

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 <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	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)	水泳指導員対策理論 20t317/20s214		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
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	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳指導員検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。					
到達目標	水泳指導員合格に向けて、模擬試験を6割以上の点数が取れる。					
テキスト・ 参考図書等	水泳指導教本・プリント					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	その他、小テストは模擬試験、受講姿勢等で評価する			
	レポート	%				
	小テスト	70%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	5科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	第1章～第9章①	復習とまとめ			
	2	第1章～第9章②	復習とまとめ			
	3	模擬試験①	模擬試験			
	4	模擬試験①解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	5	模擬試験②	模擬試験			
	6	模擬試験②解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	7	心肺蘇生法①	実技			
	8	心肺蘇生法②	実技			
	9	対策①	苦手な部分への傾向と対策①			
	10	対策②	苦手な部分への傾向と対策②			
	11	対策③	苦手な部分への傾向と対策③			
	12	模擬試験③	模擬試験			
	13	模擬試験③解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	14	模擬試験④	模擬試験			
15	模擬試験④解答復習	解答・間違えた問題の分析				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN・CO/TR コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導員対策 20s215	担当教員 (実務経験)	田口清輝 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・集中	必修・選択区分	必修／選択(TRⅡ)	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識(発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差)を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしいがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 1	第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など		
	2	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 2	第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点		
	3	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 3	第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト		
	4	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 4	第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降		
	5	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 5	第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達		
	6	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 6	第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス		
	7	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 7	第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導		
	8	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 8	第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際		
	9	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 9	第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題		
	10	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 10	第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ		
	11	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 1	第1章と2章		
	12	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 2	第3章と4章		
	13	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 3	第5章と6章		
	14	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 4	第7章と8章		
15	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 5	第9章と10章			

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・COⅡ コース

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策 20t320/20s216	担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者		
対象年次・学期	3年/2年・集中	必修・選択区分	必修(PHⅢ・TRⅡ)・選択	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得する。				
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編/トレーニング指導者テキスト実践編/				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論/各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論/機能解剖/バイオメカニクス/運動生理学/栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養/運動と心理/運動と医学/運度指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース

授業科目 (科目ID)	コーチングの仕方 20s220		担当教員 (実務経験)	北村 和弘 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員	
対象年次・学期	2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	コーチングの理論と方法を学び、実際の指導現場での状況変化に対応できるようになる。				
到達目標	選手との信頼関係を築き、そして助言ができ、考えを引き出すことが出来る指導者を目指す。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料を配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	1. 試験70% 2. 提出物10% 3. その他(受講姿勢、受講態度等)20%		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	板書、プリント、視聴覚機器の活用、学ぶ気持ちがなければ、指導者のスキルアップはできません。良い雰囲気出来るように一緒に取り組んでいきましょう。				
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	授業内容の説明、指導におけるコミュニケーションスキル		
	2	スポーツコーチングの原則	指導哲学の確立		
	3	スポーツコーチングの原則	指導目的の設定		
	4	スポーツコーチングの原則	コーチングスタイルの選択		
	5	スポーツコーチングの原則	人格の指導		
	6	スポーツコーチングの原則	多様な選手の指導		
	7	行動の原則	選手とのコミュニケーション		
	8	行動の原則	選手のモチベーションの向上		
	9	行動の原則	選手の行動管理		
	10	指導の原則	ゲーム形式のコーチング方法		
	11	指導の原則	技術的スキルの指導		
	12	指導の原則	戦術的スキルの指導		
	13	指導の原則	指導のための計画		
	14	マネジメントの原則	人間関係のマネジメント		
15	まとめ	確認テスト			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース

