

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)	健康運動理論 19s202		担当教員 (実務経験)	高田 涼介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	2年・前期		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	健康運動実践指導者に必要な知識の習得を目標とする。また、健康運動実践指導者筆記試験合格レベルを目指す。					
到達目標	健康運動実践指導者理論試験合格レベルを目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト					
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	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動実践指導者」に必要とされる知識・技術について学習します。他の教科と共通する部分を確認し、日々の学習の中で関連させながら理解を深め健康運動実践指導者合格に向けて学習していきましょう。					
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	授業内容説明、諸注意、その他			
	2	第1章 健康づくり施策概論	1)健康と健康増進の概念 2)わが国の現状			
	3	第1章 健康づくり施策概論	3)生活習慣病とメタボリックシンドローム 他			
	4	第2章 運動生理学	1)運動の発現 2)骨格筋収縮の仕組み			
	5	第2章 運動生理学	3)筋線維タイプと収縮特性 他			
	6	第2章 運動生理学	6)トレーニングと骨格筋 7)運動の持続 他			
	7	第2章 運動生理学	11)トレーニングによる呼吸循環系の適応 他			
	8	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	1)身体運動に関係する筋と骨格 2)関節運動			
	9	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	3)筋の弾性要素と弾性エネルギー 他			
	10	第4章 栄養摂取と運動	1)健康と栄養～			
	11	第4章 栄養摂取と運動	8)生活習慣と栄養・食生活			
	12	第5章 体力測定と評価	1)無酸素性・有酸素性能力の測定 他			
	13	第5章 体力測定と評価	5)体脂肪量の測定 6)新体カテスト 他			
	14	第6章 健康づくりのための指導法	1)健康の維持増進のための身体活動 他			
15	第6章 健康づくりのための指導法	6)ウォーミングアップとクーリングダウン 他				

16	第7章 運動指導の基礎	1)運動実践に関わる社会・心理・環境要因 他
17	第7章 運動指導の基礎	4)多くの参加者を得るための留意点 他
18	第8章 健康づくり運動の実際	1)健康運動実践指導者とは
19	第8章 健康づくり運動の実際	2)ウォーキング
20	第8章 健康づくり運動の実際	3)ジョギング 4)エアロビックダンス
21	第8章 健康づくり運動の実際	5)水泳・水中運動 6)ストレッチング
22	第8章 健康づくり運動の実際	7)レジスタンス運動
23	第8章 健康づくり運動の実際	8)ウォーミングアップとクーリングダウン
24	第9章 運動障害と予防・応急処置	1)運動中止の判定 2)内科的な急性・慢性障害
25	第9章 運動障害と予防・応急処置	4)救急蘇生法 5)整形外科的障害 他
26	まとめと復習①	第1章～第5章
27	まとめと復習①	第6章～第9章
28	模擬試験①	基礎問題／応用問題
29	模擬試験②	基礎問題／応用問題
30	模擬試験③	基礎問題／応用問題

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)	健康プログラム I 19s203 / 19t202		担当教員  (実務経験)	北村 和弘  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2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	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようになる。					
到達目標	スポーツプログラマーとしての資質向上を目指し、現場指導において実践者に満足していただけるプログラムを提供できるようになる。					
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					
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60% 小テスト10% 提出物10% その他20%(受講姿勢、受講態度等10%、担当所見10%)			
	レポート	%				
	小テスト	10%				
	提出物	10%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	講義形式、視聴覚機器の活用、そして資料を中心に授業を進めていきます。基礎知識＋応用(現場経験)＝専門(プロ)となります。人に何かを伝える、上達させる、改善することを授業を通じて、順応できることを目指しましょう。					
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	授業内容、成績評価基準、諸注意等の説明			
	2	運動と健康	運動と健康、スポーツプログラマーの役割			
	3	フィットネス・トレーニング①	フィットネス・エクササイズの種類と内容／全身持久力			
	4	フィットネス・トレーニング②	筋力			
	5	フィットネス・トレーニング③	筋持久力			
	6	フィットネス・トレーニング④	柔軟性／調整力			
	7	マシントレーニング	理論／実習			
	8	ヘルス・エクササイズ①	体操系			
	9	ヘルス・エクササイズ②	エアロビクス系			
	10	ヘルス・エクササイズ③	レクリエーションスポーツ系			
	11	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理			
	12	体力測定と評価	体力評価とスポーツプログラム			
	13	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義			
	14	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の実際			
15	まとめ	学習内容の復習・定期試験対策				

