

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)	スポーツコンディショニングⅡ 19t301	担当教員 (実務経験)	録倉 ー 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師、作業療法士		
対象年次・学期	3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	ATとして基本的な考え方を持つ事。自分の考えを言葉として出せるようになる事。				
到達目標	自分の考えを発言として出せるようになること。				
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	70%	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	30%			
履修上の 留意事項	板書と実技が中心です。皆さんにどんどん質問していきます。まちがってもよいので、どんどん発言して下さい。、AT試験を受ける者は、今まで2年間やってきた事をベースとして基礎的な知識はもちろんだが、人前で話をする事などの能力がとても重要になる。またどんな事にも疑問を持つ姿勢も持って欲しい。それが合格につながるかと考えている。この講義は参加型である。自分の意見をどんどん出して欲しい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス			
	2	解剖学①	実技:体表解剖・触診		
	3	解剖学②	実技:体表解剖・触診		
	4	評価方法①	実技:関節可動域測定①		
	5	評価方法②	実技:関節可動域測定②		
	6	評価方法③	実技:徒手検査法①		
	7	評価方法④	実技:徒手検査法②		
	8	トレーニング概論①	ストレッチ概論		
	9	トレーニング概論②	実技:ストレッチ①		
	10	トレーニング概論③	実技:ストレッチ②		
	11	トレーニング概論④	実技		
	12	バイオメカニクス①	歩行分析		
	13	バイオメカニクス②	動きを考える		
	14	バイオメカニクス③	代償運動		
15	トレーニング	実技:トレーニング実技			

	16	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察① スキージャンプ
	17	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察② 陸上①
	18	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察③ 陸上②
	19	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察④ サッカー
	20	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑤ 野球①
	21	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑥ 野球②
	22	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑦ テニス
	23	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑧ バレーボール
	24	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑨ バスケット
	25	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑩ バドミントン
	26	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑪ 卓球
	27	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑫ ラグビー
	28	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑬ 格闘技
	29	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑭ スケート
	30	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 専攻

授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ 19t302		担当教員 (実務経験)	前期:小林 大介／後期:木田 貴英 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師／ アスレティックトレーナー、理学療法士	
対象年次・学期	3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	機能解剖と運動学の理解を深め、バイオメカニクスや運動力学へと応用していく。さらにAT筆記試験対策となるように、過去の出題傾向に沿いながら行う。				
到達目標	機能解剖・運動学の理論への理解を深め、動作解析からの確な指導、アドバイスができる。				
テキスト・ 参考図書等	アスレティックトレーナーテキスト⑤				
評価方法・ 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、出席、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 留意事項	プリントをベースに板書、実践、実技などを総合的に行う。1・2年で学んだことを少しずつ応用できるようにすることが目標です。言葉や教科書などの暗記ではなく、目で見て評価、触って評価ができるように頑張りましょう。				
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／動作解析入門		評価における動作の観察・分析の目的と意義	
	2	動作解析入門		運動力学と評価	
	3	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス		テキストp130～132 面と姿勢	
	4	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス		テキストp133～135 トレンデレンブルグの観察	
	5	ストップ・方向転換動作と外傷・障害		テキストp136～138 代償動作とトレンデレンブルグ	
	6	投動作のバイオメカニクス①		テキストp151～	
	7	投動作のバイオメカニクス②		テキストp153～	
	8	投動作に影響を与える身体要因		テキストp155～157	
	9	投動作と外傷メカニズム①		テキストp158～ 動作の分解と分析①	
	10	投動作と外傷メカニズム②		テキストp160～ 動作の分解と分析②	
	11	あたり動作に影響を与える身体要因		テキストp166～168 あたりの原則と力学	
	12	あたり動作と外傷メカニズム		テキストp169～170 フォームスキル	
	13	グループワーク①		ストップ・方向転換・投球・あたり動作のアスリハ作成と測定と評価	
	14	グループワーク②		ストップ・方向転換・投球・あたり動作のアスリハ作成と測定と評価	
15	グループワーク③		グループ発表、ディスカッション		

