

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
PHⅢ 専攻 / TRⅡ・INⅡ・GOⅡコース

授業科目 (科目ID)	インターンシップⅡ 20t338／20s239		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	3／2年・集中		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	フィットネス愛好者や子どもに対する運動指導を、実践から学ぶことを目的とする。					
到達目標	子ども～高齢者までの様々な年代に対して、運動の楽しさを伝えることが出来る。					
テキスト・ 参考図書等	なし					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	%レポート内容、提出物および受講姿勢を総合的に評価する。			
	レポート	20%				
	小テスト	%				
	提出物	20%				
	その他	60%				
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(田口)		年間スケジュール、実習内容の説明		
	2	指導実習の事前学習(Jrスイミング)(古本)		Jrスイミングの指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	3	指導実習の事前学習(Jr体育)(田口)		Jr体育指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	4	実習(スイミング・体育)(古本、田口、高橋)		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	5			Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	6			Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	7			Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	8			Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	9			Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	10			Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	11			Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	12	実習報告書の作成(スイミング・体育・イベント)(田口)		各スクールを振り返っての実施内容、反省、まとめを作成。		
	13	Bスタジオレッスンの受講(古本、田口)		45分間のスタジオレッスンに参加。		
	45分間のスタジオレッスンに参加。					
	45分間のスタジオレッスンに参加。					
	16	Bスタジオレッスンの受講(古本、田口)		45分間のスタジオレッスンに参加。		
	17	スタジオプログラムの計画①(田口、千保)		班編成を組み、プログラムの目的を決める。		
	18	スタジオプログラムの計画②(田口、千保)		プログラム内容の作成。		
	19	スタジオプログラムの計画③(田口、千保)		プログラム内容の作成。		
	20	スタジオプログラムの計画④(田口、千保)		プログラム内容、掲示ポスターの作成。		
	21	スタジオプログラムの計画⑤(田口、千保)		リハーサル実施。		
	22	スタジオプログラムの計画⑥(田口、千保)		リハーサル実施。		
	23	スタジオプログラムの実演(古本、田口、千保)		一般の方を対象に実施。		
	一般の方を対象に実施。					
	一般の方を対象に実施。					
	26	スタジオプログラム実習報告書作成(田口)		実施内容、反省、まとめを作成。		
	27	講義実習①(田口)		スポーツクラブ運営について。(顧客管理、		
	28	講義実習②(高橋)		水泳指導の実際について。(4泳法について、施設管理について)		
	29	講義実習③(土岐)		トレーニングについて。(BIG3、指導方法)		
30	まとめ(田口)		全行程を振り返り、反省、まとめを作成。			

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)	二次研究課題Ⅰ 20t239／20s240		担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2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	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価			
	2	姿勢・アライメント・筋委縮	姿勢の評価基準・指標、スポーツ活動と姿勢			
	3	姿勢・アライメント・筋委縮	筋委縮の観察、計測の目的と意義			
	4	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法			
	5	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象			
	6	体力測定	少年を対象、中・高齢者を対象			
	7	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定の意義			
	8	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標			
	9	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法			
	10	関節可動域	関節可動域測定の目的、意義および検査方法、留意点			
	11	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義			
	12	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順			
	13	身体組成	目的と意義、および具体的手法			
	14	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法			
15	筋力および筋パワー	機器による筋力評価				

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]

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)	二次研究課題Ⅱ 20t240／20s241	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2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	アスリハの基本的な考え方(1)	段階的なプログラム処方		
	2	アスリハの基本的な考え方(2)	リスク管理／競技特性(体力特性・動作特性)		
	3	アスリハの基本的な考え方(3)	再発予防への配慮		
	4	アスリハの基本的な考え方(4)	安定性、可動性、協調性		
	5	足関節捻挫へのアスリハ(1)	概要説明		
	6	足関節捻挫へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	7	足関節捻挫へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	8	大腿後面肉離れへのアスリハ(1)	概要説明		
	9	大腿後面肉離れへのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	10	大腿後面肉離れへのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	11	前十字靭帯損傷へのアスリハ(1)	概要説明		
	12	前十字靭帯損傷へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	13	前十字靭帯損傷へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	14	肩関節前方脱臼へのアスリハ(1)	概要説明		
	15	肩関節前方脱臼へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導、アスリハプログラムの立案		

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]

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)	二次研究課題Ⅲ 20t241／20s242		担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2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	コンディショニングの概念	コンディショニングの概念とその要素			
	2	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について			
	3	トレーニングの基礎	筋繊維タイプ、筋収縮様式について			
	4	トレーニングの原則	7原則の確認			
	5	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類			
	6	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類			
	7	レジスタンスTr・プライオメトリクス	具体的種目の確認、その目的と効果			
	8	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果			
	9	アジリティーTr	具体的種目の確認、その目的と効果			
	10	エンデュランストレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果			
	11	コーディネーショントレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果			
	12	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果			
	13	フィットネスチェック	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法、全身持久力、アジリティーの各種測定方法			
	14	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際			
15	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際				

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]

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)	ボランティア活動 20t342／20s243	担当教員 (実務経験)	ボランティア先の担当者およびクラス担任 有 ☐ 無 ☐		
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	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	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。				
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。				
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	%	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。) 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の 留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、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。活動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・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		

