

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT／SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	ベーシックトレーニング 19s108 / 19t112		担当教員 (実務経験)	角田 有佑 その他2名 有 ☒ 無 ☐ パーソナルトレーナー	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数 60時間
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、スポーツプラザiBマシンの適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・参考図書等	ファンクショナルトレーニング・機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	試験の点数と授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項		
	2	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：カーディオ		
	3	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：上肢		
	4	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：下肢		
	5	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	パワーポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得		
	6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	オリンピックバーでのデッドリフトテクニック習得		
	7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	8	コアエクササイズ2、バックスクワット	自重、ライトバーを用いてのバックスクワット		
	9	コアエクササイズ2、バックスクワット	オリンピックバーでのバックスクワット習得(フル・パラレル)		
	10	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット／補助方法		
	11	コアエクササイズ3、ベンチプレス	ポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得		
	12	コアエクササイズ3、ベンチプレス	オリンピックバーを用いてのベンチプレス／補助方法		
	13	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス／補助方法		
	14	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験		
15	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験			

16	コアエクササイズの応用1	デッドリフトのバリエーション1
17	コアエクササイズの応用2	デッドリフトのバリエーション2
18	コアエクササイズの応用3	スクワットのバリエーション1
19	コアエクササイズの応用4	スクワットのバリエーション2
20	補助エクササイズ1	背部のエクササイズ
21	補助エクササイズ2	殿部、大腿部のエクササイズ
22	補助エクササイズ3	ケーブルクロストレーニング
23	様々な器具を用いたエクササイズ1	ダンベルエクササイズ
24	様々な器具を用いたエクササイズ2	バーベルエクササイズ
25	様々な器具を用いたエクササイズ3	スタビリティボール・メディシンボール エクササイズ
26	様々な器具を用いたエクササイズ4	ボス・バランス・バランスディスク・バランスパッド エクササイズ
27	様々な器具を用いたエクササイズ5	ストレッチボール エクササイズ
28	後期のまとめ、実技試験対策	試験内容、形式について
29	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
30	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	ベーシックスイミング 19t113		担当教員 (実務経験)	今井 由美子・千保 大聖 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位	
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間	
授業目的	泳ぎの基本や4泳法の習得を目指し、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。					
到達目標	4泳法を泳ぐ事が出来る。					
テキスト・ 参考図書等						
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	80%	基本実技試験により成績がつく その他は、受講姿勢、学ぶ意欲等を考慮する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリントを配布。、4泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をするとう授業を受けられなくなるので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着着用の上での見学となります。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	ガイダンス		授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明		
	2	班分けテスト		クロールによる能力テスト		
	3	クロール		水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール		キック・ストローク		
	5	クロール		呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール		呼吸動作・コンビネーション・ターン・背泳ぎによる能力テスト		
	7	背泳ぎ		キック・ストローク①		
	8	背泳ぎ		キック・ストローク②		
	9	背泳ぎ		キック・ストローク③		
	10	コンビネーション・着衣水泳技術指導・安全水泳		クロール・背泳ぎ(20m・40m)①／エレメンタリーバックストローク、ヘッドアップクロール等の安全水泳について		
	11	着衣水泳		着衣水泳・安全水泳		
	12	背泳ぎ		コンビネーション・ターン①		
	13	背泳ぎ		コンビネーション・ターン②		
	14	クロール・背泳ぎ		クロール・背泳ぎ(20m・40m)②		
15	前期末試験					

	16	バタフライ	うねり・キック・ストローク①
	17	バタフライ	うねり・キック・ストローク②
	18	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション①
	19	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション②
	20	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン
	21	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン・平泳ぎによる能力テスト
	22	平泳ぎ	キック・ストローク①
	23	平泳ぎ	キック・ストローク②
	24	平泳ぎ	キック・ストローク③
	25	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①
	26	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②
	27	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション・ターン①
	28	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン①
	29	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン②
	30	後期末試験	各種泳法

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	ベーシックエアロビックダンス 19s110		担当教員 (実務経験)	樋口 敬勇 有 ☒ 無 ☐ スタジオインストラクター	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数 60時間
授業目的	エアロビックの特性を理解し慣れ親しむとともに、チームエアロビックを体験し発表する。・レッスンを楽しみながら、持久力、筋力、柔軟性を向上させる。指導者に頼らず、学生自身が自主的に練習に取り組む意識を高める。チーム内の相互練習により、協調性や個々の責任感が養う。大会に参加することにより、日々の生活では味わうことのできない達成感を味わえる。動きに対してもっと上達したいという意欲が芽生える。				
到達目標	「SAC」への参加、エアロビックダンスの振付をチームとして協調し、実施できる。				
テキスト・ 参考図書等					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	30%	10月に開催される競技会「SAC(スポーツエアロビックコミュニケーション)」へのチーム部門出場に向け、振付を覚えてもらいます。		
	レポート	%			
	小テスト	10%			
	提出物	%			
	その他	60%			
履修上の 留意事項	スタジオでのレッスンがメイン。大会に向けた練習では、毎回映像を撮りながら各自動きを覚えていく。専門学校に入学し、初めてエアロビクスを体験する学生も多いと思いますが、1年間楽しく授業ができるように進めていきます。授業の後半にはチーム部門での大会に参加し、発表しますがそれに向けて楽しみながら頑張っていきましょう！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	自己紹介、授業について、諸注意など		
	2	レッスン	初心者向けレッスン		
	3	レッスン	初心者向けレッスン		
	4	レッスン	ステップの分類、運動強度と難易度の理解		
	5	レッスン	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	6	レッスン	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	7	レッスン	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	8	レッスン・技術練習	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	9	レッスン・技術練習	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	10	レッスン・技術練習	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	11	レッスン・技術練習	初級レッスン、体づくり、基本動作の習得		
	12	チームエアロビック	振付、練習		
	13	チームエアロビック	振付、練習		
	14	チームエアロビック	振付、練習		
15	前期実技試験	実技試験			