	16	後期オリエンテーション	オリエンテーション
	17	歩行のバイオメカニクス	テキストp106～110
	18	歩行動作に影響する要因	テキストp111～116
	19	歩行動作に影響する要因	テキストp111～116
	20	走動作のバイオメカニクス	テキストp117～122
	21	走動作のバイオメカニクス	テキストp117～122
	22	走動作に影響を与える機能的、体力因子	テキストp123～126
	23	外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	テキストp127～129
	24	跳動作のバイオメカニクス	テキストp139～141
	25	跳躍動作に影響を与える機能的、体力的要因	テキストp142～145
	26	跳躍動作に影響を与える機能的、体力的要因	テキストp142～145
	27	外傷の発症機転となるような跳動作の特徴とメカニズム	テキストp146～150
	28	ケーススタディ①	ケースを通して実際の評価の流れを学ぶ
	29	ケーススタディ②	ケースを通して実際の評価の流れを学ぶ
	30	後期のまとめ	復習、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		別紙1
授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ		担当教員	木田 貴英		
	1A13		(実務経験)	有 ☒ 無 ☐	NTT東日本札幌病院リハビリテーションセンター	
対象年次・学期	3年・通年		担当教員			
授業形態	講義		(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 ☐		
			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 ☐		
			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

スポーツ未来／スポーツトレーナー 学科
SM／AT・MT 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニング科学 19t304		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3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	トレーニングを多角的側面から捉え、競技スポーツや一般層との関連を学び、様々な角度から「科学的にトレーニングを理解」する。				
到達目標	現代社会のニーズに対応し、科学的根拠を持った指導ができるようになる。				
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	板書・各種資料をベースに、動画や実践事例を交えて授業を展開していく、様々なトレーニングが現場で指導されている中、良い悪いを決めるのではなく、クライアントに合わせたトレーニング指導ができることを目指し、客観的視野から分析を行い、今後に活かしてもらいたいです。				
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・トレーニング業界	学習到達目標・トレーニング業界について		
	2	様々なトレーニング法	スロートレーニング・加圧トレーニング・初動負荷理論など		
	3	トレーニングビジネスの可能性	今後のトレーニングビジネスを広げるために科学をどう活かすか		
	4	トレーニングQ&A	最新トレーニング理論		
	5	ジュニアの筋力トレーニング	ジュニアの現状と課題		
	6	高齢者のトレーニング①	高齢者の現状・実践報告		
	7	高齢者のトレーニング②	高齢者指導ビジネスの今後に関して		
	8	高齢者のトレーニング③	今後のトレーニング指導の可能性を探す		
	9	iPadの活用方法①	即時フィードバックへの活用と選手への見せ方		
	10	iPadの活用方法②	アプリの活用		
	11	ダッシュ力を高めるトレーニング	ダッシュ力向上のための分析とトレーニング法		
	12	パワーを高めるトレーニング①	パワー向上のためのトレーニング方法		
	13	パワーを高めるトレーニング②	パワー向上のためのトレーニング方法		
	14	トレーニング指導者としてのビジョン	今後、業界はどのように動いていくのか。どうすべきか		
15	まとめ	半期の復習・定期試験に向けて			

