

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)	一年次研究課題 I 20t130／20s124	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	4単位
授業形態	講義	授業回数(1回180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖①		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語①	筋力エクササイズについて①		
	5	運動療法の基礎知識と用語②	筋力エクササイズについて②		
	6	運動療法の基礎知識と用語③	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語④	神経－筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語⑤	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語⑥	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作①	スポーツ動作とダイナミックアライメント①		
	11	再発防止と外傷予防の動作②	スポーツ動作とダイナミックアライメント②		
	12	再発防止と外傷予防の動作③	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作④	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール①	物理療法		
	15	物理療法と装具・インソール②	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板		

[illegible]

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)	一年次研究課題Ⅱ 20t131／20s125	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	4単位
授業形態	講義	授業回数(1回180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスパック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング			

[illegible]

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)	一年次研究課題Ⅲ 20t132／20s126	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	4単位
授業形態	講義	授業回数(1回180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	基礎:重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について		
	2	基礎:関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか		
	3	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎:歩行①	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎:歩行②	良い歩行とは何なのか		
	6	応用:走動作	走る動作について		
	7	応用:跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ／HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲／骨化性筋炎／股関節脱臼(脱臼骨折)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘MCL損傷、TFCC損傷		
15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック／メディカルチェックの概要			

[illegible]

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN コース JOYFIT提携 専攻

授業科目 (科目ID)	JOYFITプログラム I 20s151	担当教員 (実務経験)	JOYFIT社員 有 ☒ 無 ☐ 運動指導員		
対象年次・学期	1年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	1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	フィットネス業界とJOYFITの歩みを知る、JOYFITの実例をみながらスポーツクラブ運営の基礎を学ぶ。				
到達目標	経営戦略への興味関心を高め、基礎知識を習得する。				
テキスト・ 参考図書等	フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト 基礎(ベーシック)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	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	%			
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	フィットネス業界	国内外のフィットネス業界(概要、特性、動向、役割、課題と展望)		
	2	JOYFITの歩み・見学	スポーツクラブJOYFITの歴史・現場見学		
	3	基礎 コミュニケーション	チームワークの意義、チームビルディング、コミュニケーションスキル		
	4	基礎 リーダーシップ	リーダーシップとは、リーダーシップとマネジメントの違い		
	5	基礎 マネジメント	スポーツクラブにおけるマネジメントとは、クラブマネージャーの役割		
	6	人材育成 基礎&教育	社会における人材育成とは(概要、重要性など) 一般的な教育手法・フィットネス業界の教育手法		
	7	店舗運営 基礎	スポーツクラブの仕組み、店舗を運営するには(概要、必要項目)		
	8	店舗運営 品質	スポーツクラブにおける品質管理、JOYFITの実例にみるサービス・施設管理		
	9	店舗運営 安全	スポーツクラブにおける安全管理、JOYFITの実例にみる安心・安全		
	10	店舗運営 数値1	ストックビジネスにおける売上管理 *グループワーク		
	11	店舗運営 数値2	売上管理・数値理解 *グループワーク		
	12	店舗運営 数値3	売上管理・数値理解 *グループワーク		
	13	店舗運営 実践1	店舗見学、店舗運営の問題提起 *グループワーク		
	14	店舗運営 実践2	店舗運営の問題提起・対応立案 *グループワーク		
15	まとめ	店舗運営のまとめ			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN コース JOYFIT提携 専攻