	16	チームエアロビック	振付、練習
	17	チームエアロビック	体育館練習
	18	チームエアロビック	体育館練習
	19	チームエアロビック	体育館練習
	20	大会	SAC出場
	21	大会感想・ビデオ鑑賞	
	22	レッスン	中級レッスン
	23	レッスン	中級レッスン
	24	レッスン	中級レッスン
	25	レッスン・創作	グループごとに動きの創作
	26	レッスン・創作	グループごとに動きの創作
	27	レッスン・創作	グループごとに動きの創作
	28	発表	グループごとに動きの創作
	29	発表	グループごとに動きの創作
	30	後期実技試験	実技試験

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニック 19s111		担当教員 (実務経験)	千保 大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数 60時間
授業目的	基本のテーピング技術の習得を目指す。人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解したうえで、テキストから一定の法則を読み取り、実践出来る。				
到達目標	足関節捻挫、膝関節外傷(ACL、MCL損傷5)に対する適切なテーピングが実施出来る。(足関節3分以内、膝関節5分以内)				
テキスト・ 参考図書等	公認AT専門科目テキスト⑥				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	実技試験の結果、授業態度を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	特になし。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、諸注意など／アンダーラップの巻き方練習		
	2	テーピングの基礎理論	テーピングの役割、目的、効果、留意点など／アンダーラップの巻き方練習		
	3	足関節の基礎理論	足関節の機能解剖、スポーツ傷害／アンダーラップの巻き方練習		
	4	足部のテーピング	足底筋膜炎に対するテーピング／アンダーラップの巻き方練習		
	5	足部のテーピング	足底筋膜炎に対するテーピング、小テスト／アンダーラップの巻き方練習		
	6	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	7	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	8	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	9	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	10	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	11	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	12	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	13	前期復習	足底筋膜炎、足関節捻挫2種類の復習		
	14	実技試験	実技試験①		
15	実技試験	実技試験②			

16	復習／応急処置	前期復習／応急処置時に使用するテーピングテクニック
17	足関節のテーピング	足関節底屈制限のテーピング、小テスト
18	足関節のテーピング	足関節背屈制限のテーピング、小テスト
19	膝関節の基礎理論	膝関節の機能解剖、スポーツ傷害
20	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靭帯損傷に対するテーピング
21	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靭帯損傷に対するテーピング
22	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靭帯損傷に対するテーピング
23	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靭帯損傷に対するテーピング
24	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靭帯損傷に対するテーピング
25	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靭帯損傷に対するテーピング
26	後期復習	足関節底・背屈制限、膝関節靭帯損傷2種類の復習
27	総復習①	1年間の復習(前期実施内容中心)
28	総復習②	1年間の復習(後期実施内容中心)
29	実技試験	実技試験①
30	実技試験	実技試験②

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツスキル I 19s112	担当教員 (実務経験)	喜多 奎介 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	・指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。				
到達目標	・安全面に配慮しながら、自分のアイディア、工夫を生かして運動指導を説明、実演できる。				
テキスト・ 参考図書等					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	体育館にて授業を行います。怪我、体調不良、忘れ物等で授業に参加できない場合はレポートを作成し提出してもらいます。(授業時間内:400字×2枚)、積極的に授業に参加しましょう。 用意:運動に適した服装・着替え・上靴 禁止事項:体育館内は飲食不可。携帯電話の持ち込み不可。アクセサリ禁止。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業の説明		
	2	アイスブレイク	アイスブレイク		
	3	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点 【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	アイスブレイク		
	4		1. フットサル		
	5		1. フットサル		
	6		1. フットサル		
	7		1. フットサル		
	8		2. バスケットボール		
	9		2. バスケットボール		
	10		2. バスケットボール		
	11		2. バスケットボール		
	12		3. バドミントン		
	13		3. バドミントン		
	14		3. バドミントン		
	15		3. バドミントン		

	16	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点 【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	4. バレーボール
	17		4. バレーボール
	18		4. バレーボール
	19		4. バレーボール
	20		5. ハンドボール
	21		5. ハンドボール
	22		5. ハンドボール
	23		5. ハンドボール
	24		6. ニュースポーツ
	25		6. ニュースポーツ
	26		6. ニュースポーツ
	27		6. ニュースポーツ
	28		7. レクリエーションスポーツ
	29		7. レクリエーションスポーツ
	30		7. レクリエーションスポーツ

