

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

スポーツ未来／スポーツトレーナ／スポーツ健康 学科
SMⅣ／AT・MTⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	就職実務 19t413 / 19t320 / 19s221		担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒ アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	4年／3年／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	1. 就職決定に向け自分自身を振り返り、客観的視野で自己分析を行う。 2. 就職活動の流れを理解し、円滑な活動へと繋げる。				
到達目標	社会人としての考え方や対応手法を学び、それらを説明・表現することができる。				
テキスト・ 参考図書等	就職サポートテキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートおよび提出課題、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	30%			
	小テスト	%			
	提出物	30%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	就職実務のテキスト及びプリント等を配布し授業を行う。、ここ数年の新卒就職戦線は売り手市場の傾向にありますが、その反面、雇用形態などの多様化も進み、仕事選びも難しくなっています。まずは自分自身を知り、社会傾向を知って悔いのない就職活動をする為に、客観的に自己評価を行うよう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	ガイダンス	就活スケジュール・就活マナー・心構えなど、就活に向けた基本的な流れを学ぶ		
	2	就活対策(1)	エントリーシート(求職票)の書き方		
	3	就活対策(2)	履歴書の書き方①(練習用紙への記入)		
	4	就活対策(3)	履歴書の書き方②(本用紙への下書き)、線引き→下書き→チェック→本書き 完成品1枚回収		
	5	自己を知る	学生と社会人の違いを把握 自己分析・自己PRの作		
	6	就活対策(1)	求人票のチェック方法および志望動機の作成		
	7	就活対策(2)	PC室にてリクナビ、マイナビの説明、登録作業		
	8	就活対策(3)	企業へのアポイントの取り方、各提出書類の準備方法		
	9	選考試験対策(1)	選考試験の種類と対策		
	10	選考試験対策(2)	面接試験対策(基本動作・身だしなみ・事前準備)		
	11	選考試験対策(3)	面接試験対策(成功例と失敗例、質問内容)		
	12	選考試験対策(4)	面接試験対策(グループディスカッション、集団面接)		
	13	就職に向けて(1)	受験報告書の作成、提出		
	14	就職に向けて(2)	内定礼状の作成		
15	就職に向けて(3)	就職への心構え			

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・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	情報基礎 19t319 / 19s222		担当教員 (実務経験)	石井 克 有 ☒ 無 ☐ フリーライター		
対象年次・学期	3年／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	PC操作方法と「情報」の扱い方を学び、ビジネス場面において必要とされる知識と技法を修得する。					
到達目標	資料作成およびデータの整理・活用にむけて、Word、Excelの基本操作ができるようになる。					
テキスト・ 参考図書等	【テキスト】 実教出版企画開発部編(2016)『30時間でマスター Windows10対応 Word & Excel 2016』, 実教出版					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	50%	評価は、試験点(50%)、提出物(30%)、その他(20%)の計100%とする。 ・試験点は、前期および後期に実施する実技試験の成績 ・提出物は、毎回の授業における課題の提出(計30回×1点) ・その他は、提出課題の理解度、授業に取り組む姿勢等を総合的に評価した担当所見とする。			
	レポート	0%				
	小テスト	0%				
	提出物	30%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	学生の理解度により進捗状況を柔軟に変更する場合があります。自らのスキルアップを目指して、授業を有効に活用してください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	オリエンテーション		講義の進め方・試験等の説明		
	2	Windows10の基礎		Windowsの基本操作		
	3	Wordの基本操作①		文字入力・印刷・保存		
	4	Wordの基本操作②		基本操作とタイピング練習①(400字)		
	5	Wordの基本操作③		基本操作とタイピング練習②(600字)		
	6	Wordの基本操作④		基本操作とタイピング練習③(800字)		
	7	Wordの活用①		表・グラフの作成		
	8	Wordの活用②		ビジネス文章の作成①(編集機能Ⅰ)		
	9	Wordの活用③		ビジネス文章の作成②(編集機能Ⅱ)		
	10	Wordの活用④		ビジネス文章の作成③(ビジュアル)		
	11	Excelの基本操作①		データ入力の基礎		
	12	Excelの基本操作②		基本的なワークシートの編集		
	13	Excelの基本操作③		ワークシートの書式設定		
	14	Excelの基本操作④		グラフ・表の作成		
15	前期のまとめ		Word・Excelの前期範囲のまとめ			