授業科目 (科目ID)	コーチ・審判ライセンス特別講習 20s221	担当教員 (実務経験)	北村 和弘 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2年・集中	必修・選択区分	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	各種目のルール、特徴・特性を理解し、実践へと繋げることを目的とする。				
到達目標	JFA公認サッカーC級コーチ・JBA公認D級コーチの合格及び資格取得 実際の試合の場で審判として活動する。				
テキスト・ 参考図書等	サッカー指導教本C級／バスケットボール指導教本上・下巻 視聴覚機器を使用しポイントを説明する。				
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 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	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ルール解説・審判法、指導、実技	＜サッカー＞審判の歴史について ＜バスケット＞ゲームの定義		
	2		＜サッカー＞フィールドについて ＜バスケット＞コート、用具・器具、チームについて		
	3		＜サッカー＞ボールアウトオブプレーについて ＜バスケット＞プレイの規定		
	4		＜サッカー＞用具について ＜バスケット＞ファール、ヴァイオレーション		
	5		＜サッカー＞主審のシグナルについて ＜バスケット＞審判、テーブルオフィシャルズ		
	6		＜サッカー＞副審のシグナルについて ＜バスケット＞コミッショナー：任務と権限		
	7		＜サッカー＞オフサイドについて ＜バスケット＞試験		
	8		＜サッカー＞サッカーの原理原則、個人戦術の理解、GKの基本動作 ＜バスケット＞コーチの役割と責任、育成年代のコーチ&特に注意したいこと		
	9		＜サッカー実技＞正しい身体の動かし方、ボールの扱い方、個人戦術の理解 ＜バスケット＞バスケットボールの特性&基本姿勢		
	10		＜サッカー＞神経系、スキヤモンの発育発達 ＜バスケット＞フットワーク&ハンドワーク、ボールハンドリング&ドリブル		
	11		＜サッカー実技＞正確なプレーの実演 ＜バスケット＞パスとキャッチ&ルーズボールとリバウンド、ボールコントロール		
	12		＜サッカー＞コーチングの種類、心構え、立ち振る舞い ＜バスケット＞練習計画の立案、バスケットボールの技術変遷&ルールの理解		
	13		＜サッカー＞審判法の理解(8人制) ＜バスケット＞1対1のオフェンス、マンツーマンディフェンスの基本、連携		
	14		＜サッカー実技＞守備の原理原則、サポートの立ち位置 ＜バスケット＞戦術の考え方、トランジションオフェンス		
15	＜サッカー＞試験 ＜バスケット＞試験				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース

授業科目 (科目ID)	審判特別講習		担当教員 (実務経験)	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	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					
到達目標					
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	%			
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
15					

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	スポーツスキルⅡ 20s225		担当教員 (実務経験)	喜多 奎介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2年・後期		必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。					
到達目標	様々なスポーツの特性を理解し、プレー、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	70%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	体育館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	各種目の特性を踏まえたウォーミングアップ指導。 各種目における時間、安全管理	1. フットサル			
	3		1. フットサル			
	4		2. バスケットボール			
	5		2. バスケットボール			
	6		3. バドミントン			
	7		3. バドミントン			
	8		4. バレーボール			
	9		4. バレーボール			
	10		5. ハンドボール			
	11		5. ハンドボール			
	12		6. ニュースポーツ			
	13		6. ニュースポーツ			
	14		7. レクリエーションスポーツ			
15	7. レクリエーションスポーツ					

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル 20s226		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 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	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、各種泳法のスピードアップを目指すし、潜行・日本泳法等の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。水泳指導員の取得を目指す。				
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
テキスト・参考図書等	水泳指導教本・プリント				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	基本は実技試験(個人メドレー100m)のタイム その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリント配布。各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々ですが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	泳法確認		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr/持久カトレニング/スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr/持久カトレニング/スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba/持久カトレニング/スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba/持久カトレニング/スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br/持久カトレニング/スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br/持久カトレニング/スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	11	指導実習	指導法実習		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	14	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
15	前期末試験	個人メドレータイム測定			

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

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)	健康運動実践指導者対策実技 20t223/20s228	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 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	選択必修	単位数	1単位
授業形態	実技	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	健康運動実践指導者検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビックダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40%	試験は、模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動①	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(陸上)前4後4+Vステップ+グレイプバイン+レッグカール(個人練習・ペア練習) (水中)プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中ウォーキング③	(陸上)各自作成→チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめ作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習→暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施			

