

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)	スポーツと社会 19t101 / 19s101		担当教員 (実務経験)	申 恩 真 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	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかに関与してきたか理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。スポーツ組織の運営と事業展開について学び、実践的で多様なニーズを持つ人々に対応するために、具体的な企画立案ができるようになることを目標にする。				
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、理論と事例双方を学習するようになる。				
テキスト・参考図書等	ジェイ・コークリー他2名 『現代のスポーツの社会学-課題と共生へに道のり』南窓社				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50%	①試験(スポーツと社会に関して学習してきた内容を中心にテストを行う) ②レポート(スポーツを批判的考え、現在、社会問題化スポーツ課題をひとつ選び、それについて考えを述べる[7月中]) ③その他(出席、態度、レポート提出期間厳守など)		
	レポート	10%			
	小テスト	5%			
	提出物	5%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	毎回資料を配布し、パワーポイントを用いた授業を行う。授業で配布した資料から、最終試験の問題は出題されるために、しっかりと板書しながら受講してください。授業の最後に出席カードへの記入を求める。積極的な授業態度を期待します。スポーツに関する知的好奇心を持ち、スポーツの社会的な役割を理解できるように取り組んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	文化としてのスポーツ	スポーツの概念と歴史		
	2	文化としてのスポーツ	文化としてのスポーツ		
	3	文化としてのスポーツ	日本スポーツの固有性・特性		
	4	地域におけるスポーツ振興	総合型地域スポーツクラブの課題		
	5	地域におけるスポーツ振興	スポーツと社会化		
	6	現代スポーツ界の課題	企業スポーツの衰退とプロスポーツの誕生		
	7	現代スポーツ界の課題	スポーツとジェンダー①		
	8	現代スポーツ界の課題	スポーツとジェンダー①		
	9	現代スポーツ界の課題	燃え尽き症候群とセカンドキャリア		
	10	現代スポーツ界の課題	スポーツと「人種」に関する問題		
	11	現代スポーツ界の課題	スポーツ現場における「体罰」の問題		
	12	現代スポーツ界の課題	スポーツと逸脱		
	13	現代スポーツ界の課題	障がい者とスポーツ		
	14	スポーツ組織の運営と事業	スポーツとオリンピック		
	15	スポーツ組織の運営と事業	スポーツ事業の計画・運営・評価		

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)	スポーツの心理 19s102		担当教員 (実務経験)	吉田 聡美 有 ☒ 無 ☐ メンタルトレーナー		
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	この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？という基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方(言語的指導・視覚的指導など)効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。					
到達目標	①知識:スポーツ活動や運動のパフォーマンスに関係する心理的な基本的知識を説明できる。②技能:心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。③他:スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。					
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	%				
	提出物	20%				
	その他	10%				
	履修上の 留意事項	テキスト及び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。自分の心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら受講すると理解しやすいです。不明な点は気軽に質問をしてください。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	スポーツと心		スポーツ・運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題		
	2	心理検査・自己分析		スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める		
	3	スポーツにおける動機付け①動機づけの役割		動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け		
	4	スポーツにおける動機付け②動機づけを高める方法		動機づけの理論、動機付けを高める方法		
	5	目標設定技法		目標設定技法の原理・原則 自己分析		
	6	リラクセーション		逆U字曲線・リラクセーション技法・サイキングアップ技法		
	7	集中力の概要と種類		集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解		
	8	集中力の技法		集中力が乱れやすい原因、集中力の技法		
	9	イメージトレーニング		イメージトレーニングの効果と方法		
	10	指導者のメンタルマネジメント 思考のコントロール		思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング		
	11	チームワーク		チームワークの概要、チームワークを高める方法		
	12	コーチングの心理①リーダーシップ		リーダーシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類		
	13	コーチングの心理②スポーツスキルの習得と心理		スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法		
	14	効果的な指導方法		視覚(見せる)、言語(伝える)、筋感覚指導方法の目的と方法、個人差		
	15	メンタルマネジメントとストレス		ストレスの概要、精神障害とその対応方法		

