

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
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	水泳指導員対策理論 19s212	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	4年／3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	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	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳指導員検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。				
到達目標	水泳指導員合格に向けて、模擬試験を6割以上の点数が取れる。				
テキスト・ 参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	その他、小テストは模擬試験、受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	70%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	5科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第1章～第9章①	復習とまとめ		
	2	第1章～第9章②	復習とまとめ		
	3	模擬試験①	模擬試験		
	4	模擬試験①解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	5	模擬試験②	模擬試験		
	6	模擬試験②解答復習	解答・間違えた問題の分析		
	7	心肺蘇生法①	実技		
	8	心肺蘇生法②	実技		
	9	対策①	苦手な部分への傾向と対策①		
	10	対策②	苦手な部分への傾向と対策②		
	11	対策③	苦手な部分への傾向と対策③		
	12	模擬試験③	模擬試験		
	13	模擬試験③解答復習	解答・間違えた問題の分析		
	14	模擬試験④	模擬試験		
15	模擬試験④解答復習	解答・間違えた問題の分析			

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・SC／PE 専攻

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導員対策 19s213 / 19s250		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	2年・半期		必修・選択区分	必修・選択(PEⅡ)	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	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識(発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差)を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしいさがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 1		第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など	
	2	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 2		第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点	
	3	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 3		第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト	
	4	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 4		第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降	
	5	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 5		第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達	
	6	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 6		第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス	
	7	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 7		第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導	
	8	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 8		第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際	
	9	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 9		第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題	
	10	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 10		第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ	
	11	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 1		第1章と2章	
	12	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 2		第3章と4章	
	13	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 3		第5章と6章	
	14	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 4		第7章と8章	
	15	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 5		第9章と10章	

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
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策 19t435 / 19s251 / 19s214	担当教員 (実務経験)	田口清輝・千保大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	4年／3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得する。				
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編／トレーニング指導者テキスト実践編／				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論／各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー・持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論／機能解剖／バイオメカニクス／運動生理学／栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養／運動と心理／運動と医学／運動指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
	15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4		

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・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の理論とプログラム 19t305 / 19s232		担当教員 (実務経験)	菊池 諒 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年／2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	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋力トレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
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	60%	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	40%			
履修上の 留意事項	講義形式にて、テキストを中心に、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。JATI認定資格保有者である教員が授業を担当します。				
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、トレーニング計画の立案1		授業の目的、到達目標、JATI認定試験について、超回復、フィットネスー疲労理論、ディトレーニング	
	2	トレーニング計画の立案2		オーバーロード、特異性、プログラム変数	
	3	筋力トレーニングのプログラム作成1		エクササイズの分類、マシンの種類、エクササイズの配列	
	4	筋力トレーニングのプログラム作成2		RM、様々なセット法、トレーニングシステム	
	5	筋力トレーニングのプログラム作成3		セットの組み方、特殊なトレーニングシステム	
	6	練習問題		JATIーATI練習問題の実施	
	7	筋力トレーニングのプログラム作成演習1		トレーニングプログラムの作成1	
	8	筋力トレーニングのプログラム作成演習2		トレーニングプログラムの作成2	
	9	トレーニング計画の立案3		ピリオダイゼーション1	
	10	トレーニング計画の立案4		ピリオダイゼーション2	
	11	筋力トレーニングのプログラム作成4		スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ	
	12	パワー向上トレーニング理論1		パワーの概念、要素、RFD	
	13	パワー向上トレーニング理論2		トレーニングプログラム変数	
	14	パワー向上トレーニング理論3		パワー向上エクササイズ	
	15	まとめ		学習内容の復習、定期試験に向けて	

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・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック 19t303 / 19s233		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年／2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	レジスタンストレーニングにおけるエクササイズテクニックのガイドラインを理解し、安全で効果的なトレーニングエクササイズの方法を理論的に習得するとともに、指導現場での活用法を学ぶ。				
到達目標	トレーニング指導の際、トレーニングエクササイズを考え説明できるようになる。				
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	50%	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	50%			
履修上の 留意事項	JATIテキストに沿って授業を展開していきます。指導現場の動画や画像を使用しイメージしやすく、自分で考えて仕事に結びつけられるように様々なツールも使用します。現場では様々な理不尽があり、タフなトレーナーでなくてははいけません。授業で学んだことを即実践できるように取り組みましょう。				
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、トレーニング指導者論1		学習到達目標、JATIについて、トレーニング指導者の活動フィールド	
	2	トレーニング指導者論2		トレーニング指導者の資質、行動と倫理	
	3	筋カトレーニングの実際1		エクササイズと動作スピード、補助者の役割、HIT:ハイインテンシティトレーニング、LMT:ローデッドムーブメントトレーニング	
	4	筋カトレーニングの実際2		バーの握り方、呼吸テクニック、ベルトの使用	
	5	筋カトレーニングの実際3		胸部のエクササイズ～肩甲骨と胸郭の重要性～、トレーニングマシンの種類	
	6	筋カトレーニングの実際4		背部のエクササイズ～背部エクササイズが難しい理由～	
	7	筋カトレーニングの実際5、理解度確認テスト		肩部のエクササイズ～障害との関わり～、理解度確認テスト、ケーススタディ	
	8	筋カトレーニングの実際6		上腕のエクササイズ1、～オーバーヘッド動作との関わり～	
	9	前講義までの復習		復習プリントへ①	
	10	筋カトレーニングの実際7		上腕のエクササイズ2～より効果を引き出すために～、サルコペニア、高齢者に対するトレーニングプログラム	
	11	筋カトレーニングの実際8		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ1	
	12	筋カトレーニングの実際9		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ2	
	13	パワー向上トレーニングの実際1		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
	14	パワー向上トレーニングの実際2		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
15	講義のまとめ、復習		復習プリント②、定期試験に向けて		

