

2020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
AT・MT・PHⅢ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	エアロビック指導員対策理論 20t318／20s213		担当教員 (実務経験)	大嶋 春香 有 ☒ 無 ☐ スタジオインストラクター	
対象年次・学期	3年／2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数 2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	エアロビックと障害とスポーツ①		エアロビックの起源と歴史	
	2	エアロビックと障害とスポーツ②		生涯スポーツとエアロビック	
	3	エアロビックの基本構造①		運動特性と領域区分	
	4	エアロビックの基本構造②		エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素	
	5	エアロビックの基本構造③		エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク	
	6	エアロビックと体カトレーニング①		エアロビックとフィットネス	
	7	エアロビックと体カトレーニング②		トレーニングの原理、トレーニング実施の要素	
	8	エアロビック指導法		指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点	
	9	エアロビック指導の実際		初心者への指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導	
	10	健康安全管理		エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE	
	11	記述練習		200字程度3問	
	12	記述練習		200字程度3問	
	13	記述練習		200字程度3問	
	14	模擬試験		選択式、○×式、記述式	
15	模擬試験		選択式、○×式、記述式		

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・PHⅢ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	スポーツプログラマー対策 20t319／20s212		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	3年／2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。					
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。					
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 必要に応じて、資料を配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	小テスト 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)			
	レポート	%				
	小テスト	50%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	運動と健康	運動と健康			
	2		スポーツプログラマーの役割			
	3	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			
	4		マシーントレーニング			
	5		ヘルス・エクササイズ			
	6	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			
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン			
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム			
	9	フィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法			
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム			
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム			
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際			
	13	確認テスト①	過去問題①、解答、説明			
	14	確認テスト②	過去問題②、解答、説明			
15	確認テスト③	過去問題③、解答、説明				

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 コース

授業科目 (科目ID)	BRSO対策 20t321／20s218	担当教員 (実務経験)	高田 健介 有 ☒ 無 ☐ 鍼灸師		
対象年次・学期	3年／2年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	講義・実技	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	BRSO試験合格を目的とする。				
到達目標	BRSO試験合格。				
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	%	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	100%			
履修上の 留意事項	マッサージに必要な知識・技術を身につけ、試験合格に向けて一緒に勉強していきましょう。				
履修主題・ 履修内容		履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	説明、諸注意、その他。		
	2	マッサージについて(座学)	筋肉の起始・停止について		
	3	マッサージについて(座学)	筋肉の起始・停止について		
	4	マッサージについて(座学)	マッサージ手法について		
	5	マッサージについて(座学)	マッサージ手法について		
	6	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	7	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	8	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	9	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	10	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	11	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	12	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	13	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
	14	マッサージについて(実技)	マッサージ実践		
15	マッサージについて(実技)	マッサージ実践			

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)	テーピングテクニックⅢ 20t322		担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	3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	競技特性に応じて求められる頻度の高い部位別・障害別テーピング法の習得を目的・目標とする。また、ATテキストの復習も兼ねる。(足部、足・膝・肘関節を主に復習)					
到達目標	スポーツ外傷・障害に対するテーピング(キネシオロジーテーピングを使用)が実施出来る。					
テキスト・参考図書等	部活ですぐ使える！基本のスポーツテーピング					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	60%	実技試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	40%				
履修上の留意事項	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／復習	授業内容説明、諸注意、その他／前年度までの復習			
	2	テーピングの復習①	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)			
	3	テーピングの復習②	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)			
	4	総論	スポーツとテーピング、特徴・効果・使い方の基本			
	5	足部・下肢のキネシオテーピング	①足関節捻挫 ②アキレス腱炎			
	6	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、③シンスプリント ④下腿部肉離れ			
	7	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、⑤足底筋膜炎 ⑥オスグッドシュラッター病			
	8	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、⑦ハムストリングス肉離れ(再発予防2種類)			
	9	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、⑧腰部の痛み(3種類)			
	10	前期復習①・試験対策	①～③の復習			
	11	前期復習②・試験対策	④～⑥の復習			
	12	前期復習③・試験対策	⑦・⑧の復習			
	13	実技試験	実技試験①			
	14	実技試験	実技試験②			
15	実技試験	実技試験③				

