

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 (科目ID)	ベーシックトレーニング 19s108 / 19t112		担当教員 (実務経験)	角田 有佑 その他2名 有 ☒ 無 ☐ 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。 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・ 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・ 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 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・ 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

[illegible]

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 (科目ID)	ベーシックスイミング 19t113	担当教員 (実務経験)	小柳 圭太 その他2名 有 ☒ 無 ☐ ライフセーバー		
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	泳ぎの基本や4泳法の習得を目指し、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。				
到達目標	4泳法を泳ぐ事が出来る。				
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	80%	基本実技試験により成績がつく その他は、受講姿勢、学ぶ意欲等を考慮する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリントを配布。、4泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をするとう授業を受けられなくなるので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着着用の上での見学となります。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明		
	2	班分けテスト	クロールによる能力テスト		
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク		
	4	クロール	キック・ストローク		
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション		
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション・ターン・背泳ぎによる能力テスト		
	7	背泳ぎ	キック・ストローク①		
	8	背泳ぎ	キック・ストローク②		
	9	背泳ぎ	キック・ストローク③		
	10	コンビネーション・着衣水泳技術指導・安全水泳	クロール・背泳ぎ(20m・40m)①／エレメンタリーバックストローク、ヘッドアップクロール等の安全水泳について		
	11	着衣水泳	着衣水泳・安全水泳		
	12	背泳ぎ	コンビネーション・ターン①		
	13	背泳ぎ	コンビネーション・ターン②		
	14	クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎ(20m・40m)②		
15	前期末試験				

	16	バタフライ	うねり・キック・ストローク①
	17	バタフライ	うねり・キック・ストローク②
	18	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション①
	19	バタフライ	うねり・キック・ストローク・コンビネーション②
	20	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン
	21	バタフライ	ストローク・コンビネーション・ターン・平泳ぎによる能力テスト
	22	平泳ぎ	キック・ストローク①
	23	平泳ぎ	キック・ストローク②
	24	平泳ぎ	キック・ストローク③
	25	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション①
	26	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション②
	27	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション・ターン①
	28	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン①
	29	4泳法トレーニング	4泳法・各種ターン②
	30	後期末試験	各種泳法

[illegible]

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 専攻

授業科目 (科目ID)	ベーシックエアロビックダンス 19t114	担当教員 (実務経験)	大嶋 春香 有 ☒ 無 ☐ スタジオインストラクター		
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	レッスンの受講・実践を通して有酸素運動のひとつである、エアロビックダンスの理解を深める。				
到達目標	基本のステップを正しく動いて指導・説明する。 基本のステップを組み合わせることでプログラムを作成する。				
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	30%	「試験」は実技とし、キューイングをしながら、正しいフォームで動いているか。 「小テスト」はグループ発表とし、グループ内でコミュニケーションがしっかりとれているか、正しいフォームで動いているか。 「その他」は授業態度等、コミュニケーション能力をみる。		
	レポート	%			
	小テスト	30%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	スタジオでの実技・講義、エアロビックダンスは幅広い年齢の方に対応できるグループエクササイズです。音楽に合わせて動く楽しさを体感して下さい。				
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	授業内容説明、動いてみよう！！		
	2	ウォーミングアップ	効果・目的		
	3	ローインパクト	マーチ・サイドステップ・Vステップ等の正しいフォーム		
	4	ローインパクト	マンボ・レッグカール・グレイプバイン等の正しいフォーム		
	5	ローインパクト	2人1組 コリオ作成 練習		
	6	ローインパクト	発表		
	7	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトとは・ハイインパクトとは		
	8	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトからハイインパクトへのコリオ作成・練習		
	9	ローインパクト・ハイインパクト	発表		
	10	コンビネーションエアロ	難度高めのコンビネーションで動く		
	11	コンビネーションエアロ	難度高めのコンビネーションで動く		
	12	キューイング	コリオ作成～キューイング練習		
	13	キューイング	練習～発表		
	14	キューイング	練習～発表		
	15	ヨガor格闘系	他のグループエクササイズも体験してみよう。		

