

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)	スポーツ心理学 19t211		担当教員 (実務経験)	吉田 聡美 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> メンタルトレーナー	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 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	スポーツ心理学の歴史から競技者に必要な心理的スキルをより効果的に活用するために、実践例や実技を交えて体感しながら学んでいきます。よき指導者であるためには、自分を知ること、伝える、聴く技術が大切になります。自己分析をしながら、プレーヤーと同様に困難な状況でも最善の方策を考え表現できるように、コミュニケーションのスキルについても学習していきます。				
到達目標	①知識:スポーツ競技者に必要な心理的スキルや対処法を説明できる ②技能:スポーツ場面で起こる様々な心理的な諸問題を分析し、対処法を考え実施できる。③他:スポーツ場面のみならず、日常生活においても心理的スキルを応用活用できる。				
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	ワークブックや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。実技や心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。理解の状況によって内容が前後する場合があります。実技を行う際、グループワークをしたり、教室を移動して行う場合があります。積極的に参加する姿勢を評価ポイントとします。実際の競技場面の心理的質問をどんどんしてください。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の概説、歴史、意義と自己理解		
	2	チームワーク①集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス		
	3	チームワーク②チームミーティング	チームミーティング 役割を分担の理解と相互依存関係について		
	4	チームワーク③チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ		
	5	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向		
	6	コーチングの心理①基本概念	コーチングの基本の理解と基本スキルとは		
	7	指導者による心理的サポート①非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際		
	8	指導者による心理的サポート②言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際		
	9	指導者による心理的サポート③演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは		
	10	スポーツカウンセリング①基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて		
	11	スポーツカウンセリング②質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解		
	12	摂食障害と競技	摂食障害の概要と症状及び対応方法		
	13	スポーツ選手への心理的サポートの実際	バーンアウトの心理的過程と対応方法		
	14	スポーツ選手の上場後の心理の実際	スランプ、オーバートレーニング等の対応・POMSの実際		
15	コーチングの心理②計画・実行・評価	GROWモデル・コーチングの評価と目的・活用方法			

16	目標達成技法	目標の種類、目標達成のプロセス、数値的な目標設定の方法
17	心のコンディショニング①覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い・ピークパフォーマンスについて
18	心のコンディショニング②セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類・最適な自分の情動状態を知る
19	競技場面でのあがり	あがりの概要、兆候、あがりやすい競技者の特徴
20	心理的技法の理解	リラクゼーション・イメージトレーニング等の効果と実技
21	心理的葛藤の理解	対立する感情の概要と内発的動機づけアプローチ
22	行動変容理論	自己効力感、変容ステージ、変容過程への理解
23	対象者に合わせた指導の心理	運動指導の対象分析とミスマッチとは
24	個人差に応じた指導	リーダーシップの要素 能力差、個人差の対応
25	発育発達心理①	ジュニア期特徴と対応、学習理論について
26	発育発達心理②	思春期の対応と青年期以降の対応
27	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について
28	メンタルトレーニングの活用実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際
29	心理検査の種類と活用方法	自己分析心理テストの種類と目的、注意するポイント
30	トレーナーとしてのスポーツ心理	これまでの確認と未来を見据えた対応

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)	スポーツ医学 内科 19t212		担当教員 (実務経験)	佐々木 晴樹・横井 久卓 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 医師		
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	スポーツ医学(内科的疾患)について、その病態と対応策を理解し、実践できることを目的とする。					
到達目標	スポーツ活動で起きうる内科的疾患の説明が出来る。					
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト④					
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	アスリートにみられる内科疾患 1(佐々木)	突然死、熱中症、オーバートレーニング、過換気症候群、気管支喘息			
	2	アスリートにみられる内科疾患 2(佐々木)	摂食障害、貧血、血液疾患、腎・尿路系疾患、消化器系疾患			
	3	アスリートにみられる内科疾患 3(佐々木)	虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈			
	4	アスリートにみられる内科疾患 4(佐々木)	腎不全、生活習慣病			
	5	アスリートの体調管理(佐々木)	メディカルチェック方法			
	6	ドーピング問題、女性とスポーツ(佐々木)	ドーピングの危険性、女性特有のスポーツ障害			
	7	救急処置法(佐々木)	心肺蘇生法			
	8	確認テスト(佐々木)	確認テストの実施			
	9	アスリートにみられる内科疾患 1(横井)	消化器系、血液疾患			
	10	アスリートにみられる内科疾患 2(横井)	呼吸器系			
	11	アスリートにみられる内科疾患 3(横井)	感染症(ウイルス感染)			
	12	アスリートにみられる内科疾患 4(横井)	腎泌尿器系、内分泌			
	13	ドーピングコントロール(横井)	ドーピングの種類、基準について			
	14	高齢者、子どもの運動(横井)	高齢者、子どもの運動指導時に注意すべきこと。			
15	特殊環境下での疾患、救急処置(横井)	高地、寒冷、高温(多湿)環境下での運動について				

