

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<br>(科目ID) | 企業実習<br>19t420 / 19t331 / 19s231                                                                                 | 担当教員<br>(実務経験)      | 企業(実習先)の担当者<br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>  |     |                |
| 対象年次・学期        | 各学科就職学年(4年、3年、2年)・集中                                                                                             | 必修・選択区分             | 選択                                                                               | 単位数 | 最大8単位(該当分振替)   |
| 授業形態           | 実習                                                                                                               | 授業回数(1回90分)         | 最大120(該当分振替)                                                                     | 時間数 | 最大240時間(該当分振替) |
| 授業目的           | 企業実習を通じて、直接的に実践力を身につける。                                                                                          |                     |                                                                                  |     |                |
| 到達目標           | 企業(実習先)の週間業務目標を達成できるように、業務(研修)遂行に努力し、実務を通じて技術力の向上を図る。                                                            |                     |                                                                                  |     |                |
| テキスト・<br>参考図書等 |                                                                                                                  |                     |                                                                                  |     |                |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                                                             | 評価割合(%)             | 評価基準                                                                             |     |                |
|                | 試験                                                                                                               | %                   | 企業(実習先)の担当者に、業務(研修)遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。<br>「週間研修状況報告書」の提出をもって、外部研修の状況を把握する。 |     |                |
|                | レポート                                                                                                             | %                   |                                                                                  |     |                |
|                | 小テスト                                                                                                             | %                   |                                                                                  |     |                |
|                | 提出物                                                                                                              | %                   |                                                                                  |     |                |
|                | その他                                                                                                              | 100%                |                                                                                  |     |                |
| 履修上の<br>留意事項   | 学外での実習であり、企業における実際の仕事を通じて学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。実習期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。 |                     |                                                                                  |     |                |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                                                               | 履修主題                | 履修内容                                                                             |     |                |
|                | 1～15                                                                                                             | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 16～30                                                                                                            | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 31～45                                                                                                            | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 46～60                                                                                                            | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 61～75                                                                                                            | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 76～90                                                                                                            | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 91～105                                                                                                           | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |
|                | 106～120                                                                                                          | 企業(実習先)における業務(研修)遂行 | 企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する                                                  |     |                |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                                     |                |                                                                                     |     |      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スイミングインストラクション<br>19s237                                                                            | 担当教員<br>(実務経験) | 高橋 真大<br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者 |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年・前期                                                                                               | 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           | 4種目の見本となるようなフォームの習得と補助技術を習得。                                                                        |                |                                                                                     |     |      |
| 到達目標           | スイミングレッスンを一人で担当できるようになる。                                                                            |                |                                                                                     |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | プリントを配布いたします。                                                                                       |                |                                                                                     |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                                                | 評価割合(%)        | 評価基準                                                                                |     |      |
|                | 試験                                                                                                  | 80%            | 4泳法×40mの泳法チェックと授業態度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                                                                                                 | 20%            |                                                                                     |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 必要に応じてプリントを配布します。よりきれいなフォームを身につけるには、まずは自分が思うきれいなフォームを頭の中で描いてきてください。そのきれいなフォームをこの授業で習得できるように頑張りましょう。 |                |                                                                                     |     |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                                                  | 履修主題           | 履修内容                                                                                |     |      |
|                | 1                                                                                                   | オリエンテーション      | 個人メドレーを泳ごう&指導の説明                                                                    |     |      |
|                | 2                                                                                                   | 泳法確認・指導法       | 初心者への指導の仕方                                                                          |     |      |
|                | 3                                                                                                   | 泳法確認・指導法 クロール  | キック 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 4                                                                                                   | ↓              | スイム 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 5                                                                                                   | 泳法確認・指導法 背泳ぎ   | キック 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 6                                                                                                   | ↓              | スイム 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 7                                                                                                   | 泳法確認・指導法 平泳ぎ   | キック 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 8                                                                                                   | ↓              | スイム 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 9                                                                                                   | 泳法確認・指導法 バタフライ | キック 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 10                                                                                                  | ↓              | スイム 見本・補助                                                                           |     |      |
|                | 11                                                                                                  | ターン練習①         | タッチターン                                                                              |     |      |
|                | 12                                                                                                  | ↓              | クイックターン                                                                             |     |      |
