

2023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)	テーピングテクニック		担当教員  (実務経験)	千保大聖  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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、実践できる。					
到達目標	足関節捻挫、足関節底屈・背屈制限に対する適切なテーピングが実施できる。(3分以内)					
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	%	実技試験、受講姿勢等を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	50%				
	提出物	25%				
	その他	25%				
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	足関節のテーピング	足関節の機能解剖、スポーツ障害/アンダーラップの巻き方練習			
	4	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1			
	5	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング1			
	6	足関節のテーピング(小テスト)	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	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(小テスト)	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	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	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	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(小テスト)	足関節捻挫に対するテーピング2			
	13	足関節のテーピング	足関節捻挫に対するテーピング2			
	14	前期復習	前期復習			
15	前期復習	前期復習				

履修主題・履修内容	16	復習・足関節のテーピング	前期復習/足関節底屈・背屈制限のテーピング
	17	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング
	18	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング
	19	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング
	20	足関節のテーピング	足関節底屈・背屈のテーピング
	21	足関節のテーピング(小テスト)	足関節底屈・背屈のテーピング
	22	下腿のテーピング	足のつり、シンスプリントに対するテーピング
	23	膝関節のテーピング	ジャンパー膝、ハムストリングス肉離れのテーピング
	24	腰部のテーピング	ぎっくり腰、筋筋膜性腰痛のテーピング
	25	肩関節・肘関節のテーピング	肩腱板炎、野球肘のテーピング
	26	手指・手首のテーピング	突き指、手首の捻挫に対するテーピング
	27	下腿のテーピング	アキレス腱炎、肉離れに対するテーピング
	28	総復習	後期復習
	29	総復習	後期復習
30	総復習	後期復習	



2023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)	スポーツスキル/スポーツスキル		担当教員  (実務経験)	小笠原鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中・高保健体育教諭	
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	講義(一部実習を含む)		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、指導に役立てることができる。				
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	%	毎授業で出題するミニテスト、課題の出題状況、内容をもって評価とする。		
	レポート	%			
	小テスト	40%			
	提出物	40%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	オンデマンド型教材や課題を用いながら進めていきます。皆さんの運動欲求を満たすための授業ではありません。各運動種目の特性、指導方法、その留意点について学ぶ内容です。それに伴う提出物を中心に評価を行います。				
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1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 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. 世界の様々なスポーツ 7. スポーツの祭典オリンピックについて  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. サッカー		
	5		2. サッカー		
	6		3. バスケットボール		
	7		3. バスケットボール		
	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. 世界の様々なスポーツ		
	13		6. 世界の様々なスポーツ		
	14		7. スポーツの祭典オリンピックについて		
15	7. スポーツの祭典オリンピックについて				

履修主題・履修内容	16	ガイダンス	後期授業の説明
	17	種目1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 運動指導における留意点  【種目】 1. 野球 2. テニス 3. バドミントン 4. 卓球 5. ラグビー 6. 世界の様々なスポーツ 7. まとめ  種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	1. 野球
	18		1. 野球
	19		2. テニス
	20		2. テニス
	21		3. バドミントン
	22		3. バドミントン
	23		4. 卓球
	24		4. 卓球
	25		5. ラグビー
	26		5. ラグビー
	27		6. 世界の様々なスポーツ
	28		6. 世界の様々なスポーツ
	29		7. まとめ
30	7. まとめ		

2023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		担当教員	齋藤 敬男	
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	基礎スキー技術員
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			

