

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

スポーツ健康 学科
PE 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニング指導者理論 19s234		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	
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	日本トレーニング指導者協会(JATI)認定トレーニング指導者に必要な知識を学び、主に一般科目の内容を学習する。				
到達目標	日本トレーニング指導者協会(JATI)認定トレーニング指導者の筆記試験合格を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	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	60%	テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	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、プリント、パワーポイントを中心に、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。「JATI認定トレーニング指導者」資格取得に向けた内容が中心です。主に一般層の生活習慣病にフォーカスし、学んでいきます。また、テキスト内容以外にもトレーニング指導現場での内容も盛り込んでいきます。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	トレーニング業界について		アメリカ三大組織、日本のトレーニング団体	
	2	様々なトレーニング方法1		スロートレーニング・加圧トレーニングetc…	
	3	様々なトレーニング方法2		ファンクショナルトレーニングetc…	
	4	特別な対象のためのトレーニングプログラム1		糖尿病1	
	5	特別な対象のためのトレーニングプログラム2		糖尿病2	
	6	特別な対象のためのトレーニングプログラム3		糖尿病3	
	7	特別な対象のためのトレーニングプログラム3		糖尿病4	
	8	特別な対象のためのトレーニングプログラム4		脂質異常症1 ～高脂血症～	
	9	特別な対象のためのトレーニングプログラム5		脂質異常症2 ～動脈硬化症～	
	10	特別な対象のためのトレーニングプログラム6		心臓病1 ～心臓の役割、構造、年代別心臓病～	
	11	特別な対象のためのトレーニングプログラム7		心臓病2 ～心臓の役割、構造、年代別心臓病～	
	12	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム1		アスレティックリハビリテーション ～PTとトレーナーの役割～	
	13	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム2		アスレティックリハビリテーション ～プログラム作成～	
	14	傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム3		アスレティックリハビリテーション ～評価と特殊テスト～	
	15	まとめ、調整コマ		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

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツスキルⅡ 19s215	担当教員 (実務経験)	喜多 奎介 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	2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	指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。				
到達目標	安全面に配慮しながら、自分のアイデア、工夫を生かして運動指導を説明、実演できること。				
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	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	体育館にて授業を行います。怪我や体調不良、忘れ物等で授業に参加できない場合はレポートを作成し提出してもらいます。(授業時間内:400字×2枚)、積極的に授業に参加しましょう。 用意:運動に適した服装・着替え・上靴 禁止事項:体育館内は飲食不可。携帯電話の持ち込み不可。アクセサリ禁止。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業の説明		
	2	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点 【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	1. フットサル		
	3		1. フットサル		
	4		2. バスケットボール		
	5		2. バスケットボール		
	6		3. バドミントン		
	7		3. バドミントン		
	8		4. バレーボール		
	9		4. バレーボール		
	10		5. ハンドボール		
	11		5. ハンドボール		
	12		6. ニュースポーツ		
	13		6. ニュースポーツ		
	14		7. レクリエーションスポーツ		
15	7. レクリエーションスポーツ				

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP/PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル 19s216	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	必修／選択(PE・SC)	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得し、各種泳法のタイムアップを目指すし、潜行・日本泳法等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	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	80%	基本は実技試験(個人メドレー100m)のタイム その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	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。水泳指導員を受験する学生は、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	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／持久カトレニング／スカリング		
	4		Fr／持久カトレニング／スカリング		
	5		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	6		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	7		Ba／持久カトレニング／スカリング		
	8		Br／持久カトレニング／スカリング		
	9		Br／持久カトレニング／スカリング		
	10		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	11		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	12		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	13		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	14		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
15	前期末試験	個人メドレータイム測定			

	16	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
	17		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
	18		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
	19		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		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		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	22		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	23		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	24		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	25		個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
	26		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	27		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	28		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	29		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
	30	後期末試験	個人メドレータイム測定

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 ☐ 無 ☒		
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)グレープバイン・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)グレープバイン・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+グレープバイン+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 まとめの作成 (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		

[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
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	エアロビック指導員対策実技 19t411 / 19t316 / 19s218		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	4年／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①	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②	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③	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④	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⑤	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①	実技試験			
	7	実技模擬試験②	実技試験			
	8	指導実習試験対策①	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②	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③	指導実習			
	11	指導実習試験対策④	指導実習			
	12	指導実習試験対策⑤	指導実習			
	13	指導実習模擬試験①	指導実習試験			
	14	指導実習模擬試験②	指導実習試験			
15	指導実習模擬試験③	指導実習試験				