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
SMⅢ／AT・MTⅢ／SP・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の理論とプログラム 19t305 / 19s232	担当教員 (実務経験)	菊池 諒 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	3年／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	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋カトレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
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	講義形式にて、テキストを中心に、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。JATI認定資格保有者である教員が授業を担当します。				
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、トレーニング計画の立案1	授業の目的、到達目標、JATI認定試験について、超回復、フィットネスー疲労理論、デイトレーニング		
	2	トレーニング計画の立案2	オーバーロード、特異性、プログラム変数		
	3	筋カトレーニングのプログラム作成1	エクササイズの種類、マシンの種類、エクササイズの配列		
	4	筋カトレーニングのプログラム作成2	RM、様々なセット法、トレーニングシステム		
	5	筋カトレーニングのプログラム作成3	セットの組み方、特殊なトレーニングシステム		
	6	練習問題	JATIーATI練習問題の実施		
	7	筋カトレーニングのプログラム作成演習1	トレーニングプログラムの作成1		
	8	筋カトレーニングのプログラム作成演習2	トレーニングプログラムの作成2		
	9	トレーニング計画の立案3	ピリオダイゼーション1		
	10	トレーニング計画の立案4	ピリオダイゼーション2		
	11	筋カトレーニングのプログラム作成4	スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ		
	12	パワー向上トレーニング理論1	パワーの概念、要素、RFD		
	13	パワー向上トレーニング理論2	トレーニングプログラム変数		
	14	パワー向上トレーニング理論3	パワー向上エクササイズ		
15	まとめ	学習内容の復習、定期試験に向けて			

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー 学科
SMIV／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅰ 19t401 / 19t306		担当教員 (実務経験)	池田 祐真 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	4年／3年・通年		必修・選択区分	必修・選択(SMIV、MTⅢ)	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	公認アスレティックトレーナー検定合格に向け、過去の出題傾向を十分考慮し、幅広い知識の習得を目指すと共に、あらゆる問題にも柔軟に対応できる能力を身につける。				
到達目標	AT理論試験合格。				
テキスト・ 参考図書等	全公認ATテキスト				
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、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	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト、参考資料などを中心に、要点説明を行っていきます。また、実際の検定を想定した授業形式で行っていきます。検定合格に近づけるように、みなさんの積極的な取り組み方と継続的な努力に期待しています。早期よりクラス一丸となり、検定に向けてお互い切磋琢磨し頑張ってください！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション、授業について	授業内容説明、諸注意等		
	2	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	3	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	4	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	5	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	6	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	7	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	8	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	9	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	10	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	11	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	12	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	13	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	14	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
15	検定試験対策模擬試験	模擬試験の実施			

	16	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	17	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	18	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	19	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	20	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	21	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	22	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	23	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	24	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	25	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	26	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	27	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	28	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	29	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	30	検定試験対策模擬試験	模擬試験の実施

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー 学科
SMIV／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅱ 19t402 / 19t307		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		
対象年次・学期	4年／3年・通年		必修・選択区分	必修・選択(SMⅣ・MTⅢ)	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	公認アスレティックトレーナー検定試験合格に向け、過去の問題傾向を十分考慮し、幅広い知識の習得を目指すと共に、あらゆる問題にも柔軟に対応し、解答することが出来る。					
到達目標	AT検定試験合格					
テキスト・ 参考図書等	全AT専門科目テキスト					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	60%	模擬試験・試験結果、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	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、AT取得までの道のり		AT試験に関する説明、今後の勉強方針		
	2	第1回客観式理論試験模試		模擬試験の実施。(50問模試)		
	3	スポーツ外傷・障害の基礎 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	4	スポーツ外傷・障害の基礎 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	5	ATの役割、AT一般常識 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	6	ATの役割、AT一般常識 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	7	第2回客観式理論試験模試		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	8	解剖・生理学 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	9	解剖・生理学 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	10	健康管理とスポーツ医学 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	11	健康管理とスポーツ医学 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	12	予防とコンディショニング 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	13	予防とコンディショニング 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	14	試験対策		模擬試験対策の実施。		
15	第3回客観式理論試験模試		模擬試験の実施。(50問模試)			

	16	スポーツと栄養 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	17	スポーツと栄養 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	18	救急処置 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	19	救急処置 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	20	アスレティックリハビリテーション 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	21	アスレティックリハビリテーション 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	22	第4回客観式理論試験模試	模擬試験の実施。(50問模試)
	23	競技特性 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	24	競技特性 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	25	スポーツ科学 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	26	スポーツ科学 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	27	バイオメカニクス 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	28	バイオメカニクス 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	29	試験対策	模擬試験対策の実施。
	30	第5回客観式理論試験模試	模擬試験の実施。(50問模試)

