

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/MT 専攻

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニングⅡ 19t301		担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	3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	スポーツ選手のみならず、ジュニアから高齢者までどのような対象者でも対応できるコンディショニング方法を実践し、指導方法を理解することを目的とする。				
到達目標	アスリートに対するコンディショニング(特にトレーニング)が出来る。ジュニア、高齢者への運動指導が出来る。				
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	40%	定期試験の結果、レポート、その他(授業態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	30%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	30%			
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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	姿勢評価方法	静的、動的姿勢評価		
	3	各競技におけるコンディショニングの注意点	指導現場に必要な能力		
	4	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング サッカー①		
	5	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 サッカー②		
	6	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バスケット①		
	7	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バスケット②		
	8	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング 野球①		
	9	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 野球②		
	10	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バレー①		
	11	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バレー②		
	12	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バドミントン①		
	13	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バドミントン②		
	14	前期のまとめ①	前期範囲のまとめ		
15	前期のまとめ②	前期範囲のまとめ			

	16	各年代におけるコンディショニングの注意点	指導現場で必要な能力
	17	ジュニア世代におけるコンディショニング	スタビリティトレーニングの計画
	18	ジュニア世代におけるコンディショニング	スタビリティトレーニングの実践
	19	ジュニア世代におけるコンディショニング	アジリティトレーニングの計画
	20	ジュニア世代におけるコンディショニング	アジリティトレーニング実践
	21	ジュニア世代におけるコンディショニング	コーディネーショントレーニングの計画
	22	ジュニア世代におけるコンディショニング	コーディネーショントレーニングの実践
	23	高齢者への運動指導	高齢者運動指導のポイント、注意点
	24	高齢者への運動指導	高齢者運動指導の実践
	25	一般層への運動指導	指導ポイント、注意点
	26	一般層への運動指導	運動への動機づけについて
	27	一般層への運動指導	ダイエット方法(食事療法、運動療法)について
	28	一般層への運動指導	ダイエットの実践報告
	29	後期まとめ①	後期範囲のまとめ
	30	後期まとめ②	後期範囲のまとめ

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／MT 専攻

授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ 19t302		担当教員 (実務経験)	平間 康允 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3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。体力測定を通して、測定技術及び自身の体力の向上を目指す。				
到達目標	各種測定の目的・方法・留意点・評価基準について説明できる。 自ら環境を整え測定を実施できる。測定結果を的確に判断し、相手にアドバイスできる。				
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	40%	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	20%			
履修上の 留意事項	教科書、配布プリントを中心に講義を進める。定期的な各種体力測定を含む実技も毎回実施し、体験的に学習していく。スポーツ指導者として必要不可欠な測定と評価について、配布資料を中心に、重要な部分は繰り返し行います。毎回実技を行いますので、上靴・ジャージ・ハーフパンツ等を忘れないようにして下さい。体力測定を行う際は、測定対象者(選手役)としても記録向上を目指す姿勢を期待します。何事も「楽しく、一生懸命に」取り組んでいきましょう！				
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、復習		オリエンテーション、2年次の復習	
	2	体力測定(1)		・股関節の柔軟性測定①	
	3	体力測定(2)		・股関節の柔軟性測定②(※前時のフィードバック含む)	
	4	体力測定(3)		・瞬発力の測定①(※前時のフィードバック含む)	
	5	体力測定(4)		・瞬発力の測定②(※前時のフィードバック含む)	
	6	体力測定(5)		・スプリント測定①(※前時のフィードバック含む)	
	7	体力測定(6)		・スプリント測定②(※前時のフィードバック含む)	
	8	体力測定(7)		・瞬発力&スプリント測定③(※前時のフィードバック含む)	
	9	体力測定(8)		・筋持久力の測定①(※前時のフィードバック含む)	
	10	体力測定(9)		・筋持久力の測定②(※前時のフィードバック含む)	
	11	体力測定(10)		・全身持久力の測定①(※前時のフィードバック含む)	
	12	体力測定(11)		・全身持久力の測定②(※前時のフィードバック含む)	
	13	体力測定(12)		・基礎体力の測定①(※前時のフィードバック含む)	
	14	体力測定(13)		・基礎体力の測定②(※前時のフィードバック含む)	
15	前期のまとめ		・テスト対策		