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー/スポーツ健康 学科  
AT・MT/SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	健康プログラムⅡ 19t203 / 19s204		担当教員  (実務経験)	北村 和弘  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2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	専門知識を学び、実践者に対し適切なプログラムや指導を行うにあたり、様々な側面に配慮できるようになる。					
到達目標	スポーツプログラマーとしての資質向上を目指し、現場指導において実践者に満足していただけるプログラムを提供できるようになる。					
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					
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60% 小テスト10% 提出物10% その他20%(受講姿勢、受講態度等10%、担当所見10%)			
	レポート	%				
	小テスト	10%				
	提出物	10%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	講義形式、視聴覚機器の活用、そして資料を中心に授業を進めていきます。基礎知識+応用(現場経験)=専門(プロ)となります。人に何かを伝える、上達させる、改善することを授業を通じて、順応できることを目指しましょう。					
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	授業について、諸注意等			
	2	フィットネス・エクササイズと健康管理	体調チェックの意義と方法 スポーツと疲労回復(栄養)			
	3	フィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップ			
	4	フィットネス・エクササイズと健康管理	クーリングダウン			
	5	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方法①			
	6	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方法②			
	7	フィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム①			
	8	フィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム②			
	9	フィットネスプログラムの実際	中年のフィットネスプログラム			
	10	フィットネスプログラムの実際	高齢者のフィットネスプログラム①			
	11	フィットネスプログラムの実際	高齢者のフィットネスプログラム②			
	12	フィットネスプログラムの実際	女性のフィットネスプログラム			
	13	フィットネスプログラムの実際	障害者フィットネスプログラム			
	14	まとめ①	学習内容の復習、確認テスト①			
15	まとめ②	学習内容の復習、確認テスト②				

授業科目 (科目ID)	スポーツと応急処置  19t204	担当教員  (実務経験)	小林 大介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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	スポーツ活動現場において、健康と安全は最優先事項であるため、救急処置の重要性を知ることを目的とする。				
到達目標	現場で起こり得る様々な事象に対して、冷静に判断し、最良の救急処置を迅速かつ確に施せる基本的な知識と実践能力を身につける。				
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⑧				
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	AT専門科目テキスト第8巻の内容をベースとして、プリントを配布しながら進めていきます。この分野は現場でも特に「スピード感」を求められる分野です。慌てずに対応できるよう緊張感を持って取り組みましょう。				
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	授業内容説明・諸注意・その他		
	2	救急処置の基本的知識	救急処置の意義と目的・留意点 等		
	3	緊急時の対応計画と外傷の評価	HOPSS		
	4	緊急時の対応計画と外傷の評価	・A・B・C、・5つの徴候		
	5	外傷時の救急処置	RICE処置について		
	6	外傷時の救急処置	捻挫・打撲・肉離れ等に対して		
	7	外傷時の救急処置	皮膚等に傷のあるけがに対して		
	8	内科的疾患の応急処置	熱中症について		
	9	内科的疾患の応急処置	低体温について		
	10	内科的疾患の応急処置	過換気症候群・その他の内科的疾患について		
	11	現場における救急体制	救急体制の重要性と計画		
	12	現場における救急体制	各種目特有の外傷・ルール・環境に応じた処置		
	13	現場における救急体制	救急処置対応フローチャート		
	14	ケーススタディ	実施のスポーツ現場を想定した対応		
15	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  
MT 専攻