|                | 13                                                                                                  | スタート練習①        | 水中スタート・飛び込み                                                                         |     |      |
|                | 14                                                                                                  | ↓              |                                                                                     |     |      |
| 15             | 泳法確認                                                                                                | 個人メドレーを泳ごう     |                                                                                     |     |      |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                                 |             |                                                             |                                                                                            |             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | アクアエクササイズ<br><br>19s238                                                                         |             | 担当教員<br><br>(実務経験)                                          | 大嶋 春香<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター |             |
| 対象年次・学期        | 2年・後期                                                                                           |             | 必修・選択区分                                                     | 必修                                                                                         | 単位数<br>1単位  |
| 授業形態           | 実習                                                                                              |             | 授業回数(1回90分)                                                 | 15                                                                                         | 時間数<br>30時間 |
| 授業目的           | ・水の特性を理解し、水中での移動方法、筋カトレーニングなどの基礎の動きを習得する。<br>・目的に合わせたプログラムの作成、指導を行えるようにする。                      |             |                                                             |                                                                                            |             |
| 到達目標           | 初心者向け水中プログラムを指導できる。                                                                             |             |                                                             |                                                                                            |             |
| テキスト・<br>参考図書等 |                                                                                                 |             |                                                             |                                                                                            |             |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                                            | 評価割合(%)     | 評価基準                                                        |                                                                                            |             |
|                | 試験                                                                                              | 30%         | 「試験」は筆記試験を実施する。<br>「レポート」には課題を含む。<br>「その他」は受講姿勢、受講態度等を評価する。 |                                                                                            |             |
|                | レポート                                                                                            | 30%         |                                                             |                                                                                            |             |
|                | 小テスト                                                                                            | %           |                                                             |                                                                                            |             |
|                | 提出物                                                                                             | %           |                                                             |                                                                                            |             |
|                | その他                                                                                             | 40%         |                                                             |                                                                                            |             |
| 履修上の<br>留意事項   | ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、筋カトレーニング、アクアビクス等の実技を行う。様々な目的に合わせて、効果の確認・安全確認・運動の楽しさを提供できるように指導方法を習得していきましょう。 |             |                                                             |                                                                                            |             |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                                              | 履修主題        |                                                             | 履修内容                                                                                       |             |
|                | 1                                                                                               | オリエンテーション   |                                                             | ウォーキング、ジョギング、筋カトレーニング、ストレッチ、アクアビクス。まずはやってみよう。                                              |             |
|                | 2                                                                                               | アクアエクササイズとは |                                                             | ・アクアエクササイズとは・水の特性・目的、効果<br>・ウォーキングをしてみる(筆記)                                                |             |
|                | 3                                                                                               | ウォーキング①     |                                                             | 姿勢チェック、実演                                                                                  |             |
|                | 4                                                                                               | ウォーキング②     |                                                             | 課題メニュー作成・練習                                                                                |             |
|                | 5                                                                                               | ウォーキング③     |                                                             | 課題メニュー実演                                                                                   |             |
|                | 6                                                                                               | ジョギング①      |                                                             | 姿勢チェック、実演                                                                                  |             |
|                | 7                                                                                               | ジョギング②      |                                                             | 課題メニュー作成・練習                                                                                |             |
|                | 8                                                                                               | ジョギング③      |                                                             | 課題メニュー実演                                                                                   |             |
|                | 9                                                                                               | アクアビクス①     |                                                             | 実演                                                                                         |             |
|                | 10                                                                                              | アクアビクス②     |                                                             | プログラムを作成するにあたって(筆記)                                                                        |             |
|                | 11                                                                                              | アクアビクス③     |                                                             | コリオ作成・練習                                                                                   |             |
|                | 12                                                                                              | アクアビクス④     |                                                             | プログラム発表、筋カトレーニング実演                                                                         |             |
|                | 13                                                                                              | アクアビクス⑤     |                                                             | 筋カトレーニング課題実演                                                                               |             |
|                | 14                                                                                              | テスト         |                                                             | 筆記テスト                                                                                      |             |
| 15             | まとめ                                                                                             |             | まとめ                                                         |                                                                                            |             |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                                                             |           |                                                      |                                                                                         |             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スイミングトレーニング<br><br>19s239                                                                                                   |           | 担当教員<br><br>(実務経験)                                   | 高橋 真大<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者 |             |
