

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |  |                 |  |   |     |      |
|----------------|--|-----------------|--|---|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スポーツと社会<br>19t101 / 19s101   |                 | 担当教員<br>(実務経験)   | 申 恩 真<br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 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           | スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかんが進展してきたか理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。スポーツ組織の運営と事業展開について学び、実践的で多種多様なニーズを持つ人々に対応するために、具体的な企画立案ができるようになることを目標にする。 |                 |  |   |     |      |
| 到達目標           | わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、理論と事例双方を学習するようになる。   |                 |  |   |     |      |
| テキスト・参考図書等     | ジェイ・コークリー他2名<br>『現代のスポーツの社会学-課題と共生へに道のり』南窓社  |                 |  |   |     |      |
| 評価方法・評価基準      | 評価方法   | 評価割合(%)         | 評価基準   |   |     |      |
|                | 試験   | 50%             | ①試験(スポーツと社会に関して学習してきた内容を中心にテストを行う)<br>②レポート(スポーツを批判的考え、現在、社会問題化スポーツ課題をひとつ選び、それについて考えを述べる[7月中])<br>③その他(出席、態度、レポート提出期間厳守など) |   |     |      |
|                | レポート   | 10%             |  |   |     |      |
|                | 小テスト   | %               |  |   |     |      |
|                | 提出物  | %               |  |   |     |      |
|                | その他  | 40%             |  |   |     |      |
| 履修上の留意事項       | 毎回資料を配布し、パワーポイントを用いた授業を行う。授業で配布した資料から、最終試験の問題は出題されるために、しっかりと板書しながら受講してください。授業の最後に出席カードへの記入を求める。積極的な授業態度を期待します。スポーツに関する知的好奇心を持ち、スポーツの社会的な役割を理解できるように取り組んでください。  |                 |  |   |     |      |
| 履修主題・履修内容      | 回数   | 履修主題            | 履修内容   |   |     |      |
|                | 1  | 文化としてのスポーツ      | スポーツの概念と歴史   |   |     |      |
|                | 2  | 文化としてのスポーツ      | 文化としてのスポーツ   |   |     |      |
|                | 3  | 文化としてのスポーツ      | 日本スポーツの固有性・特性  |   |     |      |
|                | 4  | 地域におけるスポーツ振興    | 総合型地域スポーツクラブの課題  |   |     |      |
|                | 5  | 地域におけるスポーツ振興    | スポーツと社会化   |   |     |      |
|                | 6  | 現代スポーツ界の課題      | 企業スポーツの衰退とプロスポーツの誕生  |   |     |      |
|                | 7  | 現代スポーツ界の課題      | スポーツとジェンダー①  |   |     |      |
|                | 8  | 現代スポーツ界の課題      | スポーツとジェンダー①  |   |     |      |
|                | 9  | 現代スポーツ界の課題      | 燃え尽き症候群とセカンドキャリア   |   |     |      |
|                | 10   | 現代スポーツ界の課題      | スポーツと「人種」に関する問題  |   |     |      |
|                | 11   | 現代スポーツ界の課題      | スポーツ現場における「体罰」の問題  |   |     |      |
|                | 12   | 現代スポーツ界の課題      | スポーツと逸脱  |   |     |      |
|                | 13   | 現代スポーツ界の課題      | 障がい者とスポーツ  |   |     |      |
|                | 14   | スポーツ組織の運営と事業    | スポーツとオリンピック  |   |     |      |
| 15             | スポーツ組織の運営と事業   | スポーツ事業の計画・運営・評価 |  |   |     |      |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |  |                          |   |   |             |
|----------------|--|--------------------------|---|---|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スポーツの心理<br>19s102  |                          | 担当教員<br>(実務経験)                              | 吉田 聡美<br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> メンタルトレーナー |             |
| 対象年次・学期        | 1年・前期  |                          | 必修・選択区分                                     | 必修  | 単位数<br>2単位  |
| 授業形態           | 講義   |                          | 授業回数(1回90分)                                 | 15  | 時間数<br>30時間 |
| 授業目的           | この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？という基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方(言語的指導・視覚的指導など)効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。 |                          |   |   |             |
| 到達目標           | ①知識:スポーツ活動や運動のパフォーマンスに関係する心理的な基本的知識を説明できる。②技能:心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。③他:スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。  |                          |   |   |             |
| 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   | 50%                      | 試験、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   | 10%                      |   |   |             |
|                | 提出物  | 20%                      |   |   |             |
|                | その他  | 10%                      |   |   |             |
| 履修上の留意事項       | テキスト及びプリントを配布し授業を行います。また、プロジェクターを活用したり、実際に心理的技法を実習します。自分の心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら受講すると理解しやすいです。不明な点は気軽に質問してください。  |                          |   |   |             |
| 履修主題・履修内容      | 回数   | 履修主題                     | 履修内容  |   |             |
|                | 1  | スポーツと心                   | スポーツ・運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題             |   |             |
|                | 2  | 心理検査・自己分析                | スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める |   |             |
|                | 3  | スポーツにおける動機付け①動機づけの役割     | 動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け                      |   |             |
|                | 4  | スポーツにおける動機付け②動機づけを高める方法  | 動機づけの理論、動機付けを高める方法                          |   |             |
|                | 5  | 目標設定技法                   | 目標設定技法の原理・原則 自己分析                           |   |             |
|                | 6  | リラクゼーション                 | 逆U字曲線・リラクゼーション技法・サイキングアップ技法                 |   |             |
|                | 7  | 集中力の概要と種類                | 集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解                    |   |             |
|                | 8  | 集中力の技法                   | 集中力が乱れやすい原因、集中力の技法                          |   |             |
|                | 9  | イメージトレーニング               | イメージトレーニングの効果と方法                            |   |             |
|                | 10   | 指導者のメンタルマネジメント 思考のコントロール | 思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング                    |   |             |
|                | 11   | チームワーク                   | チームワークの概要、チームワークを高める方法                      |   |             |
|                | 12   | コーチングの心理①リーダーシップ         | リーダーシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類              |   |             |
|                | 13   | コーチングの心理②スポーツスキルの習得と心理   | スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法                    |   |             |
|                | 14   | 効果的な指導方法                 | 視覚(見せる)、言語(伝える)、筋感覚指導方法の目的と方法、個人差           |   |             |
| 15             | メンタルマネジメントとストレス  | ストレスの概要、精神障害とその対応方法      |   |   |             |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |  |                        |   |     |      |
|----------------|--|------------------------|---|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スポーツと指導者<br>19t103 / 19s103  | 担当教員<br>(実務経験)         | 田中 文恵<br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、柔道整復師 |     |      |
| 対象年次・学期        | 1年・通年  | 必修・選択区分                | 必修  | 単位数 | 4単位  |
| 授業形態           | 講義   | 授業回数(1回90分)            | 30  | 時間数 | 60時間 |
| 授業目的           | スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識(けが、障害、疾病)など、幅広い知識の習得に努める。               |                        |   |     |      |
| 到達目標           | 指導する立場としてあらゆる対象者に、基本的な知識・技能を他の分野と関係づけて説明できる。   |                        |   |     |      |
| テキスト・参考図書等     | 公認スポーツ指導者養成テキスト I & II を使用   |                        |   |     |      |
| 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       | 1. 講義形式により行う(板書、プリント)<br>2. 随時課題や小テストにより理解を深める、あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識と技術を習得できるよう努める姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、人間性を養って下さい。 |                        |   |     |      |
| 履修主題・履修内容      | 回数   | 履修主題                   | 履修内容  |     |      |
|                | 1  | 第1章 指導者の役割             | 1)スポーツ指導者とは   |     |      |
|                | 2  | 第1章 指導者の役割             | 2)指導者の心構え・視点  |     |      |
|                | 3  | 第1章 指導者の役割             | 3)指導者育成プログラムの理念   |     |      |
|                | 4  | 第3章 トレーニング論 I          | 1)体力とは  |     |      |
|                | 5  | 第3章 トレーニング論 I          | 2)トレーニングの進め方  |     |      |
|                | 6  | 第3章 トレーニング論 I          | 3)トレーニングの種類   |     |      |
|                | 7  | 第3章 トレーニング論 I          | 3)トレーニングの種類   |     |      |
|                | 8  | 第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I | 1)スポーツと健康   |     |      |
|                | 9  | 第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I | 2)スポーツ活動中に多いケガや病気(内科)   |     |      |
|                | 10   | 第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I | 3)スポーツ活動中に多いケガや病気(外科)   |     |      |
|                | 11   | 第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I | 4)救急処置(救急蘇生法)   |     |      |
|                | 12   | 第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I | 5)救命処置(外科的応急処置)   |     |      |
|                | 13   | 第5章 スポーツと栄養            | 1)スポーツと栄養   |     |      |
|                | 14   | 第5章 スポーツと栄養            | 1)スポーツと栄養   |     |      |
| 15             | 前期まとめ  |                        |   |     |      |