授業科目 (科目ID)	測定と評価 I 19t205		担当教員 (実務経験)	平間 康允 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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 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	測定者と測定対象者の両方の立場を体験し、スポーツ指導者による測定と評価の目的・意義及び役割を理解する。測定技術及び自身の体力の向上を目指す。				
到達目標	各種測定の方法・留意点・評価基準について説明できる。 測定結果を的確に判断できる。				
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	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	9%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	講義形式にて、教科書を中心に板書・説明を交えながら授業を展開していく。スポーツ現場や医療現場、運動指導の場において、リハビリテーション・応急処置・トレーニング等の実施にあたり評価は必要不可欠な項目です。授業の中では実技も行いますので、トレーナー役(運動指導者約)と選手役(受講者)のどちらも現場でのイメージを持ちながら、ゆっくり確実に学んでいき、測定方法を習得しましょう。				
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	オリエンテーション		
	2	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価		
	3	姿勢・アライメント・筋委縮	姿勢の評価基準・指標、スポーツ活動と姿勢		
	4	姿勢・アライメント・筋委縮	筋委縮の観察、計測の目的と意義		
	5	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法		
	6	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象		
	7	体力測定	少年を対象		
	8	体力測定	中・高齢者を対象		
	9	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定の意義		
	10	筋タイトネス	筋タイトネスの検査測定方法		
	11	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標		
	12	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法		
	13	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価(復習)		
	14	まとめ	前期内容のまとめ、再確認		
15	復習	前期内容の復習			

16	関節可動域	関節可動域測定の目的、意義および検査方法、留意点
17	関節可動域	実技実施①
18	関節可動域	実技実施②
19	関節可動域	実技実施③、検査結果の解釈
20	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義
21	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順
22	徒手筋力検査	実技実施①
23	徒手筋力検査	実技実施②
24	徒手筋力検査	実技実施③、検査結果の解釈
25	身体組成	目的と意義、および具体的手法
26	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法
27	筋力および筋パワー	機器による筋力評価
28	ケーススタディ①	ケーススタディ(グループ学習)
29	ケーススタディ②	ケーススタディ(個人学習)
30	復習	1年間の復習

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理論 19t206 / 19s208		担当教員  (実務経験)	高田 涼介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	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	健康運動実践指導者に必要な知識の習得を目標とする。また、健康運動実践指導者筆記試験合格レベルを目指す。					
到達目標	健康運動実践指導者理論試験合格を目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト					
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	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動実践指導者」に必要とされる知識・技術について学習します。他の教科と共通する部分を確認し、日々の学習の中で関連させながら理解を深め健康運動実践指導者合格に向けて学習していきましょう。					
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	対策内容の説明			
	2	対策模試 1	対策模試の実施			
	3	解答・解説 1	対策模試の解答・解説			
	4	対策模試 2	対策模試の実施			
	5	解答・解説 2	対策模試の解答・解説			
	6	対策模試 3	対策模試の実施			
	7	解答・解説 3	対策模試の解答・解説			
	8	対策模試 4	対策模試の実施			
	9	解答・解説 4	対策模試の解答・解説			
	10	1章・2章・3章まとめ	各章の重要ポイントの解説			
	11	4章・5章・6章まとめ	各章の重要ポイントの解説			
	12	7章・8章・9章まとめ	各章の重要ポイントの解説			
	13	対策模試・解答解説 1	全範囲の確認テスト			
	14	対策模試・解答解説 2	全範囲の確認テスト			
15	対策模試・解答解説 3	全範囲の確認テスト				

