

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
PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 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ことで水泳コーチ1の取得を目指す。また指導の仕方も習得し、実践能力を身に付ける。				
最終到達目標	水泳コーチ1を合格するための基準タイムをクリアし、泳力、テクニックを身につけ、今よりもより効率的な泳ぎができる。				
到達目標	個人メドレーのタイムを計測し、基準タイムプラス5秒以内泳ぐことができる(第22回授業終了時)				
到達目標	指導法を理解し実践できる(第15回授業終了時)				
到達目標	4泳法を正しく泳ぐことができる(第11回終了時授業)				
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	%	授業内にて行う小テスト、レポート(提出期日、内容)、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	10%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	10%			
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。水泳コーチ1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	100m個人メドレータイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr / 持久カトレーニング / スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr / スピードトレーニング / スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba / 持久カトレーニング / スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング / スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br / 持久カトレーニング / スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング / スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly / 持久カトレーニング / 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	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	指導実習	個人指導		
	14	指導実習	集団指導		
15	指導法確認テスト	指導法確認テスト			

履修主題・履修内容	16	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
	17	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
	18	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
	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	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
	21	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
	22	タイム計測	100m個人メドレータイム計測
	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、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、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、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、飛び込み
	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、飛び込み
	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、飛び込み
30	タイム計測	100m個人メドレータイム計測	

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)	各種トレーニング法の実践	担当教員 (実務経験)	大菅 貴広、菊池 諒 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・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	トレーニング理論と実践を様々な視点から学び、実技能力の向上を目指す				
到達目標	同上				
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 改訂版 トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50%	実技試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。オンラインの場合は小テストなどに変更して評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	年間計画・評価方法確認・自己紹介		
	2	体力測定	各種体力測定・測定結果分析・目標設定		
	3	BIG3の習得・修正	基本のBIG3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック 胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック 背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック 上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
15	合同トレーニング				

履修主題・履修内容	16	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	18	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	19	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	20	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	21	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	22	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	23	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	24	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	25	実技試験	パワークリーンの実技試験
	26	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	27	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	28	パワー向上トレーニング	メディシンボール
	29	パワー向上トレーニング	メディシンボール
30	合同トレーニング		

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)	健康運動実践指導者対策実技	担当教員 (実務経験)	今井 由美子、喜多 奎介、田中 いづき 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	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	%	小テストで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	50%			
	提出物	10%			
その他	40%				
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、W-up・C-down		
	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)W-up・C-down、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、W-up・C-down		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習)、ウォーキングの特性 (水中)プールでの実演練習、ウォーキングの特性		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(ベア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習)、ジョギングの特性 (水中)プールでの実演練習、ジョギングの特性		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)プールでの実演練習、ウォーキング・ジョギング		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング、水中レジスタンス運動	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)ウォーキング・ジョギング、ストレッチ、プールでの実演練習、		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中レジスタンス運動	(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+ベア練習) (水中)ストレッチ、プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中レジスタンス運動	(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 まとめの作成 (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			

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)	エアロビックコーチ 対策実技		担当教員	大嶋 春香		
			(実務経験)	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	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	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	実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。					
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	%	小テストは実技試験、指導実習試験を実際に行い、 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	80%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	基礎をしっかりと覚え、身に付け指導できるようにする。まずは自身が楽しんで学ぶこと					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	実技試験対策	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート			
	2	実技試験対策	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート			
	3	実技試験対策	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート			
	4	実技試験対策	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート			
	5	実技試験対策	エアロビック技能検定4級ベーシックルーティンA～Dパート			
	6	実技模擬試験	実技試験			
	7	実技模擬試験	実技試験			
	8	指導実習試験対策	エアロビック技能検定5級Dパート			
	9	指導実習試験対策	エアロビック技能検定5級Dパート			
	10	指導実習試験対策	指導実習			
	11	指導実習試験対策	指導実習			
	12	指導実習試験対策	指導実習			
	13	指導実習模擬試験	指導実習試験			
	14	指導実習模擬試験	指導実習試験			
15	指導実習模擬試験	指導実習試験				

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)	水泳コーチ 対策実技		担当教員	今井 由美子		
			(実務経験)	有	無	✓
対象年次・学期	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	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、各種泳法のタイムアップを目指し、水泳コーチ1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	%	小テスト、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	%				
	小テスト	80%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の留意事項	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。最終目標は個人メドレーのタイムを切る事です。体調を万全にして授業に臨んでください。					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	能力確認	個人メドレータイム計測・基本技術確認・横泳ぎ			
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認・横泳ぎ			
	3	各種泳法スキルアップ	Fr / スピードトレーニング			
	4	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング			
	5	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング			
	6	各種泳法スキルアップ	Fly / スピードトレーニング			
	7	各種泳法スキルアップ	IMターン / スピードトレーニング			
	8	タイム測定	個人メドレータイム測定			
	9	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み			
	10	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み			
	11	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み			
	12	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み			
	13	泳法確認	個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み			
	14	タイム測定	個人メドレータイム測定			
15	タイム測定	個人メドレータイム測定				