	16	体力測定(14)	・敏捷性の測定①
	17	体力測定(15)	・敏捷性の測定② (※前時のフィードバック含む)
	18	体力測定(16)	・敏捷性の測定③ (※前時のフィードバック含む)
	19	体力測定(17)	・敏捷性の測定④ (※前時のフィードバック含む)
	20	体力測定(18)	・平衡性の測定① (※前時のフィードバック含む)
	21	体力測定(19)	・平衡性の測定② (※前時のフィードバック含む)
	22	体力測定(20)	・測定種目の考案・改善 (※前時のフィードバック含む)
	23	体力測定(21)	・肩関節の柔軟性測定①(※前時のフィードバック含む)
	24	体力測定(22)	・肩関節の柔軟性測定②(※前時のフィードバック含む)
	25	体力測定(23)	・全身のパワーの測定①(※前時のフィードバック含む)
	26	体力測定(24)	・全身のパワーの測定②(※前時のフィードバック含む)
	27	体力測定(25)	・スポーツビジョン測定①(※前時のフィードバック含む)
	28	体力測定(26)	・スポーツビジョン測定②(※前時のフィードバック含む)
	29	まとめ	・テスト対策
	30	総括	・講義全体のまとめ

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
SMⅢ／AT・MTⅢ／SP・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック 19t303 / 19s233		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年／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	レジスタンス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、安全で効果的なトレーニングエクササイズの方法を理論的に習得するとともに、指導現場での活用法を学ぶ。				
到達目標	トレーニング指導の際、トレーニングエクササイズを考え説明できるようになる。				
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	50%	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	50%			
履修上の 留意事項	JATIテキストに沿って授業を展開していきます。指導現場の動画や画像を使用しイメージしやすく、自分で考えて仕事に結びつけられるように様々なツールも使用します。現場では様々な理不尽があり、タフなトレーナーでなくてははいけません。授業で学んだことを即実践できるように取り組みましょう。				
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、トレーニング指導者論1		学習到達目標、JATIについて、トレーニング指導者の活動フィールド	
	2	トレーニング指導者論2		トレーニング指導者の資質、行動と倫理	
	3	筋カトレーニングの実際1		エクササイズと動作スピード、補助者の役割、HIT:ハインテンシティトレーニング、LMT:ローデッドムーブメントトレーニング	
	4	筋カトレーニングの実際2		バーの握り方、呼吸テクニック、ベルトの使用	
	5	筋カトレーニングの実際3		胸部のエクササイズ～肩甲骨と胸郭の重要性～、トレーニングマシンの種類	
	6	筋カトレーニングの実際4		背部のエクササイズ～背部エクササイズが難しい理由～	
	7	筋カトレーニングの実際5、理解度確認テスト		肩部のエクササイズ～障害との関わり～、理解度確認テスト、ケーススタディ	
	8	筋カトレーニングの実際6		上腕のエクササイズ1、～オーバーヘッド動作との関わり～	
	9	前講義までの復習		復習プリントへ①	
	10	筋カトレーニングの実際7		上腕のエクササイズ2～より効果を引き出すために～、サルコペニア、高齢者に対するトレーニングプログラム	
	11	筋カトレーニングの実際8		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ1	
	12	筋カトレーニングの実際9		大腿部及び股関節周辺部のエクササイズ2	
	13	パワー向上トレーニングの実際1		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
	14	パワー向上トレーニングの実際2		クイックリフト(クリーン、スナッチ、ジャーク)	
15	講義のまとめ、復習		復習プリント②、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／スポーツトレーナー 学科
SM／AT・MT 専攻