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー 学科
SMIV／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅲ 19t308/19t403	担当教員 (実務経験)	濱田 光、土岐 政義、高田 涼介 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	4年／3年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	AT理論試験合格を目的とする。				
到達目標	AT検定試験合格。				
テキスト・ 参考図書等	全AT専門科目テキスト				
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、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					
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	AT試験概要説明		
	2	AT模試(解剖、生理学)	試験の実施		
	3	解答	解答・解説		
	4	AT模試(ATの役割、応急処置)	試験の実施		
	5	解答	解答・解説		
	6	AT模試(アスレティックリハビリテーション)	試験の実施		
	7	解答	解答・解説		
	8	AT模試(スポーツ外傷・障害)	試験の実施		
	9	解答	解答・解説		
	10	AT模試(検査・測定と評価)	試験の実施		
	11	解答	解答・解説		
	12	AT模試(健康管理とスポーツ医学)	試験の実施		
	13	解答	解答・解説		
	14	AT模試(コンディショニング)	試験の実施		
15	解答	解答・解説			

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー 学

別紙1

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
SMⅢ／AT・MTⅢ／SP・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック 19t303 / 19s233		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年／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	レジスタンス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、安全で効果的なトレーニングエクササイズの方法を理論的に習得するとともに、指導現場での活用法を学ぶ。				
到達目標	トレーニング指導の際、トレーニングエクササイズを考え説明できるようになる。				
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、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	JATIテキストに沿って授業を展開していきます。指導現場の動画や画像を使用しイメージしやすく、自分で考えて仕事に結びつけられるように様々なツールも使用します。現場では様々な理不尽があり、タフなトレーナーでなくてははいけません。授業で学んだことを即実践できるように取り組みましょう。				
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、トレーニング指導者論1		学習到達目標、JATIについて、トレーニング指導者の活動フィールド	
	2	トレーニング指導者論2		トレーニング指導者の資質、行動と倫理	
	3	筋カトレーニングの実際1		エクササイズと動作スピード、補助者の役割、HIT:ハインテンシティトレーニング、LMT:ローデッドムーブメントトレーニング	
	4	筋カトレーニングの実際2		バーの握り方、呼吸テクニック、ベルトの使用	
	5	筋カトレーニングの実際3		胸部のエクササイズ～肩甲骨と胸郭の重要性～、トレーニングマシンの種類	
	6	筋カトレーニングの実際4		背部のエクササイズ～背部エクササイズが難しい理由～	
	7	筋カトレーニングの実際5、理解度確認テスト		肩部のエクササイズ～障害との関わり～、理解度確認テスト、ケーススタディ	
	8	筋カトレーニングの実際6		上腕のエクササイズ1、～オーバーヘッド動作との関わり～	
	9	前講義までの復習		復習プリントへ①	
	10	筋カトレーニングの実際7		上腕のエクササイズ2～より効果を引き出すために～、サルコペニア、高齢者に対するトレーニングプログラム	
	11	筋カトレーニングの実際8		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ1	
	12	筋カトレーニングの実際9		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ2	
	13	パワー向上トレーニングの実際1		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
	14	パワー向上トレーニングの実際2		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
15	講義のまとめ、復習		復習プリント②、定期試験に向けて		