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	2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 コース

授業科目 (科目ID)	スポーツマッサージ		担当教員	高田 健介		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	鍼灸師
対象年次・学期	3年 / 2年・前期		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	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう					
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体を触る事ができる。					
テキスト・参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか、その他は、受講態度や出席率などの平常点。					
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、その他(受講姿勢、理解度、出席率など)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	70%				
履修上の留意事項	トレーナーズルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士で互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。					
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	手技の説明、適応、禁忌など			
	2	下肢(下腿三頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	3	下肢(足底)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	4	下肢(ハムストリングス)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	5	下肢(大腿四頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	6	腰・背中・臀部(臀部)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	7	腰・背中・臀部(腰)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	8	腰・背中・臀部(背中)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	9	頸・肩・腕(肩・肩甲骨)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	10	頸・肩・腕(頸・頭)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	11	頸・肩・腕(上腕・前腕・手)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	12	頸・肩・腕(仰臥位の頸・肩)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			
	13	テスト対策	復習			
	14	実技テスト	個別実技テスト			
15	その他マッサージ+実技テスト予備日	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点				

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)	就職実務	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 無 ✓		
対象年次・学期	3年 / 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	1. 就職活動の流れを理解し、早期内定を得るよう円滑な就職活動へと繋げる。 2. 就職決定に向け自身自身を理解すること、客観的視野で自己分析を行うことへと繋げる。				
到達目標	就職内定を目標とした社会人基礎力を身に付け、様々な考え方を学び、社会人としての行動、判断、表現をすることができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料・プリント配布などを行う				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートおよび提出課題(履歴書作成)、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	30%			
	小テスト	%			
	提出物	30%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	パワーポイントや配布資料を中心として授業を実施します。メモをとる習慣をこの授業内でも身に付けましょう。 毎回、数名の学生に時事問題についての発表を行ってまいります。全員が発表対象となりますので、しっかりと準備しましょう。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	就職の現状、就活スケジュール、受験報告書の作成・提出 求人票の見方、求職票の書き方、履歴書台本作り【パソコン持参】		
	2	就活準備(1)	履歴書の書き方(練習用紙への記入、下書き作成、筆記用具・定規必須)		
	3	就活準備(2)【課題授業】	履歴書完成【期日までに2枚提出】		
	4	就活対策(1)	志望動機の作成について(自己PR作成、長所・短所)【パソコン持参】		
	5	就活対策(2)	道スボドリルの活用(適性検査)【WEB提出、パソコン持参】 企業へのアポイントの取り方		
	6	選考試験対策(1)	選考試験の種類と対策 面接試験対策(基本動作・身だしなみ・事前準備)		
	7	選考試験対策(2)	面接試験対策(成功例と失敗例、質問内容) 面接試験対策(グループディスカッション、集団面接)		
	8	企業説明会の参加と企業研究	企業説明会とは(参加準備・企業研究)		
	9	学内企業説明会【レポート提出】	学内企業説明会参加、企業研究レポートの作成		
	10	選考試験対策(3)	内定礼状の作成 筆記試験対策(時事問題・一般常識テスト・小論文・レポート)		
	11	選考試験対策(4)【課題授業】	筆記試験対策課題(一般常識テスト・小論文・レポート提出)		
	12	就職に向けて(1)	社会人基礎力とは(身に付けるべき必要なこと) プレゼンテーション力を身につける		
	13	就職に向けて(2)	グループディスカッション		
	14	就職に向けて(3)	就職法規の基礎知識について 未決定者の今後の取り組み		
15	就職に向けて(4)	就職への心構え(内定後の学校生活、未決定者の今後の取り組み)			