|    |                    |                      |
|----|--------------------|----------------------|
| 16 | 第6章 指導計画と安全        | 1)指導計画の立て方           |
| 17 | 第6章 指導計画と安全        | 2)スポーツ活動と安全管理        |
| 18 | 第7章 ジュニア期のスポーツ     | 1)発育・発達期の身体的特徴       |
| 19 | 第7章 ジュニア期のスポーツ     | 2)発育・発達期の心理的特徴       |
| 20 | 第7章 ジュニア期のスポーツ     | 3)発育・発達期に多いケガや病気     |
| 21 | 第7章 ジュニア期のスポーツ     | 4)発育・発達期のプログラム       |
| 22 | 第2章 スポーツと法         | 1)スポーツ事故における指導者の法的責任 |
| 23 | 第2章 スポーツと法         | 2)スポーツと人権            |
| 24 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 1)中高年とスポーツ           |
| 25 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 1)中高年とスポーツ           |
| 26 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 2)女性とスポーツ            |
| 27 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 2)女性とスポーツ            |
| 28 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 3)障害者とスポーツ           |
| 29 | 第5章 対象者にあわせたスポーツ指導 | 3)障害者とスポーツ           |
| 30 | 後期まとめ              |                      |

2019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 専攻

|                |  |                           |                           |  |          |
|----------------|--|---------------------------|---------------------------|--|----------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スポーツと医学<br><br>19t104  |                           | 担当教員<br><br>(実務経験)        | 土岐 政義<br><br>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・通年  |                           | 必修・選択区分                   | 必修   | 単位数 4単位  |
| 授業形態           | 講義   |                           | 授業回数(1回90分)               | 30   | 時間数 60時間 |
| 授業目的           | スポーツ指導者にとって必要な医学的知識の基礎を学習する。   |                           |                           |  |          |
| 到達目標           | アスリートに起きやすい内科的障害、外傷・障害の説明が出来る。アスレティックリハビリテーション・コンディショニング(ストレッチ、テーピング、栄養)の実施、説明が出来る。                                |                           |                           |  |          |
| テキスト・参考図書等     | 公認スポーツ指導者養成テキスト。(共通科目Ⅲ)<br>必要に応じて資料を配布する。  |                           |                           |  |          |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法   | 評価割合(%)                   | 評価基準                      |  |          |
|                | 試験   | 60%                       | 定期試験の結果、授業の参加態度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<br>留意事項   | 公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅲ)を用います。教科書の内容を中心に基礎的なスポーツ医学等について進めていきます。、スポーツ指導者として現場にでるための基礎的な部分を習得していきます。積極的な吸収を心がけていきましょう！ |                           |                           |  |          |
| 履修主題・<br>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、その他           |  |          |
|                | 2  | 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          |  |          |
|                | 3  | 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              |  |          |
|                | 4  | 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              |  |          |
|                | 5  | 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          |  |          |
|                | 6  | 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          |  |          |
|                | 7  | 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          |  |          |
|                | 8  | 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               |  |          |
|                | 9  | 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             |  |          |
|                | 10   | 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             |  |          |
|                | 11   | コンディショニングの手法              | ストレッチングの目的・効果             |  |          |
|                | 12   | 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             |  |          |
|                | 13   | 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          |  |          |
|                | 14   | 前期のまとめ                    | 前期確認用プリントの配布と答案           |  |          |
| 15             | 前期試験対策   | 今までのプリント、教科書の内容確認         |                           |  |          |

|    |                |                       |
|----|----------------|-----------------------|
| 16 | 前期試験返却         | 前期試験の解答・解説            |
| 17 | アスリートの栄養摂取と食生活 | 5大栄養素の概要              |
| 18 | アスリートの栄養摂取と食生活 | 5大栄養素の概要              |
| 19 | アスリートの栄養摂取と食生活 | 5大栄養素の概要              |
| 20 | アスリートの栄養摂取と食生活 | 食事計画の立案、ポイント          |
| 21 | 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       |
| 22 | 特殊環境下での対応      | 水分補給、暑熱、寒冷対策          |
| 23 | 特殊環境下での対応      | 高地、時差、感染症対策           |
| 24 | 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     |
| 25 | 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 |
| 26 | コンディショニングの手法   | 集中力のトレーニング            |
| 27 | グループディスカッション   | スポーツについて              |
| 28 | 後期のまとめ         | 後期確認用プリントの配布と答案       |
| 29 | 後期試験対策         | 今までのプリント、教科書の内容確認     |
| 30 | 後期試験返却         | 後期試験の解答・解説            |

2019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 専攻

|                |   |                   |   |     |      |
|----------------|---|-------------------|---|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | 競技スポーツと指導<br>19t105   | 担当教員<br>(実務経験)    | 平間 康允<br>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・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           | 競技スポーツに携わる指導者として、適切な指導計画の作成や、遂行の際の競技者へのかかわり方など、指導の上で重要な競技者との信頼関係やコミュニケーションに関する基礎知識を習得する。  |                   |   |     |      |
| 到達目標           | 各競技スポーツの特性も考慮した指導のプランニングを行えるようになる。<br>競技者の立場に立った指導や交流法を仲間同士実践し、討議できるようになる。  |                   |   |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 『公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅲ)』を使用する。  |                   |   |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法  | 評価割合(%)           | 評価基準  |     |      |