| 対象年次・学期        | 2年・通年                                                                                                                       |           | 必修・選択区分                                              | 必修                                                                                      | 単位数<br>2単位  |
| 授業形態           | 実習                                                                                                                          |           | 授業回数(1回90分)                                          | 30                                                                                      | 時間数<br>60時間 |
| 授業目的           | 持久力・スピードを向上させるためのトレーニングを行います。各泳法のフォーム・ターン動作にも気をつけながら泳力を向上させる。また指導においての留意点も学ぶ。                                               |           |                                                      |                                                                                         |             |
| 到達目標           | 授業に参加することで、泳力アップと自分で練習メニューの作成が出来るようになる。                                                                                     |           |                                                      |                                                                                         |             |
| テキスト・参考図書等     | プリントを配布いたします。                                                                                                               |           |                                                      |                                                                                         |             |
| 評価方法・評価基準      | 評価方法                                                                                                                        | 評価割合(%)   | 評価基準                                                 |                                                                                         |             |
|                | 試験                                                                                                                          | 80%       | 80m個人メドレーのタイムは水泳指導員のタイムを基準に評価します。その他授業内の態度も評価の対象とする。 |                                                                                         |             |
|                | レポート                                                                                                                        | %         |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 小テスト                                                                                                                        | %         |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 提出物                                                                                                                         | %         |                                                      |                                                                                         |             |
|                | その他                                                                                                                         | 20%       |                                                      |                                                                                         |             |
| 履修上の留意事項       | プールでの様々なトレーニングでたくさん泳ぎます。自分自身が泳ぐことで、メニューの組み立て方を学びましょう。そして、体調管理をしっかりおこない、休む事のないようにしてください。「時には楽しく、時には厳しく」授業をおこなっていきます。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                                                                                                                           | オリエンテーション |                                                      | 授業内容の説明・泳法確認・距離泳                                                                        |             |
|                | 2                                                                                                                           | 泳力確認      |                                                      | タイム計測・スカーリング                                                                            |             |
|                | 3                                                                                                                           | トレーニング初期  |                                                      | スカーリング・水中動作・変形泳ぎ                                                                        |             |
|                | 4                                                                                                                           |           |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 5                                                                                                                           |           |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 6                                                                                                                           | ↓         |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 7                                                                                                                           | 量的トレーニング  |                                                      | 耐乳酸トレーニング                                                                               |             |
|                | 8                                                                                                                           |           |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 9                                                                                                                           |           |                                                      | VO <sup>2</sup> maxトレーニング                                                               |             |
|                | 10                                                                                                                          |           |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 11                                                                                                                          |           |                                                      | ATトレーニング                                                                                |             |
|                | 12                                                                                                                          |           |                                                      |                                                                                         |             |
|                | 13                                                                                                                          |           |                                                      | スピードトレーニング                                                                              |             |
|                | 14                                                                                                                          | ↓         |                                                      |                                                                                         |             |
| 15             | 前期末テスト                                                                                                                      |           | タイム計測                                                |                                                                                         |             |

|  |    |          |                        |
|--|----|----------|------------------------|
|  | 16 | 総合水泳     | 潜水・立ち泳ぎトレーニング          |
|  | 17 |          |                        |
|  | 18 |          |                        |
|  | 19 | ↓        | スタート・クイックターン・ターントレーニング |
|  | 20 | 質的トレーニング | 耐乳酸トレーニング              |
|  | 21 |          | VO'maxトレーニング           |
|  | 22 |          | ドリルセット(Fly)            |
|  | 23 |          | ドリルセット(Br)             |
|  | 24 |          | ATトレーニング               |
|  | 25 |          | スピードトレーニング             |
|  | 26 |          | ドリルセット(Ba)             |
|  | 27 | ↓        | ドリルセット(Fr)             |
|  | 28 | テーパ期     | レースペースセット              |
|  | 29 | ↓        | スタート、ターン、リレーの引継ぎ       |
|  | 30 | 後期末テスト   | タイム計測                  |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツ健康 学科  
SMIV／SP II 専攻

|                |                                                                                                                |             |                             |                                                                                            |             |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | エアロビックダンスインストラクション<br><br>19t406                                                                               |             | 担当教員<br><br>(実務経験)          | 樋口 敬勇<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター |             |
| 対象年次・学期        | 4年／2年・通年                                                                                                       |             | 必修・選択区分                     | 必修／選択必修(SP II)                                                                             | 単位数<br>2単位  |
| 授業形態           | 実習                                                                                                             |             | 授業回数(1回90分)                 | 30                                                                                         | 時間数<br>60時間 |
| 授業目的           | エアロビックダンスエクササイズインストラクターとしての役割を理解し、初級エアロビクス(45分間)のレッスン指導を可能にすることを旨とする。                                          |             |                             |                                                                                            |             |
| 到達目標           | エアロビックダンスインストラクターとして動きを説明でき、実施する。                                                                              |             |                             |                                                                                            |             |
