

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	救急処置法特別講習 20t113／20s106		担当教員 (実務経験)	日本赤十字社派遣講師 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年／1年・集中		必修・選択区分	選択必修(AT・MT・PH)／必修	単位数	1単位
授業形態	講義、実技		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	救急処置について学び、現場にて実践できる。					
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	救急処置法養成講習テキスト					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	80%	試験、その他(受講姿勢、受講態度)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	特になし。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	オリエンテーション		救急処置法について		
	2	心肺蘇生法①		胸骨圧迫の方法、注意点。		
	3	心肺蘇生法②		人工呼吸の方法、注意点。		
	4	AED		AEDの使用方法、注意点。		
	5	AEDの使用		AEDの使用。		
	6	救急現場の総合実習①		胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。		
	7	救急現場の総合実習②		救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。		
	8	止血法		直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について		
	9	止血法の演習		止血法の実践。		
	10	三角巾を使用した固定法		外傷に対しての固定法と注意点。		
	11	三角巾を使用した固定法の演習		三角巾を使用した固定法の実際。		
	12	筆記試験①		試験実施		
	13	筆記試験②		試験実施		
	14	実技試験①		試験実施		
15	実技試験②		試験実施			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	健康運動理論Ⅰ 20t114／20s107	担当教員 (実務経験)	若松 直斗 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	1年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	健康運動実践指導者に必要な知識の習得を目標とする。また、健康運動実践指導者筆記試験合格レベルを目指す。				
到達目標	健康運動理論Ⅰ、健康運動理論Ⅱの履修で健康運動実践指導者理論試験合格レベルを目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	定期試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動実践指導者」に必要とされる知識・技術について学習します。他の教科と共通する部分を確認し、日々の学習の中で関連させながら理解を深め健康運動実践指導者合格に向けて学習していきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容説明、諸注意、その他		
	2	第1章 健康づくり施策概論	1)健康と健康増進の概念 2)わが国の現状		
	3	第1章 健康づくり施策概論	3)生活習慣病とメタボリックシンドローム 他		
	4	第2章 運動生理学	1)運動の発現 2)骨格筋収縮の仕組み		
	5	第2章 運動生理学	3)筋線維タイプと収縮特性 他		
	6	第2章 運動生理学	6)トレーニングと骨格筋 7)運動の持続 他		
	7	第2章 運動生理学	11)トレーニングによる呼吸循環系の適応 他		
	8	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	1)身体運動に関係する筋と骨格 2)関節運動		
	9	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	3)筋の弾性要素と弾性エネルギー 他		
	10	第4章 栄養摂取と運動	1)健康と栄養～		
	11	第4章 栄養摂取と運動	8)生活習慣と栄養・食生活		
	12	第5章 体力測定と評価	1)無酸素性・有酸素性能力の測定 他		
	13	第5章 体力測定と評価	5)体脂肪量の測定 6)新体力テスト 他		
	14	まとめ(1～3章)	要点まとめプリントの実施		
15	まとめ(4～5章)	要点まとめプリントの実施			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	健康プログラム I 20t115／20s108	担当教員 (実務経験)	北村 和弘 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	1年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようになる。				
到達目標	スポーツプログラマーとしての資質向上を目指し、現場指導において実践者に満足していただけるプログラムを提供できるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	試験60% 小テスト10% 提出物10% その他20%(受講姿勢、受講態度等10%、担当所見10%)		
	レポート	%			
	小テスト	10%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	講義形式、視聴覚機器の活用、そして資料を中心に授業を進めていきます。基礎知識＋応用(現場経験)＝専門(プロ)となります。人に何かを伝える、上達させる、改善することを授業を通じて、順応できることを目指しましょう。				
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、成績評価基準、諸注意等の説明		
	2	I 運動と健康	運動と健康		
	3	I 運動と健康	スポーツプログラマーの役割		
	4	II フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネストレーニング①		
	5	II フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネストレーニング②		
	6	II フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネストレーニング③		
	7	II フィットネス・エクササイズの理論と実際	マシントレーニング		
	8	II フィットネス・エクササイズの理論と実際	ヘルス・エクササイズ		
	9	III フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調①		
	10	III フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調②		
	11	III フィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン①		
	12	III フィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン②		
	13	まとめ①	学習内容の復習		
	14	まとめ②	学習内容の復習		
15	まとめ③	学習内容の復習			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	トレーニング科学 20t116		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	1年・前期		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	トレーニングを多角的側面から捉え、競技スポーツや一般層との関連を学び、様々な角度から「科学的にトレーニングを理解」する。				
到達目標	現代社会のニーズに対応し、科学的根拠を持った指導ができるようになる。				
テキスト・ 参考図書等					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	60%			
履修上の 留意事項	板書・各種資料をベースに、動画や実践事例を交えて授業を展開していく、様々なトレーニングが現場で指導されている中、良い悪いを決めるのではなく、クライアントに合わせたトレーニング指導ができることを目指し、客観的視野から分析を行い、今後に活かしてもらいたいです。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション・トレーニング業界	学習到達目標・トレーニング業界について		
	2	様々なトレーニング法	スロートレーニング・加圧トレーニング・初動負荷理論など		
	3	トレーニングビジネスの可能性	今後のトレーニングビジネスを広げるために科学をどう活かすか		
	4	トレーニングQ & A	最新トレーニング理論		
	5	ジュニアの筋力トレーニング	ジュニアの現状と課題		
	6	高齢者のトレーニング①	高齢者の現状・実践報告		
	7	高齢者のトレーニング②	高齢者指導ビジネスの今後に関して		
	8	高齢者のトレーニング③	今後のトレーニング指導の可能性を探す		
	9	iPadの活用方法①	即時フィードバックへの活用と選手への見せ方		
	10	iPadの活用方法②	アプリの活用		
	11	ダッシュ力を高めるトレーニング	ダッシュ力向上のための分析とトレーニング法		
	12	パワーを高めるトレーニング①	パワー向上のためのトレーニング方法		
	13	パワーを高めるトレーニング②	パワー向上のためのトレーニング方法		
	14	トレーニング指導者としてのビジョン	今後、業界はどのように動いていくのか。どうするべきか		
15	まとめ	半期の復習・定期試験に向けて			

