

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)	スポーツ医学 内科 19t212		担当教員 (実務経験)	佐々木 晴樹・横井 久卓 有 ☒ 無 ☐ 医師		
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	スポーツ医学(内科的疾患)について、その病態と対応策を理解し、実践できることを目的とする。					
到達目標	スポーツ活動で起きうる内科的疾患の説明が出来る。					
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト④					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	受講姿勢、受講態度等を評価基準とする。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	特になし。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	アスリートにみられる内科疾患 1(佐々木)		突然死、熱中症、オーバートレーニング、過換気症候群、気管支喘息		
	2	アスリートにみられる内科疾患 2(佐々木)		摂食障害、貧血、血液疾患、腎・尿路系疾患、消化器系疾患		
	3	アスリートにみられる内科疾患 3(佐々木)		虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈		
	4	アスリートにみられる内科疾患 4(佐々木)		腎不全、生活習慣病		
	5	アスリートの体調管理(佐々木)		メディカルチェック方法		
	6	ドーピング問題、女性とスポーツ(佐々木)		ドーピングの危険性、女性特有のスポーツ障害		
	7	救急処置法(佐々木)		心肺蘇生法		
	8	確認テスト(佐々木)		確認テストの実施		
	9	アスリートにみられる内科疾患 1(横井)		消化器系、血液疾患		
	10	アスリートにみられる内科疾患 2(横井)		呼吸器系		
	11	アスリートにみられる内科疾患 3(横井)		感染症(ウイルス感染)		
	12	アスリートにみられる内科疾患 4(横井)		腎泌尿器系、内分泌		
	13	ドーピングコントロール(横井)		ドーピングの種類、基準について		
	14	高齢者、子どもの運動(横井)		高齢者、子どもの運動指導時に注意すべきこと。		
15	特殊環境下での疾患、救急処置(横井)		高地、寒冷、高温(多湿)環境下での運動について			

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)	バイオメカニクス 19t213		担当教員 (実務経験)	野村 知広 有 ☒ 無 ☐ 理学療法士	
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	運動に関する科学的視点からの理解力を高めることを目的とする。本科目では身体運動の基本的な仕組みから学習し、多種多様な運動に内在する合理性や不合理性を知ること、スキル向上に必要な動作を見いだすと共に、怪我を防ぐためにはどこに注視するべきかを理解することである。				
到達目標	様々な運動を力学的にとらえて論じることが出来る。 様々な運動における効率的な動作を説明できる。 怪我を誘発する動作について説明できる。				
テキスト・ 参考図書等	毎時間配布する授業資料だけで試験範囲は網羅していますが、より発展的なことを学びたい学生のための参考図書は授業中に提示します。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	100%	期末試験で6割を超えたものを合格とします。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	%			
履修上の 留意事項	基本的にはPowerPointを使用します。プリントも配布するので、ファイル等準備してください。 運動に興味を持って臨んでほしいと思います。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	バイオメカニクスとは		バイオメカニクスとは何なのか、これから何を学ぶのか、何故必要なのかを知ってもらいます	
	2	基礎:重心と床反力		バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について解説します。	
	3	基礎:関節モーメント		各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか、力学的に解説します。	
	4	基礎:跳躍動作		跳躍動作に必要な力学について解説します。	
	5	基礎:歩行①		最も基本と言える動作、歩行についてを力学的に解説します。	
	6	基礎:歩行②		良い歩行とは何なのか、場面に分けて解説します。	
	7	応用:走動作		走る動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	8	応用:方向転換動作		方向転換動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	9	応用:跳動作①		跳ぶ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	10	応用:跳動作②		跳ぶ動作を含む具体的な競技を例に出して、効率的な跳ぶ動作について解説します。	
	11	応用:投動作		投げる動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	12	応用:あたり動作		衝突動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	13	応用:泳動作		泳ぐ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。	
	14	特殊:障がい者の歩行について		足を切断して義足を履いた人の歩行が、健常者とどのように違うのか解説します。	
	15	総復習		AT国家試験に向けて、過去問を参考に総復習を行います。	

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

別紙1

[illegible]