| テキスト・<br>参考図書等 |                                                                                                                |             |                             |                                                                                            |             |
| 評価方法・<br>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)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<br>留意事項   | スタジオでの実技、講義を基本とし、指導者役、受講者役に分かれた指導練習を行う。<br>インストラクターとしての技術を身につけることはもちろん、人前に立つ人間としてのスキルアップも目指し、即戦力となる人材を目指しましょう！ |             |                             |                                                                                            |             |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                                                             | 履修主題        | 履修内容                        |                                                                                            |             |
|                | 1                                                                                                              | オリエンテーション   | 授業について、諸注意                  |                                                                                            |             |
|                | 2                                                                                                              | エアロビクスの基礎知識 | レッスン各パートの理解                 |                                                                                            |             |
|                | 3                                                                                                              | 基本ステップの習得   | デモレッスン、動作スキルアップ             |                                                                                            |             |
|                | 4                                                                                                              | 基本ステップの習得   | デモレッスン、動作スキルアップ             |                                                                                            |             |
|                | 5                                                                                                              | キューイング      | 音楽の理解、動きの分類                 |                                                                                            |             |
|                | 6                                                                                                              | キューイング      | 音楽の理解、動きの分類                 |                                                                                            |             |
|                | 7                                                                                                              | エアロビクスパート   | 目的とプログラミング                  |                                                                                            |             |
|                | 8                                                                                                              | エアロビクスパート   | 運動強度、難易度の理解、レイヤリング          |                                                                                            |             |
|                | 9                                                                                                              | エアロビクスパート   | 運動強度、難易度の理解、レイヤリング          |                                                                                            |             |
|                | 10                                                                                                             | エアロビクスパート   | 運動強度、難易度の理解、レイヤリング          |                                                                                            |             |
|                | 11                                                                                                             | エアロビクスパート   | 運動強度、難易度の理解、レイヤリング          |                                                                                            |             |
|                | 12                                                                                                             | ウォーミングアップ   | 目的とプログラミング                  |                                                                                            |             |
|                | 13                                                                                                             | ウォーミングアップ   | 目的とプログラミング                  |                                                                                            |             |
|                | 14                                                                                                             | ウォーミングアップ   | 目的とプログラミング                  |                                                                                            |             |
| 15             | 前期試験                                                                                                           |             |                             |                                                                                            |             |

|  |    |            |                     |
|--|----|------------|---------------------|
|  | 16 | 筋コンディショニング | 目的とプログラミング          |
|  | 17 | 筋コンディショニング | 目的とプログラミング          |
|  | 18 | 筋コンディショニング | 目的とプログラミング          |
|  | 19 | クールダウン     | 目的とプログラミング          |
|  | 20 | クールダウン     | 目的とプログラミング          |
|  | 21 | クールダウン     | 目的とプログラミング          |
|  | 22 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 23 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 24 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 25 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 26 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 27 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 28 | 総合指導練習     | ウォーミングアップ～エアロビクスパート |
|  | 29 | 後期試験       | 45分間のレッスンプログラム      |
|  | 30 | 後期試験       | 45分間のレッスンプログラム      |

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／MTⅡ／SPⅡ 専攻

|                |                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スタジオプログラム<br><br>19t230 / 19t407                                                                                                                    |                       | 担当教員<br><br>(実務経験)                                                                                                          | 前期:大嶋 春香／後期:齋藤 真弓<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター |             |
| 対象年次・学期        | 4年／2年・通年                                                                                                                                            |                       | 必修・選択区分                                                                                                                     | 必修／選択必修(SPⅡ)                                                                                           | 単位数<br>2単位  |
| 授業形態           | 実習                                                                                                                                                  |                       | 授業回数(1回90分)                                                                                                                 | 30                                                                                                     | 時間数<br>60時間 |
| 授業目的           | 《前期》格闘系のグループエクササイズ。簡単な指導法までを到達目標とする。スポーツ施設等で需要の多いヨガ(フローヨガ、リラクゼーションヨガ)を体験する。《後期》ピラティス、ジャイロキネシス、フェルデンクライスメソッドのレッスンを通して、頭だけではなく実際に自分の体で感じ理解することを深めていく。 |                       |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
| 到達目標           | 《前期》基本の動きを組み合わせ初心者向けのプログラムを作成できる。太陽礼拝・基本のポーズ・ヨガの心得を実施し、述べることができる。<br>《後期》誰でもできる動きで、自分の体をオーガナイズすることを実施する。                                            |                       |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
| テキスト・<br>参考図書等 |                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                                                                                                | 評価割合(%)               | 評価基準                                                                                                                        |                                                                                                        |             |
|                | 試験                                                                                                                                                  | (前)30％／(後)20％         | 《前期》<br>「試験」は太陽礼拝をおこなう<br>「小テスト」はグループ発表とする。<br>「その他(受講姿勢、受講態度等)」を総合的に評価する。<br><br>《後期》<br>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                                                                                                                                                | (前)30％／(後)0％          |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
|                | 提出物                                                                                                                                                 | ％                     |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
|                | その他                                                                                                                                                 | (前)40％／(後)80％         |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
| 履修上の<br>留意事項   | 《前期》スタジオでの実技・講義<br>《後期》講義30～45分、レッスン45～60分、ピラティス、フェルデンクライスメソッド→マット使用、ジャイロキネシス→マット・イス使用、・ホワイトボード使用・プリント配布                                            |                       |                                                                                                                             |                                                                                                        |             |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                                                                                                  | 履修主題                  |                                                                                                                             | 履修内容                                                                                                   |             |