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)	スポーツと指導者 19t103 / 19s103		担当教員 (実務経験)	田中 文恵 有 ☒ 無 ☐ 鍼灸師、柔道整復師	
対象年次・学期	1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	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識(けが、障害、疾病)など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場としてあらゆる対象者に、基本的な知識・技能を他の分野と関係づけて説明できる。				
テキスト・参考図書等	公認スポーツ指導者養成テキストⅠ＆Ⅱを使用				
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	1. 講義形式により行う(板書、プリント) 2. 随時課題や小テストにより理解を深める、あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識と技術を習得できるよう努める姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、人間性を養って下さい。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第1章 指導者の役割	1)スポーツ指導者とは		
	2	第1章 指導者の役割	2)指導者の心構え・視点		
	3	第1章 指導者の役割	3)指導者育成プログラムの理念		
	4	第3章 トレーニング論Ⅰ	1)体力とは		
	5	第3章 トレーニング論Ⅰ	2)トレーニングの進め方		
	6	第3章 トレーニング論Ⅰ	3)トレーニングの種類		
	7	第3章 トレーニング論Ⅰ	3)トレーニングの種類		
	8	第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	1)スポーツと健康		
	9	第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	2)スポーツ活動中に多いケガや病気(内科)		
	10	第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	3)スポーツ活動中に多いケガや病気(外科)		
	11	第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	4)救急処置(救急蘇生法)		
	12	第4章 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	5)救命処置(外科的応急処置)		
	13	第5章 スポーツと栄養	1)スポーツと栄養		
	14	第5章 スポーツと栄養	1)スポーツと栄養		
15	前期まとめ				

	16	第6章 指導計画と安全	1)指導計画の立て方
	17	第6章 指導計画と安全	2)スポーツ活動と安全管理
	18	第7章 ジュニア期のスポーツ	1)発育・発達期の身体的特徴
	19	第7章 ジュニア期のスポーツ	2)発育・発達期の心理的特徴
	20	第7章 ジュニア期のスポーツ	3)発育・発達期に多いケガや病気
	21	第7章 ジュニア期のスポーツ	4)発育・発達期のプログラム
	22	第2章 スポーツと法	1)スポーツ事故における指導者の法的責任
	23	第2章 スポーツと法	2)スポーツと人権
	24	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	1)中高年とスポーツ
	25	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	1)中高年とスポーツ
	26	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	2)女性とスポーツ
	27	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	2)女性とスポーツ
	28	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	3)障害者とスポーツ
	29	第5章 対象者にあわせたスポーツ指導	3)障害者とスポーツ
	30	後期まとめ	

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・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	身体の解剖と機能Ⅰ／ 身体の解剖と機能 19t107／19s104		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	1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	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	どこに筋肉や骨、神経があるのか触り動かしながら説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2				
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	＊授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
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、姿勢チェック	
	2	人体の構成と身体の区分		体軸骨格と付随骨格	
	3	人体を構成する骨の名称		全身の骨名を覚える	
	4	関節の構造と各関節の名称		関節の構造と名称を覚える	
	5	全身の筋肉名を覚える		全身の筋肉名を覚える	
	6	復習①			
	7	肩関節を構成する骨と各部位名称		肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節名	
	8	肘関節を構成する骨と各部位名称		前腕(橈骨・尺骨)の各部位名称と関節の構成	
	9	手関節を構成する骨と各部位名称		手の骨と関節の構成	
	10	手根管の構成と伸筋腱区画		手根管構成・通過する筋・神経、伸筋腱区画・タパコ窩	
	11	骨盤を構成する骨と各部位名称		各部位名称と殿部・腹部の筋(コア)について	
	12	膝関節を構成する骨と各部位名称		大腿骨・膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称、半月板	
	13	足関節を構成する骨と各部位名称		足根骨と足趾の骨と関節名	
	14	足のアーチと靱帯		アーチ構造と靱帯の名称	
15	前期末試験に向けたガイダンス				

16	後期①:定期試験返却と分析	
17	筋の微細構造	筋線維(細胞)の微細構造と筋収縮
18	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴(脳・脊髄・末梢神経)
19	復習②	
20	上肢の末梢神経	神経支配を覚える
21	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
22	関節の運動と筋肉・神経支配①	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
23	関節の運動と筋肉・神経支配③	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
24	筋膜	筋膜の構造
25	脊柱起立筋	脊柱起立筋の名称を覚える。
26	消化吸収	咀嚼(顎)、各臓器
27	自律神経	自律神経の働き(痛みとの関連)
28	筋力と柔軟性①	生理的限界と心理的限界、関節可動域
29	後期末試験に向けたガイダンス	
30	重点整理	

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)	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅰ／ スポーツ外傷・障害の基礎 19t108／19s105		担当教員 (実務経験)	谷本 光 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、柔道整復師	
対象年次・学期	1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	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者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、評価方法及びアスリハ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・障害についての概要をわかりやすく説明できるようになる。				
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	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	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画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。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体解剖と機能』についてもしっかりと学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆				
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・障害総論	講義の説明、その他／スポーツ外傷・障害とは①		
	2	スポーツ外傷・障害総論(1)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは②		
	3	スポーツ外傷・障害総論(2)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは③		
	4	スポーツ外傷・障害総論(3)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは④／炎症症状		
	5	スポーツ外傷・障害総論(4)	骨損傷について① 骨折の固有症状		
	6	スポーツ外傷・障害総論(5)	骨損傷について② 疲労骨折		
	7	スポーツ外傷・障害総論(6)	靱帯損傷について①		
	8	スポーツ外傷・障害総論(7)	靱帯損傷について②		
	9	スポーツ外傷・障害総論(8)	創傷治癒について		
	10	スポーツ外傷・障害総論(9)	ダイナミックアライメントとスポーツ障害①		
	11	スポーツ外傷・障害総論(10)	ダイナミックアライメントとスポーツ障害②		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	足関節捻挫①／評価の流れについて		
	13	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	足関節捻挫②／RICE処置		
	14	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	足関節捻挫③		
15	前期のまとめ	前期のまとめ／試験対策、練習問題配布			

