2020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・PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	特別研修 20t127/20s122	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	1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	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。				
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。				
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	%	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	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(土岐)	特別研修の目的、内容について説明		
	2	挨拶練習(土岐)	気を付け・礼の仕方、発声練習		
	3	感想文記入方法について(土岐)	記入方法(5W1H、語尾の統一、構成、見栄え)		
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1(土岐)	社会人として必要な能力について(コミュニケーション)		
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2(土岐)	スポーツ指導者に必要な能力(解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置)		
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3(土岐)	業界にはどのような人材が必要とされているか。		
	7	コミュニケーション能力向上講座 1(田口)	コミュニケーションの手法		
	8	コミュニケーション能力向上講座 2(田口)	コミュニケーションの実践(少数に対するもの)		
	9	コミュニケーション能力向上講座 3(田口)	コミュニケーションの実践(多数に対するもの)		
	10	トレーニング・主働筋について 1(土岐)	トレーニング方法(下半身)、主働筋の暗記		
	11	トレーニング・主働筋について 2(土岐)	トレーニング方法(上半身)、主働筋の暗記		
	12	全体交流会 1(田口)	スポーツリズムトレーニングの実践		
	13	全体交流会 2(田口)	スポーツリズムトレーニングの実践		
	14	まとめ(田口)	履修主題4～13のまとめ		
15	感想文記入(土岐)	履修主題4～13の感想文の記入(記入方法の再確認も実施)			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
TR・IN・CO コース

授業科目 (科目ID)	インターンシップ I 20s123		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	1年・集中	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	レッスン(スタジオ、プール)の体験をし、スポーツ業界の仕事イメージを持てるようにする。また、レッスン補助に入り、現場経験を積むことを目的とする。				
到達目標	スポーツの仕事について説明が出来る。				
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	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	実習内容、運動指導の心構えについて		
	2	子どもへの運動指導方法	子どもの特徴(スキャモンの発育曲線)について		
	3		子どものやる気(声かけ方法、引きつけ方)について		
	4	指導実践の事前学習	現場指導の注意点、ルールについて		
	5	体育スクール(ジュニア年代)指導補助	ジュニア年代の運動指導		
	6		ジュニア年代の運動指導		
	7	スイミングスクール(ジュニア年代)指導補助	ジュニア年代の運動指導		
	8		ジュニア年代の運動指導		
	9	スタジオレッスン	スタジオレッスンの体験		
	10	体育スクール(ジュニア年代)指導計画	体育スクール内で指導する内容を計画		
	11	体育スクール(ジュニア年代)指導実践	指導計画を基に実践		
	12		指導計画を基に実践		
	13	スイミングスクール(ジュニア年代)指導計画	スイミングスクール内で指導する内容を計画		
	14	スイミングスクール(ジュニア年代)指導実践	指導計画を基に実践		
15	指導計画を基に実践				

2020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・PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	一年次研究課題 I 20t130/20s124	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖①		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖②		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語①	筋力エクササイズについて①		
	5	運動療法の基礎知識と用語②	筋力エクササイズについて②		
	6	運動療法の基礎知識と用語③	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語④	神経-筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語⑤	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語⑥	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作①	スポーツ動作とダイナミックアライメント①		
	11	再発防止と外傷予防の動作②	スポーツ動作とダイナミックアライメント②		
	12	再発防止と外傷予防の動作③	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作④	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール①	物理療法		
15	物理療法と装具・インソール②	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板			

2020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・PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	一年次研究課題Ⅱ 20t131/20s125	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスパック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング			

2020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・PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	一年次研究課題Ⅲ 20t132/20s126	担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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	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		
	2	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		
	3	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎:歩行①	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎:歩行②	良い歩行とは何なのか		
	6	応用:走動作	走る動作について		
	7	応用:跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ/HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲/骨化性筋炎/股関節脱臼(脱臼骨折)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘MCL損傷、TFCC損傷		
15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック/メディカルチェックの概要			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース サッカー 専攻

授業科目 (科目ID)	サッカーコーチ実習 I 20s171		担当教員 (実務経験)	北村 和弘 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	1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180分)	15	時間数	60時間	
授業目的	サッカー指導者としての心得や、サッカーの概念を学び活かすことを目的とする。					
到達目標	サッカーの指導法や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。					
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	50%	試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	サッカー指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	指導者理論	指導者の役割①			
	2		指導者の役割②			
	3		サッカーとは			
	4		キッズ年代の指導について①			
	5		キッズ年代の指導について②			
	6	指導者実技	ゲームとコーディネーション、ゴールキーパー			
	7		ボールフィーリング&ドリブル			
	8		パス&コントロール			
	9		多彩なパス			
	10		シュート			
	11		守備 ボールを奪う			
	12		攻撃 ボールポゼッション			
	13	指導案作成	W-UP→TR1→TR2→GAMEまでのメニューを作成する			
	14	指導実践模評価擬試験	指導実践① 改善ポイントの確認			
15	指導実践評価試験	指導実践②				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バスケットボール 専攻