|                | 1                                                                                                                                                   | オリエンテーション(格闘系)        |                                                                                                                             | 授業内容説明・体感。                                                                                             |             |
|                | 2                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | 基本的なテクニック。2人1組。                                                                                        |             |
|                | 3                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | 基本的なテクニック。2人1組。                                                                                        |             |
|                | 4                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | 基本的なテクニック。2人1組。キューイング                                                                                  |             |
|                | 5                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | 基本的なテクニック。2人1組。キューイング                                                                                  |             |
|                | 6                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | コリオ作成・練習                                                                                               |             |
|                | 7                                                                                                                                                   | パンチ・キック・コンビネーション      |                                                                                                                             | 発表会                                                                                                    |             |
|                | 8                                                                                                                                                   | オリエンテーション(フローヨガ)      |                                                                                                                             | 体感                                                                                                     |             |
|                | 9                                                                                                                                                   | オリエンテーション(リラクゼーションヨガ) |                                                                                                                             | 体感                                                                                                     |             |
|                | 10                                                                                                                                                  | 太陽礼拝                  |                                                                                                                             | 2人1組                                                                                                   |             |
|                | 11                                                                                                                                                  | 太陽礼拝                  |                                                                                                                             | 1つ1つのポーズの確認                                                                                            |             |
|                | 12                                                                                                                                                  | ヨーガ概論                 |                                                                                                                             | 筆記用具準備                                                                                                 |             |
|                | 13                                                                                                                                                  | 試験対策①                 |                                                                                                                             | 2人1組                                                                                                   |             |
|                | 14                                                                                                                                                  | 試験対策②                 |                                                                                                                             | 2人1組                                                                                                   |             |
| 15             | 実技試験                                                                                                                                                |                       | テスト                                                                                                                         |                                                                                                        |             |

|    |                       |                         |
|----|-----------------------|-------------------------|
| 16 | マットピラティス①             | 歴史・呼吸 実技:初級             |
| 17 | マットピラティス②             | 呼吸・センタリング 実技:初級         |
| 18 | マットピラティス③             | 原理原則 実技:初級              |
| 19 | マットピラティス④             | スパイナルメカニクス 実技:初級        |
| 20 | マットピラティス⑤             | 解剖学① 実技:モディフィケーション      |
| 21 | フェルデンクライス①            | 動きの解剖学と体の繋がりがり①         |
| 22 | フェルデンクライス②            | 動きの解剖学と体の繋がりがり②         |
| 23 | フェルデンクライス③            | 動きの解剖学と体の繋がりがり③         |
| 24 | マットピラティス⑥             | 解剖学② 実技:モディフィケーション      |
| 25 | マットピラティス⑦             | 解剖学③ 実技:中級              |
| 26 | マットピラティス⑧             | 解剖学④ 実技まとめ              |
| 27 | マットピラティス⑨             | 実技テスト対策                 |
| 28 | マットピラティステスト/ジャイロキネシス① | 実技テスト/ジャイロキネシスイントロダクション |
| 29 | ジャイロキネシス②             | 実技初級①                   |
| 30 | ジャイロキネシス③             | 実技初級②                   |

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                      |                |                                                 |                                                                                   |     |      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スキー・スノーボードトレーニング                                                     |                | 担当教員<br><br>(実務経験)                              | 2019年度未開講<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年・通年                                                                |                | 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90分)                                     | 30                                                                                | 時間数 | 60時間 |
| 授業目的           | 冬場におけるスキー・スノーボード実習を効率良く行うためのベース作りを行う。                                |                |                                                 |                                                                                   |     |      |
| 到達目標           | スキー・スノーボード実習に向け、ベースとなる身体づくりを行い、成果を確認できる。                             |                |                                                 |                                                                                   |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 必要に応じてプリントを配布いたします。                                                  |                |                                                 |                                                                                   |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                 | 評価割合(%)        | 評価基準                                            |                                                                                   |     |      |
|                | 試験                                                                   | 60%            | 試験は定期試験50%、実技試験10%で行う。<br>その他受講姿勢、受講態度等により評価する。 |                                                                                   |     |      |
|                | レポート                                                                 | %              |                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 小テスト                                                                 | %              |                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 提出物                                                                  | %              |                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | その他                                                                  | 40%            |                                                 |                                                                                   |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 冬季スポーツは、あらゆる競技特性を持っています、あらゆる特性を網羅出来るトレーニング内容の提案、指導が出来るよう、学習して行きましょう。 |                |                                                 |                                                                                   |     |      |
| 履修主題・<br>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・授業形式・諸注意等の説明                               |                                                                                   |     |      |