授業科目 (科目ID)	トレーニング科学 19t304		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
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	トレーニングを多角的側面から捉え、競技スポーツや一般層との関連を学び、様々な角度から「科学的にトレーニングを理解」する。				
到達目標	現代社会のニーズに対応し、科学的根拠を持った指導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	40%	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	60%			
履修上の 留意事項	板書・各種資料をベースに、動画や実践事例を交えて授業を展開していく、様々なトレーニングが現場で指導されている中、良い悪いを決めるのではなく、クライアントに合わせたトレーニング指導ができることを目指し、客観的視野から分析を行い、今後に活かしてもらいたいです。				
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・トレーニング業界	学習到達目標・トレーニング業界について		
	2	様々なトレーニング法	スロートレーニング・加圧トレーニング・初動負荷理論など		
	3	トレーニングビジネスの可能性	今後のトレーニングビジネスを広げるために科学をどう活かすか		
	4	トレーニングQ & A	最新トレーニング理論		
	5	ジュニアの筋力トレーニング	ジュニアの現状と課題		
	6	高齢者のトレーニング①	高齢者の現状・実践報告		
	7	高齢者のトレーニング②	高齢者指導ビジネスの今後に関して		
	8	高齢者のトレーニング③	今後のトレーニング指導の可能性を探す		
	9	iPadの活用方法①	即時フィードバックへの活用と選手への見せ方		
	10	iPadの活用方法②	アプリの活用		
	11	ダッシュ力を高めるトレーニング	ダッシュ力向上のための分析とトレーニング法		
	12	パワーを高めるトレーニング①	パワー向上のためのトレーニング方法		
	13	パワーを高めるトレーニング②	パワー向上のためのトレーニング方法		
	14	トレーニング指導者としてのビジョン	今後、業界はどのように動いていくのか。どうすべきか		
15	まとめ	半期の復習・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／スポーツトレーナー／スポーツ健康 学科
SMⅢ／AT・MTⅢ／SP・PEⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の理論とプログラム 19t305 / 19s232		担当教員 (実務経験)	菊池 諒 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	3年／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	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋カトレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
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	講義形式にて、テキストを中心に、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。JATI認定資格保有者である教員が授業を担当します。				
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、トレーニング計画の立案1		授業の目的、到達目標、JATI認定試験について、超回復、フィットネスー疲労理論、デイトレーニング	
	2	トレーニング計画の立案2		オーバーロード、特異性、プログラム変数	
	3	筋カトレーニングのプログラム作成1		エクササイズの分類、マシンの種類、エクササイズの配列	
	4	筋カトレーニングのプログラム作成2		RM、様々なセット法、トレーニングシステム	
	5	筋カトレーニングのプログラム作成3		セットの組み方、特殊なトレーニングシステム	
	6	練習問題		JATIーATI練習問題の実施	
	7	筋カトレーニングのプログラム作成演習1		トレーニングプログラムの作成1	
	8	筋カトレーニングのプログラム作成演習2		トレーニングプログラムの作成2	
	9	トレーニング計画の立案3		ピリオダイゼーション1	
	10	トレーニング計画の立案4		ピリオダイゼーション2	
	11	筋カトレーニングのプログラム作成4		スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ	
	12	パワー向上トレーニング理論1		パワーの概念、要素、RFD	
	13	パワー向上トレーニング理論2		トレーニングプログラム変数	
	14	パワー向上トレーニング理論3		パワー向上エクササイズ	
	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／スポーツトレーナー 学科
SMIV／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅰ 19t401 / 19t306	担当教員 (実務経験)	池田 祐真 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、理学療法士		
対象年次・学期	4年／3年・通年	必修・選択区分	必修・選択(SMIV、MTⅢ)	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	公認アスレティックトレーナー検定合格に向け、過去の出題傾向を十分考慮し、幅広い知識の習得を目指すと共に、あらゆる問題にも柔軟に対応できる能力を身につける。				
到達目標	AT理論試験合格。				
テキスト・参考図書等	全公認AT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	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト、参考資料などを中心に、要点説明を行っていきます。また、実際の検定を想定した授業形式で行っていきます。検定合格に近づけるように、みなさんの積極的な取り組み方と継続的な努力に期待しています。早期よりクラス一丸となり、検定に向けてお互い切磋琢磨し頑張ってください！！				
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	授業内容説明、諸注意等		
	2	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	3	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	4	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	5	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	6	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	7	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	8	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	9	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	10	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	11	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	12	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	13	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	14	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト		
	15	検定試験対策模擬試験	模擬試験の実施		

	16	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	17	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	18	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	19	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	20	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	21	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	22	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	23	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	24	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	25	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	26	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	27	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	28	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	29	スポーツ科学	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	30	検定試験対策模擬試験	模擬試験の実施