授業科目 (科目ID)	バイオメカニクス 19t213		担当教員 (実務経験)	野村 知広 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 理学療法士		
対象年次・学期	2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	運動に関する科学的視点からの理解力を高めることを目的とする。本科目では身体運動の基本的な仕組みから学習し、多種多様な運動に内在する合理性や不合理性を知ることで、スキル向上に必要な動作を見いだすと共に、怪我を防ぐためにはどこに注視すべきかを理解することである。					
到達目標	様々な運動を力学的にとらえて論じることが出来る。 様々な運動における効率的な動作を説明できる。 怪我を誘発する動作について説明できる。					
テキスト・参考図書等	毎時間配布する授業資料だけで試験範囲は網羅していますが、より発展的なことを学びたい学生のための参考図書は授業中に提示します。					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	100%	期末試験で6割を超えたものを合格とします。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	%				
履修上の 留意事項	基本的にはPowerPointを使用します。プリントも配布するので、ファイル等準備してください。 運動に興味を持って臨んでほしいと思います。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	バイオメカニクスとは	バイオメカニクスとは何なのか、これから何を学ぶのか、何故必要なのかを知ってもらいます			
	2	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解説します。			
	3	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、力学的に解説します。			
	4	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について解説します。			
	5	基礎:歩行①	最も基本と言える動作、歩行についてを力学的に解説します。			
	6	基礎:歩行②	良い歩行とは何なのか、場面に分けて解説します。			
	7	応用:走動作	走る動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	8	応用:方向転換動作	方向転換動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	9	応用:跳動作①	跳ぶ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	10	応用:跳動作②	跳ぶ動作を含む具体的な競技を例に出して、効率的な跳ぶ動作について解説します。			
	11	応用:投動作	投げる動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	12	応用:あたり動作	衝突動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	13	応用:泳動作	泳ぐ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	14	特殊:障がい者の歩行について	足を切断して義足を履いた人の歩行が、健常者とのように違うのか解説します。			
15	総復習	AT国家試験に向けて、過去問を参考に総復習を行います。				

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)	身体の解剖と機能Ⅱ 19t228		担当教員 (実務経験)	橋場 晋也 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	2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	JASA-AT基礎筆記試験に出題された過去問の内容を教科書レベルで説明できるようにする。				
到達目標	JASA-AT基礎筆記試験の出題傾向を理解し、自分の言葉で説明ができるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	①公認アスレティックトレーナー専門科目2、②身体運動の機能解剖				
評価方法・ 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 留意事項	*講義で配布するファイルを各自用紙すること(A4サイズ)				
履修主題・ 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		
	2	解剖学的用語の確認	p2-p7: 体表の区分・運動の表し方		
	3	骨・関節の構造と機能	p8-p15: 骨の構造・関節の構造・靭帯の構造		
	4	骨・関節の構造と機能	p8-p15: 骨の構造・関節の構造・靭帯の構造		
	5	筋・腱の構造と機能	p16-20: 筋に関する生理学		
	6	筋・腱の構造と機能	p16-20: 筋に関する生理学		
	7	骨格筋の神経支配と反射	p20-p24: 筋に関する生理学②		
	8	骨格筋の神経支配と反射	p20-p24: 筋に関する生理学②		
	9	脳(運動発現プログラム)	p24-p26: 運動プログラム		
	10	脳(運動発現プログラム)	p24-p26: 運動プログラム		
	11	脳(運動発現プログラム)	p24-p26: 運動プログラム		
	12	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	13	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	14	前期末試験に向けたガイダンス	テストに向けた取り組み①		
15	重点整理	テストに向けた取り組み②			

16	定期試験の返却・分析	テスト返却と解説・成績関連確認
17	呼吸器と呼吸運動	鼻腔～肺の構造と働き
18	呼吸器と呼吸運動	鼻腔～肺の構造と働き
19	循環器系と血液	心臓の構造と働き、血液
20	循環器系と血液	心臓の構造と働き、血液
21	上肢帯の運動①:肩	p55-64: 肩関節に関する運動
22	上肢帯の運動②:肘	p65-77: 肘関節に関する運動
23	上肢帯の運動③:手	p78-89: 手関節に関する運動
24	下肢帯の運動①:足	p106-123: 足関節の運動
25	下肢帯の運動②:膝	p96-105: 膝関節の運動
26	体幹+下肢帯の運動③:股関節	p45-54、p90-95: 腰椎と股関節の運動
27	体幹の基礎解剖と運動:頸椎	p27-40: 体幹の基礎解剖と運動、頸椎の運動
28	体幹の基礎解剖と運動:胸椎	p41-44: 胸椎と胸郭の運動
29	後期末試験に向けたガイダンス	テストに向けた取り組み①
30	重点整理	テストに向けた取り組み②