|                | 2                                                                    | オフ期におけるトレーニング① | ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのフォームチェック                    |                                                                                   |     |      |
|                | 3                                                                    | オフ期におけるトレーニング② | ベンチプレス・スクワット・デッドリフトの1RM測定                       |                                                                                   |     |      |
|                | 4                                                                    | オフ期におけるトレーニング③ | 筋力向上を目的とする(マルチ・セット法にて実施)                        |                                                                                   |     |      |
|                | 5                                                                    | パワー向上トレーニング①   | クイックリフトの分習法・漸進的分習法①                             |                                                                                   |     |      |
|                | 6                                                                    | パワー向上トレーニング②   | クイックリフトの分習法・漸進的分習法②                             |                                                                                   |     |      |
|                | 7                                                                    | パワー向上トレーニング③   | クイックリフトの全習法                                     |                                                                                   |     |      |
|                | 8                                                                    | コアトレ①          | スタビライゼーション系トレーニング                               |                                                                                   |     |      |
|                | 9                                                                    | コアトレ②          | トレーニングツールを用いて①                                  |                                                                                   |     |      |
|                | 10                                                                   | コアトレ③          | トレーニングツールを用いて②                                  |                                                                                   |     |      |
|                | 11                                                                   | ファンクショナルトレ①    | ファンクショナルトレーニングとは                                |                                                                                   |     |      |
|                | 12                                                                   | ファンクショナルトレ②    | ファンクショナルトレーニングの実際①                              |                                                                                   |     |      |
|                | 13                                                                   | ファンクショナルトレ③    | ファンクショナルトレーニングの実際②                              |                                                                                   |     |      |
|                | 14                                                                   | 前期実技試験のまとめ     |                                                 |                                                                                   |     |      |
| 15             | 前期実技試験                                                               |                |                                                 |                                                                                   |     |      |

|  |    |                   |                        |
|--|----|-------------------|------------------------|
|  | 16 | スキーにおけるトレーニング①    | 上半身メイン                 |
|  | 17 | スキーにおけるトレーニング②    | 下半身メイン                 |
|  | 18 | スキーにおけるトレーニング③    | 全身サーキット系①              |
|  | 19 | スキーにおけるトレーニング④    | 全身サーキット系②              |
|  | 20 | スノーボードにおけるトレーニング① | 上半身メイン                 |
|  | 21 | スノーボードにおけるトレーニング② | 下半身メイン                 |
|  | 22 | スノーボードにおけるトレーニング③ | 全身サーキット系①              |
|  | 23 | スノーボードにおけるトレーニング④ | 全身サーキット系②              |
|  | 24 | 競技特性におけるアジリティトレ①  | アジリティドリル①              |
|  | 25 | 競技特性におけるアジリティトレ②  | アジリティドリル②              |
|  | 26 | バランス系トレーニング①      | BBボール                  |
|  | 27 | バランス系トレーニング②      | ボスバランス                 |
|  | 28 | バランス系トレーニング③      | BBボール・ボスバランス・バランスディスク等 |
|  | 29 | 後期実技試験まとめ         |                        |
|  | 30 | 後期実技試験            |                        |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                |                    |                                                                                   |     |      |
|----------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スキー・スノーボード研修                   | 担当教員<br><br>(実務経験) | 2019年度未開講<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 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・スノーボードトレーニングで鍛えた成果を試す。     |                    |                                                                                   |     |      |
| 到達目標           | 身体や道具を意のままに操ることが出来る。           |                    |                                                                                   |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 必要に応じて資料等配布いたします。              |                    |                                                                                   |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                           | 評価割合(%)            | 評価基準                                                                              |     |      |
|                | 試験                             | %                  | その他受講姿勢等で評価します。                                                                   |     |      |
|                | レポート                           | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | 小テスト                           | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | 提出物                            | 20%                |                                                                                   |     |      |
|                | その他                            | 80%                |                                                                                   |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 個々人のスキルアップに向けて、積極的な取り組みを期待します。 |                    |                                                                                   |     |      |
| 履修主題・<br>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日目午前レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 3                              | 1日目午後レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 4                              | 1日目ミーティング          |                                                                                   |     |      |
|                | 5                              | 2日目午前レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 6                              | 2日目午後レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 7                              | 2日目ミーティング          |                                                                                   |     |      |
|                | 8                              | 3日目午前レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 9                              | 3日目午後レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 10                             | 3日目ミーティング          |                                                                                   |     |      |
|                | 11                             | 4日目午前レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 12                             | 4日目午後レッスン          |                                                                                   |     |      |
|                | 13                             | 総合滑走               | これまでの復習                                                                           |     |      |
|                | 14                             | まとめ                | これまでの復習                                                                           |     |      |
| 15             | 4日目ミーティング                      |                    |                                                                                   |     |      |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                   |                    |                                                                                   |     |      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | イベント企画と立案                                                                         | 担当教員<br><br>(実務経験) | 2019年度未開講<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年・前期                                                                             | 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           | イベント企画に対しての基礎知識を学ぶ。                                                               |                    |                                                                                   |     |      |
| 到達目標           | 授業を通じ、発案・考案できイベント企画を構築する。                                                         |                    |                                                                                   |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 必要に応じて資料等配布いたします。                                                                 |                    |                                                                                   |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                              | 評価割合(%)            | 評価基準                                                                              |     |      |
|                | 試験                                                                                | 60%                | 他はプレゼンテーション発表を行ってもらい評価します。<br>レポートや提出物等も評価の基準とします。                                |     |      |
|                | レポート                                                                              | 20%                |                                                                                   |     |      |