2023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)	基礎学習		担当教員  (実務経験)	小笠原 鷹介  有 無 ✓	
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	現代社会ではこれまで以上に「書く」力が求められており、就職基礎力といわれる学力(読み書き)や社会常識(一般教養)は勿論のこと文章表現力を高め、相手に伝わる文章やコミュニケーション力とは何かを考え、理解・判断し、推敲する能力を身につけていきます。				
到達目標	社会人としての基礎力や人間力を学び、それら知識を理解・活用することができる。				
テキスト・参考図書等	道スポドリルを活用し、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	%	授業内で課す提出物(レポート・課題等)、小テストの結果およびその他(出席状況、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	20%			
	小テスト	30%			
	提出物	30%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	道スポドリル上での課題提出を中心として社会人基礎力を身につけ、プロジェクター、プリント等を使用し、グループディスカッションなどアクティブラーニング型の授業も展開していきます。社会で適応する基礎力を身につけるためにも、積極的な授業参加を期待しています。				
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、自己分析	授業の進め方、自分自身を知る		
	2	コミュニケーションスキル	自己主張と傾聴のバランス、意思疎通について		
	3	コミュニケーションスキル	協調性(チームビルディング)と自己表現力		
	4	道スポドリル(国語)【課題型授業】	問題答練		
	5	道スポドリル(国語)【課題型授業】	問題答練		
	6	グループワーク	読解力を高める(音読や語彙力)		
	7	道スポドリル(数学)【課題型授業】	問題答練		
	8	道スポドリル(数学)【課題型授業】	問題答練		
	9	グループワーク	数字に強くなる(職務遂行に必要な数学力)		
	10	道スポドリル(理科)【課題型授業】	問題答練		
	11	道スポドリル(社会)【課題型授業】	問題答練		
	12	道スポドリル(英語)【課題型授業】	問題答練		
	13	グループワーク	社会に必要とされる語学力(今後求められる力)		
	14	総合演習	時事問題・一般常識		
15	総合演習	時事問題・一般常識			

2023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)	ビジネススキル		担当教員	矢島 靖子		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	英会話講師
対象年次・学期	2年・後期 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	就職活動の開始に先立ち、社会・組織の一員として必要不可欠な社会常識やビジネスマナーの理解を目的とする。就職後を見据え、社内外で信頼を得、円滑により良い人間関係を構築するために必要となる初歩的なビジネス技能を学ぶ。					
到達目標	学習の成果として「社会人常識マナー検定」を受験合格が目標となるが、インターンシップにおいて柔軟に実践・コミュニケーション能力を発揮し、評価に繋がるより良い人間関係を築く第一歩である基本を身につけること。					
テキスト・参考図書等	教科書(社会人常識マナー検定テキスト2・3級)、プリント配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験(検定)	40%	社会人常識マナー検定の可否と、授業内の姿勢(授業態度、過去問など)を評価の対象とする。			
	レポート	%				
	小テスト(過去問)	40%				
	提出物	10%				
	その他	10%				
履修上の 留意事項	板書形式の授業を通し上記の知識を高めていく。必要に応じプリント教材などを使用する。この授業を通し、一人の社会人として必要な心構えを身に付け、ビジネス社会へはばたくための準備をしてください。ここで身に付けたスキルは学校生活においても有効に活用でき、充実した学校生活を送れるでしょう。最終的な目標は「社会人常識マナー検定」合格です。資格取得をめざし、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	自己紹介	社会と組織(仕事をする職業人として)			
	2	社会常識	仕事と成果			
	3	社会常識	一般知識 政治経済の基礎用語 / 漢字の読み書き / カタカナ用語			
	4	社会常識	一般知識 各都道府県 / 欧文略語 / 世界の国名と首都			
	5	社会常識	ビジネス用語・計算・過去問 問題練習(社会常識)			
	6	コミュニケーション	ビジネスコミュニケーション / 名刺の扱い			
	7	コミュニケーション	ビジネスコミュニケーション / 敬語(基礎～応用)			
	8	コミュニケーション	ビジネスコミュニケーション / 敬語(基礎～応用)・過去問 問題練習(コミュニケーション)			
	9	ビジネスマナー	職場のマナー / 来客対応 / 電話対応			
	10	ビジネスマナー	交際業務(慶弔マナー)			
	11	ビジネスマナー	ビジネス文書(社外)・文書の取り扱い			
	12	ビジネスマナー	ビジネス文書(社内)・文書の取り扱い・過去問 問題練習(ビジネスマナー)			
	13	検定対策	過去問 問題練習 / 解答解説			
	14	検定対策	過去問 問題練習 / 解答解説			
15	検定対策	過去問 問題練習 / 解答解説				

2023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)	コミュニケーション		担当教員	千保 大聖、喜多 奎介		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	
対象年次・学期	1年・集中		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	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。					
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。					
テキスト・ 参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)					
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 20% 提出物 20% その他 60%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)			
	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	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして「コミュニケーション」はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	コミュニケーションとは？		『自分を知ってもらおう！』 自己紹介		
	2			『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム		
	3			『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？		
	4			『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す		
	5	コミュニケーションスキルの向上		『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには/聞き上手になるためには		
	6			『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには/信頼関係を築くためには		
	7			『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには		
	8	対他者力を磨こう		コミュニケーションスキル		
	9			リーダーシップスキル		
	10			プレゼンテーションスキル		
	11			ファシリテーションスキル		
	12			その他の対他者スキル		
	13	他自己力を磨こう		コーチの学び、コーチのセルフマネジメント		
	14			コーチの学び、コーチのセルフマネジメント		
15	さまざまな思考法や伝達法					