16	復習	前期の復習
17	テーピングの復習③	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
18	テーピングの復習④	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
19	下肢のキネシオテーピング	⑨内側側副靱帯損傷 ⑩半月板損傷
20	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、⑪腸脛靱帯炎 ⑫前十字靱帯損傷
21	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、⑬ジャンパーズニー ⑭内側上顆炎(2種類)
22	肩・上肢のキネシオテーピング	前回の復習、⑮外側上顆炎(2種類) ⑯腱板炎
23	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(上肢)
24	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(下肢)
25	後期復習①・試験対策	⑨・⑩の復習
26	後期復習②・試験対策	⑪～⑬の復習
27	後期復習③・試験対策	⑭～⑯の復習
28	実技試験	実技試験①
29	実技試験	実技試験②
30	実技試験	実技試験③

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 コース

授業科目 (科目ID)	スポーツマッサージ 20t323／20s232		担当教員 (実務経験)	高田 健介 有 ☒ 無 ☐ 鍼灸師		
対象年次・学期	3年／2年・前期		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	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう					
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体に触る事ができる。					
テキスト・ 参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか。 その他は、受講態度や出席率などの平常点。					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	60%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	40%				
履修上の 留意事項	トレーナズルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士でお互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。					
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		手技の説明、適応、禁忌など		
	2	下肢(下腿三頭筋)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	3	下肢(足底)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	4	下肢(ハムストリングス)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	5	下肢(大腿四頭筋)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	6	腰・背中・臀部(臀部)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	7	腰・背中・臀部(腰)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	8	腰・背中・臀部(背中)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	9	頸・肩・腕(肩・肩甲骨)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	10	頸・肩・腕(頸・頭)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	11	頸・肩・腕(上腕・前腕・手)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	12	頸・肩・腕(仰臥位の頸・肩)		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	13	テスト対策		復習		
	14	実技テスト		個別実技テスト		
15	その他マッサージ+実技テスト予備日		筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			

2020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 20t324		担当教員 (実務経験)	大菅貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年・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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、機材を使用した分析能力向上と的確なフィードバックができる事を目標とする。				
到達目標	自らが実践し、手本となるトレーナーになる！！ 自らの肉体を変える！！				
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	マシニング内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあると思います。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかりと鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画／評価方法／自己紹介		
	2	体力測定・年間トレーニング計画作成	各種体力測定／測定結果の分析／目標設定		
	3	上肢のトレーニングテクニック①	バリエーション／正しいテクニック習得		
	4	上肢のトレーニングテクニック②	バリエーション／正しいテクニック習得		
	5	下肢のトレーニングテクニック①	バリエーション／正しいテクニック習得		
	6	下肢のトレーニングテクニック②	バリエーション／正しいテクニック習得		
	7	体幹のトレーニングテクニック①	スタビリティ／回旋／伸展など		
	8	体幹のトレーニングテクニック②	スタビリティ／回旋／伸展など		
	9	体幹のトレーニングテクニック③	競技動作を考慮した種目		
	10	胸椎回旋に着目したトレーニング	投球動作と関連づけて		
	11	股関節に着目したトレーニング	競技動作と関連づけて		
	12	オリンピックリフティング①	ハングクリーン分習法		
	13	オリンピックリフティング②	ハングクリーン分習法／全習法		
	14	オリンピックリフティング③	ハングクリーン全習法		
15	実技試験	実技試験			