	16	Excelの実践①	関数の適用①(オートSUMボタンの利用)
	17	Excelの実践②	関数の適用②(順位付け、四捨五入、判定)
	18	Excelの実践③	関数の適用③(条件による集計、表の検索)
	19	Excelの実践④	データベース機能
	20	Excelの実践⑤	データの集計
	21	Excelの活用①	実習問題①
	22	Excelの活用②	実習問題②
	23	Excelの活用③	実習問題③
	24	Word・Excelの応用①	PowerPointとの関連性
	25	Word・Excelの応用②	インターネットの活用と情報倫理
	26	Word・Excelの応用③	インターネットを利用した情報の活用
	27	Word・Excelの応用④	スクリーンショット・PDFファイルの作成
	28	Word・Excelの応用⑤	Word・Excelを使用したデータの整理と活用①
	29	Word・Excelの応用⑥	Word・Excelを使用したデータの整理と活用②
	30	後期のまとめ	Word・Excel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)	カレッジイベントⅡ 19t222 / 19s223		担当教員 (実務経験)	土岐 政義／田口 清輝 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	1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	イベントを楽しく成功させる為の方法をディスカッションを通じ企画する事を目的とする。					
到達目標	誰もが楽しめるイベントを目指す。					
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料を配布。					
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 20% 提出物 20% その他 60%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)			
	レポート	20%				
	小テスト	%				
	提出物	20%				
	その他	60%				
履修上の 留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。、人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	カレッジイベント内容①	イベントの内容説明			
	2	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定			
	3	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認			
	4	イベント実施	スポーツ大会			
	5	振り返り	レポート作成、提出			
	6	カレッジイベント内容②	イベントの内容説明			
	7	役割分担	執行部、委員、種目担当、種目参加者の決定			
	8	リハーサル	各種目のルール、及び実践確認			
	9	イベント実施	スポーツフェスティバル			
	10	振り返り	レポート作成、提出			
	11	カレッジイベント内容③	イベントの内容説明			
	12	役割分担	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者の決定			
	13	リハーサル	執行部、委員、イベント参加者、展示担当者 当日準備			
	14	イベント実施	学園祭			
15	振り返り	レポート作成、提出				

[illegible]

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)	コミュニケーションⅡ 19s224 / 19t221		担当教員 (実務経験)	土岐 政義／田口 清輝 有 ☐ 無 ☒		
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	1年次からの応用として、コミュニケーションを通じて、課題克服への積極的挑戦から自信に繋げる。					
到達目標	自主的に話題性をもって、人に関わり、立ち位置を確立できるようになる。					
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて、資料を配布する。					
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 20% 提出物 20% その他 60%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見30%)			
	レポート	20%				
	小テスト	%				
	提出物	20%				
	その他	60%				
履修上の 留意事項	プリント・視聴覚機器等を活用しながら進めていきます。人との信頼関係を築くためのツールとして『コミュニケーション』はとても大切です。社会人に向けての大切な要素を学ぶ期間として、真剣に自分と向き合ってみましょう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	就職活動に向けて①	履歴書の記入方法			
	2	就職活動に向けて②	自己分析 自分の強み、弱さ、今後どのように成長していくか、どのような職業人でありたいか			
	3	就職活動に向けて③	業界研究 進みたい分野においての調査			
	4	就職活動に向けて④	就職情報サイトの利用方法			
	5	面接試験に向けて①	心構え、様々な面接試験について			
	6	面接試験に向けて②	入退室、面接試験体験①			
	7	面接試験に向けて③	入退室、面接試験体験②			
	8	一般常識①	漢字(読み・書き)			
	9	一般常識②	丁寧語、敬語			
	10	一般常識③	挨拶、接遇			
	11	一般常識④	マナー、一般常識(応用)			
	12	一般常識⑤	ペア対話、グループ対話			
	13	まとめ①	確認テスト(読み・書き・丁寧語・敬語)			
	14	まとめ②	確認テスト(挨拶・接遇)			
15	まとめ③	確認テスト(マナー・一般常識応用)				

