2019年度　　北海道スポーツ専門学校　　スポーツ未来　学科
SM　専攻

授業科目（科目ID）	健康運動指導士対策 19t355	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	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	「健康運動指導士」に必要な知識の習得および検定の合格を目指します。				
到達目標	健康運動指導士の合格に必要な救急処置や外科的、内科的な障害について理解する。				
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	講義形式にて実施、視聴覚機器の活用、プリントを中心に実施。また、適宜、模擬問題の解答、解説を行いながら進めていきます。「健康寿命の延伸」に貢献できるよう、しっかりとした知識と技術を身につけ、さらに「健康運動指導士」に合格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	運動障害と予防	内科的障害と予防（急性、慢性スポーツ障害）
	2	運動障害と予防	内科的障害と予防（急性、慢性スポーツ障害）
	3	運動障害と予防	外科的障害と予防（頭部・顎部・上肢・体幹）
	4	運動障害と予防	外科的障害と予防（頭部・顎部・上肢・体幹）
	5	運動障害と予防	外科的障害と予防（腰部・下肢）
	6	運動障害と予防	外科的障害と予防（腰部・下肢）
	7	救急処置	救急蘇生法・一次救命処置・応急処置
	8	救急処置	救急蘇生法・一次救命処置・応急処置
	9	救急処置	外科的応急処置
	10	救急処置	外科的応急処置
	11	栄養摂取と運動	食生活と健康運動
	12	栄養摂取と運動	消化と吸収の機構
	13	栄養摂取と運動	栄養素の機能と代謝
	14	栄養摂取と運動	栄養素の機能と代謝
	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　学科
SM　専攻

授業科目（科目ID）	健康運動指導士講習理論 19t356	担当教員 （実務経験）	髙田　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	3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	健康運動指導士として生活習慣病についての知識、行動変容についての知識を身につける。				
到達目標	生活習慣病の知識を身につけ、心電図や検診結果について理解し、アドバイスをすることが出来る。				
テキスト・参考図書等	健康運動指導士講習テキスト				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	%	講習会参加が評価となる。
	レポート	%	
	小テスト	%	
	提出物	%	
	その他	100%	

履修上の留意事項	養成講習会カリキュラムを受講する。

履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容
	1	生活習慣病①	メタボリックシンドローム
	2	生活習慣病②	肥満、肥満症、脂質異常症
	3	生活習慣病③	高血圧
	4	生活習慣病④	がん
	5	生活習慣病⑤	耐糖能異常・糖尿病
	6	生活習慣病⑥	虚血性心疾患とリハビリテーション
	7	生活習慣病⑦	ロコモティブシンドローム
	8	生活習慣病⑧	運動器退行性疾患、呼吸器疾患
	9	生活習慣病⑨	軽度認知症、認知症
	10	運動プログラムの実際	健診結果、安静時心電図の読み方
	11	運動変容の理論と実際①	行動変容の理論
	12	運動変容の理論と実際②	行動変容理論の実践的適用
	13	運動とこころの健康増進	ストレスの考え方と評価法
	14	栄養摂取と運動①	身体活動量の定量法とその実際
	15	栄養摂取と運動②	栄養・食事指導の基本

2019年度　　北海道スポーツ専門学校　　スポーツ未来　学科
SM　専攻

授業科目（科目ID）	健康運動指導士講習実技 19t357	担当教員 （実務経験）	髙田　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	3年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1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	健康運動指導士として健康管理、健康づくりの施策やプログラムについて理解し、生活習慣病予防・改善のプログラム作成ができる				
到達目標	健康運動指導士として健康管理、健康づくりの施策やプログラムについて理解し、運動負荷試験を体験する。				
テキスト・参考図書等	健康運動指導士講習テキスト				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	%	講習会参加が評価となる。
	レポート	%	
	小テスト	%	
	提出物	%	
	その他	100%	

履修上の留意事項	養成講習会カリキュラムを受講する。

履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容
	1	健康管理概論①	健康の概念と制度
	2	健康管理概論②	介護予防概論
	3	健康づくり施策概論①	健康づくり施策と健康運動
	4	健康づくり施策概論①	健康づくりのための身体活動基準2013とアクティブガイド
	5	運動プログラムの実際①	運動プログラム作成の基本
	6	運動プログラムの実際②	メディカルチェックの重要性
	7	運動プログラムの実際③	服薬者の運動プログラム作成の注意
	8	運動プログラムの実際④	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（包括的プログラム）
	9	運動プログラムの実際⑤	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（肥満、肥満症）
	10	運動プログラムの実際⑥	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（高血糖、糖尿病）
	11	運動プログラムの実際⑦	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（高血圧）
	12	運動プログラムの実際⑧	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（脂質異常症）
	13	運動プログラムの実際⑨	生活習慣病者に対する運動療法プログラム作成実習（ﾛｺﾓﾃｨﾌﾞｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ）
	14	運動負荷試験①	運動負荷試験実習（トレッドミル）
	15	運動負荷試験②	運動負荷試験実習（自転車エルゴメータ）