|                | 小テスト                                                                              | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | 提出物                                                                               | 20%                |                                                                                   |     |      |
|                | その他                                                                               | 60%                |                                                                                   |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | イベントを企画し、開催までのプロセスを1つ1つ深く追求していきます。形になり成功した時の達成感は何とも言えません。企画者としてのベースづくりを養っていきましょう。 |                    |                                                                                   |     |      |
| 履修主題・<br>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・授業内容・諸注意・その他                                                                 |     |      |
|                | 2                                                                                 | イベント企画とは①          | イベントを開催するまでの流れ・成功のための3つ法則                                                         |     |      |
|                | 3                                                                                 | イベント企画とは②          | イベント開催に向けて準備しておくこと                                                                |     |      |
|                | 4                                                                                 | イベント企画とは③          | イベント時に確認しておきたいチェックリスト                                                             |     |      |
|                | 5                                                                                 | イベント企画とは④          | イベント時に気をつけたいマナー                                                                   |     |      |
|                | 6                                                                                 | イベント企画とは⑤          | イベントの出席者を管理するコツ                                                                   |     |      |
|                | 7                                                                                 | イベント企画とは⑥          | 参加者のキャンセルを防ぐ4つの方法                                                                 |     |      |
|                | 8                                                                                 | イベント企画とは⑦          | イベントプロモーション                                                                       |     |      |
|                | 9                                                                                 | より良いイベントにするためには①   | 開催後にすべきこと                                                                         |     |      |
|                | 10                                                                                | より良いイベントにするためには②   | アンケートを活用した充実方法                                                                    |     |      |
|                | 11                                                                                | より良いイベントにするためには③   | イベントの認知度を上げるための効果法                                                                |     |      |
|                | 12                                                                                | より良いイベントにするためには④   | 継続するために必要なこと                                                                      |     |      |
|                | 13                                                                                | プレゼンテーション作成①       | 企画の発案・考案、資料の作成                                                                    |     |      |
|                | 14                                                                                | プレゼンテーション作成②       | 企画の発案・考案、資料の作成                                                                    |     |      |
| 15             | プレゼンテーション発表                                                                       |                    |                                                                                   |     |      |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                |                 |                                                            |                                                                                   |     |      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | プレゼンテーション実習                                                                    |                 | 担当教員<br><br>(実務経験)                                         | 2019年度未開講<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年・後期                                                                          |                 | 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           | Power Pointの基本操作を学んだうえで、有効なプロットの展開および提示方法等への理解も深めて、社会で活用できるプレゼンテーションスキルを身につける。 |                 |                                                            |                                                                                   |     |      |
| 到達目標           | Power Point作成、プレゼンテーションできる。                                                    |                 |                                                            |                                                                                   |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 必要に応じて資料等配布いたします。                                                              |                 |                                                            |                                                                                   |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                                                           | 評価割合(%)         | 評価基準                                                       |                                                                                   |     |      |
|                | 試験                                                                             | 60%             | 試験はPower Pointの作成、実際にプレゼンテーションを行い評価します。<br>その他受講姿勢等で評価します。 |                                                                                   |     |      |
|                | レポート                                                                           | %               |                                                            |                                                                                   |     |      |
|                | 小テスト                                                                           | %               |                                                            |                                                                                   |     |      |
|                | 提出物                                                                            | %               |                                                            |                                                                                   |     |      |
|                | その他                                                                            | 40%             |                                                            |                                                                                   |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 個々人のスキルアップに向けて、積極的な取り組みを期待します。                                                 |                 |                                                            |                                                                                   |     |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                                                             | 履修主題            | 履修内容                                                       |                                                                                   |     |      |
|                | 1                                                                              | オリエンテーション       | 講義の進め方・試験等のガイダンス                                           |                                                                                   |     |      |
|                | 2                                                                              | 「プレゼン」とは何か？     | 創造的プレゼンテーションとは？                                            |                                                                                   |     |      |
|                | 3                                                                              | Power Pointの活用① | アプリケーションの基本操作                                              |                                                                                   |     |      |
|                | 4                                                                              | Power Pointの活用② | スライドの作成                                                    |                                                                                   |     |      |
|                | 5                                                                              | Power Pointの活用③ | アニメーションの活用                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 6                                                                              | Power Pointの活用④ | Word・Excelデータの活用                                           |                                                                                   |     |      |
|                | 7                                                                              | Power Pointの活用⑤ | 配布資料の作成                                                    |                                                                                   |     |      |
|                | 8                                                                              | 前半部まとめ          | 基本操作のまとめ・復習                                                |                                                                                   |     |      |
|                | 9                                                                              | 有効的な「プレゼン」とは？   | 心に響く「プレゼン」を考える                                             |                                                                                   |     |      |