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)	スポーツ外傷学 I 19t229		担当教員 (実務経験)	平間 康允 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・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	アスレティックトレーナー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、評価方法及び重篤な外傷、年齢、性差によるスポーツ外傷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・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手の検査について説明できる。整形外科的メディカルチェックの方法を説明でき、簡易なものは実施できる。				
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(3巻:スポーツ外傷・障害の基礎知識)				
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、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 留意事項	テキストのスポーツ外傷・障害の基礎知識を中心とした授業展開とする。PPTによる授業形式を基本とし、プリントやビデオ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。1年次『スポーツ外傷・障害の基礎』の発展と考える。受け身の学習だけではなく、自ら発言・質問する等、積極的な学習を期待する。本講義ではプロアスリート等の怪我の話題も取り上げていくが、受講者諸君も日々の生活の中で、そういったニュース・情報に敏感になる癖をつけてもらいたい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス/スポーツ外傷学総論	講義の説明、その他/1年次の復習		
	2	スポーツ外傷学総論	スポーツ外傷学とは何か		
	3	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		
	4	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)		
	5	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	6	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	7	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷①		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(6)	膝半月板損傷②		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(7)	膝蓋大腿関節障害/年齢・性差による特徴、オスグッドシュラッター病/骨端症/高齢者		
	10	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼①、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	11	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼		
	12	上肢のスポーツ外傷・障害(3)	肘MCL損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(4)	TFCC損傷		
	14	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		
15	前期のまとめ	前期のまとめ/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 学科
AT 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニング 19t215		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	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と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	自らが実践し、手本となるトレーナーになる！！ 自らの肉体を変える！！				
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	40%	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	60%			
履修上の 留意事項	マンジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあります。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらい必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかりと鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画/評価方法/自己紹介		
	2	体力測定・年間トレーニング計画作成	各種体力測定/測定結果の分析/目標設定		
	3	上肢のトレーニングテクニック①	バリエーション/正しいテクニック習得		
	4	上肢のトレーニングテクニック②	バリエーション/正しいテクニック習得		
	5	下肢のトレーニングテクニック①	バリエーション/正しいテクニック習得		
	6	下肢のトレーニングテクニック②	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①	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②	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③	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	オリンピックリフティング①	ハングクリーン分習法		
	13	オリンピックリフティング②	ハングクリーン分習法/全習法		
	14	オリンピックリフティング③	ハングクリーン全習法		
15	実技試験	実技試験			

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	スピード向上トレーニング①	スタート局面／接地／股関節／足首など
18	スピード向上トレーニング②	加速局面／接地など
19	パワー向上トレーニング①	メディシンボール／プライオメトリクス
20	パワー向上トレーニング②	メディシンボール／プライオメトリクス
21	パワー向上トレーニング③	クイックリフト／メディシンボール／プライオメトリクス
22	セット法②	スーパーセット法／コンパウンドセット法
23	競技別トレーニングプログラム①	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②	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③	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①	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②	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	体力測定	各種体力測定／測定結果の分析／効果の確認
29	実技試験	
30	1年間まとめ	

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー/スポーツ健康 学科
AT・MT/SP・PE 専攻

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の実際 19t216 / 19s235		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	レジスタンストレーニングをはじめとする、各種トレーニングにおけるエクササイズテクニックのガイドラインを理解し、トレーナー、インストラクターとして安全で効果的な実践方法を習得するとともに、対象者に対する指導テクニックを身につける。				
到達目標	多様なニーズに対応し、様々なトレーニング方法を理解し、説明できるようになる。 対象者に対して安全で効果的なトレーニング指導ができること。				
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	60%	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	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。この授業では「安全で効果的な」エクササイズテクニックの習得を第一の目標とします。ただ漠然とトレーニングを行うのではなく、動作や筋の作用を意識し、考えながら実践することが求められます。また、指導者としてのスキルも身につけます。辛いトレーニングを自ら実践し、自身のスキルアップを図りましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業の目的・到達目標、自重エクササイズの実施		
	2	エクササイズの復習	1年次に行ったエクササイズの復習(自重エクササイズ)		
	3	エクササイズの復習	1年次に行ったエクササイズの復習(マシンエクササイズ)		
	4	ベーシックトレーニングの再考	ベンチプレス		
	5	ベーシックトレーニングの再考	デッドリフト		
	6	ベーシックトレーニングの再考	バックスクワット		
	7	筋力測定方法と実践①	ベンチプレス・バックスクワット・デッドリフトの1RM及び、RM測定		
	8	筋力測定方法と実践①	ベンチプレス・バックスクワット・デッドリフトの1RM及び、RM測定		
	9	HIT①	ハインテンシティトレーニング①		
	10	HIT②	ハインテンシティトレーニング②		
	11	フィジカルトレーニング	SAQトレーニングとは？定義、効果、種類		
	12	フィジカルトレーニング	スピード・アジリティ・クイックネスの基本動作・方向転換		
	13	フィジカルトレーニング	総合的SAQトレーニングの実践(スキルの獲得とその獲得過程)		
	14	実技試験について	試験内容・形式について、試験対策		
15	前期実技試験	指導・デモンストレーション実技試験			