16	フィールド測定	PAテスト・MBスロー・ジャンプ系テスト
17	スピード向上トレーニング①	スタート局面／接地／股関節／足首など
18	スピード向上トレーニング②	加速局面／接地など
19	パワー向上トレーニング①	メディシンボール／ブライオメトリクス
20	パワー向上トレーニング②	メディシンボール／ブライオメトリクス
21	パワー向上トレーニング③	クイックリフト／メディシンボール／ブライオメトリクス
22	セット法②	スーパーセット法／コンパウンドセット法
23	競技別トレーニングプログラム①	野球、サッカー・テニス／バスケットボール／ゴルフ等
24	競技別トレーニングプログラム②	野球、サッカー・テニス／バスケットボール／ゴルフ等
25	競技別トレーニングプログラム③	野球、サッカー・テニス／バスケットボール／ゴルフ等
26	パーソナルトレーニング①	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング実践
27	パーソナルトレーニング②	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング実践
28	体力測定	各種体力測定／測定結果の分析／効果の確認
29	実技試験	
30	1年間まとめ	

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来 学科
PH コース

授業科目 (科目ID)	フィジカルトレーニングⅡ 20t329		担当教員 (実務経験)	未定 有 ☐ 無 ☐	
対象年次・学期	3年・通年		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)	30	時間数 60時間
授業目的	フィジカル能力向上のためのトレーニング立案、指導実践を行う。				
到達目標	スポーツにおけるフィジカル能力向上のために必要なトレーニングの立案、指導実践が出来る。				
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	60%	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	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	トレーニング実践のみならず、立案、指導実践をお互いに行い、指導現場で即戦力となるような人材を目指していきましょう！				
履修主題・ 履修内容		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、その他。	
	2	筋肥大トレーニング立案		下肢における筋肥大メニューを立案する。	
	3	筋肥大トレーニング指導実践1		下肢トレーニング指導実践。	
	4	筋肥大トレーニング指導実践2		〃	
	5	筋肥大トレーニング立案		上腕における筋肥大メニューを立案する。	
	6	筋肥大トレーニング指導実践1		上腕トレーニング指導実践。	
	7	筋肥大トレーニング指導実践2		〃	
	8	筋肥大トレーニング立案		肩における筋肥大メニューを立案する。	
	9	筋肥大トレーニング指導実践1		肩トレーニング指導実践。	
	10	筋肥大トレーニング指導実践2		〃	
	11	筋肥大トレーニング立案		背部における筋肥大メニューを立案する。	
	12	筋肥大トレーニング指導実践1		背部トレーニング指導実践。	
	13	筋肥大トレーニング指導実践2		〃	
	14	前期テスト1		前期テスト	
	15	前期テスト2		〃	
	16	体幹部トレーニング立案		スタビライゼーショントレーニングを立案する。	
	17	体幹部トレーニング指導実践1		スタビライゼーショントレーニング指導実践。	
	18	体幹部トレーニング指導実践2		〃	
	19	体幹部トレーニング立案			
	20	体幹部トレーニング指導実践1		ジャンプ力向上に特化したトレーニングの実践。	
	21	体幹部トレーニング指導実践2		〃	
	22	アジリティートレーニング立案		アジリティートレーニングを立案する。	
	23	アジリティートレーニング1		アジリティートレーニング指導実践。	
	24	アジリティートレーニング2		〃	
	25	ブライオメトリクストレーニング立案		ブライオメトリクストレーニングを立案する。	
	26	ブライオメトリクストレーニング実践1		ブライオメトリクストレーニング指導実践。	
	27	ブライオメトリクストレーニング実践2		〃	
	28	振り返り		1年間のトレーニング指導の振り返り。	
	29	後期テスト1		後期テスト	
30	後期テスト2		〃		