16	前期のまとめ／タイトネステスト	前期試験解答・解説／タイトネステスト実技
17	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	ハムストリングス肉ばなれ①
18	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	ハムストリングス肉ばなれ②
19	下肢のスポーツ外傷・障害(6)	ACL損傷①
20	下肢のスポーツ外傷・障害(7)	ACL損傷②
21	下肢のスポーツ外傷・障害(8)	ACL損傷③
22	下肢のスポーツ外傷・障害(9)	ACL損傷④
23	体幹のスポーツ外傷・障害(1)	腰椎椎間板ヘルニア①
24	体幹のスポーツ外傷・障害(2)	腰椎椎間板ヘルニア②
25	体幹のスポーツ外傷・障害(3)	腰椎椎間板ヘルニア③
26	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼①
27	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩関節前方脱臼②
28	上肢のスポーツ外傷・障害(3)	肩関節前方脱臼③
29	後期のまとめ	1年のまとめ／試験対策、練習問題配布
30	まとめ	1年のまとめ

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・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	運動生理学 19s106		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	1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	解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のメカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語をつかって、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2、③みるみる解剖生理				
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	* 授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	姿勢の分類とその意味		重力と姿勢の関連(不良姿勢による影響)	
	2	脊柱の構造と機能		各部名称と生理的弯曲の意味	
	3	解剖学的用語、動きの基本面		動きの基本面、その他解剖学的用語	
	4	関節の動き		各関節の動きを覚える	
	5	筋肉の収縮様式		起始・停止、靱帯、腱、筋収縮様式	
	6	確認テスト		確認テスト実施、採点	
	7	肩関節の動きと筋肉		肩関節周囲筋(肩甲骨)と肩関節の構造・傷害	
	8	肘関節・前腕の動きと筋肉		肘関節の構造、傷害、上腕・前腕の筋肉	
	9	手関節の動きと筋肉		手関節の関節名と動き	
	10	上肢帯の動きと姿勢の変化		関節の動きと全身の動きの確認	
	11	股関節の構造と動き		腰椎－骨盤－股関節の連動	
	12	股・膝関節に関する動きと筋		二・単関節筋、下腿のねじれ、下肢のアライメント	
	13	下腿の筋の起始・停止		コンパートメントと関節の動き、傷害	
	14	足の動きと運動連鎖		足のアーチ構造と全身のアライメント変化	
15	前期末試験に向けたガイダンス				

16	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給機構を覚える
17	筋線維組成	各筋線維の特徴と機能
18	受容器(筋紡錘と腱受容器)	伸張反射・Ib抑制
19	確認テスト	確認テスト実施、採点
20	確認テスト	確認テスト実施、採点
21	確認テスト	確認テスト実施、採点
22	関節の運動と筋肉・神経支配②	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
23	関節の運動と筋肉・神経支配④	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
24	関節運動連鎖	歯車の法則など
25	呼吸・循環器のメカニズム	構成・呼吸の仕方・心臓のポンプ機能など
26	内臓の名称と機能	各臓器の位置と特徴
27	痛みとは	疼痛伝達のメカニズム
28	筋力と柔軟性②	刺激強度・頻度・時間(ドーズによる変化)
29	後期末試験に向けたガイダンス	
30	重点整理	

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 I・II／SP・PE・SC I 専攻

授業科目 (科目ID)	救急処置法特別講習 19s107 / 19t111 / 19t214	担当教員 (実務経験)	日本赤十字社派遣講師 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年／1年・集中	必修・選択区分	必修・選択(AT・MT I・II)	単位数	1単位
授業形態	講義、実技	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	救急処置について学び、現場にて実践できる。				
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	救急処置法養成講習テキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	100%	検定試験合格。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	%			
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	救急処置法について		
	2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。		
	3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。		
	4	AED	AEDの使用方法、注意点。		
	5	AEDの使用	AEDの使用。		
	6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。		
	7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。		
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について		
	9	止血法の演習	止血法の実践。		
	10	三角巾を使用した固定法	外傷に対する固定法と注意点。		
	11	三角巾を使用した固定法の演習	三角巾を使用した固定法の実践。		
	12	筆記試験①	試験実施		
	13	筆記試験②	試験実施		
	14	実技試験①	試験実施		
	15	実技試験②	試験実施		