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)	スポーツコンディショニング I 19t207	担当教員 (実務経験)	土岐 政義・高田 涼介 有 ☐ 無 ☒		
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	AT理論試験で過去に出題されたものを考慮し、コンディショニング要素である「身体的因子」に該当する項目を理解することを目的とする。				
到達目標	AT教本に準じた「コンディショニング」の目的が説明出来る。トレーニング(サーキット、アジリティ)、ウォーミングアップの指導実践が出来る。				
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				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	定期試験の結果、授業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	プリントを用いた講義形式とし、必要に応じて実技を導入していきます。、基本を大切に、まずは教科書の知識を吸収してもらいます。楽しい中にもメリハリのあ る授業を一緒にいきましょう！				
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(土岐)	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	コンディショニングの概念(高田)	コンディショニングの概念とその要素		
	3	トレーニングの基礎(土岐)	超回復、ATP産生について		
	4	トレーニングの基礎(高田)	筋線維タイプ、筋収縮様式について		
	5	トレーニングの原則(土岐)	7原則の確認		
	6	ピリオダイゼーション(高田)	GAS理論、期分けの分類		
	7	ピリオダイゼーション(土岐)	GAS理論、期分けの分類		
	8	トレーニングカテゴリー(高田)	トレーニングの分類		
	9	レジスタンスTr・プライオメトリクス(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	パワーエクササイズ(高田)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	アジリティーTr(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	エンデュランストレーニング(高田)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	13	コーディネーショントレーニング(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	14	前期のまとめ(高田)	前期確認用プリントの配布と答案		
	15	前期試験対策(土岐)	今までのプリント、教科書の内容確認		

	16	前期試験返却(高田)	前期試験の解答・解説
	17	サーキットトレーニング(土岐)	具体的種目の確認とその目的と効果
	18	サーキットトレーニング(高田)	具体的種目の確認とその目的と効果
	19	フィットネスチェック(土岐)	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法
	20	フィットネスチェック(高田)	全身持久力、アジリティーの各種測定方法
	21	フィットネスチェック(土岐)	身体組成の具体的種目と目的
	22	柔軟性テスト(高田)	具体的種目と目的、効果について
	23	ストレッチング(土岐)	具体的種目と目的、効果について
	24	リカバリー(高田)	アイシング、アクアコンディショニング
	25	クーリングダウン(土岐)	クーリングダウンの方法と実際
	26	ウォーミングアップ(高田)	ウォーミングアップの方法と実際
	27	ウォーミングアップ(土岐)	ウォーミングアップの実践
	28	後期のまとめ(高田)	後期確認用プリントの配布と答案
	29	後期のまとめ(土岐)	後期確認用プリントの配布と答案
	30	後期試験対策(高田)	後期プリント、教科書の内容確認

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

別紙1

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニング I	担当教員	土岐 政義
	19t207	(実務経験)	有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー
対象年次・学期	2年・通年	担当教員	高田 涼介
授業形態	講義	(実務経験)	有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師
		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		
		担当教員	
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅱ 19t208		担当教員 (実務経験)	菅原 誠・遠山 晴一・金子 知・伊藤 雄人 有 ☒ 無 ☐ 整形外科医		
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	必修・選択(MTⅡ)	単位数	2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	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、評価方法及び重篤な外傷、年齢、性差によるスポーツ外傷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・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手検査について理解・習得することができるようになる。整形外科的メディカルチェックの方法を説明出来る。					
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト③					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	受講姿勢、受講態度等を評価基準とする。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	特になし。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	下肢のスポーツ外傷・障害 1(遠山)		ACL損傷		
	2	下肢のスポーツ外傷・障害 2(遠山)		PCL損傷		
	3	下肢のスポーツ外傷・障害 3(遠山)		MCL損傷、LCL損傷		
	4	下肢のスポーツ外傷・障害 4(遠山)		大腿部打撲、膝蓋靱帯炎		
	5	下肢のスポーツ外傷・障害 5(金子)		アキレス腱断裂		
	6	下肢のスポーツ外傷・障害 6(金子)		足関節内反捻挫、扁平足障害		
	7	上肢のスポーツ外傷・障害 1(金子)		肩関節脱臼(コンタクト)		
	8	上肢のスポーツ外傷・障害 2(金子)		肩鎖関節脱臼		
	9	上肢のスポーツ外傷・障害 3(金子)		肩インピンジメント症候群		
	10	上肢のスポーツ外傷・障害 4(伊藤)		肘MCL損傷		
	11	上肢のスポーツ外傷・障害 5(伊藤)		突き指、TFCC損傷		
	12	体幹のスポーツ外傷・障害 1(伊藤)		腰椎椎間板ヘルニア		
	13	体幹のスポーツ外傷・障害 2(伊藤)		腰椎分離症		
	14	体幹のスポーツ外傷・障害 3(菅原)		筋膜炎腰痛		
15	体幹のスポーツ外傷・障害 4(菅原)		頸椎捻挫、頸椎椎間板ヘルニア			