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導実習 19s225	担当教員 (実務経験)	古本 真希 ・ 今井 由美子 ・ 千保 大聖 有 ☐ 無 ☒		
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	実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	幼児へのスイミングレッスンを計画→実施→反省を行うことで、指導技術を得る。また、実際に幼児に携わることでスイミング技術だけではなく、幼児へのスポーツ指導も学ぶ。				
到達目標	グループワークを通して、インストラクターの役割への理解。実習を通して、レッスンの計画方法の立案、子ども達への対応ができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布				
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・提出物の内容や期日がしっかり守られ、提出されたら評価する。その他は指導案作成中や指導中の姿勢で評価する。		
	レポート	20%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	60%			
履修上の留意事項	指導計画案の作成や反省会は教室で実施し、グループワークを中心に進めます。プールでの班別指導実習が中心です。実習後には反省→日誌の記入→提出となります。初回は教室でオリエンテーションを行います。水に慣れていない幼児も多いので、計画の段階から責任感を強く持って授業に臨んでください。実習が始まれば、毎回が本番となります。常に緊張感を忘れず、実習を行ってください。				
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／指導計画の作成	オリエンテーション／あかしや幼稚園指導計画案作成		
	2	指導計画の作成	あかしや幼稚園指導実習計画案作成		
	3	指導計画案の予行演習	指導技術(補助・道具の利用方法)の練習		
	4	指導計画案の予行演習	指導技術(補助・道具の利用方法)の練習		
	5	指導計画案の作成・見直し	あかしや幼稚園指導実習計画案見直し		
	6	指導計画案の予行演習	北栄幼稚園指導実習の練習		
	7	指導計画案の予行演習	北栄幼稚園指導実習の練習		
	8	指導実習開始	北栄幼稚園①－1		
	9	指導実習開始	指導実習予定		
	10	指導実習開始	北栄幼稚園①－2		
	11	指導実習開始	指導実習予定		
	12	指導実習開始	北栄幼稚園①－3		
	13	指導実習開始	指導実習予定		
	14	指導実習開始	北栄幼稚園②－1		
15	指導実習開始	指導実習予定			

	16	指導実習開始	北栄幼稚園②ー2
	17	指導実習開始	あかしや幼稚園①
	18	指導実習開始	北栄幼稚園②ー3
	19	指導実習開始	あかしや幼稚園②
	20	指導実習開始	北栄幼稚園③ー1
	21	指導実習開始	あかしや幼稚園③
	22	指導実習開始	北栄幼稚園③ー2
	23	指導実習開始	あかしや幼稚園④
	24	指導実習開始	北栄幼稚園③ー3
	25	まとめ	あかしや幼稚園⑤
	26	実習	北栄幼稚園実習反省まとめ
	27	実習	あかしや幼稚園実習反省まとめ
	28	実習	保育園指導実習予定
	29	実習	保育園指導実習予定
	30	実習	あかしや幼稚園実習反省まとめ／全体まとめ

[illegible]

2019年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ未来／スポーツ健康 学科
SMⅢ／SP・PE・SCⅡ 専攻

授業科目 (科目ID)	インターンシップⅡ 19t358 / 19s226	担当教員 (実務経験)	古本 真希・高橋 真大・土岐 政義・今井 由美子・千保 大聖 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	3年／2年・集中	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	フィットネス愛好者や子どもに対する運動指導を、実践から学ぶことを目的とする。				
到達目標	子ども～高齢者までの様々な年代に対して、運動の楽しさを伝えることが出来る。				
テキスト・ 参考図書等	なし				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	%レポート内容、提出物および受講姿勢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	60%			
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(田口)	年間スケジュール、実習内容の説明		
	2	指導実習の事前学習(Jrスイミング)(古本)	Jrスイミングの指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	3	指導実習の事前学習(Jr体育)(田口)	Jr体育指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	4	実習(スイミング・体育)(古本、田口、高橋)	Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	5		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	6		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	7		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	8		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	9		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	10		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	11		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	12	実習報告書の作成(スイミング・体育・イベント)(田口)	各スクールを振り返っての実施内容、反省、まとめを作成。		
	13	iBスタジオレッスンの受講(古本、田口)	45分間のスタジオレッスンに参加。		
	14		45分間のスタジオレッスンに参加。		
	15		45分間のスタジオレッスンに参加。		

