

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	今北 雄太、田中 いぶき、菊地 健太		
			(実務経験)	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	2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	1年次からの応用として、コミュニケーションを通じて、課題克服への積極的挑戦から自信に繋げる。					
到達目標	自主的に話題性をもって、人に関わり、立ち位置を確立できるようになる。					
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		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	就職活動に向けて	履歴書の記入方法			
	2	就職活動に向けて	自己分析 自分の強み、弱さ、今後どのように成長していくか、どのような職業人でありたいか			
	3	就職活動に向けて	業界研究 進みたい分野における調査			
	4	就職活動に向けて	就職情報サイトの利用方法			
	5	面接試験に向けて	心構え、様々な面接試験について			
	6	面接試験に向けて	入退室、面接試験体験			
	7	面接試験に向けて	入退室、面接試験体験			
	8	一般常識	漢字(読み・書き)			
	9	一般常識	丁寧語、敬語			
	10	一般常識	挨拶、接遇			
	11	一般常識	マナー、一般常識(応用)			
	12	一般常識	ペア対話、グループ対話			
	13	まとめ	確認テスト(読み・書き・丁寧語・敬語)			
	14	まとめ	確認テスト(挨拶・接遇)			
15	まとめ	確認テスト(マナー・一般常識応用)				



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)	今北 雄太、田中 いぶき、菊地 健太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
対象年次・学期	2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  
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導実習	担当教員  (実務経験)	小笠原 鷹介・菊地健太・喜多 奎介  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・前期	必修・選択区分	選択(PH) / 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	子どもへのスイミングレッスンまたは体育指導、運動遊びを計画 実施 反省を行うことで、指導技術を習得する。また、実際に子どもと関わることで、実践的な子どもへのスポーツ指導法を学ぶ。				
到達目標	グループワークを通して、インストラクターの役割への理解。実習を通して、レッスンの計画方法の立案、子ども達への対応ができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布				
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・提出物の内容や期日がしっかり守られ、提出されたら評価する。 その他は指導案作成中や指導中の姿勢で評価する。		
	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	指導計画書の作成や反省会は教室で実施し、グループワークを中心に進めます。班別指導実習が中心です。実習後には反省 日誌の記入 提出となります。初回は教室でオリエンテーションを行います。水泳指導においては、水に慣れていない子どもも多いので、計画の段階から責任感を強く持って授業に臨んでください。実習が始まれば、毎日が本番となります。常に緊張感を忘れず、実習を行ってください。				
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 / 指導計画の作成	オリエンテーション / 指導計画・指導案作成		
	2	指導計画の作成	指導実習計画・指導案作成		
	3	指導計画書の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	4	指導計画書の作成	指導実習計画・指導案見直し		
	5	指導計画書の予行演習	指導技術(補助・道具の利用方法)の練習		
	6	指導計画書の予行演習	指導技術(補助・道具の利用方法)の練習		
	7	指導計画書の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	8	指導計画書の予行演習	指導実習の練習・指導案見直し		
	9	指導実習	幼児A - 1		
	10	指導実習	保育園、スクール指導実習予定		
	11	指導実習	幼児A - 2		
	12	指導実習	保育園、スクール指導実習予定		
	13	指導実習	幼児A - 3		
	14	指導実習	保育園、スクール指導実習予定		
15	指導実習	幼児A - 1			

履修主題・履修内容	16	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	17	指導実習	幼児A - 2
	18	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	19	指導実習	幼児A - 3
	20	指導実習	保育園、スクール指導実習予定
	21	指導実習	幼児A - 1
	22	指導実習	幼児B
	23	指導実習	幼児A - 2
	24	指導実習	幼児B
	25	指導実習	幼児A - 3
	26	指導実習	幼児B
	27	指導実習振り返り	幼児AB実習反省まとめ各班資料作成
	28	指導実習振り返り	幼児AB実習反省まとめ各班資料作成
	29	指導実習振り返り	幼児AB実習反省まとめ各班資料作成
30	指導実習振り返り	全体発表	