|                | 試験  | 60%               | 試験、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  | 10%               |   |     |      |
|                | 小テスト  | 9%                |   |     |      |
|                | 提出物   | 10%               |   |     |      |
|                | その他   | 20%               |   |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 講義形式で行う(スライド、板書、配布資料、課題学習など)。講義中課題やディスカッションにより理解を深める。体育館を使用して授業を行う場合があります。これまで「選手として」、「裏方として」、「観客として」など、様々なスポーツとの関わりをしてきたと思います。そして、これからは「指導者として」が加わります。これまで自分が受けてきた指導や、後輩や弟妹などにしてきた指導を思い出しながら、「指導者とは？」というテーマについて一緒に考えていきましょう！ |                   |   |     |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数  | 履修主題              | 履修内容  |     |      |
|                | 1   | ガイダンス             | 講義の説明、オリエンテーション   |     |      |
|                | 2   | 第1章【指導者の役割】       | 1. プレイヤーと指導者の望ましい関係   |     |      |
|                | 3   | 第1章【指導者の役割】       | 1. プレイヤーと指導者の望ましい関係   |     |      |
|                | 4   | 第1章【指導者の役割】       | 1. プレイヤーと指導者の望ましい関係   |     |      |
|                | 5   | 第1章【指導者の役割】       | 2. ミーティングの方法  |     |      |
|                | 6   | 第1章【指導者の役割】       | 2. ミーティングの方法  |     |      |
|                | 7   | 第1章【指導者の役割】       | 3. 世界の頂点を目指すアスリートの育成、一強化の在り方と指導者の役割ー  |     |      |
|                | 8   | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 1. トップアスリートを育てるために～視点～  |     |      |
|                | 9   | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 1. トップアスリートを育てるために～視点～  |     |      |
|                | 10  | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 2. 育成・強化の方法とその評価  |     |      |
|                | 11  | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 2. 育成・強化の方法とその評価  |     |      |
|                | 12  | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 3. 競技力向上のためのマネジメント  |     |      |
|                | 13  | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 3. 競技力向上のためのマネジメント  |     |      |
|                | 14  | 第6章【競技者育成のための指導法】 | 4. 競技力向上のための情報とその活用   |     |      |
| 15             | まとめ   | まとめ/試験対策          |   |     |      |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |  |               |                                       |  |     |      |
|----------------|--|---------------|---------------------------------------|--|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | 運動生理学<br><br>19s106                            |               | 担当教員<br><br>(実務経験)                    | 橋場 晋也<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師 |     |      |
| 対象年次・学期        | 1年・通年  |               | 必修・選択区分                               | 必修   | 単位数 | 4単位  |
| 授業形態           | 講義   |               | 授業回数(1回90分)                           | 30   | 時間数 | 60時間 |
| 授業目的           | 解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のメカニズムを理解する。          |               |                                       |  |     |      |
| 到達目標           | 解剖学的用語をつかって、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。         |               |                                       |  |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | ①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2、③みるみる解剖生理 |               |                                       |  |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法   | 評価割合(%)       | 評価基準                                  |  |     |      |
|                | 試験   | 70%           | 試験、小テスト、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   | %             |                                       |  |     |      |
|                | 小テスト   | 10%           |                                       |  |     |      |
|                | 提出物  | 10%           |                                       |  |     |      |
|                | その他  | 10%           |                                       |  |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | * 授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。          |               |                                       |  |     |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数   | 履修主題          | 履修内容                                  |  |     |      |
|                | 1  | 姿勢の分類とその意味    | 重力と姿勢の関連(不良姿勢による影響)                   |  |     |      |
|                | 2  | 脊柱の構造と機能      | 各部名称と生理的弯曲の意味                         |  |     |      |
|                | 3  | 解剖学的用語、動きの基本  | 動きの基本、その他解剖学的用語                       |  |     |      |
|                | 4  | 関節の動き         | 各関節の動きを覚える                            |  |     |      |
|                | 5  | 筋肉の収縮様式       | 起始・停止、靭帯、腱、筋収縮様式                      |  |     |      |
|                | 6  | 確認テスト         | 確認テスト実施、採点                            |  |     |      |
|                | 7  | 肩関節の動きと筋肉     | 肩関節周囲筋(肩甲骨)と肩関節の構造・傷害                 |  |     |      |
|                | 8  | 肘関節・前腕の動きと筋肉  | 肘関節の構造、傷害、上腕・前腕の筋肉                    |  |     |      |
|                | 9  | 手関節の動きと筋肉     | 手関節の関節名と動き                            |  |     |      |
|                | 10   | 上肢帯の動きと姿勢の変化  | 関節の動きと全身の動きの確認                        |  |     |      |
|                | 11   | 股関節の構造と動き     | 腰椎-骨盤-股関節の連動                          |  |     |      |
|                | 12   | 股・膝関節に関する動きと筋 | 二・単関節筋、下腿のねじれ、下肢のアライメント               |  |     |      |
|                | 13   | 下腿の筋の起始・停止    | コンパートメントと関節の動き、傷害                     |  |     |      |
|                | 14   | 足の動きと運動連鎖     | 足のアーチ構造と全身のアライメント変化                   |  |     |      |
| 15             | 前期末試験に向けたガイダンス                                 |               |                                       |  |     |      |