|                | 10                                                                             | プレゼンテーション実演①    | 話し方と立ち振る舞い                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 11                                                                             | プレゼンテーション実演②    | ストーリーの組み立てと構成                                              |                                                                                   |     |      |
|                | 12                                                                             | プレゼンテーション実演③    | 視覚的アピールの活用                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 13                                                                             | プレゼンテーション実演④    | 提示する情報量の調整                                                 |                                                                                   |     |      |
|                | 14                                                                             | プレゼンテーション実演⑤    | 独創的な「プレゼン」とは？                                              |                                                                                   |     |      |
| 15             | まとめ                                                                            | これまでの講義内容の復習    |                                                            |                                                                                   |     |      |

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
SP 専攻

|                |                                                                                                                                  |                    |                                                                                   |     |      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | クラブイベント総合実習                                                                                                                      | 担当教員<br><br>(実務経験) | 2019年度未開講<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年・通年                                                                                                                            | 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90分)        | 30                                                                                | 時間数 | 60時間 |
| 授業目的           | スポーツクラブをはじめとする様々なスポーツ施設の運営を理解し、経営的立場、従業員の立場、お客様の立場など様々な視点から今後の可能性を模索し、トレーナーとしての職を確立するためにどのようなアプローチをしたら良いかをプレゼンしていく。              |                    |                                                                                   |     |      |
| 到達目標           | スポーツトレーナーとして施設の運営、経営を広い視野で模索し、様々な立場としてアプローチできる。                                                                                  |                    |                                                                                   |     |      |
| テキスト・参考図書等     | プリントを配布いたします。                                                                                                                    |                    |                                                                                   |     |      |
| 評価方法・評価基準      | 評価方法                                                                                                                             | 評価割合(%)            | 評価基準                                                                              |     |      |
|                | 試験                                                                                                                               | 30%                | 試験はプレゼンテーションの実技試験とし、<br>その他は情報収集や資料作成の状況を見て評価します。                                 |     |      |
|                | レポート                                                                                                                             | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | 小テスト                                                                                                                             | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | 提出物                                                                                                                              | %                  |                                                                                   |     |      |
|                | その他                                                                                                                              | 70%                |                                                                                   |     |      |
| 履修上の留意事項       | スポーツを知ること、お客様を知ること、現場で起こりうることを授業の中で感じていただけたら幸いです。<br>ノートと筆記用具を準備。パソコンやタブレット型端末を持っている生徒は持参してください。前期は徹底的に情報収集を行い、後期はプレゼン回数が多くなります。 |                    |                                                                                   |     |      |
| 履修主題・履修内容      | 回数                                                                                                                               | 履修主題               | 履修内容                                                                              |     |      |
|                | 1                                                                                                                                | ガイダンス              | 年間授業計画／評価方法／自己紹介                                                                  |     |      |
|                | 2                                                                                                                                | フィットネス業界の成り立ち①     | 市場規模                                                                              |     |      |
|                | 3                                                                                                                                | フィットネス業界の成り立ち②     | 業界変遷                                                                              |     |      |
|                | 4                                                                                                                                | フィットネス業界の成り立ち③     | バブル崩壊期・生き残り期                                                                      |     |      |
|                | 5                                                                                                                                | スポーツ施設環境調査①        | 運動に関わる仕事                                                                          |     |      |
|                | 6                                                                                                                                | スポーツ施設環境調査②        | 公共運動施設・スポーツクラブ                                                                    |     |      |
|                | 7                                                                                                                                | スポーツ施設環境調査③        | パーソナルトレーニング/スタジオ/治療院内のトレーニング施設など                                                  |     |      |
|                | 8                                                                                                                                | スポーツとお金①           | 会費・パーソナルトレーニング料金・消耗品費・施設運営費                                                       |     |      |
|                | 9                                                                                                                                | スポーツとお金①           | スポーツにかかわる経費                                                                       |     |      |
|                | 10                                                                                                                               | スポーツとお金①           | 各種マシン・備品の価格                                                                       |     |      |
|                | 11                                                                                                                               | 入会数を増やすには①         | 会員定着                                                                              |     |      |
|                | 12                                                                                                                               | 入会数を増やすには②         | 紹介入会                                                                              |     |      |
|                | 13                                                                                                                               | スポーツクラブを立ち上げる①     | 理想のスポーツクラブ                                                                        |     |      |
|                | 14                                                                                                                               | スポーツクラブを立ち上げる②     | 儲かるスポーツクラブにするには？                                                                  |     |      |
|                | 15                                                                                                                               | 定期試験               |                                                                                   |     |      |

|  |    |                 |                      |
|--|----|-----------------|----------------------|
|  | 16 | 会員のニーズ分析①       | なぜ運動するのか？～疾患や環境を絡めて～ |
|  | 17 | 会員のニーズ分析②       | スポーツクラブに何を求めているのか    |
|  | 18 | 会員のニーズ分析③       |                      |
|  | 19 | トレーニングルームレイアウト① | 安全な施設をつくるための規格       |
|  | 20 | トレーニングルームレイアウト② | 次回授業資料作成             |
|  | 21 | トレーニングルームレイアウト③ | 各自発表                 |
|  | 22 | トレーニングルームレイアウト④ | 各自発表                 |
|  | 23 | トレーニングルームレイアウト⑤ | 全員で作成                |
|  | 24 | プレゼン資料作成①       | 見積もり作成/スポーツ施設計画書作成   |
|  | 25 | プレゼン資料作成②       | 見積もり作成/スポーツ施設計画書作成   |
|  | 26 | プレゼン資料作成③       | PC作業                 |
|  | 27 | プレゼン資料作成④       | PC作業                 |
|  | 28 | プレゼン資料作成⑤       | PC作業                 |
|  | 29 | プレゼン資料作成⑥       | PC作業                 |
|  | 30 | 1年間まとめ          |                      |