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
PH コース

授業科目 (科目ID)	ボディメイク 20t330		担当教員 (実務経験)	未定 有 ☐ 無 ☐	
対象年次・学期	3年・半期		必修・選択区分	必修	単位数 1単位
授業形態	実技		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	自らボディメイク(トレーニング、減量等)を実践し、美しい身体作りを目的とする。				
到達目標	見た目上美しい身体作りを実践・指導できる				
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	%	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	100%			
履修上の 留意事項	ボディメイクを指導する上で最も重要な「自らが実践する」ことを授業で一緒に行いましょう！				
履修主題・ 履修内容		履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	説明、諸注意、その他。身体測定の実施。ボディメイクとは		
	2	減量、増量について	減量、増量の手法		
	3	ボディメイクトレーニング1	胸、肩のエクササイズ1		
	4	ボディメイクトレーニング2	胸、肩のエクササイズ2		
	5	ボディメイクトレーニング3	上腕のエクササイズ		
	6	ボディメイクトレーニング4	腰背部のエクササイズ		
	7	ボディメイクトレーニング5	下肢エクササイズ1		
	8	ボディメイクトレーニング6	下肢エクササイズ2		
	9	ボディメイクトレーニング7	下肢エクササイズ3		
	10	ボディメイクトレーニング8	腹部のエクササイズ1		
	11	ボディメイクトレーニング9	腹部のエクササイズ2		
	12	ボディメイクトレーニング10	様々なトレーニングバリエーション1(低負荷、高回数トレーニング)		
	13	ボディメイクトレーニング11	様々なトレーニングバリエーション2(高負荷、低回数トレーニング)		
	14	ボディメイクトレーニング12	様々なトレーニングバリエーション3(HIIT実践)		
15	再評価	身体測定の実施			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツスキルⅡ 20t331		担当教員 (実務経験)	未定 有 ☐ 無 ☐	
対象年次・学期	3年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数 60時間
授業目的	指導に関する留意点、及び各運動種目の特性を学ぶ。				
到達目標	スポーツの特性を理解し、基礎的なプレー実践、且つ指導する事ができる。				
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	体育館での授業になります。怪我や体調不良等で参加できない場合は、レポートを提出してもらいます。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	ガイダンス		授業の説明	
	2	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点 【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります		1. フットサル	
	3			1. フットサル	
	4			2. バスケットボール	
	5			2. バスケットボール	
	6			3. バドミントン	
	7			3. バドミントン	
	8			4. バレーボール	
	9			4. バレーボール	
	10			5. ハンドボール	
	11			5. ハンドボール	
	12			6. ニュースポーツ	
	13			6. ニュースポーツ	
	14			7. レクリエーションスポーツ	
	15			前期実技試験	
	16	ガイダンス		後期授業の説明	
	17	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点 【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります		1. フットサル	
	18			1. フットサル	
	19			2. バスケットボール	
	20			2. バスケットボール	
	21			3. バドミントン	
	22			3. バドミントン	
	23			4. バレーボール	
	24			4. バレーボール	
	25			5. ハンドボール	
	26			5. ハンドボール	
	27			6. ニュースポーツ	
	28			6. ニュースポーツ	
	29			7. レクリエーションスポーツ	
30	後期実技試験			基礎技術の実践(バドミントン、バレーボール)	

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・PHⅢ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	水泳指導員対策実技 20t326／20s230		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	3年／2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数	1単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のタイムアップを目指すし、潜行・日本泳法等の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。水泳指導員の取得を目指す。					
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。					
テキスト・ 参考図書等	水泳指導教本・プリント					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	80%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人メドレーのタイムを切る事です。体調を万全にして授業に臨んでください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	能力確認①		個人メドレータイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	2	能力確認②		タイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	3	各種泳法スキルアップ①		Fr／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	4	各種泳法スキルアップ②		Ba／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	5	各種泳法スキルアップ③		Br／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	6	各種泳法スキルアップ④		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	7	各種泳法スキルアップ⑤		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	8	各種泳法スキルアップ⑥		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	9	各種泳法スキルアップ⑦		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	10	各種泳法スキルアップ⑧		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	11	各種泳法スキルアップ⑨		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	12	各種泳法スキルアップ⑩		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	13	タイム測定		個人メドレータイム測定		
	14	泳法確認		個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
15	泳法確認		個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み			