|    |                |                         |
|----|----------------|-------------------------|
| 16 | エネルギー供給機構      | 3つのエネルギー供給機構を覚える        |
| 17 | 筋線維組成          | 各筋線維の特徴と機能              |
| 18 | 受容器(筋紡錘と腱受容器)  | 伸張反射・Ib抑制               |
| 19 | 確認テスト          | 確認テスト実施、採点              |
| 20 | 確認テスト          | 確認テスト実施、採点              |
| 21 | 確認テスト          | 確認テスト実施、採点              |
| 22 | 関節の運動と筋肉・神経支配② | 運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ |
| 23 | 関節の運動と筋肉・神経支配④ | 運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ |
| 24 | 関節運動連鎖         | 歯車の法則など                 |
| 25 | 呼吸・循環器のメカニズム   | 構成・呼吸の仕方・心臓のポンプ機能など     |
| 26 | 内臓の名称と機能       | 各臓器の位置と特徴               |
| 27 | 痛みとは           | 疼痛伝達のメカニズム              |
| 28 | 筋力と柔軟性②        | 刺激強度・頻度・時間(ドーズによる変化)    |
| 29 | 後期末試験に向けたガイダンス |                         |
| 30 | 重点整理           |                         |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |   |                 |                                       |  |      |
|----------------|---|-----------------|---------------------------------------|--|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | 身体の解剖と機能 I /<br>身体の解剖と機能<br>19t107/19s104 |                 | 担当教員<br><br>(実務経験)                    | 橋場 晋也<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師 |      |
| 対象年次・学期        | 1年・通年                                     | 必修・選択区分         | 必修                                    | 単位数  | 4単位  |
| 授業形態           | 講義  | 授業回数(1回90分)     | 30                                    | 時間数  | 60時間 |
| 授業目的           | 人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。        |                 |                                       |  |      |
| 到達目標           | どこに筋肉や骨、神経があるのか触り動かしながら説明できるようにする。        |                 |                                       |  |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | ①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2      |                 |                                       |  |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                      | 評価割合(%)         | 評価基準                                  |  |      |
|                | 試験  | 70%             | 試験、小テスト、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                                      | %               |                                       |  |      |
|                | 小テスト                                      | 10%             |                                       |  |      |
|                | 提出物                                       | 10%             |                                       |  |      |
|                | その他                                       | 10%             |                                       |  |      |
| 履修上の<br>留意事項   | * 授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。     |                 |                                       |  |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数  | 履修主題            | 履修内容                                  |  |      |
|                | 1   | ガイダンス           | 学習達成目標、成績評価、諸注意、姿勢チェック                |  |      |
|                | 2   | 人体の構成と身体との区分    | 体軸骨格と付随骨格                             |  |      |
|                | 3   | 人体を構成する骨の名称     | 全身の骨名を覚える                             |  |      |
|                | 4   | 関節の構造と各関節の名称    | 関節の構造と名称を覚える                          |  |      |
|                | 5   | 全身の筋肉名を覚える      | 全身の筋肉名を覚える                            |  |      |
|                | 6   | 復習①             |                                       |  |      |
|                | 7   | 肩関節を構成する骨と各部位名称 | 肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節名                     |  |      |
|                | 8   | 肘関節を構成する骨と各部位名称 | 前腕(橈骨・尺骨)の各部位名称と関節の構成                 |  |      |
|                | 9   | 手関節を構成する骨と各部位名称 | 手の骨と関節の構成                             |  |      |
|                | 10  | 手根管の構成と伸筋腱区画    | 手根管構成・通過する筋・神経、伸筋腱区画・タバコ窩             |  |      |
|                | 11  | 骨盤を構成する骨と各部位名称  | 各部位名称と殿部・腹部の筋(コア)について                 |  |      |
|                | 12  | 膝関節を構成する骨と各部位名称 | 大腿骨・膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称、半月板               |  |      |
|                | 13  | 足関節を構成する骨と各部位名称 | 足根骨と足趾の骨と関節名                          |  |      |
|                | 14  | 足のアーチと靭帯        | アーチ構造と靭帯の名称                           |  |      |
| 15             | 前期末試験に向けたガイダンス                            |                 |                                       |  |      |