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 (科目ID)	テーピングテクニック I 19t115	担当教員 (実務経験)	菅原 稜平 / 土岐 政義 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、理学療法士／ アスレティックトレーナー		
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	基本のテーピング技術は勿論のこと、正確で、素早い、機能的なテーピング技術の習得を目指す。また、人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解した上で、テキストから一定の法則を読み取り、実践できるようになる。				
到達目標	AT教本に準じた、足関節内反捻挫に対するテーピングを正確かつ素早く(3分以内)出来る。				
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6 予防とコンディショニング				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	定期試験・実技試験の結果、その他(授業態度等)を総合的に評価する。 定期試験(30%) 実技試験(50%)		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	実技を中心に実施します。教本を用いながら、重要項目は板書、または必要に応じてパワーポイントを使用し授業を展開する場合があります。具体的には、各部位の解剖学的内容を理解し、その後、実施上の注意事項を学びます。その上でデモンストレーションをし、2人1組で実際に実技練習を行います。、テーピングの技術と知識は、スポーツ現場では必要不可欠な手技の1つです。何度も反復練習をし、正確なテーピングができるように、更には、実際に授業で学習したことを部活動等のスポーツ場で実践して、技術のレベルアップを目指しましょう！！				
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、・総論①	・授業内容、諸注意などの説明、・定義、目的、有効性、注意点		
	2	・総論②、・アンダーラップ練習	・定義、目的、有効性、注意点、・アンダーラップの巻き方、練習		
	3	・足関節の解剖、外傷(理論)、・テーピング実施にあたり	・骨・靱帯・関節、捻挫の発生機序、注意事項、・テープの持ち方、切り方、貼り方		
	4	分解練習①	・ヒールロックの目的、巻くときのポイントを知る、・練習、確認テスト		
	5	分解練習②	・フィギュアエイトの目的、巻くときのポイントを知る、・練習、確認テスト		
	6	足関節、テーピング1(実技)	1:基本のテーピング①		
	7	足関節、テーピング1(実技)	1:基本のテーピング②		
	8	足関節、テーピング1(実技)	1:基本のテーピング③		
	9	足関節、テーピング2(実技)	2:クローズド・バスケット・ウィーブ①		
	10	足関節、テーピング2(実技)	2:クローズド・バスケット・ウィーブ②		
	11	足関節、テーピング2(実技)	2:クローズド・バスケット・ウィーブ③		
	12	復習①、実技試験対策	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認①		
	13	復習②、実技試験対策	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認②		
	14	実技試験	実技試験①		
15	実技試験	実技試験②			

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 (科目ID)	スキー・スノーボード宿泊研修Ⅰ 19t116 / 19s113	担当教員 (実務経験)	田口 清輝 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	1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			

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 (科目ID)	基礎学習 19t117		担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 ☐ 無 ☒	
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	現在、若者の「基礎力(学力・体力・常識力)の低下」は社会問題にもなっています。就職基礎力といわれる、学力(読み書き)や社会常識(一般教養)を中心にコミュニケーション能力などについても学習していきます。社会人としての大切な要素を学んでいきましょう。				
到達目標	社会人としての基礎力や人間力を学び、それら知識を理解・活用することができる。				
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	60%	定期試験や小テストの結果およびその他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価をする。		
	レポート	%			
	小テスト	20%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	プロジェクター、プリント等を使用し、グループディスカッションなどアクティブラーニング型の授業も展開していきます。社会で適応する基礎力を身につけるためにも、積極的な授業参加を期待しています。				
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、自己分析	授業の進め方、自分自身を知る		
	2	コミュニケーションスキル①	自己主張と傾聴のバランス、意思疎通について		
	3	コミュニケーションスキル②	協調性と自己表現力		
	4	板書方法	受講力を高める		
	5	基礎学力(国語①)	読み書き		
	6	基礎学力(国語②)	読解力を高める(音読や語彙力)		
	7	基礎学力(数学)	職務施行に必要な数字		
	8	一般教養①	時事問題①		
	9	一般教養②	時事問題②		
	10	一般教養③	一般常識①		
	11	一般教養④	一般常識②		
	12	ビジネスマナー	基本的なマナー		
	13	社会人として	心構え		
	14	総合問題①	総合問題①		
15	総合問題②	総合問題②			

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 (科目ID)	コミュニケーション I 19t118 / 19s116		担当教員 (実務経験)	北村 和弘／千保 大聖／高橋 真大／今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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	コミュニケーションを通じて、自分自身の課題を抽出し、克服する。					
到達目標	社会でも柔軟に対応できるコミュニケーションスキルの向上及び志向となることを目指す。					
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	コミュニケーションとは？	『自分を知ってもらおう！』 自己紹介			
	2		『自分を知ってもらおう！』 問答ゲーム			
	3		『自分を知ってもらおう！』 社会人として必要なコミュニケーションとは？			
	4		『自分を知ってもらおう！』 伝える、褒める、考えを引き出す			
	5	コミュニケーションスキルの向上	『会話を上達しよう！』 第一印象を良くするためには。			
	6		『会話を上達しよう！』 聞き上手になるためには。			
	7		『会話を上達しよう！』 質問上手になるためには。			
	8		『会話を上達しよう！』 信頼関係を築くためには。			
	9	ディスカッション体験	『会話を上達しよう！』 盛り上がる話題を選ぶためには。			
	10		『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション① ※グループごとにテーマに沿って話し合う。			
	11		『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション② ※グループごとの発表準備(模造紙等使用)			
	12		『大勢の前でも自分の意見を伝えてみよう！』 グループディスカッション③ ※グループごと発表			
	13	様々なコミュニケーションの方法	『まとめ①』 読むこと、書くこと(履歴書等)			
	14		『まとめ②』 コミュニケーションの大切さ、難しさとは。			
15	『まとめ③』 確認問題、次年度に向けて					