2023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)	カレッジイベント	担当教員  (実務経験)	千保 大聖、喜多 奎介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1年・集中	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	イベントを楽しく成功させる為の方法をディスカッションを通じ企画する事を目的とする。				
到達目標	誰もが楽しめるイベントを目指す。				
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	%	レポート 20% 提出物 20% その他 60%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)		
	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	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして「コミュニケーション」はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	カレッジイベント内容	イベントの内容説明		
	2	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	3	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	4	イベント実施	スポーツ大会		
	5	振り返り	レポート作成、提出		
	6	カレッジイベント内容	イベントの内容説明		
	7	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定		
	8	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認		
	9	イベント実施	スポーツフェスティバル		
	10	振り返り	レポート作成、提出		
	11	カレッジイベント内容	イベントの内容説明		
	12	役割分担	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者の決定		
	13	リハーサル	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者 当日準備		
	14	イベント実施	学園祭		
15	振り返り	レポート作成、提出			



2023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)	就職セミナー		担当教員  (実務経験)	齋藤 敬男  有 無 ✓		
対象年次・学期	各学科就職学年前年・集中		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	就職への意識づけ、意欲向上を目的とする。					
到達目標	各種セミナーに積極的に参加することで、社会人に必要な知識・能力について理解を深めることができる。					
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	%	セミナー担当者に、各プログラムに対する取り組み状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(セミナー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。) 「レポート(感想、アンケート含む)」の提出をもって、取り組み状況を把握する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	セミナー参加に対する各自の目標設定等が大変重要となります。就職活動がより充実したものとなるように、積極的にコミュニケーションを図りながら、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	オリエンテーション	就職セミナーの目的説明、挨拶練習、その他			
	2	セミナー	就職活動と社会人			
	3					
	4					
	5	セミナー	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)			
	6					
	7					
	8	セミナー	就活・スーツ・見出しなみについて			
	9					
	10	セミナー	就活本番に向けて			
	11					
	12					
	13	セミナー	本当に必要な人材とは			
	14					
15	まとめ	レポート作成、就職に関する意識調査、各種アンケート等				

2023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)	見学実習	担当教員  (実務経験)	土岐 政義  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
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	%	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の 留意事項	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	AT見学実習について概要説明		
	2	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロバスケットボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	病院・治療院実習 1	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	7	病院・治療院実習 2	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	8	講義実習 1	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	9	講義実習 2	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	10	講義実習 3	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	11	講義実習 4	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	12	講義実習 5	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	13	講義実習 6	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	14	講義実習 7	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
15	講義実習 8	トレーナー・指導者が講義を実施する。			



2023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)	特別研修		担当教員	土岐 政義		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。					
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。					
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	%	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	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	特別研修の目的、内容について説明			
	2	挨拶練習	気を付け・礼の仕方、発声練習			
	3	感想文記入方法について	記入方法(5W1H、語尾の統一、構成、見栄え)			
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1	社会人として必要な能力について(コミュニケーション)			
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2	スポーツ指導者に必要な能力(解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置)			
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3	業界にはどのような人材が必要とされているか、			
	7	コミュニケーション能力向上講座 1	コミュニケーションの手法			
	8	コミュニケーション能力向上講座 2	コミュニケーションの実践(少数に対するもの)			
	9	コミュニケーション能力向上講座 3	コミュニケーションの実践(多数に対するもの)			
	10	トレーニング・主動筋について 1	トレーニング方法(下半身)、主動筋の暗記			
	11	トレーニング・主動筋について 2	トレーニング方法(上半身)、主動筋の暗記			
	12	全体交流会 1	スポーツリズムトレーニングの実践			
	13	全体交流会 2	スポーツリズムトレーニングの実践			
	14	まとめ	履修主題4～13のまとめ			
15	感想文記入	履修主題4～13の感想文の記入(記入方法の再確認も実施)				