|    |                |                         |
|----|----------------|-------------------------|
| 16 | 後期①:定期試験返却と分析  |                         |
| 17 | 筋の微細構造         | 筋線維(細胞)の微細構造と筋収縮        |
| 18 | 神経系の分類と機能      | 神経系の分類と特徴(脳・脊髄・末梢神経)    |
| 19 | 復習②            |                         |
| 20 | 上肢の末梢神経        | 神経支配を覚える                |
| 21 | 下肢の末梢神経        | 神経支配を覚える                |
| 22 | 関節の運動と筋肉・神経支配① | 運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ |
| 23 | 関節の運動と筋肉・神経支配③ | 運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ |
| 24 | 筋膜             | 筋膜の構造                   |
| 25 | 脊柱起立筋          | 脊柱起立筋の名称を覚える。           |
| 26 | 消化吸収           | 咀嚼(顎)、各臓器               |
| 27 | 自律神経           | 自律神経の働き(痛みとの関連)         |
| 28 | 筋力と柔軟性①        | 生理的限界と心理的限界、関節可動域       |
| 29 | 後期末試験に向けたガイダンス |                         |
| 30 | 重点整理           |                         |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |   |                    |                              |   |          |
|----------------|---|--------------------|------------------------------|---|----------|
| 授業科目<br>(科目ID) | スポーツ外傷・障害の基礎 I /<br>スポーツ外傷・障害の基礎<br><br>19t108/19s105   |                    | 担当教員<br><br>(実務経験)           | 谷本 光<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、柔道整復師 |          |
| 対象年次・学期        | 1年・通年   |                    | 必修・選択区分                      | 必修  | 単位数 4単位  |
| 授業形態           | 講義  |                    | 授業回数(1回90分)                  | 30  | 時間数 60時間 |
| 授業目的           | 本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態、評価方法及びアスリハの特徴を習得することをねらいとする。   |                    |                              |   |          |
| 到達目標           | 各スポーツ外傷・障害についての概要をわかりやすく説明できるようになる。   |                    |                              |   |          |
| テキスト・<br>参考図書等 | 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト(3巻:スポーツ外傷・障害の基礎知識)   |                    |                              |   |          |
| 評価方法・<br>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<br>留意事項   | テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すに当たり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてもしっかりと学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆ |                    |                              |   |          |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数  | 履修主題               | 履修内容                         |   |          |
|                | 1   | ガイダンス/スポーツ外傷・障害総論  | 講義の説明、その他/スポーツ外傷・障害とは①       |   |          |
|                | 2   | スポーツ外傷・障害総論(1)     | スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは②           |   |          |
|                | 3   | スポーツ外傷・障害総論(2)     | スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは③           |   |          |
|                | 4   | スポーツ外傷・障害総論(3)     | スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは④/炎症症状      |   |          |
|                | 5   | スポーツ外傷・障害総論(4)     | 骨損傷について① 骨折の固有症状             |   |          |
|                | 6   | スポーツ外傷・障害総論(5)     | 骨損傷について② 疲労骨折                |   |          |
|                | 7   | スポーツ外傷・障害総論(6)     | 靭帯損傷について①                    |   |          |
|                | 8   | スポーツ外傷・障害総論(7)     | 靭帯損傷について②                    |   |          |
|                | 9   | スポーツ外傷・障害総論(8)     | 創傷治癒について                     |   |          |
|                | 10  | スポーツ外傷・障害総論(9)     | ダイナミックアライメントとスポーツ障害①         |   |          |
|                | 11  | スポーツ外傷・障害総論(10)    | ダイナミックアライメントとスポーツ障害②         |   |          |
|                | 12  | 下肢のスポーツ外傷・障害(1)    | 足関節捻挫①/評価の流れについて             |   |          |
|                | 13  | 下肢のスポーツ外傷・障害(2)    | 足関節捻挫②/RICE処置                |   |          |
|                | 14  | 下肢のスポーツ外傷・障害(3)    | 足関節捻挫③                       |   |          |
| 15             | 前期のまとめ  | 前期のまとめ/試験対策、練習問題配布 |                              |   |          |