[illegible]

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 (科目ID)	カレッジイベント I 19t119 / 19s118		担当教員 (実務経験)	北村 和弘／千保 大聖／高橋 真大／今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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①	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②	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③	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				

[illegible]

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 (科目ID)	特別研修 19t120 / 19s121	担当教員 (実務経験)	田口 清輝・土岐 政義 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。				
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。				
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	%	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	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(土岐)	特別研修の目的、内容について説明		
	2	挨拶練習(土岐)	気を付け・礼の仕方、発声練習		
	3	感想文記入方法について(土岐)	記入方法(5W1H、語尾の統一、構成、見栄え)		
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1(土岐)	社会人として必要な能力について(コミュニケーション)		
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2(土岐)	スポーツ指導者に必要な能力(解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置)		
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3(土岐)	業界にはどのような人材が必要とされているか。		
	7	コミュニケーション能力向上講座 1(田口)	コミュニケーションの手法		
	8	コミュニケーション能力向上講座 2(田口)	コミュニケーションの実践(少数に対するもの)		
	9	コミュニケーション能力向上講座 3(田口)	コミュニケーションの実践(多数に対するもの)		
	10	トレーニング・主働筋について 1(土岐)	トレーニング方法(下半身)、主働筋の暗記		
	11	トレーニング・主働筋について 2(土岐)	トレーニング方法(上半身)、主働筋の暗記		
	12	全体交流会 1(田口)	スポーツリズムトレーニングの実践		
	13	全体交流会 2(田口)	スポーツリズムトレーニングの実践		
	14	まとめ(田口)	履修主題4～13のまとめ		
	15	感想文記入(土岐)	履修主題4～13の感想文の記入(記入方法の再確認も実施)		

[illegible]

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／SC 専攻

授業科目 (科目ID)	見学実習 19t121 / 19s120	担当教員 (実務経験)	綿谷 美佐子・鎌倉 一・佐田 裕彰・橋場 晋也 濱田 光・土岐 政義・高田 涼介 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
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	%	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の留意事項	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(濱田)	AT見学実習について概要説明		
	2	プロサッカー見学実習(土岐)	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロ野球見学実習(高田)	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロバスケットボール見学実習(濱田)	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロフットサル見学実習(土岐)	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	病院・治療院実習 1(綿谷・鎌倉・佐田・橋場・濱田・土岐・高田)	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	7	病院・治療院実習 2(綿谷・鎌倉・佐田・橋場・濱田・土岐・高田)	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	8	講義実習 1(土岐)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	9	講義実習 2(高田)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	10	講義実習 3(濱田)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	11	講義実習 4(土岐)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	12	講義実習 5(高田)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	13	講義実習 6(濱田)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	14	講義実習 7(土岐)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	15	講義実習 8(高田)	トレーナー・指導者が講義を実施する。		

授業科目 (科目ID)	見学実習 19t121 / 19s120	担当教員 (実務経験)	綿谷 美佐子 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、理学療法士
対象年次・学期	1年・集中	担当教員 (実務経験)	鎌倉 一 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師、作業療法士
授業形態	講義・実習	担当教員 (実務経験)	佐田 裕彰 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー
		担当教員 (実務経験)	橋場 晋也 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師
		担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒
		担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー
		担当教員 (実務経験)	高田 涼介 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師
		担当教員 (実務経験)	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐ 無 ☐

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 (科目ID)	一年次研究課題Ⅰ 19t122 / 19s123	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 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①		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②		
	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①	筋力エクササイズについて①		
	5	運動療法の基礎知識と用語②	筋力エクササイズについて②		
	6	運動療法の基礎知識と用語③	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語④	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⑤	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語⑥	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作①	スポーツ動作とダイナミックアライメント①		
	11	再発防止と外傷予防の動作②	スポーツ動作とダイナミックアライメント②		
	12	再発防止と外傷予防の動作③	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④	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール①	物理療法		
	15	物理療法と装具・インソール②	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板		

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 (科目ID)	一年次研究課題Ⅱ 19t123 / 19s124	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 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	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、アイスパック作り		
	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			

[illegible]

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 (科目ID)	一年次研究課題Ⅲ 19t124 / 19s125	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 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:重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について		
	2	基礎:関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか		
	3	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎:歩行①	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎:歩行②	良い歩行とは何なのか		
	6	応用:走動作	走る動作について		
	7	応用:跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ/HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲／骨化性筋炎／股関節脱臼(脱臼骨折)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘MCL損傷、TFCC損傷		
15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック／メディカルチェックの概要			

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

別紙1

[illegible]