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）	スポーツマッサージ 19t310	担当教員 （実務経験）	高田　健介 有 ☑　無 ☐　鍼灸師		
対象年次・学期	3年・前期	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	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう				
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体を触る事ができる。				
テキスト・ 参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか。 その他は、受講態度や出席率などの平常点。				

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	トレーナーズルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士でお互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。

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	手技の説明、適応、禁忌など
	2	下肢（下腿三頭筋）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	3	下肢（足底）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	4	下肢（ハムストリングス）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	5	下肢（大腿四頭筋）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	6	腰・背中・臀部（臀部）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	7	腰・背中・臀部（腰）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	8	腰・背中・臀部（背中）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	9	頚・肩・腕（肩・肩甲骨）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	10	頚・肩・腕（頚・頭）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	11	頚・肩・腕（上腕・前腕・手）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	12	頚・肩・腕（仰臥位の頚・肩）	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点
	13	テスト対策	復習
	14	実技テスト	個別実技テスト
	15	その他マッサージ＋実技テスト予備日	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点

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）	テーピングテクニックⅡ 19t311	担当教員 （実務経験）	濱田　光　・　千保　大聖 有 ☐　無 ☑		
対象年次・学期	3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	基本的な機能解剖学およびスポーツ外傷学の知識をベースとした各部位におけるテーピング技術を学ぶ。				
到達目標	トレーナー、スポーツ指導者として、正確で、素早い、機能的なテーピングを行うことができる。				
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⑥「予防とコンディショニング」 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	60%	実技試験の結果およびその他（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	デモンストレーション後、各人に実技練習をしてもらいます。テーピング部位に関しての解剖学、運動学、外傷学の知識習得も同時に行う。、①実技試験は授業にて実施、②テーピングを行う部位により、Tシャツ、ハーフパンツ着用の指示あり、トレーナー、スポーツ指導者にとってテーピングテクニックは、絶対に身につけなければならない手技の一つです。何度も反復練習し自身のバリエーションを増やしましょう。皆さんの積極的な取組を期待しています。

履修主題・履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	ガイダンス／テーピング総論	講義の説明、その他／テーピング実施時の注意事項
2	足部	足底腱膜炎のテーピング①
3	足部	足底腱膜炎のテーピング②
4	足関節	母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷のテーピング
5	足関節	足関節内返し捻挫のテーピング①
6	足関節	足関節内返し捻挫のテーピング②
7	足関節	足関節外返し捻挫、応急処置のテーピング
8	足関節	有痛性三角骨、距骨後突起障害、前脛骨筋腱炎、前脛腓靭帯損傷のテーピング
9	足関節	フットボーラーズアンクル、アキレス腱炎、前脛腓靭帯損傷のテーピング
10	足関節	アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎、アキレス腱部滑液包炎のテーピング
11	下腿部	下腿三頭筋肉ばなれ、シンスプリントのテーピング
12	前期実技試験	
13	前期実技試験	
14	前期実技試験	
15	前期実技試験	
16	膝関節	膝関節内側側副靭帯損傷のテーピング
17	膝関節	膝関節外側側副靭帯損傷のテーピング

	18	膝関節	膝関節前十字靭帯損傷のテーピング
	19	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれのテーピング
	20	股関節	股関節内転筋損傷・腸腰筋損傷のテーピング
	21	腰部・胸部	腰部筋筋膜症、腰部捻挫、腸骨稜打撲、肋軟関節分離のテーピング
	22	肩関節	肩鎖関節捻挫のテーピング
	23	肩関節	肩関節反復性前方脱臼のテーピング
	24	肘関節	肘関節内側側副靭帯損傷のテーピング
	25	肘関節	肘関節過伸展捻挫のテーピング
	26	手関節	手関節捻挫、指捻挫のテーピング
	27	後期実技試験	
	28	後期実技試験	
	29	後期実技試験	
	30	後期実技試験	

授業科目 （科目ID）	テーピングテクニックⅡ 19t311	担当教員 （実務経験）	濱田　光 有 ☐　無 ☑
対象年次・学期	3年・通年	担当教員 （実務経験）	千保　大聖 有 ☑　無 ☐　トレーニング指導者
授業形態	実習		
		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 ☐
		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）	スポーツスキル 19t313	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	3年・前期	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、自分のアイディア、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。アクセサリー禁止。

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）	スキー・スノーボード宿泊研修Ⅲ 19t317	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	3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