜日 1限目	
教員	早稲田 三恵	【教員実務 経験】	エステティシャンとして長きに渡りフェイシャルトリートメント・ボディトリートメント・リンパドレナージュ・バリニーズ・に励みエステサロンを営む					
【到達目標】	・美容分野に必要な正しいダイエット知識を知り、自分のボディメイキングに生かす ・体質・生活習慣の合わせたダイエット方法を選択できるようになる							
【授業の学習内容】 ダイエットと肌トラブルの関係の説明 ダイエット方法を理解しメリット・リスクを説明できる 体質別アドバイスを行う								
週	授業形態	授業計画・内容					小テスト・中間テスト・定期試験	
1	登校	美容におけるダイエットの意義						
2	登校	美容業界で語られる体型・美的基準						
3	登校	太るメカニズム①						
4	登校	太るメカニズム②					小テスト10点	
5	登校	美容に必要な栄養①						
6	登校	美容に必要な栄養②						
7	登校	現在流行のダイエット方法					小テスト10点	
8	登校	中間テスト					中間テスト20点	
9	登校	骨格・体質別ダイエット①						
10	登校	骨格・体質別ダイエット②					小テスト10点	
11	登校	運動による美容的効果						
12	登校	リバウンドのメカニズム						
13	登校	お客様への提案ワーク						
14	登校	定期試験					定期試験50点	
15	登校	フィードバック						
準備学習 時間外学習	準備学習: 食事提案・美容提案・常に体質・体型に合うものを探す 時間外学習: 授業のノート整理・復習							
評価方法	●取組姿勢: 20点 ●習熟度: 80点 ◇出席: 70% ◇合否: 60点以上で合格							
受講生への メッセージ	正しいダイエットの方法・知識を学び食べても太らない身体を作り、お客様へアドバイス出来るようになりましょう							
【使用教科書・教材・参考書】 筆記用具一式								