授業科目 (科目ID)	バスケットボールコーチ実習 I 20s172	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 ☐ 無 ☒		
対象年次・学期	1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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	レバンガアカデミーの生徒たちに対し、適切な言葉や表現で指導できるよう指導経験を行う。				
到達目標	メインコーチとして、レバンガアカデミーの生徒に対しバスケットボールを指導できる。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布いたします。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートとレポート内容等により評価する		
	レポート	50%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	個々人のスキルアップに向けて、積極的な取り組みを期待します。				
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	実習の進め方、指導の仕方		
	2	レバンガアカデミー指導①	レバンガアカデミー指導①、指導振り返り		
	3	レバンガアカデミー指導②	レバンガアカデミー指導②、指導振り返り		
	4	レバンガアカデミー指導③	レバンガアカデミー指導③、指導振り返り		
	5	レバンガアカデミー指導④	レバンガアカデミー指導④、指導振り返り		
	6	レバンガアカデミー指導⑤	レバンガアカデミー指導⑤、指導振り返り		
	7	レバンガアカデミー指導⑥	レバンガアカデミー指導⑥、指導振り返り		
	8	レバンガアカデミー指導⑦	レバンガアカデミー指導⑦、指導振り返り		
	9	レバンガアカデミー指導⑧	レバンガアカデミー指導⑧、指導振り返り		
	10	レバンガアカデミー指導⑨	レバンガアカデミー指導⑨、指導振り返り		
	11	レバンガアカデミー指導⑩	レバンガアカデミー指導⑩、指導振り返り		
	12	レバンガアカデミー指導⑪	レバンガアカデミー指導⑪、指導振り返り		
	13	レバンガアカデミー指導⑫	レバンガアカデミーメインコーチ指導①、指導振り返り		
	14	レバンガアカデミー指導⑬	レバンガアカデミーメインコーチ指導②、指導振り返り		
15	レバンガアカデミー指導⑭	レバンガアカデミーメインコーチ指導③、指導振り返り			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース 野球 専攻

授業科目 (科目ID)	野球コーチ実習 I 20s173		担当教員 (実務経験)	千保 大聖 有 ☒ 無 ☐ トレーニング指導者	
対象年次・学期	1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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	野球指導者としての心得や、野球の概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	野球の指導法や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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	50%	試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	野球指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	指導者理論	指導者の役割①		
	2		指導者の役割②		
	3		野球とは		
	4		キッズ年代の指導について①		
	5		キッズ年代の指導について②		
	6	指導者実技	キャッチボール基礎		
	7		キャッチボール応用		
	8		バッティング基礎		
	9		バッティング応用		
	10		守備基礎		
	11		守備応用		
	12		基礎指導実践		
	13	指導案作成	W-UP→TR1→TR2→GAMEまでのメニューを作成する		
	14	指導実践模評価擬試験	指導実践① 改善ポイントの確認		
15	指導実践評価試験	指導実践②			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バドミントン 専攻

授業科目 (科目ID)	バドミントンコーチ実習 I 20s174		担当教員 (実務経験)	若松 直斗 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	1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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	バドミントン指導者としての心得や、バドミントンの概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	バドミントンの指導法や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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	50%	試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	バドミントン指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	指導者理論	指導者の役割①		
	2		指導者の役割②		
	3		バドミントンとは		
	4		キッズ年代の指導について①		
	5		キッズ年代の指導について②		
	6	指導者実技	フットワーク①		
	7		フットワーク②		
	8		基礎打ち①		
	9		基礎打ち②		
	10		技術系練習		
	11		複合系練習		
	12		基礎指導実践		
	13	指導案作成	W-UP→TR1→TR2→GAMEまでのメニューを作成する		
	14	指導実践模評価擬試験	指導実践① 改善ポイントの確認		
15	指導実践評価試験	指導実践②			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バレーボール 専攻

授業科目 (科目ID)	バレーボールコーチ実習 I 20s174		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	1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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	バレーボール指導者としての心得や、バレーボールの概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	バレーボールの指導法や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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	50%	試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	バドミントン指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	指導者理論	指導者の役割①		
	2		指導者の役割②		
	3		バレーボールとは		
	4		キッズ年代の指導について①		
	5		キッズ年代の指導について②		
	6	指導者実技	基本ドリル① オーバーパス、アンダーパスのステップ/ハンドリング		
	7		基本ドリル②サーブ&レセプション		
	8		基本ドリル③オフェンス&ディグ		
	9		基本ドリル④スパイク&ブロック		
	10		試合を想定したゲーム練習①		
	11		試合を想定したゲーム練習②		
	12		基礎指導実践		
	13		指導案作成	W-UP→TR1→TR2→GAMEまでのメニューを作成する	
	14	指導実践模評価擬試験	指導実践① 改善ポイントの確認		
15	指導実践評価試験	指導実践②			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース 陸上競技 専攻

授業科目 (科目ID)	陸上競技コーチ実習 I 20s176		担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 ☒ 無 ☐ スポーツ指導員		
対象年次・学期	1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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	陸上指導者としての心得や、陸上の概念を学び活かすことを目的とする。					
到達目標	陸上の指導法や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。					
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	50%	試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	陸上指導者を志す上で必要な資質や指導法を身につけることが重要であり、いつでも実践できる高い意識を持ちながら授業へ参加をすること。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	指導者理論	指導者の役割①			
	2		指導者の役割②			
	3		陸上とは			
	4		キッズ年代の指導について①			
	5		キッズ年代の指導について②			
	6	指導者実技	トレーニングの仕方(走る)①			
	7		トレーニングの仕方(走る)②			
	8		トレーニングの仕方(跳ぶ)①			
	9		トレーニングの仕方(跳ぶ)②			
	10		トレーニングの仕方(投げる)①			
	11		トレーニングの仕方(投げる)②			
	12		基礎指導実践			
	13		指導案作成	W-UP→TR1→TR2→GAMEまでのメニューを作成する		
	14	指導実践模評価擬試験	指導実践① 改善ポイントの確認			
15	指導実践評価試験	指導実践②				