授業科目 (科目ID)	JOYFITプログラムⅡ 20s152		担当教員 (実務経験)	JOYFIT社員 有 ☒ 無 ☐ 運動指導員		
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	講義		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	JOYFITの実例をみながらスポーツクラブの経営戦略について理解する。					
到達目標	経営戦略の基礎知識を習得し、興味関心を高める。					
テキスト・ 参考図書等	フィットネスクラブマネジメント 公式テキスト 基礎(ベーシック)					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	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	%				
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	経営戦略 基礎		経営戦略の概論		
	2	経営戦略 マーケティング		マーケティング概論		
	3	経営戦略 市場調査1		JOYFITの実例を含めた市場調査方法、JOYFITの実例にみる競合対策		
	4	経営戦略 市場調査2		ベンチマーク計画		
	5	経営戦略 市場調査3		ベンチマーク 実践1 *フィールドワーク		
	6	経営戦略 市場調査4		ベンチマーク 実践2 *フィールドワーク		
	7	経営戦略 市場調査5		ベンチマーク報告 *グループワーク		
	8	経営戦略 製品・価格		スポーツクラブにおけるサービスと価格、JOYFITの実例と差別化		
	9	経営戦略 プロモーション		JFの実例にみる販売促進策		
	10	経営戦略 顧客・環境		スポーツクラブにおける顧客と環境、JOYFITの実例(セグメント、ターゲティング)		
	11	経営戦略 実践1		経営戦略 実践1 スポーツクラブを出店してみよう *グループワーク		
	12	経営戦略 実践2		経営戦略 実践2 スポーツクラブを出店してみよう *グループワーク		
	13	経営戦略 実践3		経営戦略 実践3 スポーツクラブを出店してみよう *グループワーク		
	14	経営戦略 実践4		経営戦略 実践4 スポーツクラブを出店してみよう *グループワーク		
15	まとめ		経営戦略のまとめ			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN コース こどもスポーツ 専攻

授業科目 (科目ID)	こどもスポーツ実習 I 20s153	担当教員 (実務経験)	田口 清輝 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
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	子どもの身体的特徴や発達段階等を理解する。また、レッスンにおける指導を通じて運動指導の実践力を身につけることを目的とする。				
到達目標	子どもの発達段階に合わせた基本的な運動指導ができる。				
テキスト・参考図書等	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	%	提出物 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度30% 担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	50%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	子どもたちが楽しく身体活動が行えるよう、常に安全に気を配りながら積極的な関わりを期待します。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	授業内容の説明、実習における心構えについて		
	2	子どもへの運動指導方法	子どもの発達について		
	3	子どもへの運動指導方法	子どものやる気を引き出す声掛けについて		
	4	指導実践の事前学習	現場指導における留意点、ルールについて		
	5	体育スクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	6	体育スクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	7	体育スクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	8	振り返り	改善点の抽出と改善方法の提案		
	9	体育スクール(キッズ)指導補助(改善案の導入)	提案した改善方法の効果検証		
	10	スイミングスクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	11	スイミングスクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	12	スイミングスクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導		
	13	振り返り	改善点の抽出と改善方法の提案		
	14	スイミングスクール(キッズ)指導補助(改善案の導入)	提案した改善方法の効果検証		
	15	まとめ	幼児期の運動指導実習総括		
	16	体育スクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	17	体育スクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	18	体育スクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	19	振り返り	改善点の抽出と改善方法の提案		
	20	体育スクール(ジュニア)指導補助(改善案の導入)	提案した改善方法の効果検証		
	21	スイミングスクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	22	スイミングスクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	23	スイミングスクール(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	24	振り返り	改善点の抽出と改善方法の提案		
	25	スイミングスクール(ジュニア)指導補助(改善案の導入)	提案した改善方法の効果検証		
	26	新体操(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	27	新体操(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	28	ダンス(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
	29	ダンス(ジュニア)指導補助	ジュニア期の運動指導		
30	まとめ	ジュニア期の運動指導実習総括			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科IN コース こどもス

別紙1

[illegible]