2020年度		北海道スポーツ専門学校		スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科 AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB コース		
授業科目 (科目ID)	ベシットレーニング 20t118／20s109		担当教員 (実務経験)	角田 侑佑 有 ☒ 無 ☐ パーソナルトレーナー		
対象年次・学期	1年・通年		必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、スポーツプラザBマシンの適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。					
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。					
テキスト・参考図書等	ファンクショナルトレーニング・機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	60%	試験の点数と授業態度、意欲、姿勢で判断する。			
	レポート	9%				
	小テスト	9%				
	提出物	9%				
	その他	40%				
履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となるようにトレーニングを実践していくことが大切です。					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項			
	2	マシントレーニング／自重エクササイズ	Bマシンの使用方法と実践:カーディオ			
	3	マシントレーニング／自重エクササイズ	Bマシンの使用方法と実践:上肢			
	4	マシントレーニング／自重エクササイズ	Bマシンの使用方法と実践:下肢			
	5	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	パワーポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得			
	6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	オリンピックバーでのデッドリフトテクニック習得			
	7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト			
	8	コアエクササイズ2、バックスクワット	自重、ライトバーを用いてのバックスクワット			
	9	コアエクササイズ2、バックスクワット	オリンピックバーでのバックスクワット習得(フル・バラレル)			
	10	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット／補助方法			
	11	コアエクササイズ3、ベンチプレス	ポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得			
	12	コアエクササイズ3、ベンチプレス	オリンピックバーを用いてのベンチプレス／補助方法			
	13	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス／補助方法			
	14	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験			
	15	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験			
	16	コアエクササイズの応用1	デッドリフトのバリエーション1			
	17	コアエクササイズの応用2	デッドリフトのバリエーション2			
	18	コアエクササイズの応用3	スクワットのバリエーション1			
	19	コアエクササイズの応用4	スクワットのバリエーション2			
	20	補助エクササイズ1	背部のエクササイズ			
	21	補助エクササイズ2	殿部、大腿部のエクササイズ			
	22	補助エクササイズ3	ケーブルクロストレーニング			
	23	様々な器具を用いたエクササイズ1	ダンベルエクササイズ			
	24	様々な器具を用いたエクササイズ2	バーベルエクササイズ			
	25	様々な器具を用いたエクササイズ3	スタビリティボール・メディシンボール エクササイズ			
	26	様々な器具を用いたエクササイズ4	ボスバランス・バランスディスク・バランスパッド エクササイズ			
	27	様々な器具を用いたエクササイズ5	ストレッチボール エクササイズ			
	28	後期のまとめ、実技試験対策	試験内容、形式について			
	29	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験			
30	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学

別紙1

[illegible]

授業科目 (科目ID)	ベシックスイミング 20t119	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	泳ぎの基本や4泳法の習得を目指し、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。				
到達目標	4泳法を泳ぐ事が出来る。				
テキスト・参考図書等					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	基本実技試験により成績がつく その他は、受講姿勢、学ぶ意欲等を考慮する。		
	レポート	9%			
	小テスト	9%			
	提出物	9%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリントを配布。、4泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をすると授業を受けられなくなるので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着着用の上での見学となります。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明		
	2	班分けテスト	クロールによる能力テスト		
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール	キック・ストローク		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション・ターン・背泳ぎによる能力テスト		
	7	背泳ぎ	キック・ストローク①		
	8	背泳ぎ	キック・ストローク②		
	9	背泳ぎ	キック・ストローク③		
	10	コンビネーション・着衣水泳技術指導・安全水泳	クロール・背泳ぎ(20m・40m)①/エレメンタリーバックストローク、ヘッドアップクロール等の安全水泳について		
	11	着衣水泳	着衣水泳・安全水泳		
	12	背泳ぎ	コンビネーション・ターン①		
	13	背泳ぎ	コンビネーション・ターン②		
	14	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎ(20m・40m)②		
	15	前期末試験			
	16	バタフライ	うねり・キック・ストローク①		
	17	バタフライ	うねり・キック・ストローク②		
	18	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション①		
	19	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション②		
	20	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン		
	21	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン・平泳ぎによる能力テスト		
	22	平泳ぎ	キック・ストローク①		
	23	平泳ぎ	キック・ストローク②		
	24	平泳ぎ	キック・ストローク③		
	25	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①		
	26	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②		
	27	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション・ターン①		
	28	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン①		
	29	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン②		
30	後期末試験	各種泳法			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科AT・MT・PH :