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・MT 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Ⅱ 19t209	担当教員 (実務経験)	谷本 光 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、柔道整復師		
対象年次・学期	2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	一年次に学んだアスレティックリハビリテーションⅠをベースとして、外傷・障害ごとのリスク管理に基づいたリハビリテーションについて学び、アスリハプログラムを立案し、指導出来るようにする。				
到達目標	各外傷・障害のリスク管理が説明できる。 アスリハプログラムを立案できる。アスリハを指導できる。				
テキスト・ 参考図書等	アスレティックトレーナー専門テキスト⑦				
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	テキスト及び配付プリントにそった授業展開。パワーポイントを使用しての授業が中心となる。随時実技を入れて行う。一年次に学んだアスレティックリハビリテーションⅠがベースとなります。しっかり復習して授業に参加して下さい。実技を行うこともありますので、ジャージ等動ける服装の準備をお願いします。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス/1年次の確認	講義の説明、諸注意、その他		
	2	アスリハの基本的な考え方(1)	段階的なプログラム処方		
	3	アスリハの基本的な考え方(2)	リスク管理/競技特性(体力特性・動作特性)		
	4	アスリハの基本的な考え方(3)	再発予防への配慮		
	5	アスリハの基本的な考え方(4)	安定性		
	6	アスリハの基本的な考え方(5)	可動性		
	7	アスリハの基本的な考え方(6)	協調性		
	8	足関節捻挫へのアスリハ(1)	概要説明		
	9	足関節捻挫へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	10	足関節捻挫へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導		
	11	足関節捻挫へのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導		
	12	足関節捻挫へのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案		
	13	大腿後面肉離れへのアスリハ(1)	概要説明		
	14	前期のまとめ	前期のまとめ/練習問題配布、解答・解説		
15	前期のまとめ	前期のまとめ/試験対策			

16	大腿後面肉離れへのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導
17	大腿後面肉離れへのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
18	大腿後面肉離れへのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導
19	大腿後面肉離れへのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案
20	前十字靭帯損傷へのアスリハ(1)	概要説明
21	前十字靭帯損傷へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導
22	前十字靭帯損傷へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
23	前十字靭帯損傷へのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導
24	前十字靭帯損傷へのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案
25	肩関節前方脱臼へのアスリハ(1)	概要説明
26	肩関節前方脱臼へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導
27	肩関節前方脱臼へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
28	肩関節前方脱臼へのアスリハ(4)	アスリハプログラムの立案
29	まとめ	1年のまとめ／練習問題配布、解答・解説
30	まとめ	1年のまとめ／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・MT 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツ栄養学 19t210		担当教員 (実務経験)	小松 信隆 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 管理栄養士		
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数	4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	スポーツ栄養学の基本、食事からの栄養摂取方法やタイミングを理解し、スポーツ種目の特性や選手の特徴に対応した、実践的なスポーツ栄養学を学ぶ。					
到達目標	スポーツ栄養学の基本を理解し、様々な状況に対応した具体的なスポーツ栄養コンディショニングの計画を立てられるようになる。 また、選手の栄養評価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	70%	出席および講義毎の小レポートの提出で30%、試験70%で評価。 また、他のレポートが未提出の場合は試験の受験資格を失うこととする。			
	レポート	15%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	15%				
履修上の 留意事項	講義、グループワーク、調理実習、各自、目的を持って積極的に授業に臨んでください。やむを得ず欠席する場合は、他の出席者より授業内容を確認してください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス／五大栄養素	ガイダンス／五大栄養素を知り、それぞれの役割を理解する。			
	2	五大栄養素・三大栄養素	1の続き及び三大栄養素を知り、それぞれの役割を理解する。			
	3	三大栄養素の消化・吸収	三大栄養素の消化吸収の経路及び特徴を理解する。			
	4	炭水化物と食事	炭水化物について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージする。			
	5	脂質と食事	脂質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージする。			
	6	たんぱく質と食事	たんぱく質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージする。			
	7	ビタミン・ミネラルと食事	ビタミン・ミネラルについて理解し、それを多く含む食品・料理をイメージする。			
	8	三大栄養素のエネルギー代謝①	三大栄養素のエネルギー代謝を理解する。			
	9	三大栄養素のエネルギー代謝②	運動強度の違いによる代謝を理化する。			
	10	各栄養素のバランスと食事①	テーマ別の弁当実習。			
	11	各栄養素のバランスと食事②	テーマ別の弁当実習まとめとレポート作成。			
	12	食事摂取のタイミング	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解する。			
	13	ホルモンと食事摂取	ホルモンの分泌と食事の関係を理解する。			
	14	水分摂取のタイミング	正しい水分摂取方法を理解する。			
15	1～14回のまとめ					