2020年度		北海道スポーツ専門学校		スポーツ健康学科 学科 IN コース ダンス専攻	
授業科目 (科目ID)	ダンスパフォーマンス I 20s154		担当教員 (実務経験)	三好 真里子 (Sis. MARI) 有 ☒ 無 ☐ ダンスインストラクター	
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	ダンスインストラクターとしての知識とダンススキルを身につける。				
到達目標	ダンスショーのプログラム(選曲・振付・発表)・ダンスエクササイズと基礎指導ができる。				
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	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	ダンスを通して色々な方向性や可能性を目指す為、個々のスキルアップを常に目指す。				
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		授業について諸注意、ダンスの仕事について	
	2	ダンスの基礎知識・レッスンの受け方		ジャンルとレッスンプログラムの理解	
	3	ダンスエクササイズ流れ体験		デモレッスンの説明と理解	
	4	ダンスエクササイズと基本ステップ習得		デモレッスンとステップの理解	
	5	ダンスレッスンの一連の理解と体験		ダンスエクササイズ・筋トレ・ストレッチ・ステップ・ルーティン	
	6	〃		〃	
	7	ダンスジャンル別の理解		音楽と動きの分類	
	8	〃		HIPHOPの基礎知識と動作	
	9	〃		〃	
	10	〃		リズムの違いを理解(Soul・Lock)	
	11	〃		〃	
	12	フリースタイル		表現と創作	
	13	フリースタイルと振付		音楽の違いによる動きの変化と振付の構想	
	14	〃		基本のダンスルーティンを覚え、個々の表現と振付	
	15	前期試験		振付とフリースタイル(技術や表現)	
	16	身体の前と重心の違いの理解		ターンの基本とJAZZ基礎	
	17	〃		〃	
	18	創作ダンス		グループ分けと選曲・パート分け	
	19	〃		カウントの取り方と振付の組み方	
	20	〃		各振付のチェックとアドバイス	
	21	〃		ショープログラミングの流れと変化	
	22	〃		ダンス振付の技術向上とスキルアップ	
	23	指導基礎の理解		対象者別のスキルや表現の打ち出し方	
	24	総合指導練習		ダンスエクササイズ(アインローション・筋トレ・ストレッチ・振付のプログラミング)	
	25	〃		〃	
	26	〃		〃	
	27	〃		〃	
	28	ダンスショープログラミング総合		ダンスイベントの参加	
	29	後期試験		60分間のレッスンプログラム(初級)	
30	〃		〃		

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN コース スイミング 専攻

授業科目 (科目ID)	スイミングインストラクション 19s240／20s155		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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・ 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・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	20%	4泳法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	80%				
履修上の 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	授業の説明、個人メドレー			
	2	泳法確認・指導法①	初心者への指導の仕方①			
	3	泳法確認・指導法②	初心者への指導の仕方②			
	4	泳法確認・指導法③	クロール見本・補助			
	5	泳法確認・指導法④	背泳ぎ見本・補助			
	6	泳法確認・指導法⑤	平泳ぎ見本・補助			
	7	泳法確認・指導法⑥	バタフライ見本・補助			
	8	泳法確認・指導法⑦	ターン練習			
	9	泳法確認・指導法⑧	スタート練習			
	10	実戦指導練習				
	11	実戦指導練習	実際のスクールで指導			
	12	実戦指導練習	実際のスクールで指導			
	13	実戦指導練習	実際のスクールで指導			
	14	実戦指導練習	実際のスクールで指導			
15	実戦指導練習	実際のスクールで指導				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN コース スイミング 専攻

授業科目 (科目ID)	アクアエクササイズ 20s156		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	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	・水の特性を理解し、水中での移動方法、筋力トレーニングなどの基礎の動きを習得する。 ・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・ 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	30%	「試験」は筆記試験を実施する。 「レポート」には課題を含む。 「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 留意事項	ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、筋力トレーニング、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・ 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、筋力トレーニング、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 ・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、筋力トレーニング実演		
	13	アクアビクス⑤		筋力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			

授業科目 (科目ID)	スノーボード・スキートレーニング I 20s157	担当教員 (実務経験)	工藤 貴彦 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	選択必修	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	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・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・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。 その他受講姿勢、受講態度等により評価する。		
	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	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・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				