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT／SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	スキー・スノーボード宿泊研修Ⅰ 19t116 / 19s113	担当教員 (実務経験)	田口 清輝 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	実習	授業回数(1回180分)	15	時間数	60時間
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての資質を身に付ける。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポート・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	80%			
履修上の 留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをする		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する			

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT／SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	基礎学習 19t117	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	現在、若者の「基礎力(学力・体力・常識力)の低下」は社会問題にもなっています。就職基礎力といわれる、学力(読み書き)や社会常識(一般教養)を中心にコミュニケーション能力などについても学習していきます。社会人としての大切な要素を学んでいきましょう。				
到達目標	社会人としての基礎力や人間力を学び、それら知識を理解・活用することができる。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料を配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	定期試験や小テストの結果およびその他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価をする。		
	レポート	%			
	小テスト	20%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	プロジェクター、プリント等を使用し、グループディスカッションなどアクティブラーニング型の授業も展開していきます。社会で適応する基礎力を身につけるためにも、積極的な授業参加を期待しています。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	オリエンテーション、自己分析		授業の進め方、自分自身を知る	
	2	コミュニケーションスキル①		自己主張と傾聴のバランス、意思疎通について	
	3	コミュニケーションスキル②		協調性と自己表現力	
	4	板書方法		受講力を高める	
	5	基礎学力(国語①)		読み書き	
	6	基礎学力(国語②)		読解力を高める(音読や語彙力)	
	7	基礎学力(数学)		職務施行に必要な数字	
	8	一般教養①		時事問題①	
	9	一般教養②		時事問題②	
	10	一般教養③		一般常識①	
	11	一般教養④		一般常識②	
	12	ビジネスマナー		基本的なマナー	
	13	社会人として		心構え	
	14	総合問題①		総合問題①	
15	総合問題②		総合問題②		

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
SMⅢ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅠ 専攻

授業科目 (科目ID)	ビジネススキル 19t318		担当教員 (実務経験)	高橋 真大 有 ☒ 無 ☐ スイミングインストラクター		
対象年次・学期	3年・前期 1年・後期		必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	就職活動の開始に先立って、社会・組織の一員として必要不可欠な社会常識やビジネスマナーの理解を目的とする。就職後を見据え、社内外で信頼を得、円滑により良い人間関係を構築するために必要となる初歩的なビジネス技能を学ぶ。					
到達目標	学習の成果として「社会人常識マナー検定」を受験し合格が目標となるが、検定を合格するだけが最終目標ではなく、その先として社会に通用する人になること。					
テキスト・ 参考図書等	教科書(社会人常識マナー検定テキスト2・3級)、プリント配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	社会人常識マナー検定の可否と、授業内の姿勢(授業態度、過去問など)を評価の対象とする。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	板書形式の授業を通し上記の知識を高めていく。必要に応じプリント教材などを使用する。、この授業を通し、一人の社会人として必要な心構えを身に付け、ビジネス社会へはばたくための準備をしてください。ここで身に付けたスキルは学校生活においても即実践可能なものも多いため、有効に活用すればより充実した学校生活につながるでしょう。最終的な目標は「社会人常識マナー検定」合格です。資格取得をめざし、頑張りましょう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	社会常識		社会と組織		
	2			仕事と成果		
	3			一般知識① 政治経済の基礎用語／漢字の読み書き／カタカナ用語		
	4			一般知識② 各都道府県／欧文略語／世界の国名と首都		
	5	↓		ビジネス計算		
	6	コミュニケーション		ビジネスコミュニケーション／敬語		
	7	↓		ビジネス文書の活用		
	8	ビジネスマナー		職場のマナー／来客応対／電話応対		
	9			交際業務		
	10	↓		文書類の受け取りと発想／会議／発送		
	11	検定対策		過去問 問題練習／解答解説		
	12					
	13					
	14					
15	↓					

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT／SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	コミュニケーション I 19t118 / 19s116		担当教員 (実務経験)	北村 和弘／千保 大聖／高橋 真大／今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。					
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。					
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて、資料を配布する。					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	レポート 20% 提出物 20% その他 60%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)			
	レポート	20%				
	小テスト	%				
	提出物	20%				
	その他	60%				
履修上の 留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	コミュニケーションとは？		『自分を知ってもらおう！』 自己紹介		
	2			『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム		
	3			『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？		
	4			『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す		
	5	コミュニケーションスキルの向上		『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには。		
	6			『会話を上達しよう！』 聞き上手になるためには。		
	7			『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには。		
	8			『会話を上達しよう！』 信頼関係を築くためには。		
	9			『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには。		
	10	ディスカッション体験		『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション① ※グループごとにテーマに沿って話し合う。		
	11			『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション② ※グループごとの発表準備(模造紙等使用)		
	12			『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション③ ※グループごと発表		
	13	様々なコミュニケーションの方法		『まとめ①』 読むこと、書くこと(履歴書等)		
	14			『まとめ②』 コミュニケーションの大切さ、難しさとは。		
15	『まとめ③』 確認問題、次年度に向けて					

[illegible]