別紙1

[illegible]

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	ベーシックエアロビックダンス 20t120		担当教員 (実務経験)	光安 裕子 有 ☒ 無 ☐ スタジオインストラクター	
対象年次・学期	1年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	エアロビックダンスの基本動作を実施し、プログラムの構成・組み立てを学びます。				
到達目標	プログラムの作成及び実演できる。				
テキスト・ 参考図書等					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	楽しみながら学びましょう。積極的に授業に参加してください。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	自己紹介、授業内容説明、諸注意など		
	2	実技	レッスン受講(初心者用)・基本ステップ練習		
	3	実技	レッスン受講(初心者用)・基本ステップ練習		
	4	実技	レッスン受講(初級者用)		
	5	実技	レッスン受講(初級者用)		
	6	プログラム作成	グループでの作成(ステップの入れ替え)		
	7	プログラム作成	グループでの作成(ステップの入れ替え)		
	8	プログラム作成	グループでの作成(ステップの入れ替え)		
	9	プログラム作成	グループでの作成(ステップを全て組み立てる)		
	10	プログラム作成	グループでの作成(ステップを全て組み立てる)		
	11	プログラム作成	グループでの作成(ステップを全て組み立てる) ステップ名のキューイング		
	12	プログラム作成	個別での作成(指定ステップでの組み合わせ)		
	13	プログラム作成	個別での作成(自由ステップでの組み合わせ)		
	14	プログラム作成	個別での作成(授業の進行具合でダンス・ヨガの体験あり)		
15	実技試験				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科

MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニックⅠ 20t122	担当教員 (実務経験)	千保 大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	基本のテーピング技術の習得を目指す。人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解したうえで、テキストから一定の法則を読み取り、実践出来る。				
到達目標	足関節捻挫、膝関節外傷(ACL、MCL損傷5)に対する適切なテーピングが実施出来る。(足関節3分以内、膝関節5分以内)				
テキスト・ 参考図書等	公認AT専門科目テキスト⑥				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	実技試験の結果、授業態度を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	特になし。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、諸注意など／アンダーラップの巻き方練習		
	2	テーピングの基礎理論	テーピングの役割、目的、効果、留意点など／アンダーラップの巻き方練習		
	3	足関節の基礎理論	足関節の機能解剖、スポーツ傷害／アンダーラップの巻き方練習		
	4	足部のテーピング	足底筋膜炎に対するテーピング／アンダーラップの巻き方練習		
	5	足部のテーピング	足底筋膜炎に対するテーピング、小テスト／アンダーラップの巻き方練習		
	6	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	7	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	8	足関節のテーピング	①足関節捻挫に対するテーピング1		
	9	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	10	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	11	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	12	足関節のテーピング	②足関節捻挫に対するテーピング2		
	13	前期復習	足底筋膜炎、足関節捻挫2種類の復習		
	14	実技試験	実技試験①		
	15	実技試験	実技試験②		
	16	復習／応急処置	前期復習／応急処置時に使用するテーピングテクニック		
	17	足関節のテーピング	足関節底屈制限のテーピング、小テスト		
	18	足関節のテーピング	足関節背屈制限のテーピング、小テスト		
	19	膝関節の基礎理論	膝関節の機能解剖、スポーツ傷害		
	20	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靱帯損傷に対するテーピング		
	21	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靱帯損傷に対するテーピング		
	22	膝関節のテーピング	①膝関節内側側副靱帯損傷に対するテーピング		
	23	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靱帯損傷に対するテーピング		
	24	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靱帯損傷に対するテーピング		
	25	膝関節のテーピング	②膝関節前十字靱帯損傷に対するテーピング		
	26	後期復習	足関節底・背屈制限、膝関節靱帯損傷2種類の復習		
	27	総復習①	1年間の復習(前期実施内容中心)		
	28	総復習②	1年間の復習(後期実施内容中心)		
	29	実技試験	実技試験①		
30	実技試験	実技試験②			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	スノーボード・スキー宿泊実習 I 20t123／20s114		担当教員 (実務経験)	田口 清輝 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	実習	授業回数(1回180分)	15	時間数	60時間
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての資質を身に付ける。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポート・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	80%			
履修上の 留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをする		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する			