

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 対策理論		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 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	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	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	エアロビックと障害とスポーツ	エアロビックの起源と歴史		
	2	エアロビックと障害とスポーツ	生涯スポーツとエアロビック		
	3	エアロビックの基本構造	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素		
	5	エアロビックの基本構造	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク		
	6	エアロビックと体カトレーニング	エアロビックとフィットネス		
	7	エアロビックと体カトレーニング	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素		
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点		
	9	エアロビック指導の実際	初心者への指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導		
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE		
	11	記述練習	200字程度3問		
	12	記述練習	200字程度3問		
	13	記述練習	200字程度3問		
	14	模擬試験	選択式、×式、記述式		
15	模擬試験	選択式、×式、記述式			

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)	スポーツプログラマー対策	担当教員 (実務経験)	小笠原鷹介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学・高校教師		
対象年次・学期	3年/2年・集中	必修・選択区分	選択	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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。				
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト 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	%	小テスト 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	運動と健康	運動と健康		
	2		スポーツプログラマーの役割		
	3	フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネス・トレーニング		
	4		マシントレーニング		
	5		ヘルス・エクササイズ		
	6	フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調		
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン		
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム		
	9	フィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法		
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム		
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム		
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際		
	13	確認テスト	過去問題、解答、説明		
	14	確認テスト	過去問題、解答、説明		
15	確認テスト	過去問題、解答、説明			

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 コース

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策		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	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	必修(PH・TR)・選択	単位数 2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得し、JATIトレーニング指導者の資格試験に合格する。				
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 / トレーニング指導者テキスト実践編 / その他配布プリント等				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	%	その他(受講姿勢等)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	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論 / 各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論 / 機能解剖 / バイオメカニクス / 運動生理学 / 栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養 / 運動と心理 / 運動と医学 / 運動指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			

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 コース

授業科目 (科目ID)	BRSO対策		担当教員 (実務経験)	高田 健介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師	
対象年次・学期	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数 2単位
授業形態	講義・実技		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	安心・安全にリラクゼーションを行う為の試験対策				
到達目標	BRSO検定合格				
テキスト・ 参考図書等	リラクゼーションセラピストのための教科書 ボディリラクゼーション従事者安全・安心機構 静風社				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	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	20%			
履修上の 留意事項	検定対策で模試と解答を中心に講義をします。				
履修主題・ 履修内容		履修主題	履修内容		
	1	模試 1回目	本番を想定した過去問や練習問題 1回目		
	2	解答・解説	模試の解答・解説		
	3	実技対策	基本手技の練習		
	4	模試 2回目	本番を想定した過去問や練習問題 2回目		
	5	解答・解説	模試の解答・解説		
	6	実技対策	基本手技の練習		
	7	模試 3回目	本番を想定した過去問や練習問題 3回目		
	8	解答・解説	模試の解答・解説		
	9	実技対策	実技試験の流れの練習		
	10	模試 4回目	本番を想定した過去問や練習問題 4回目		
	11	解答・解説	模試の解答・解説		
	12	実技対策	実技試験の流れの練習		
	13	模試 5回目	本番を想定した過去問や練習問題 5回目		
	14	解答解説	模試の解答・解説		
15	実技対策	実技試験の流れの練習			

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
AT・MT・PH 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)	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	3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	競技特性に応じて求められる頻度の高い部位別・障害別テーピング法の習得を目的・目標とする。また、ATテキストの復習も兼ねる。(足部、足・膝・肘関節を主に復習)				
到達目標	スポーツ外傷・障害に対するテーピング(キネシオロジーテーピングを使用)が実施出来る。				
テキスト・参考図書等	部活ですく使える！基本のスポーツテーピング				
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。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
その他	50%				
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 / 復習	授業内容説明、諸注意、その他 / 前年度までの復習		
	2	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	3	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	4	総論	スポーツとテーピング、特徴・効果・使い方の基本		
	5	足部・下肢のキネシオテーピング	足関節捻挫 アキレス腱炎		
	6	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 シンスプリント 下腿部肉離れ		
	7	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 足底筋膜炎 オスグッドシュラッター病		
	8	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 ハムストリングス肉離れ(再発予防2種類)		
	9	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 腰部の痛み(3種類)		
	10	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	11	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	12	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	13	実技試験	実技試験		
	14	実技試験	実技試験		
15	実技試験	実技試験			

履修主題・履修内容	16	復習	前期の復習
	17	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	18	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	19	下肢のキネシオテーピング	内側側副靭帯損傷 半月板損傷
	20	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、腸脛靭帯炎 前十字靭帯損傷
	21	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、ジャンパーズニー 内側上顆炎(2種類)
	22	肩・上肢のキネシオテーピング	前回の復習、外側上顆炎(2種類) 腱板炎
	23	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(上肢)
	24	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(下肢)
	25	後期復習 試験対策	・ の復習
	26	後期復習 試験対策	～ の復習
	27	後期復習 試験対策	～ の復習
	28	実技試験	実技試験
	29	実技試験	実技試験
30	実技試験	実技試験	

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 コース

授業科目 (科目ID)	スポーツマッサージ		担当教員 (実務経験)	高田 健介 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 学科
ATコース

授業科目 (科目ID)	トレーニング	担当教員 (実務経験)	大菅貴広 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・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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、機材を使用した分析能力向上の的確なフィードバックができる事を目標とする。				
到達目標					
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					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画 / 評価方法 / 自己紹介		
	2	トレーニング実践(前年度復習を兼ねて)	自分自身で体の動きを確認 徒手トレーニング		
	3	ウォームアップ	バリエーション / 正しいテクニック習得		
	4	ウォームアップ	バリエーション / 正しいテクニック習得		
	5	ウォームアップ	様々な環境下でのウォームアッププログラム		
	6	クールダウン	バリエーション / 正しいテクニック習得		
	7	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ / 回旋 / 伸展など		
	8	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ / 回旋 / 伸展など		
	9	体幹のトレーニングテクニック	競技動作を考慮した種目		
	10	胸椎回旋に着目したトレーニング	投球動作と関連づけて		
	11	股関節に着目したトレーニング	競技動作と関連づけて		
	12	スピード向上トレーニング	スタートに着目して		
	13	スピード向上トレーニング	加速局面に生かすトレーニング		
	14	スピード向上トレーニング	最大スピード局面に生かすためのトレーニング		
15	実技試験	実技試験			

履修主題・履修内容	16	フィールド測定	PAテスト・MBスロー・ジャンプ系テスト
	17	MBトレーニング	様々なタイプのMBを使用して
	18	MBトレーニング	様々なタイプのMBを使用して
	19	様々なツールを使用したトレーニング	エクササイズバンド・チューブ・BOSU等
	20	様々なツールを使用したトレーニング	エクササイズバンド・チューブ・BOSU等
	21	様々なツールを使用したトレーニング	エクササイズバンド・チューブ・BOSU等
	22	競技別トレーニングプログラム	野球、サッカーテニス/バスケットボール/ゴルフ等
	23	競技別トレーニングプログラム	野球、サッカーテニス/バスケットボール/ゴルフ等
	24	競技別トレーニングプログラム	野球、サッカーテニス/バスケットボール/ゴルフ等
	25	競技別トレーニングプログラム	野球、サッカーテニス/バスケットボール/ゴルフ等
	26	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング実践
	27	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング実践
	28	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング実践
	29	実技試験	
30	1年間まとめ		

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT 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	3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しょうが、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)	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)	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 学科
AT・MT・PH 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 (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	3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)	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			

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