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)	トレーニング 19t215	担当教員 (実務経験)	山際 雄也 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	正しく安全なエクササイズテクニックや様々なエクササイズ種目の習得。クライアントに正しいエクササイズ指導が出来る様に取り組んでいきましょう。				
到達目標	各種エクササイズを自ら実施し、並びに対相手に正しい説明と指導が出来る。				
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、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。トレーナーとしての知識／技術は勿論、指導者の立場で考え自らトレーニングを実践。今後の指導に活かせる様に頑張りましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	下肢フリーウエイト	下肢フリーウエイエクササイズテクニックとバリエーション		
	3	下肢フリーウエイト	下肢フリーウエイエクササイズテクニックとバリエーション		
	4	上肢フリーウエイト	上肢フリーウエイエクササイズテクニックとバリエーション		
	5	上肢フリーウエイト	上肢フリーウエイエクササイズテクニックとバリエーション		
	6	総合フリーウエイト	フリーウエイトのまとめ／1RM測定		
	7	総合フリーウエイト	フリーウエイトのまとめ／1RM測定		
	8	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	9	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	10	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	11	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	12	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	13	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
	14	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法		
15	クイックリフト	ハングクリーン・ハングスナッチ分習法／全習法			

	16	クイックリフト	DB等のバリエーション
	17	クイックリフト	DB等のバリエーション
	18	クイックリフト	DB等のバリエーション
	19	様々なトレーニング	プライオメトリックス
	20	様々なトレーニング	プライオメトリックス
	21	様々なトレーニング	スピード／アジリティー／コーディネーション
	22	様々なトレーニング	スピード／アジリティー／コーディネーション
	23	様々なトレーニング	トランクエクササイズ
	24	プログラムデザイン	トレーニング方法・セット法のバリエーション
	25	プログラムデザイン	トレーニング方法・セット法のバリエーション
	26	プログラムデザイン	プログラムの作成と実践
	27	プログラムデザイン	プログラムの作成と実践
	28	プログラムデザイン	プログラムの作成と実践
	29	プログラムデザイン	プログラムの作成と実践
	30	まとめ	年間総括

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

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

別紙1

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の実際	担当教員	田口 清輝
	19t216 / 19s235	(実務経験)	有 ☒ 無 ☐ 北海道スポーツ専門学校
対象年次・学期	2年・通年	担当教員	
授業形態	実習	(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		

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

別紙1

[illegible]

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)	スイミングスキル I 19t218		担当教員 (実務経験)	高橋 真大 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	選択	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	各種泳法の技術を向上させ、模範となる泳ぎを習得。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し、潜行・日本泳法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	水泳指導員を合格するための泳力、テクニックを身につける。				
テキスト・参考図書等	プリントを配布いたします。練習メニューの作成時に参考にしてください。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	80m個人メドレーのタイムは水泳指導員のタイムを基準に評価します。その他授業内の態度も評価の対象といたします。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。各種泳法の技術習得を目的とした履修も可です。技術習得をしつつ、80m個人メドレーの完泳・タイムアップを目指し頑張りましょう。フォーム修正、体力付けを目標とし、目指せ水泳指導員！				
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	
	3	水泳基礎練習		姿勢／呼吸／スカーリング／立ち泳ぎ	
	4	持久カトレーニング		Fr: 持久カトレーニング	
	5			IM: 持久カトレーニング	
	6			Fr: 持久カトレーニング	
	7			IM: 持久カトレーニング	
	8			Fr: 持久カトレーニング	
	9			IM: 持久カトレーニング	
	10			Fr: 持久カトレーニング	
	11			IM: 持久カトレーニング	
	12	テクニク練習①		個人メドレーターン練習	
	13	テクニク練習②		飛び込み練習	
	14	まとめ		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認	
15	前期末テスト		個人メドレータイム測定		

	16	各種泳法レベルアップ	Fly: 持久カトレーニング
	17		Ba: 持久カトレーニング
	18		Br: 持久カトレーニング
	19	↓	Fr: 持久カトレーニング
	20	スピードトレーニング	Fr: スピードトレーニング
	21		IM: スピードトレーニング
	22		Fr: スピードトレーニング
	23	↓	IM: スピードトレーニング
	24	その他の泳法	個人メドレーススピードトレーニング／潜行／横泳ぎ
	25		
	26		
	27		
	28	↓	
	29	まとめ	スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
	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)	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			