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

授業科目 (科目ID)	JOYFITプログラムⅢ 20s251		担当教員 (実務経験)	JOYFIT講師 有 ☒ 無 ☐ 運動指導員		
対象年次・学期	2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	・現場で店舗運営を体験する。					
到達目標	・仕事内容の把握、基本スキルの習得。					
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	%	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	事前研修	JOYFITアカデミー CS研修			
	2		JOYFITアカデミー CS研修			
	3		JOYFITアカデミー CS研修			
	4		JOYFITアカデミー マシン研修			
	5		JOYFITアカデミー マシン研修			
	6		JOYFITアカデミー マシン研修			
	7	店舗実習	・店舗業務実践(入会受付を除く)			
	8		・運営会議、店舗会議へ参加			
	9		・店舗責任者に同行(運営業務を知る)			
	10		・競合BM、報告			
	11		・施策立案			
	12					
	13					
	14					
15						

	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29	実習まとめ	店舗責任者からフィードバック
	30	全体まとめ	成果報告レポート

[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 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Ⅱ 20s252		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	2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	子どもの発育発達及び習熟段階を考慮した指導計画を立案し、指導実践することを目的とする。					
到達目標	子どもの発育発達及び習熟段階を考慮した指導計画を立案することができる。また、その計画を基に効果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	体育スクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導(復習)			
	2	体育スクール(キッズ)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化			
	3	体育スクール(キッズ)指導計画立案②	指導内容の作成			
	4	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
	5	体育スクール(キッズ)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案			
	6	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
	7	体育スクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
	8	スイミングスクール(キッズ)指導補助	幼児期の運動指導(復習)			
	9	スイミングスクール(キッズ)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化			
	10	スイミングスクール(キッズ)指導計画立案②	指導内容の作成			
	11	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
	12	スイミングスクール(キッズ)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案			
	13	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
	14	スイミングスクール(キッズ)指導実践	指導計画を基に実践			
15	まとめ	幼児期の運動指導について総括				

	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(復習)
	17	体育スクール(ジュニア)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化
	18	体育スクール(ジュニア)指導計画立案②	指導内容の作成
	19	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	20	体育スクール(ジュニア)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案
	21	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	22	体育スクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	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(復習)
	24	スイミングスクール(ジュニア)指導計画立案①	班編成を組み、指導目的の明確化
	25	スイミングスクール(ジュニア)指導計画立案②	指導内容の作成
	26	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	27	スイミングスクール(ジュニア)指導実践振り返り	改善点の抽出と指導計画の修正・立案
	28	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	29	スイミングスクール(ジュニア)指導実践	指導計画を基に実践
	30	まとめ	ジュニア期の運動指導について総括

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
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Ⅱ 20s253		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	2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技術を向上し、60分のダンスレッスン指導を目指す。					
到達目標	ダンスショーのプログラム・ダンスイベント運営スタッフ・ダンスレッスン指導を可能にする。					
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	1年を通して、ダンスレッスンをベースにスキルアップを向上しながら、各項目に取り組んでいきます。					
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と実技(基礎の確認)	目標や目的の確認と方向性の理解			
	2	ダンス技術の向上	フリースタイルレッスンを通してスキルアップを目指す			
	3	〃	〃			
	4	ダンスレッスンプログラミングと創作	ダンスレッスンで技術を向上しながら、ダンスショーの創作			
	5	〃	〃			
	6	創作ダンスと舞台構成について	舞台についての知識や構成・照明プランを学ぶ			
	7	〃	〃			
	8	〃	〃			
	9	創作と表現	創作したダンスを伝えることにより、指導力の向上を目指す			
	10	〃	〃			
	11	〃	〃			
	12	創作ダンスの発表と見直し	授業内での発表を通し、創作プログラムの見直し			
	13	創作ダンスの躍り込み	完成したプログラムを更に強化とスキルアップを目指す			
	14	創作ダンスの調整とダンスイベントの運営について	ダンスイベントを運営する為に必要な知識の習得			
15	前期試験	ダンスショープログラミング総合(イベント参加スタッフ)				

	16	ダンスのジャンルと方向性	得意分野の理解と分類選択
	17	〃	対象者の違いやダンスの仕事の分類
	18	ダンス指導の分類	対象者に合わせた打ち出し方とスキルについて
	19	〃	〃
	20	〃	〃
	21	ダンスリハビリの目的と効果	身体・知的・精神など障害のある対象者に向けたプログラムを学ぶ
	22	〃	〃
	23	〃	〃
	24	ダンスリハビリの実践	病院や施設でのレクリエーションレッスン
	25	ダンススキル向上と総合指導練習	個々のダンススキルを向上しながら指導技術を高めていく
	26	〃	〃
	27	〃	〃
	28	〃	〃
	29	後期試験	60分間のレッスンプログラム(ジャンル・対象者を指定したレッスン)
	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 ダン

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
IN コース スイミング 専攻

授業科目 (科目ID)	スイミングトレーニング 20s254		担当教員 (実務経験)	小柳 圭太 有 ☒ 無 ☐ ライフセーバー		
対象年次・学期	2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	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			VO ² maxトレーニング		
	9					
	10			ATトレーニング		
	11					
	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

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 スノーボード・スキー 専攻

授業科目 (科目ID)	スノーボード・スキートレーニングⅡ 20s255		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	2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	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	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	