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)	情報基礎	担当教員 (実務経験)	亀山 裕樹 有 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
対象年次・学期	3年/2年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	実習(オンデマンド型・課題型)	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	ビジネスの場面に必要とされる、PC操作と情報の扱い方を学習する。				
到達目標	資料作成およびデータの整理と活用にむけて、ドキュメントならびにスプレッドシートの基本操作方法を理解し、場面に応じて使用できる。				
テキスト・ 参考図書等	詳細は授業時に紹介する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	20%	提出物、試験課題、その他(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	60%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	毎回の授業では、各自が使用するPCを用いて、クラスルーム内等に設定した提出先に締切までに課題を提出することで、上記「提出物」の評価とする。第15・30回目の授業でも、同様の方法で締切までに試験課題を提出することで上記「試験」の評価とする。				
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授業の導入	講義の進め方と試験方法、成績評価等のガイダンス		
	2	PCの基本操作	ログインをはじめとするPCの基本操作方法の確認		
	3	ドキュメントの基本操作	キーボードを用いた文字入力的基础		
	4	ドキュメントの基本操作	タッチタイピングの練習		
	5	ドキュメントの基本操作	タッチタイピングの練習		
	6	ドキュメントの基本操作	タッチタイピングの練習		
	7	ドキュメントの活用	表・グラフ・画像の挿入、書式の変更		
	8	ドキュメントの活用	資料の作成		
	9	ドキュメントの活用	ビジネス文章の作成		
	10	ドキュメントの活用	共同編集、Word・PDF形式のダウンロード		
	11	ドキュメントの活用	電子メールの利用、Word・PDFファイルの送付		
	12	ドキュメントの活用	実習問題による操作方法の確認と復習		
	13	スプレッドシートの基本操作	シートへのデータ入力		
	14	スプレッドシートの基本操作	シートの編集と応用		
15	前期のまとめ	前期の授業内容のまとめと復習、試験課題			

履修主題・履修内容	16	スプレッドシートの基本操作	関数を用いた計算とデータの活用
	17	スプレッドシートの機能	関数の使用（合計、平均、個数、最大値、最小値）
	18	スプレッドシートの機能	関数の使用（順位づけ、四捨五入、判定）
	19	スプレッドシートの機能	関数の使用（条件による集計、表の検索）
	20	スプレッドシートの機能	データの検索・並び替え、ピボットテーブルの使用
	21	スプレッドシートの活用	グラフと表の作成
	22	スプレッドシートの活用	グラフと表の作成
	23	スプレッドシートの活用	グラフと表の作成
	24	スプレッドシートの活用	共同編集、Excel・PDF形式のダウンロード
	25	スプレッドシートの活用	実習問題による操作方法の確認と復習
	26	ドキュメント・スプレッドシートの応用	プレゼンテーションソフトへの活用
	27	ドキュメント・スプレッドシートの応用	インターネットを利用した情報の活用と倫理
	28	ドキュメント・スプレッドシートの応用	データの整理と活用の実践
	29	ドキュメント・スプレッドシートの応用	データの整理と活用の実践
30	後期のまとめ	後期の授業内容のまとめと復習、試験課題	

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 コース / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	外国語	担当教員 (実務経験)	矢島 靖子 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 英会話講師		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修(SB)・選択	単位数	4単位
授業形態	講義・実技	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	外国語を通じて、コミュニケーション能力を養う。				
到達目標	外国語で簡単な日常会話が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	英会話は筋トレ(かんき出版)、無料アプリ(別途連絡)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	アプリの進行状況や課題の提出、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	50%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	テキスト、プリントを使用し会話することを主とした授業。アプリやyoutubeなども取り入れ楽しみながら触れていきたいと思います。(履修内容は状況によって前後することがあります)				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	基本会話	挨拶、自己紹介(性格を表す)		
	2	基本会話	人を紹介する		
	3	基本会話	自分のしたいことQ&A		
	4	基本会話	自分の好きなことQ&A		
	5	基本会話	自分のできることQ&A		
	6	日常会話フレーズ	未来についてQ&A		
	7	日常会話フレーズ	筋トレに関する会話		
	8	日常会話フレーズ	ダイエットに関する会話		
	9	日常会話フレーズ	気持ちを伝える「イライラする～!」「大好き!」「早く会いたい!」		
	10	日常会話フレーズ	「天気」の話		
	11	日常会話フレーズ	いつもありがとう!感謝を伝える		
	12	日常会話フレーズ	お土産を渡す時		
	13	日常会話フレーズ	「最近」を使いこなす		
	14	日常会話フレーズ	コロナ禍編		
15	確認	前期の確認(発表)			

履修主題・履修内容	16	場面別会話	「LINE交換しませんか」アプリについて話す
	17	場面別会話	連絡先交換を上手に断る
	18	場面別会話	ハロウィンに使える会話
	19	場面別会話	英語で「お世辞」
	20	場面別会話	励ます「考えすぎだよ」
	21	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(機内と入国)
	22	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(予約編)
	23	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(レストラン編)
	24	海外旅行	旅行で使えるフレーズ(ショッピング編)
	25	出生地について	年末の挨拶
	26	出生地について	日本について話す
	27	将来について	未来の夢を話す
	28	仕上げトレーニング	履修内容の確認
	29	仕上げトレーニング	履修内容の確認
30	履修内容の確認	後期の確認(発表)	