16	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝①	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解する。
17	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝②	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解する。
18	スポーツ選手の栄養評価	スポーツ選手の栄養評価方法について理解する。
19	スポーツ選手の栄養指導①	栄養評価した内容を基に、食事指導について理解する。
20	スポーツ選手の栄養指導②	栄養評価した内容を基に、食事指導について理解する。
21	調理実習ガイダンス	調理実習①②のガイダンス
22	献立作成①	テーマ別の献立作成
23	献立作成②	テーマ別の献立作成
24	作業工程表作成①	調理実習①作業工程を作成する。
25	作業工程表作成②	調理実習②作業工程を作成する。
26	スポーツ栄養学のまとめ	25回の講義のまとめ
27	調理実習①	
28	調理実習①	調理実習①のまとめとレポート作成
29	調理実習②	
30	調理実習②	

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・MT 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツ心理学 19t211		担当教員 (実務経験)	吉田 聡美 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> メンタルトレーナー	
対象年次・学期	2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	スポーツ心理学の歴史から競技者に必要な心理的スキルをより効果的に活用するために、実践例や実技を交えて体感しながら学んでいきます。よき指導者であるためには、自分を知ること、伝える、聴く技術が大切になります。自己分析をしながら、プレーヤーと同様に困難な状況でも最善の方策を考え表現できるように、コミュニケーションのスキルについても学習していきます。				
到達目標	①知識:スポーツ競技者に必要な心理的スキルや対処法を説明できる ②技能:スポーツ場面で起こる様々な心理的な諸問題を分析し、対処法を考え実施できる。③他:スポーツ場面のみならず、日常生活においても心理的スキルを応用活用できる。				
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	10%			
	提出物	20%			
	その他	10%			
履修上の留意事項	ワークブックや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。実技や心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。理解の状況によって内容が前後する場合があります。実技を行う際、グループワークをしたり、教室を移動して行う場合があります。積極的に参加する姿勢を評価ポイントとします。実際の競技場面の心理的質問をどんどんしてください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の概説、歴史、意義と自己理解		
	2	チームワーク①集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス		
	3	チームワーク②チームミーティング	チームミーティング 役割を分担の理解と相互依存関係について		
	4	チームワーク③チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ		
	5	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向		
	6	コーチングの心理①基本概念	コーチングの基本の理解と基本スキルとは		
	7	指導者による心理的サポート①非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際		
	8	指導者による心理的サポート②言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際		
	9	指導者による心理的サポート③演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは		
	10	スポーツカウンセリング①基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて		
	11	スポーツカウンセリング②質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解		
	12	摂食障害と競技	摂食障害の概要と症状及び対応方法		
	13	スポーツ選手への心理的サポートの実際	バーンアウトの心理的過程と対応方法		
	14	スポーツ選手の上場後の心理の実際	スランプ、オーバートレーニング等の対応・POMSの実際		
15	コーチングの心理②計画・実行・評価	GROWモデル・コーチングの評価と目的・活用方法			

16	目標達成技法	目標の種類、目標達成のプロセス、数値的な目標設定の方法
17	心のコンディショニング①覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い・ピークパフォーマンスについて
18	心のコンディショニング②セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類・最適な自分の情動状態を知る
19	競技場面でのあがり	あがりの概要、兆候、あがりやすい競技者の特徴
20	心理的技法の理解	リラクゼーション・イメージトレーニング等の効果と実技
21	心理的葛藤の理解	対立する感情の概要と内発的動機づけアプローチ
22	行動変容理論	自己効力感、変容ステージ、変容過程への理解
23	対象者に合わせた指導の心理	運動指導の対象分析とミスマッチとは
24	個人差に応じた指導	リーダーシップの要素 能力差、個人差の対応
25	発育発達心理①	ジュニア期特徴と対応、学習理論について
26	発育発達心理②	思春期の対応と青年期以降の対応
27	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について
28	メンタルトレーニングの活用実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際
29	心理検査の種類と活用方法	自己分析心理テストの種類と目的、注意するポイント
30	トレーナーとしてのスポーツ心理	これまでの確認と未来を見据えた対応