|    |                 |                      |
|----|-----------------|----------------------|
| 16 | 前期のまとめ／タイトネステスト | 前期試験解答・解説／タイトネステスト実技 |
| 17 | 下肢のスポーツ外傷・障害(4) | ハムストリングス肉ばなれ①        |
| 18 | 下肢のスポーツ外傷・障害(5) | ハムストリングス肉ばなれ②        |
| 19 | 下肢のスポーツ外傷・障害(6) | ACL損傷①               |
| 20 | 下肢のスポーツ外傷・障害(7) | ACL損傷②               |
| 21 | 下肢のスポーツ外傷・障害(8) | ACL損傷③               |
| 22 | 下肢のスポーツ外傷・障害(9) | ACL損傷④               |
| 23 | 体幹のスポーツ外傷・障害(1) | 腰椎椎間板ヘルニア①           |
| 24 | 体幹のスポーツ外傷・障害(2) | 腰椎椎間板ヘルニア②           |
| 25 | 体幹のスポーツ外傷・障害(3) | 腰椎椎間板ヘルニア③           |
| 26 | 上肢のスポーツ外傷・障害(1) | 肩関節前方脱臼①             |
| 27 | 上肢のスポーツ外傷・障害(2) | 肩関節前方脱臼②             |
| 28 | 上肢のスポーツ外傷・障害(3) | 肩関節前方脱臼③             |
| 29 | 後期のまとめ          | 1年のまとめ／試験対策、練習問題配布   |
| 30 | まとめ             | 1年のまとめ               |

2019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 専攻

|                |  |                     |                                     |  |             |
|----------------|--|---------------------|-------------------------------------|--|-------------|
| 授業科目<br>(科目ID) | トレーナーの役割<br>19t109   |                     | 担当教員<br>(実務経験)                      | 濱田 光<br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |             |
| 対象年次・学期        | 1年・前期  |                     | 必修・選択区分                             | 必修   | 単位数<br>2単位  |
| 授業形態           | 講義   |                     | 授業回数(1回90分)                         | 15   | 時間数<br>30時間 |
| 授業目的           | トレーナーの起源や歴史的背景に基づき、わが国のトレーナーの歴史と位置付けを理解するとともに諸外国のトレーナーに相当する業務や資格制度、活動状況に触れることによって、トレーナーが目指すものを共通の理解として学習する。トレーナーが担うべき任務とその役割を理解しトレーナーが行なう業務を具体的に示す。                  |                     |                                     |  |             |
| 到達目標           | トレーナーが活動する上で選手を取り巻くサポートスタッフの構成やその役割を理解し特にコーチやドクターなどとの連携協力の重要性と方法を理解する。スポーツ組織内での健康管理に関する各種データの収集とその管理、各スタッフとの連携体制の確立と組織運営について理解する。社会的秩序を学びトレーナーの社会的な立場と貢献、倫理について理解する。 |                     |                                     |  |             |
| テキスト・参考図書等     | 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①「アスレティックトレーナーの役割」   |                     |                                     |  |             |
| 評価方法・評価基準      | 評価方法   | 評価割合(%)             | 評価基準                                |  |             |
|                | 試験   | 60%                 | 定期試験の結果およびその他(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       | 座学講義、・プロジェクター映写(パワーポイント、DVD等)、・プリント教材(毎時配布予定)、グループワーク、・ディスカッション→レポート→発表、トレーナーに対する理解を深め、さらには、「人間性」も養いながら、将来的な活動に生かしてください。   |                     |                                     |  |             |
| 履修主題・履修内容      | 回数   | 履修主題                | 履修内容                                |  |             |
|                | 1  | トレーナーとは             | トレーナー養成事業について、トレーナーの歴史的背景           |  |             |
|                | 2  | トレーナーとは             | トレーナーの起源と歴史について、諸外国のトレーナーについて       |  |             |
|                | 3  | トレーナーの業務            | トレーナーの役割と任務                         |  |             |
|                | 4  | トレーナーの業務            | トレーナーの具体的業務内容                       |  |             |
|                | 5  | コーチ・スポーツドクターとの連携協力  | サポートチーム、メディカルスタッフについて               |  |             |
|                | 6  | コーチ・スポーツドクターとの連携協力  | コーチ、スポーツドクターの役割とその連携・協力について         |  |             |
|                | 7  | コーチ・スポーツドクターとの連携協力  | その他の医科学スタッフの役割とその連携・協力について          |  |             |
|                | 8  | 組織運営と管理             | トレーナーの組織・体制作り、組織運営について              |  |             |
|                | 9  | 組織運営と管理             | 記録の必要性とその方法について                     |  |             |
|                | 10   | トレーナーと倫理、練習問題実施     | 社会の秩序、トレーナーの社会的立場と貢献について            |  |             |
|                | 11   | トレーナーと倫理、練習問題実施     | トレーナーの倫理・倫理規定について                   |  |             |
|                | 12   | 職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施 | 現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ           |  |             |
|                | 13   | 職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施 | 現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ           |  |             |
|                | 14   | 職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施 | 現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ           |  |             |
| 15             | まとめ  |                     |                                     |  |             |

