

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)	インターンシップ/インターンシップ		担当教員  (実務経験)	今北 雄太  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	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	運動指導者として、実践現場で使える指導方法が出来る。						
到達目標	運動指導者として幅広い対象者への指導が出来る。						
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	%	受講姿勢、レポート、提出物、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	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	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)	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)	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)	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)	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		iBスタジオレッスンの受講	45分間のスタジオレッスンに参加。			
	14	45分間のスタジオレッスンに参加。					
15	45分間のスタジオレッスンに参加。						

履修主題・履修内容	16	iBスタジオレッスンの受講	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	班編成を組み、テーマ決定。
	18	スタジオプログラムの計画	メニュー構成
	19	スタジオプログラムの計画	メニュー構成
	20	スタジオプログラムの計画	メニュー構成、掲示ポスターの作成。
	21	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	22	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	23		一般の方を対象に実施。
	24	スタジオプログラムの実演	一般の方を対象に実施。
	25		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	実施内容、反省、まとめを作成。
	27	講義実習	スポーツクラブ運営について。(顧客管理)
	28	講義実習	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	トレーニングについて。(BIG3、指導方法)
30	まとめ	全行程を振り返り、反省、まとめを作成。	

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)	一年次研究課題	担当教員  (実務経験)	今北 雄太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 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		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖		
	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	筋力エクササイズについて		
	5	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて		
	6	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語	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	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	11	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	12	再発防止と外傷予防の動作	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	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール	物理療法		
15	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板			

履修主題・履修内容	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策	

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)	一年次研究課題	担当教員  (実務経験)	今北 雄太  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	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、アイスバック作り		
	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			

履修主題・履修内容	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策	

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)	一年次研究課題	担当教員  (実務経験)	今北 雄太  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	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、アイスバック作り		
	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			

履修主題・履修内容	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策	



2023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 フィットネスインストラクター 専攻

授業科目 (科目ID)	フィットネスプログラム	担当教員  (実務経験)	田中 いづき  有 無 ✓		
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	フィットネス業界とこれまでの変遷を知り、実例を踏まえ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					
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、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	40%			
	小テスト				
	提出物				
その他	60%				
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	スポーツプログラムの歩み	スポーツクラブの歩み		
	3	現場実習に向けて基礎知識	コミュニケーションの取り方		
	4	店舗実習	店舗業務実践		
	5	店舗実習	店舗業務実践		
	6	店舗実習	店舗業務実践		
	7	店舗実習	店舗業務実践		
	8	店舗実習	店舗業務実践		
	9	店舗実習	店舗業務実践		
	10	店舗実習	店舗業務実践		
	11	店舗実習	店舗業務実践		
	12	店舗実習	店舗業務実践		
	13	店舗実習	店舗業務実践		
	14	店舗実習	店舗業務実践		
15	店舗実習	店舗業務実践			

履修主題・履修内容	16	店舗実習	店舗業務実践
	17	店舗実習	店舗業務実践
	18	店舗実習	店舗業務実践
	19	店舗実習	店舗業務実践
	20	店舗実習	店舗業務実践
	21	店舗実習	店舗業務実践
	22	店舗実習	店舗業務実践
	23	店舗実習	店舗業務実践、店舗責任者からフィードバック
	24	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
	25	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
	26	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
	27	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
	28	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
	29	実習報告会準備	プログラム作成、報告会資料準備
30	実習報告会	活動報告	

2023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	担当教員  (実務経験)	今北 雄太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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			

履修主題・履修内容	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	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	

2023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	担当教員  (実務経験)	三好 真里子 (Sis. MARI)  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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)(動画撮影について)		
	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(曲の構成について)		
	14	〃	基本のダンスルーティンを覚え、個々の表現と振付(曲の構成について)		
15	前期試験	振付とフリースタイル(技術や表現)			

履修主題・履修内容	16	身体の軸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・パート別け
	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(音楽編集について)
	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(アイソレーション・筋トレ・ストレッチ・振付のプログラミング)
	25	"	"
	26	"	ダンスエクササイズ(動画編集について)
	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	"	"	

2023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		担当教員  (実務経験)	稲山 敬太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
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		4泳法のフォームと指導方法、授業態度などを総合的に評価する。			
	レポート					
	小テスト	20%				
	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			授業の説明、個人モデル	
	2	泳法確認・指導法			初心者への指導の仕方	
	3	泳法確認・指導法			クロール見本・補助	
	4	泳法確認・指導法			背泳ぎ見本・補助	
	5	泳法確認・指導法			平泳ぎ見本・補助	
	6	泳法確認・指導法			バタフライ見本・補助	
	7	指導法確認			指導法、補助法確認	
	8	泳法確認・指導法			ターン練習	
	9	泳法確認・指導法			スタート練習	
	10	実践指導練習			実際のスクールで指導	
	11	実践指導練習			実際のスクールで指導	
	12	実践指導練習			実際のスクールで指導	
	13	実践指導練習			実際のスクールで指導	
	14	実践指導練習			実際のスクールで指導	
15	実践指導練習			実際のスクールで指導		

2023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		担当教員  (実務経験)	大嶋 春香  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>					
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、アクアピ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、アクアピクス。まずはやってみよう。			
	2	アクアエクササイズとは	<ul style="list-style-type: none"> <li>アクアエクササイズとは・水の特性・目的、効果</li> <li>ウォーキングをしてみる(筆記)</li> </ul>			
	3	ウォーキング	姿勢チェック、実演			
	4	ウォーキング	課題メニュー作成、練習			
	5	ウォーキング	課題メニュー実演			
	6	ジョギング	姿勢チェック、実演			
	7	ジョギング	課題メニュー作成、練習			
	8	ジョギング	課題メニュー実演			
	9	アクアピクス	実演			
	10	アクアピクス	プログラムを作成するにあたって(筆記)			
	11	アクアピクス	コリオ作成・練習			
	12	アクアピクス	プログラム発表、筋力トレーニング実演			
	13	アクアピクス	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				



2023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		担当教員  (実務経験)	齋藤 敬男  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・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	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	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	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	クィックリフトの分習法・漸進的分習法			
	6	パワー向上トレーニング	クィックリフトの分習法・漸進的分習法			
	7	パワー向上トレーニング	クィックリフトの全習法			
	8	コアトレ	スタビライゼーション系トレーニング			
	9	コアトレ	トレーニングツールを用いて			
	10	コアトレ	トレーニングツールを用いて			
	11	ファンクショナルトレ	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	ファンクショナルトレーニングの実際			
	13	ファンクショナルトレ	ファンクショナルトレーニングの実際			
	14	前期実技試験のまとめ				
15	前期実技試験					

履修主題・履修内容	16	スキーにおけるトレーニング	上半身メイン
	17	スキーにおけるトレーニング	下半身メイン
	18	スキーにおけるトレーニング	全身サーキット系
	19	スキーにおけるトレーニング	全身サーキット系
	20	スノーボードにおけるトレーニング	上半身メイン
	21	スノーボードにおけるトレーニング	下半身メイン
	22	スノーボードにおけるトレーニング	全身サーキット系
	23	スノーボードにおけるトレーニング	全身サーキット系
	24	競技特性におけるアジリティトレ	アジリティドリル
	25	競技特性におけるアジリティトレ	アジリティドリル
	26	バランス系トレーニング	B B ボール
	27	バランス系トレーニング	ボスバランス
	28	バランス系トレーニング	B B 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		