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Ⅱ 19s215	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	2年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30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、自分のアイデア、工夫を生かして運動指導を説明、実演できること。				
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。怪我や体調不良、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	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	1. フットサル		
	3		1. フットサル		
	4		2. バスケットボール		
	5		2. バスケットボール		
	6		3. バドミントン		
	7		3. バドミントン		
	8		4. バレーボール		
	9		4. バレーボール		
	10		5. ハンドボール		
	11		5. ハンドボール		
	12		6. ニュースポーツ		
	13		6. ニュースポーツ		
	14		7. レクリエーションスポーツ		
15	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

スポーツ健康 学科
SP/PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル 19s216	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修／選択(PE・SC)	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	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を得し、各種泳法のタイムアップを目指すし、潜行・日本泳法等の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。水泳指導員の取得を目指す。				
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	基本は実技試験(個人メドレー100m)のタイム その他は受講姿勢等で評価する		
	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配布。、各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々でしょうが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。				
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	泳法確認		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr／持久カトレニング／スカリング		
	4		Fr／持久カトレニング／スカリング		
	5		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	6		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	7		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	8		Br／持久カトレニング／スカリング		
	9		Br／持久カトレニング／スカリング		
	10		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	11		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	12		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	13		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	14		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
15	前期末試験	個人メドレータイム測定			

	16	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	17		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	18		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	19		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	20		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	21		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	22		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	23		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	24		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	25		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	26		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	27		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	28		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	29		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	30	後期末試験	個人メドレータイム測定

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)	健康運動実践指導者対策実技 19t217 / 19s217	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 ・ 高田 涼介 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	選択必修	単位数	1単位
授業形態	実技	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	健康運動実践指導者検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビックダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40%	試験は、模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動①	(陸上)グレープバイン・Vステップ・前後4(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)グレープバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(陸上)前4後4+Vステップ+グレープバイン+レッグカール(個人練習・ペア練習) (水中)プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中ウォーキング③	(陸上)各自作成→チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめの作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習→暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施		

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

別紙1

[illegible]

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
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	エアロビック指導員対策実技 19t411 / 19t316 / 19s218	担当教員 (実務経験)	大嶋 春香 有 ☒ 無 ☐ スタジオインストラクター		
対象年次・学期	4年／3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	1単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
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	%	小テストは実技試験、指導実習試験を実際に行い、 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	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	基礎をしっかり覚え、身に付け指導できるようにする。まずは自身が楽しんで学ぶこと				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	実技試験対策①	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	2	実技試験対策②	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	3	実技試験対策③	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	4	実技試験対策④	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	5	実技試験対策⑤	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート		
	6	実技模擬試験①	実技試験		
	7	実技模擬試験②	実技試験		
	8	指導実習試験対策①	エアロビック技能検定5級Dパート		
	9	指導実習試験対策②	エアロビック技能検定5級Dパート		
	10	指導実習試験対策③	指導実習		
	11	指導実習試験対策④	指導実習		
	12	指導実習試験対策⑤	指導実習		
	13	指導実習模擬試験①	指導実習試験		
	14	指導実習模擬試験②	指導実習試験		
	15	指導実習模擬試験③	指導実習試験		

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
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	水泳指導員対策実技 19s219 / 19t315 / 19t410	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	4年／3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	1単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のタイムアップを目指すし、潜行・日本泳法等の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。水泳指導員の取得を目指す。				
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テスト、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	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人メドレーのタイムを切る事です。体調を万全にして授業に臨んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	能力確認①	個人メドレータイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	2	能力確認②	タイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	3	各種泳法スキルアップ①	Fr／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	4	各種泳法スキルアップ②	Ba／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	5	各種泳法スキルアップ③	Br／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	6	各種泳法スキルアップ④	Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	7	各種泳法スキルアップ⑤	IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	8	各種泳法スキルアップ⑥	IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	9	各種泳法スキルアップ⑦	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	10	各種泳法スキルアップ⑧	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	11	各種泳法スキルアップ⑨	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	12	各種泳法スキルアップ⑩	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	13	タイム測定	個人メドレータイム測定		
	14	泳法確認	個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	15	泳法確認	個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		

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Ⅱ 19t219 / 19s220	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	2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			