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
SMⅣ／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅱ 19t402 / 19t307		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	4年／3年・通年		必修・選択区分	必修・選択(SMⅣ・MTⅢ)	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	公認アスレティックトレーナー検定試験合格に向け、過去の問題傾向を十分考慮し、幅広い知識の習得を目指すと共に、あらゆる問題にも柔軟に対応し、解答することが出来る。					
到達目標	AT検定試験合格					
テキスト・ 参考図書等	全AT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%	模擬試験・試験結果、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	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、AT取得までの道のり		AT試験に関する説明、今後の勉強方針		
	2	第1回客観式理論試験模試		模擬試験の実施。(50問模試)		
	3	スポーツ外傷・障害の基礎 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	4	スポーツ外傷・障害の基礎 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	5	ATの役割、AT一般常識 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	6	ATの役割、AT一般常識 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	7	第2回客観式理論試験模試		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	8	解剖・生理学 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	9	解剖・生理学 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	10	健康管理とスポーツ医学 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	11	健康管理とスポーツ医学 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	12	予防とコンディショニング 1		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	13	予防とコンディショニング 2		出題傾向・重要ポイントの説明。		
	14	試験対策		模擬試験対策の実施。		
15	第3回客観式理論試験模試		模擬試験の実施。(50問模試)			

	16	スポーツと栄養 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	17	スポーツと栄養 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	18	救急処置 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	19	救急処置 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	20	アスレティックリハビリテーション 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	21	アスレティックリハビリテーション 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	22	第4回客観式理論試験模試	模擬試験の実施。(50問模試)
	23	競技特性 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	24	競技特性 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	25	スポーツ科学 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	26	スポーツ科学 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	27	バイオメカニクス 1	出題傾向・重要ポイントの説明。
	28	バイオメカニクス 2	出題傾向・重要ポイントの説明。
	29	試験対策	模擬試験対策の実施。
	30	第5回客観式理論試験模試	模擬試験の実施。(50問模試)

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
SMIV／AT・MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅲ 19t308/19t403	担当教員 (実務経験)	濱田 光、土岐 政義、高田 涼介 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	4年／3年・集中	必修・選択区分	選択	単位数	2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	AT理論試験合格を目的とする。				
到達目標	AT検定試験合格。				
テキスト・ 参考図書等	全AT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	%	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					
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	AT試験概要説明		
	2	AT模試(解剖、生理学)	試験の実施		
	3	解答	解答・解説		
	4	AT模試(ATの役割、応急処置)	試験の実施		
	5	解答	解答・解説		
	6	AT模試(アスレティックリハビリテーション)	試験の実施		
	7	解答	解答・解説		
	8	AT模試(スポーツ外傷・障害)	試験の実施		
	9	解答	解答・解説		
	10	AT模試(検査・測定と評価)	試験の実施		
	11	解答	解答・解説		
	12	AT模試(健康管理とスポーツ医学)	試験の実施		
	13	解答	解答・解説		
	14	AT模試(コンディショニング)	試験の実施		
15	解答	解答・解説			

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

別紙1

[illegible]

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)	スイミング理論 19t404 / 19t309 / 19s210	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・通年	必修・選択区分	選択	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	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、理解し述べる事が出来る。				
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	70%	試験は筆記試験を行う。 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	各講義のテーマ毎にプリントを配布、水泳指導教本を使用し講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。、覚えることがたくさんあって大変ですが、実技のレベルアップのためにも重要な内容です。また、水泳指導をおこなう上でも必要な基本的知識なので、実際の指導に役立てられるように頑張って習得しましょう。水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。また、まだ迷っているという学生も履修してください。実技にも役立ちます。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス 第1章 水泳と生活	授業の趣旨、内容説明 1. 水泳と生涯スポーツ		
	2	ガイダンス 第1章 水泳と生活	授業の趣旨、内容説明 1. 水泳と生涯スポーツ		
	3	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	4	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	5	第2章 水泳の歴史	1. 水泳の起源と発展／2. 日本の水泳・世界の水泳		
	6	第3章 水泳指導者	1. 指導者と指導の基本		
	7	第3章 水泳指導者	1. 指導者と指導の基本		
	8	第3章 水泳指導者	2. 指導の考え方と基本的原則		
	9	第6章 水泳指導法	1. 準備・整理運動／2. 技術水準別指導		
	10	第6章 水泳指導法	3. 年齢別指導		
	11	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	12	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	13	第4章 水泳の管理	1. 水泳の管理と安全指導		
	14	第4章 水泳の管理	2. 水泳と保健		
	15	第4章 水泳の管理	2. 水泳と保健		

