

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)	企業実習 19t420 / 19t331 / 19s231		担当教員 (実務経験)	企業(実習先)の担当者 有 ☒ 無 ☐		
対象年次・学期	各学科就職学年(4年、3年、2年)・集中		必修・選択区分	選択	単位数	最大8単位(該当分振替)
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	最大120(該当分振替)	時間数	最大240時間(該当分振替)
授業目的	企業実習を通じて、直接的に実践力を身につける。					
到達目標	企業(実習先)の週間業務目標を達成できるように、業務(研修)遂行に努力し、実務を通じて技術力の向上を図る。					
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	%	企業(実習先)の担当者に、業務(研修)遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。 「週間研修状況報告書」の提出をもって、外部研修の状況を把握する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	学外での実習であり、企業における実際の仕事を通じて学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。実習期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1～15	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	16～30	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	31～45	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	46～60	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	61～75	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	76～90	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	91～105	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			
	106～120	企業(実習先)における業務(研修)遂行	企業(実習先)の担当業務(研修)について、実務を通じて学習する			

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)	スポーツプログラマー対策 19t434 / 19s247 / 19s209		担当教員 (実務経験)	北村 和弘 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	4年／3年／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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。					
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト 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	%	小テスト 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)			
	レポート	%				
	小テスト	50%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	運動と健康	運動と健康			
	2		スポーツプログラマーの役割			
	3	フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネス・トレーニング			
	4		マシーントレーニング			
	5		ヘルス・エクササイズ			
	6	フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調			
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン			
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム			
	9	フィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法			
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム			
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム			
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際			
	13	確認テスト①	過去問題①、解答、説明			
	14	確認テスト②	過去問題②、解答、説明			
15	確認テスト③	過去問題③、解答、説明				

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理論 19t433 / 19s248 / 19s211	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	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	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	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	エアロビックと障害とスポーツ①	エアロビックの起源と歴史		
	2	エアロビックと障害とスポーツ②	生涯スポーツとエアロビック		
	3	エアロビックの基本構造①	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造②	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素		
	5	エアロビックの基本構造③	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク		
	6	エアロビックと体カトレーニング①	エアロビックとフィットネス		
	7	エアロビックと体カトレーニング②	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素		
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点		
	9	エアロビック指導の実際	初心者への指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導		
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE		
	11	記述練習	200字程度3問		
	12	記述練習	200字程度3問		
	13	記述練習	200字程度3問		
	14	模擬試験	選択式、○×式、記述式		
15	模擬試験	選択式、○×式、記述式			

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)	水泳指導員対策理論 19s212	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	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	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、模擬試験を6割以上の点数が取れる。				
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	%	その他、小テストは模擬試験、受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	70%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	5科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第1章～第9章①	復習とまとめ		
	2	第1章～第9章②	復習とまとめ		
	3	模擬試験①	模擬試験		
	4	模擬試験①解答・復習	解答・間違えた問題の分析		
	5	模擬試験②	模擬試験		
	6	模擬試験②解答復習	解答・間違えた問題の分析		
	7	心肺蘇生法①	実技		
	8	心肺蘇生法②	実技		
	9	対策①	苦手な部分への傾向と対策①		
	10	対策②	苦手な部分への傾向と対策②		
	11	対策③	苦手な部分への傾向と対策③		
	12	模擬試験③	模擬試験		
	13	模擬試験③解答復習	解答・間違えた問題の分析		
	14	模擬試験④	模擬試験		
	15	模擬試験④解答復習	解答・間違えた問題の分析		

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・SC／PE 専攻

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導員対策 19s213 / 19s250		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・半期		必修・選択区分	必修・選択(PEⅡ)	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	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識(発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差)を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしいさがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 1		第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など	
	2	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 2		第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点	
	3	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 3		第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト	
	4	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 4		第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降	
	5	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 5		第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達	
	6	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 6		第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス	
	7	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 7		第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導	
	8	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 8		第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際	
	9	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 9		第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題	
	10	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 10		第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ	
	11	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 1		第1章と2章	
	12	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 2		第3章と4章	
	13	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 3		第5章と6章	
	14	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 4		第7章と8章	
	15	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 5		第9章と10章	

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)	JATIトレーニング指導者対策 19t435 / 19s251 / 19s214	担当教員 (実務経験)	田口清輝・千保大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
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	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得する。				
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編／トレーニング指導者テキスト実践編／				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論／各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー・持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論／機能解剖／バイオメカニクス／運動生理学／栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養／運動と心理／運動と医学／運動指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
	15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4		