16	各種トレーニング方法の実技と指導	筋持久カトレーニング
17	各種トレーニング方法の実技と指導	様々な体幹トレーニング
18	各種トレーニング方法の実技と指導	エクササイズ配列を考慮したトレーニング
19	各種トレーニング方法の実技と指導	ファンクショナルトレーニング①
20	各種トレーニング方法の実技と指導	ファンクショナルトレーニング②
21	筋カトレーニングの代表的エクササイズの実技と指導	胸部のエクササイズ
22	筋カトレーニングの代表的エクササイズの実技と指導	背部のエクササイズ
23	筋カトレーニングの代表的エクササイズの実技と指導	肩・上腕部のエクササイズ
24	筋カトレーニングの代表的エクササイズの実技と指導	大腿部・殿部のエクササイズ①
25	筋カトレーニングの代表的エクササイズの実技と指導	大腿部・殿部のエクササイズ②
26	筋力測定方法と実践②	ベンチプレス・バックスクワット・デットリフトの1RM及び、RM測定
27	筋力測定方法と実践②	ベンチプレス・バックスクワット・デットリフトの1RM及び、RM測定
28	実技試験について	試験内容・形式について、試験対策
29	後期実技試験	指導・デモンストレーション実技試験
30	担当教員スペシャルトレーニング	担当教員によるトレーニング

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)	健康運動実践指導者対策実技 19t217 / 19s217	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 ・ 高田 涼介 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	選択必修	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	40%	試験は、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	%			
	提出物	10%			
	その他	50%			
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		
	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)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		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動①	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(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・ペア練習) (水中)プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中ウォーキング③	(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			

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)	スイミングスキル I 19t218		担当教員 (実務経験)	高橋 真大 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	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	各種泳法の技術を向上させ、模範となる泳ぎを習得。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、潜行・日本泳法の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。水泳指導員の取得を目指す。				
到達目標	水泳指導員を合格するための泳力、テクニックを身につける。				
テキスト・参考図書等	プリントを配布いたします。練習メニューの作成時に参考にしてください。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	80m個人メドレーのタイムは水泳指導員のタイムを基準に評価します。その他授業内の態度も評価の対象といたします。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。各種泳法の技術習得を目的とした履修も可です。技術習得をしつつ、80m個人メドレーの完泳・タイムアップを目指し頑張りましょう。フォーム修正、体力付けを目標とし、目指せ水泳指導員！				
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	タイム計測・基本技術確認		
	3	水泳基礎練習	姿勢／呼吸／スカーリング／立ち泳ぎ		
	4	持久カトレニング	Fr: 持久カトレニング		
	5		IM: 持久カトレニング		
	6		Fr: 持久カトレニング		
	7		IM: 持久カトレニング		
	8		Fr: 持久カトレニング		
	9		IM: 持久カトレニング		
	10		Fr: 持久カトレニング		
	11		IM: 持久カトレニング		
	12	テクニク練習①	個人メドレーターン練習		
	13	テクニク練習②	飛び込み練習		
	14	まとめ	スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認		
15	前期末テスト	個人メドレータイム測定			

16	各種泳法レベルアップ	Fly: 持久カトレニング
17		Ba: 持久カトレニング
18		Br: 持久カトレニング
19	↓	Fr: 持久カトレニング
20	スピードトレニング	Fr: スピードトレニング
21		IM: スピードトレニング
22		Fr: スピードトレニング
23	↓	IM: スピードトレニング
24	その他の泳法	個人メドレーススピードトレニング / 潜行 / 横泳ぎ
25		
26		
27		
28	↓	
29	まとめ	スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
30	後期末試験	個人メドレータイム測定