	16	iBスタジオレッスンの受講（古本、田口）	45分間のスタジオレッスンに参加。
	17	スタジオプログラムの計画①（田口、千保）	班編成を組み、プログラムの目的を決める。
	18	スタジオプログラムの計画②（田口、千保）	プログラム内容の作成。
	19	スタジオプログラムの計画③（田口、千保）	プログラム内容の作成。
	20	スタジオプログラムの計画④（田口、千保）	プログラム内容、掲示ポスターの作成。
	21	スタジオプログラムの計画⑤（田口、千保）	リハーサル実施。
	22	スタジオプログラムの計画⑥（田口、千保）	リハーサル実施。
	23	スタジオプログラムの実演（古本、田口、千保）	一般の方を対象に実施。
	24		一般の方を対象に実施。
	25		一般の方を対象に実施。
	26	スタジオプログラム実習報告書作成（田口）	実施内容、反省、まとめを作成。
	27	講義実習①（田口）	スポーツクラブ運営について。（顧客管理、
	28	講義実習②（高橋）	水泳指導の実際について。（4泳法について、施設管理について）
	29	講義実習③（土岐）	トレーニングについて。（BIG3、指導方法）
	30	まとめ（田口）	全行程を振り返り、反省、まとめを作成。

授業科目 (科目ID)	インターンシップⅡ 19t358 / 19s226	担当教員 (実務経験)	古本 真希 有 ☐ 無 ☒
対象年次・学期	3年／2年・集中	担当教員 (実務経験)	高橋 真大 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)	土岐 政義 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー
		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒
		担当教員 (実務経験)	千保 大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者
		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)	二次研究課題Ⅰ 19t225 / 19s227	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価		
	2	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		
	3	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		
	4	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法		
	5	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象		
	6	体力測定	少年を対象、中・高齢者を対象		
	7	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		
	8	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		
	9	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		
	10	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		
	11	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義		
	12	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順		
	13	身体組成	目的と意義、および具体的手法		
	14	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法		
	15	筋力および筋パワー	機器による筋力評価		

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)	二次研究課題Ⅱ 19t226 / 19s228	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	アスリハの基本的な考え方(1)	段階的なプログラム処方		
	2	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)		
	3	アスリハの基本的な考え方(3)	再発予防への配慮		
	4	アスリハの基本的な考え方(4)	安定性、可動性、協調性		
	5	足関節捻挫へのアスリハ(1)	概要説明		
	6	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		
	7	足関節捻挫へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	8	大腿後面肉離れへのアスリハ(1)	概要説明		
	9	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		
	10	大腿後面肉離れへのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	11	前十字靱帯損傷へのアスリハ(1)	概要説明		
	12	前十字靱帯損傷へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	13	前十字靱帯損傷へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	14	肩関節前方脱臼へのアスリハ(1)	概要説明		
	15	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、アスリハプログラムの立案		

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／スポーツ健康 学科
AT・MT／SP・PE・SC 専攻

授業科目 (科目ID)	二次研究課題Ⅲ 19t227 / 19s229	担当教員 (実務経験)	濱田 光・齋藤 敬男・北村 和弘 他 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
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	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	コンディショニングの概念	コンディショニングの概念とその要素		
	2	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について		
	3	トレーニングの基礎	筋繊維タイプ、筋収縮様式について		
	4	トレーニングの原則	7原則の確認		
	5	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	6	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類		
	7	レジスタンスTr・プライオメトリクス	具体的種目の確認、その目的と効果		
	8	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果		
	9	アジリティーTr	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	エンデュランストレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	コーディネーショントレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果		
	13	フィットネスチェック	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法、全身持久力、アジリティーの各種測定方法		
	14	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際		
	15	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際		

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)	ボランティア活動 19t419 / 19t330 / 19s230	担当教員 (実務経験)	ボランティア先の担当者およびクラス担任 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	各学科就職学年(4年、3年、2年)・集中	必修・選択区分	選択	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	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。				
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。				
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	%	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。) 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の 留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		
	15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する		