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)	水泳指導員対策実技 19s219 / 19t315 / 19t410		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・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すし、潜行・日本泳法等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	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①		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②		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①		Fr／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	4	各種泳法スキルアップ②		Ba／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	5	各種泳法スキルアップ③		Br／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	6	各種泳法スキルアップ④		Fly／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	7	各種泳法スキルアップ⑤		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	8	各種泳法スキルアップ⑥		IMターン／スピードトレーニング／潜行／横泳ぎ		
	9	各種泳法スキルアップ⑦		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	10	各種泳法スキルアップ⑧		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	11	各種泳法スキルアップ⑨		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	12	各種泳法スキルアップ⑩		個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	13	タイム測定		個人メドレータイム測定		
	14	泳法確認		個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
15	泳法確認		個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み			

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Ⅱ 19t219 / 19s220	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	2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 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 ☒ 無 ☐ 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

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
PE 専攻

授業科目 (科目ID)	パーソナルトレーニング 19s236		担当教員 (実務経験)	田中 宏明 有 ☒ 無 ☐ 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	講義実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	パーソナルトレーニング(個人指導)に必要なスキルと知識を身につける。静的アライメント評価、機能的動作評価からのエクササイズプログラミング、パートナーストレッチ、運動機能障害、ケーススタディ				
到達目標	パーソナルトレーニング(個人指導)において、評価・プログラミング等が、測定・実施できる。				
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	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	プリント配布、板書、パワーポイント、実技を混ぜながら進めていきます。必要に応じて映像なども使用します。パーソナルトレーナーへのニーズはどんどん増えています。時代のニーズに応えられるように高度専門職として必要な知識や技術を磨いていきましょう。プロとして必要な情報はしっかり伝えますので、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	授業ガイダンス	授業の目的、ゴールの認識、オリエンテーション		
	2	機能解剖学(下肢・骨盤)	パーソナルトレーナーに必要な機能解剖学の確認		
	3	機能解剖学(上肢・肩甲骨)	パーソナルトレーナーに必要な機能解剖学の確認		
	4	ベーシックエクササイズ確認下肢①	1年次の復習と確認 ベアトレーニング		
	5	ベーシックエクササイズ確認下肢②	1年次の復習と確認 ベアトレーニング		
	6	ベーシックエクササイズ確認上肢①	1年次の復習と確認 ベアトレーニング		
	7	ベーシックエクササイズ確認上肢②	1年次の復習と確認 ベアトレーニング		
	8	パーソナルトレーナーしておさえておきたい原理原則	トレーニングの原理原則、ピラミッド、発育発達理論の確認		
	9	機能的動作評価①	FMSを使った動作評価①		
	10	機能的動作評価②	FMSを使った動作評価②		
	11	発育発達エクササイズ①	発育発達段階に沿ったエクササイズを学ぶ		
	12	発育発達エクササイズ②	発育発達段階に沿ったエクササイズを学ぶ		
	13	発育発達エクササイズ③	発育発達段階に沿ったエクササイズを学ぶ		
	14	評価とストレッチ① 下肢	機能解剖学を確認しながらのパートナーストレッチ		
15	評価とストレッチ②上肢	機能解剖学を確認しながらのパートナーストレッチ			

16	前期復習(FMS、発育発達エクササイズ、ベアストレッチ)	機能解剖学を確認しながらのパートナーストレッチ
17	動作評価からの改善アプローチ①	股関節と足関節に対するアプローチ
18	動作評価からの改善アプローチ②	胸郭に対するアプローチ
19	各ケーススタディ①	筋肥大や筋力パワー向上に対するプログラム考察
20	各ケーススタディ②	持久力向上に対するプログラム考察
21	各ケーススタディ③	猫背改善に対するプログラム考察
22	各ケーススタディ④	反り腰改善に対するプログラム考察
23	各ケーススタディ④	ダイエットに対するプログラム考察
24	カウンセリングからプログラム作成	カウンセリング→評価→プログラム作成まで
25	指導実習	マシンジムにて実技
26	指導実習	マシンジムにて実技
27	指導実習	マシンジムにて実技
28	指導実習	マシンジムにて実技
29	指導実習	マシンジムにて実技
30	指導実習まとめ	効果測定