2019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 専攻

|                |   |               |   |  |          |
|----------------|---|---------------|---|--|----------|
| 授業科目<br>(科目ID) | アスレティックリハビリテーション I<br>19t110  |               | 担当教員<br><br>(実務経験)                                      | 小林 大介<br><br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師 |          |
| 対象年次・学期        | 1年・通年   |               | 必修・選択区分   | 必修   | 単位数 4単位  |
| 授業形態           | 講義  |               | 授業回数(1回90分)   | 30   | 時間数 60時間 |
| 授業目的           | スポーツの現場におけるアスレティックトレーナーに多くの業務があります。その中でも、怪我をした選手を競技が可能なレベルまでリハビリすることは非常に多い業務です。怪我の原因や、防止策、そして効率的に早期に復帰させてあげるために必要な基礎知識を身につける。                                     |               |   |  |          |
| 到達目標           | アスレティックトレーナーとしてのリハビリテーションの重要性を捉え、理想的な競技復帰について述べることができる。   |               |   |  |          |
| テキスト・<br>参考図書等 | アスレティックトレーナーテキスト⑦ アスレティックリハビリテーション  |               |   |  |          |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法  | 評価割合(%)       | 評価基準  |  |          |
|                | 試験  | 60%           | 期末試験結果を60%として、受講姿勢、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども評価の対象とする。 |  |          |
|                | レポート  | 10%           |   |  |          |
|                | 小テスト  | 10%           |   |  |          |
|                | 提出物   | 10%           |   |  |          |
|                | その他   | 10%           |   |  |          |
| 履修上の<br>留意事項   | 基本はプリントベースで板書。理解度に応じて小テストやレポートなどの実施も行う。トレーナーの基礎基盤の科目です。最初は、初めて聞く言葉や用語、難しい表現と覚えることも多いと思いますが、わからない点は何かしらの方法で質問してもらえると嬉しいです。大切なところは、何度も繰り返し話していきますので、少しずつ理解していきましょう。 |               |   |  |          |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数  | 履修主題          | 履修内容  |  |          |
|                | 1   | ガイダンス・アスリハの説明 | 講義内容・AT・アスリハについて  |  |          |
|                | 2   | 基礎概論          | アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖①                                  |  |          |
|                | 3   | 基礎概論          | アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②                                  |  |          |
|                | 4   | 基礎概論          | アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖③                                  |  |          |
|                | 5   | 基礎概論          | リスク管理について①  |  |          |
|                | 6   | 基礎概論          | リスク管理について②  |  |          |
|                | 7   | 運動療法の基礎知識と用語  | 筋力エクササイズについて①   |  |          |
|                | 8   | 運動療法の基礎知識と用語  | 筋力エクササイズについて②   |  |          |
|                | 9   | 運動療法の基礎知識と用語  | 筋力エクササイズについて③   |  |          |
|                | 10  | 運動療法の基礎知識と用語  | 可動域訓練について①  |  |          |
|                | 11  | 運動療法の基礎知識と用語  | 可動域訓練について②  |  |          |
|                | 12  | 運動療法の基礎知識と用語  | 可動域訓練について③  |  |          |
|                | 13  | 運動療法の基礎知識と用語  | 神経-筋協調性エクササイズ①  |  |          |
|                | 14  | 運動療法の基礎知識と用語  | 神経-筋協調性エクササイズ②  |  |          |
| 15             | まとめ、前期試験について  | 前期まとめ・試験対策    |   |  |          |

|    |               |                      |
|----|---------------|----------------------|
| 16 | 運動療法の基礎知識と用語  | 全身持久力とアスリハ①          |
| 17 | 運動療法の基礎知識と用語  | 全身持久力とアスリハ②          |
| 18 | 運動療法の基礎知識と用語  | 身体組成とアスリハ①           |
| 19 | 運動療法の基礎知識と用語  | 身体組成とアスリハ②           |
| 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① |
| 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② |
| 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③ |
| 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①   |
| 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②   |
| 25 | 再発防止と外傷予防の動作  | 動作・姿勢の観察と評価①         |
| 26 | 再発防止と外傷予防の動作  | 動作・姿勢の観察と評価②         |
| 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           |

2019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 I・II / SP・PE・SC I 専攻

|                |                                       |                |                              |  |     |      |
|----------------|---------------------------------------|----------------|------------------------------|--|-----|------|
| 授業科目<br>(科目ID) | 救急処置法特別講習<br>19s107 / 19t111 / 19t214 |                | 担当教員<br><br>(実務経験)           | 日本赤十字社派遣講師<br><br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> |     |      |
| 対象年次・学期        | 2年/1年・集中                              |                | 必修・選択区分                      | 必修・選択(AT・MT I・II)  | 単位数 | 1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           | 救急処置について学び、現場にて実践できる。                 |                |                              |  |     |      |
| 到達目標           | 救急処置法検定試験合格を目標とする。                    |                |                              |  |     |      |
| テキスト・<br>参考図書等 | 救急処置法養成講習テキスト                         |                |                              |  |     |      |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法                                  | 評価割合(%)        | 評価基準                         |  |     |      |
|                | 試験                                    | 100%           | 検定試験合格。                      |  |     |      |
|                | レポート                                  | %              |                              |  |     |      |
|                | 小テスト                                  | %              |                              |  |     |      |
|                | 提出物                                   | %              |                              |  |     |      |
|                | その他                                   | %              |                              |  |     |      |
| 履修上の<br>留意事項   | 特になし。                                 |                |                              |  |     |      |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数                                    | 履修主題           | 履修内容                         |  |     |      |
|                | 1                                     | オリエンテーション      | 救急処置法について                    |  |     |      |
|                | 2                                     | 心肺蘇生法①         | 胸骨圧迫の方法、注意点。                 |  |     |      |
|                | 3                                     | 心肺蘇生法②         | 人工呼吸の方法、注意点。                 |  |     |      |
|                | 4                                     | AED            | AEDの使用法、注意点。                 |  |     |      |
|                | 5                                     | AEDの使用         | AEDの使用。                      |  |     |      |
|                | 6                                     | 救急現場の総合実習①     | 胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。        |  |     |      |
|                | 7                                     | 救急現場の総合実習②     | 救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。 |  |     |      |
|                | 8                                     | 止血法            | 直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について       |  |     |      |
|                | 9                                     | 止血法の演習         | 止血法の実践。                      |  |     |      |
|                | 10                                    | 三角巾を使用した固定法    | 外傷に対しての固定法と注意点。              |  |     |      |
|                | 11                                    | 三角巾を使用した固定法の演習 | 三角巾を使用した固定法の実践。              |  |     |      |
|                | 12                                    | 筆記試験①          | 試験実施                         |  |     |      |
|                | 13                                    | 筆記試験②          | 試験実施                         |  |     |      |
|                | 14                                    | 実技試験①          | 試験実施                         |  |     |      |
| 15             | 実技試験②                                 | 試験実施           |                              |  |     |      |