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コース

授業科目 (科目ID)	インターンシップ	担当教員  (実務経験)	菊地 健太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者			
対象年次・学期	3年/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	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、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	プログラム内容の作成。
	19	スタジオプログラムの計画	プログラム内容の作成。
	20	スタジオプログラムの計画	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	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	スタジオプログラムの実演	一般の方を対象に実施。
	24		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。(顧客管理について)
	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)	二次研究課題	担当教員  (実務経験)	齋藤 敬男  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
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	現場で必要な評価		
	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			

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)	二次研究課題	担当教員  (実務経験)	齋藤 敬男  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
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			

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)	二次研究課題	担当教員  (実務経験)	齋藤 敬男  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
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	筋線維タイプ、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			

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)	ボランティア活動	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(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		

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
TR コース パーソナルトレーナー 専攻

授業科目 (科目ID)	パーソナルトレーナー実習	担当教員  (実務経験)	菊地 健太  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	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	60時間
授業目的	パーソナルトレーナーとしての心得や指導概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	パーソナルトレーナーとして指導や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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		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	パーソナルトレーナーを志す上で必要な資質や指導法を身につけ、どんな状況でも指導できるような知識を身につけていきましょう。				
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	説明、諸注意、その他		
	2	パーソナルトレーニング指導1	パーソナルトレーニング指導実践		
	3	パーソナルトレーニング指導2	パーソナルトレーニング指導実践		
	4	パーソナルトレーニング指導3	パーソナルトレーニング指導実践		
	5	パーソナルトレーニング指導4	パーソナルトレーニング指導実践		
	6	パーソナルトレーニング指導5	パーソナルトレーニング指導実践		
	7	パーソナルトレーニング指導6	パーソナルトレーニング指導実践		
	8	パーソナルトレーニング指導7	パーソナルトレーニング指導実践		
	9	パーソナルトレーニング指導8	パーソナルトレーニング指導実践		
	10	パーソナルトレーニング指導9	パーソナルトレーニング指導実践		
	11	パーソナルトレーニング指導10	パーソナルトレーニング指導実践		
	12	パーソナルトレーニング指導11	パーソナルトレーニング指導実践		
	13	パーソナルトレーニング指導12	パーソナルトレーニング指導実践		
	14	パーソナルトレーニング指導13	パーソナルトレーニング指導実践		
15	パーソナルトレーニング指導14	パーソナルトレーニング指導実践			



2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
TR コース コンディショニングトレーナー 専攻

授業科目 (科目ID)	コンディショニングトレーナー実習		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	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義・実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	60時間
授業目的	トレーナーとして必要な知識・技術を学び、現場で活かすことを目的とする。					
到達目標	トレーナーとして指導や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。					
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		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	トレーナーを志す上で必要な資質や指導法を身につけ、どんな状況でも指導できるような知識を身につけていきましょう。					
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	説明、諸注意、その他			
	2	コンディショニング指導1	コンディショニング指導実践			
	3	コンディショニング指導2	コンディショニング指導実践			
	4	コンディショニング指導3	コンディショニング指導実践			
	5	コンディショニング指導4	コンディショニング指導実践			
	6	コンディショニング指導5	コンディショニング指導実践			
	7	コンディショニング指導6	コンディショニング指導実践			
	8	コンディショニング指導7	コンディショニング指導実践			
	9	コンディショニング指導8	コンディショニング指導実践			
	10	コンディショニング指導9	コンディショニング指導実践			
	11	コンディショニング指導10	コンディショニング指導実践			
	12	コンディショニング指導11	コンディショニング指導実践			
	13	コンディショニング指導12	コンディショニング指導実践			
	14	コンディショニング指導13	コンディショニング指導実践			
15	コンディショニング指導14	コンディショニング指導実践				