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	スイミング理論 19t404 / 19t309 / 19s210	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	4年／3年／2年・通年	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90分)	30	時間数	60時間
授業目的	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳指導員検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。				
到達目標	水泳指導員合格に向けて、理解し述べる事が出来る。				
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	70%	試験は筆記試験を行う。 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	各講義のテーマ毎にプリントを配布、水泳指導教本を使用し講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。、覚えることがたくさんあって大変ですが、実技のレベルアップのためにも重要な内容です。また、水泳指導をおこなう上でも必要な基本的知識なので、実際の指導に役立てられるように頑張って習得しましょう。水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。また、まだ迷っているという学生も履修してください。実技にも役立ちます。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス 第1章 水泳と生活	授業の趣旨、内容説明 1. 水泳と生涯スポーツ		
	2	ガイダンス 第1章 水泳と生活	授業の趣旨、内容説明 1. 水泳と生涯スポーツ		
	3	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	4	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	5	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	6	第3章 水泳指導者	1. 指導者と指導の基本		
	7	第3章 水泳指導者	1. 指導者と指導の基本		
	8	第3章 水泳指導者	2. 指導の考え方と基本的原則		
	9	第6章 水泳指導法	1. 準備・整理運動／2. 技術水準別指導		
	10	第6章 水泳指導法	3. 年齢別指導		
	11	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	12	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	13	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	14	第4章 水泳の管理	2. 水泳と保健		
15	第4章 水泳の管理	2. 水泳と保健			

16	第4章 水泳の管理	3. プールの衛生基準
17	第4章 水泳の管理	3. プールの衛生基準
18	第5章 水泳と安全対策	1. 安全のための指導
19	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
20	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
21	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
22	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
23	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
24	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
25	第9章 競技概要と審判法	1. 競泳競技
26	第9章 競技概要と審判法	2. 水球競技～6. 日本泳法
27	第9章 競技概要と審判法	7. 競技会の計画と運営
28	救助法・心肺蘇生法	実技
29	まとめ	第1章～第5章
30	まとめ	第6章～第9章

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)	アスレティックリハビリテーションⅢ 19t332		担当教員 (実務経験)	工藤 貴彦 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師	
対象年次・学期	3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	■フィールドやトレーナーズルームを想定した環境下で適切な治療およびエクササイズのデザインを提示できるスキルを修得する。■AT実技試験に対応できる知識・技術の習得を目指す。■既成概念にとらわれることなく、自らの考えを相手理解しやすいように伝えるスキルを修得する				
到達目標	■様々な環境下で、エクササイズのデザインを提示し、学んだことを述べる事が出来る。				
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	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	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	■ATテキスト(7)アスレティックリハビリテーション。■スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド。■スライドおよびプリントで主にすすめます。■グループ討議も積極的に行います。■積極的に身体を動かしてもらいます。■考えてもら講義を展開していきます、どのような対象にも即対応出来るように学習し、現場において即戦力となれるようがんばりましょう。				
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		授業の目標、授業の進め方、注意事項など	
	2	競技種目特性に基づいたアスリハ		アスリハにおける種目特性	
	3	競技種目における動作特性と体力特性		1. 陸上競技	
	4	競技種目における動作特性と体力特性		2. 水泳	
	5	競技種目における動作特性と体力特性		3. サッカー	
	6	競技種目における動作特性と体力特性		4. バスケットボール	
	7	競技種目における動作特性と体力特性		5. バレーボール	
	8	競技種目における動作特性と体力特性		6. ハンドボール	
	9	競技種目における動作特性と体力特性		7. 野球	
	10	競技種目における動作特性と体力特性		8. ラクビー	
	11	競技種目における動作特性と体力特性		9. 格闘技(柔道、レスリング)	
	12	競技種目における動作特性と体力特性		10. 体操	
	13	競技種目における動作特性と体力特性		11. スキー競技①	
	14	競技種目における動作特性と体力特性		11. スキー競技②	
15	まとめ		前期のまとめ 等		

16	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技③
17	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技④
18	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技⑤
19	競技種目における動作特性と体力特性	12. スケート競技
20	競技種目における動作特性と体力特性	13. テニス
21	競技種目における動作特性と体力特性	14. アメリカンフットボール
22	競技種目における動作特性と体力特性	15. トライアスロン
23	グループ討議・シミュレーション	上肢疾患
24	グループ討議・シミュレーション	上肢疾患
25	グループ討議・シミュレーション	体幹疾患
26	グループ討議・シミュレーション	体幹疾患
27	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
28	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
29	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
30	まとめ	後期のまとめ 等