2019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/SP・PE・SC 専攻

|                |  |                           |                               |  |          |
|----------------|--|---------------------------|-------------------------------|--|----------|
| 授業科目<br>(科目ID) | ベーシックトレーニング<br>19s108 / 19t112   |                           | 担当教員<br>(実務経験)                | 角田 有佑 その他2名<br>有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> パーソナルトレーナー |          |
| 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           | 基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、スポーツプラザiBマシンの適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。   |                           |                               |  |          |
| 到達目標           | トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。<br>トレーニングが安全に効果的にできるようになる。  |                           |                               |  |          |
| テキスト・<br>参考図書等 | ファンクショナルトレーニング・機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング  |                           |                               |  |          |
| 評価方法・<br>評価基準  | 評価方法   | 評価割合(%)                   | 評価基準                          |  |          |
|                | 試験   | 60%                       | 試験の点数と授業態度、意欲、姿勢で判断する。        |  |          |
|                | レポート   | %                         |                               |  |          |
|                | 小テスト   | %                         |                               |  |          |
|                | 提出物  | %                         |                               |  |          |
|                | その他  | 40%                       |                               |  |          |
| 履修上の<br>留意事項   | マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となるようにトレーニングを実践していくことが大切です。 |                           |                               |  |          |
| 履修主題・<br>履修内容  | 回数   | 履修主題                      | 履修内容                          |  |          |
|                | 1  | ガイダンス、自重エクササイズ            | 授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項        |  |          |
|                | 2  | マシントレーニング/自重エクササイズ        | iBマシンの使用方法と実践:カーディオ           |  |          |
|                | 3  | マシントレーニング/自重エクササイズ        | iBマシンの使用方法と実践:上肢              |  |          |
|                | 4  | マシントレーニング/自重エクササイズ        | iBマシンの使用方法と実践:下肢              |  |          |
|                | 5  | コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト | パワーポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得    |  |          |
|                | 6  | コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト | オリンピックバーでのデッドリフトテクニック習得       |  |          |
|                | 7  | コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト | 負荷を加えてのデッドリフト                 |  |          |
|                | 8  | コアエクササイズ2、バックスクワット        | 自重、ライトバーを用いてのバックスクワット         |  |          |
|                | 9  | コアエクササイズ2、バックスクワット        | オリンピックバーでのバックスクワット習得(フル・パラレル) |  |          |
|                | 10   | コアエクササイズ2、バックスクワット        | 負荷を加えてのバックスクワット/補助方法          |  |          |
|                | 11   | コアエクササイズ3、ベンチプレス          | ポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得       |  |          |
|                | 12   | コアエクササイズ3、ベンチプレス          | オリンピックバーを用いてのベンチプレス/補助方法      |  |          |
|                | 13   | コアエクササイズ3、ベンチプレス          | 負荷を加えてのベンチプレス/補助方法            |  |          |
|                | 14   | 前期実技試験                    | エクササイズテクニック実技、口答試験            |  |          |
| 15             | 前期実技試験   | エクササイズテクニック実技、口答試験        |                               |  |          |

|    |                  |                                |
|----|------------------|--------------------------------|
| 16 | コアエクササイズの応用1     | デッドリフトのバリエーション1                |
| 17 | コアエクササイズの応用2     | デッドリフトのバリエーション2                |
| 18 | コアエクササイズの応用3     | スクワットのバリエーション1                 |
| 19 | コアエクササイズの応用4     | スクワットのバリエーション2                 |
| 20 | 補助エクササイズ1        | 背部のエクササイズ                      |
| 21 | 補助エクササイズ2        | 殿部、大腿部のエクササイズ                  |
| 22 | 補助エクササイズ3        | ケーブルクロストレーニング                  |
| 23 | 様々な器具を用いたエクササイズ1 | ダンベルエクササイズ                     |
| 24 | 様々な器具を用いたエクササイズ2 | バーベルエクササイズ                     |
| 25 | 様々な器具を用いたエクササイズ3 | スタビリティボール・メディシンボール エクササイズ      |
| 26 | 様々な器具を用いたエクササイズ4 | ボスバランス・バランスディスク・バランスパッド エクササイズ |
| 27 | 様々な器具を用いたエクササイズ5 | ストレッチボール エクササイズ                |
| 28 | 後期のまとめ、実技試験対策    | 試験内容、形式について                    |
| 29 | 後期実技試験           | エクササイズテクニック実技、口答試験             |
| 30 | 後期実技試験           | エクササイズテクニック実技、口答試験             |