16	第4章 水泳の管理	3. プールの衛生基準
17	第4章 水泳の管理	3. プールの衛生基準
18	第5章 水泳と安全対策	1. 安全のための指導
19	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
20	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
21	第5章 水泳と安全対策	2. 救助法・心配蘇生法／3. 水泳事故
22	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
23	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
24	第7章 水泳の科学	1. 運動の原理／2. ストロークメカニクス
25	第9章 競技概要と審判法	1. 競泳競技
26	第9章 競技概要と審判法	2. 水球競技～6. 日本泳法
27	第9章 競技概要と審判法	7. 競技会の計画と運営
28	救助法・心肺蘇生法	実技
29	まとめ	第1章～第5章
30	まとめ	第6章～第9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 学科
SMIV／MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	生活習慣病の知識 19t334/19t421	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	4年／3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	生活習慣病の病態、危険因子、予防や治療について理解を深め、スポーツ指導者やトレーナーとして、一般層から高齢者まで幅広い対象者へと対応できるよう視野を広く持ち、知識の幅を広げる。				
到達目標	「日々の生活習慣」から病気へのリスクを予測でき、どのように対応すべきかを具体的に説明できる。				
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	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	各講義のテーマ毎にプリントを配布し、講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。生活習慣病とは生活習慣が原因で発症する疾患のことで、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症リスクが高まります。その「リスク」を理解し、対象者への指導に役立てれるよう学習して下さい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容説明・生活習慣病の定義		
	2	生活習慣病概要	生活習慣病の原因と起因する疾病・歴史・現状		
	3	生活習慣病概要	1)食習慣と生活習慣病		
	4	生活習慣病概要	2)運動と生活習慣病		
	5	生活習慣病概要	2)運動と生活習慣病		
	6	生活習慣病概要	3)喫煙と生活習慣病		
	7	生活習慣病概要	4)飲酒と生活習慣病		
	8	生活習慣と疾病(1)	高血圧症①		
	9	生活習慣と疾病(1)	高血圧症②		
	10	生活習慣と疾病(1)	高脂血症		
	11	生活習慣と疾病(1)	糖尿病		
	12	生活習慣と疾病(1)	慢性閉塞性肺疾患		
	13	生活習慣と疾病(1)	高尿酸血症		
	14	前期講義のまとめ			
	15	前期確認問題の実施			

	16	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患①
	17	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患②
	18	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患①
	19	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患②
	20	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物①
	21	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物②
	22	生活習慣と疾病(2)	肥満①
	23	その他疾患	骨粗鬆症と認知症
	24	ロコモティブシンドローム	生活習慣病と運動器症候群
	25	ロコモティブシンドローム	サルコペニアとフレイル
	26	ロコモティブシンドローム	ロコモ度テスト・ロコモ予防と方法
	27	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策①
	28	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策②
	29	後期講義のまとめ	
	30	後期確認問題の実施	

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
SMIV／MTⅢ 専攻

授業科目 (科目ID)	介護予防運動 19t335/19t424	担当教員 (実務経験)	菊池 諒 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者		
対象年次・学期	4年／3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	高齢者の方々の「QOL」の向上をサポートできるような理論と実技を学びます。				
到達目標	高齢者の方々の「QOL」をサポートするための、体力測定・トレーニング指導が実施できること。				
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、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	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	配布する資料をもとに、板書、実技、口頭質問を中心に総合的に展開する。「高齢者」の定義は「65歳以上」となっており、さらに日本においては人口の4分の1以上の方々が該当する「高齢化社会」となっております。「平均寿命」の延伸だけではなく「健康寿命」の延伸のサポートができるよう「知識と技術」を身につけましょう。				
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・意識調査・高齢化社会の現状等		
	2	介護予防概論①	健康日本21(第二次)、介護予防の考え方		
	3	介護予防概論②	介護予防の推進・介護予防実践への方策		
	4	介護予防と運動①	高齢社会と介護予防・高齢者の介護予防のための運動等		
	5	介護予防と運動②	高齢者の健康づくり運動・介護予防運動のねらい等		
	6	高齢者の体力	体力と年齢変化・形態的变化と筋力等		
	7	各種体力テスト	高齢者におけるテスト方法の確認		
	8	高齢者筋力トレーニングの進め方①	従事者の心構え、トレーニングの原理・原則の確認		
	9	高齢者筋力トレーニングの進め方②	トレーニングにおける期分け		
	10	高齢者筋力トレーニングの進め方③	理学的個別プログラム		
	11	高齢者向けトレーニングの実際①	セラバンドの取扱い方法・ストレッチング		
	12	高齢者向けトレーニングの実際②	セラバンドを用いてのトレーニング①		
	13	高齢者向けトレーニングの実際③	セラバンドを用いてのトレーニング②		
	14	高齢者向けトレーニングの実際④	セラバンドを用いてのトレーニング③		
15	前期授業まとめ	前期試験対策			

	16	高齢者向けトレーニング(バランス系①)	バランスボールを用いてのトレーニング①
	17	高齢者向けトレーニング(バランス系②)	バランスボールを用いてのトレーニング②
	18	高齢者向けトレーニング(歩行①)	ウォーキングの効果について
	19	高齢者向けトレーニング(歩行②)	ラダーを用いてのトレーニング①
	20	高齢者向けトレーニング(歩行③)	ラダーを用いてのトレーニング②
	21	高齢者向けトレーニングプログラムの立案①	高齢者向けグループトレーニングの作成①
	22	高齢者向けトレーニングプログラムの立案②	高齢者向けグループトレーニングの作成②
	23	高齢者向けトレーニングプログラムの実践①	グループで作成したプログラムの実践①
	24	高齢者向けトレーニングプログラムの実践②	グループで作成したプログラムの実践②
	25	高齢者向けトレーニングプログラムの実践③	グループで作成したプログラムの実践③
	26	生活習慣病の予防①	高血圧に対する運動の効果
	27	生活習慣病の予防②	脂質異常症に対する運動の効果
	28	生活習慣病の予防③	糖尿病に対する運動の効果
	29	生活習慣病の予防④	血管系疾患に対する運動の効果
	30	後期授業まとめ	後期試験対策

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来学科／スポーツトレーナー 学科
SM/MT 専攻

授業科目 (科目ID)	障がいとスポーツ 19t354 / 19t336	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・通年	必修・選択区分	必修	単位数	4単位
授業形態	講義(一部実習)	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	障がい者の心身を理解し、障がい者に対するスポーツ・運動指導技術や導入の仕方を習得する。				
到達目標	実際に障がいを持つ方に対して運動指導が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	障がい者スポーツ指導教本(初級・中級)				
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	ノート・筆記用具は必ず用意すること。「障害者スポーツ指導教本(初級・中級)」等の各種テキストの抜粋をプリント配布し、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。必要に応じて各自で用意するものもあります。その都度指示します。様々な障がいについて、対象者に合わせたスポーツの導入の仕方などを学んでいき、楽しく授業を行っていきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容と説明		
	2	障がいの理解①	障がい及び障がい者とは		
	3	障がいの理解①	障がい者福祉施策の理解		
	4	障がいの理解①	身体障がい①(聴覚障がい)		
	5	障がいの理解①	身体障がい②(視覚障がい)		
	6	障がいの理解①	身体障がい③(肢体障がい)		
	7	障がいの理解①	知的障がい①		
	8	障がいの理解①	知的障がい②		
	9	障がいの理解①	発達障がい①		
	10	障がいの理解①	発達障がい②		
	11	障がいの理解①	精神障がい		
	12	障がいとスポーツ	障がい者スポーツとは(意義と理念)①		
	13	障がいとスポーツ	障がい者スポーツとは(意義と理念)②		
	14	障がいとスポーツ	障がい者スポーツの組織や歴史		
15	障がいとスポーツ	障がい者スポーツ指導者制度について			

16	定期試験の振り返り	定期試験返却、解答、解説
17	障がいの理解②	高齢者の障がいについて①
18	障がいの理解②	高齢者の障がいについて②
19	ボランティア論	ボランティア論①
20	ボランティア論	ボランティア論②
21	障がい者・高齢者施設	デイケア・デイサービス①
22	障がい者・高齢者施設	デイケア・デイサービス②
23	運動療法	運動療法と安全管理
24	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの基礎(実習)
25	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの応用(実習)
26	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーション総合演習(実習)
27	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習①(実習)
28	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習②(実習)
29	まとめ	学習内容の復習・定期試験に向けて
30	定期試験の振り返り	定期試験返却、解答、解説