

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)	健康運動理論Ⅱ 20t201/20s201		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	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	健康運動理論Ⅰ、健康運動理論Ⅱの履修によって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			
	3	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			
	4	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			
	5	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			
	6	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			
	7	第8章 健康づくり運動の実際	2)ウォーキング			
	8	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			
	9	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			
	10	第8章 健康づくり運動の実際	7)レジスタンス運動			
	11	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			
	12	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			
	13	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			
	14	模擬試験①	基礎問題/応用問題			
15	模擬試験②	基礎問題/応用問題				

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)	健康プログラムⅡ 20t202/20s202	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	Ⅳ体力測定と評価	体力測定の方法		
	3	Ⅳ体力測定と評価	体力測定の方法		
	4	Ⅳ体力測定と評価	測定結果の処理		
	5	Ⅳ体力測定と評価	体力評価とスポーツプログラム		
	6	V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な方法		
	7	V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	V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	V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①		
	10	V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②		
	11	V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/障害者のフィットネスプログラム		
	12	Ⅵスポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義/スポーツ相談の実施		
	13	まとめ①	学習内容の復習		
	14	まとめ②	学習内容の復習		
15	まとめ③	学習内容の復習			

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)	スポーツの心理 20t203/20s203		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・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	この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？という基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方(言語的指導・視覚的指導など)効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。				
到達目標	①知識:スポーツ活動や運動のパフォーマンスに関係する心理的な基本的知識を説明できる。②技能:心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。③他:スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。				
テキスト・参考図書等	基礎から学ぶスポーツ心理学 資格に役立つスポーツ心理学・コーチングワークブック Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
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	テキスト及び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。自分の心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら受講すると理解しやすいです。不明な点は気軽に質問してください。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	スポーツと心	スポーツ・運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題		
	2	心理検査・自己分析	スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める		
	3	スポーツにおける動機付け①動機づけの役割	動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け		
	4	スポーツにおける動機付け②動機づけを高める方法	動機づけの理論、動機付けを高める方法		
	5	目標設定技法	目標設定技法の原理・原則 自己分析		
	6	リラクゼーション	逆U字曲線・リラクゼーション技法・サイキングアップ技法		
	7	集中力の概要と種類	集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解		
	8	集中力の技法	集中力が乱れやすい原因、集中力の技法		
	9	イメージトレーニング	イメージトレーニングの効果と方法		
	10	指導者のメンタルマネジメント 思考のコントロール	思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング		
	11	チームワーク	チームワークの概要、チームワークを高める方法		
	12	コーチングの心理①リーダーシップ	リーダーシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類		
	13	コーチングの心理②スポーツスキルの習得と心理	スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法		
	14	効果的な指導方法	視覚(見せる)、言語(伝える)、筋感覚指導方法の目的と方法		
15	メンタルマネジメントとストレス	ストレスの概要、精神障害とその対応方法			

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・SB コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ栄養学 20s204		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・後期	必修・選択区分	必修	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	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。				
テキスト・ 参考図書等	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 新ビジュアル食品成分表				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	受講姿勢等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	三大栄養素	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解する。		
	10	ホルモンと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とホルモン分泌について理解する。		
	11	水分摂取のタイミング	正しい水分摂取方法を理解する。		
	12	実践スポーツ栄養学	1～11の講義内容を踏まえ実践的なスポーツ栄養学について考察する。		
	13	スポーツ栄養学のまとめ	1～12のまとめ		
	14	調理実習①-1			
15	調理実習①-2				

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  
PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の基礎 20t219/20s206		担当教員 (実務経験)	田口 清輝 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・前期	必修・選択区分	選択(PH)/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	子どもスポーツの指導者としての基礎を学びます。各年齢で行うべき運動とは何か？子どものやる気運動能力を引き出すコミュニケーション方法や指導方法を学びます。ジュニアスポーツ指導員の合格を目指します。				
到達目標	今日の子どもの現状、発育発達期の身体的・心理的特徴を理解し説明する事が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	定期試験の結果およびその他(小テスト、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	%			
	その他	30%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。小テストを行います。ノートを使いますので用意してください。、ジュニアスポーツ指導員資格の出題範囲にもなっています。毎時間きっちり楽しみながら勉強しましょう！！				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第1章 概論①	子どもにおける運動、スポーツの意義・価値 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題		
	2	第1章 概論②	子どもの身体活動ガイドライン/アクティブチャイルドプログラム		
	3	第1章 概論③	子どものスポーツ活動の現状と課題/発育発達期の遅速と競技成績/ジュニアスポーツ指導員の役割		
	4	第2章 コーチング①	子どもスポーツ/コミュニケーションスキル/良い指導者としての観点		
	5	第2章 コーチング②	ジュニア期のコーチングの目指すもの/指導の留意点		
	6	第2章 コーチング③	発達に応じたコーチング/プログラム作成時のポイント		
	7	第2章 コーチング④	安全管理上の配慮事項/コーチングの実践事例/ケーススタディ		
	8	第3章 体力①	発育期の体格と体力/からだ(形態)の発育・発達		
	9	第3章 体力②	運動能力(機能)の発育・発達/体力の測定と評価		
	10	第4章 動きの発達①	発育期(幼児・児童・思春期以降)における動きの発達/動きの獲得		
	11	第4章 動きの発達②	発達特性と個人差/動きの質的評価		
	12	第4章 動きの発達③	動きの評価から指導へ/指導への応用		
	13	第5章 心理①	運動能力の構成/こころの発達		
	14	第5章 心理②	子どもの心理的特徴/心理的アプローチ		
15	第5章 心理③	子ども達のストレスマネジメント			

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  
PHⅡ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の実際 20s205		担当教員 (実務経験)	田口 清輝 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・後期	必修・選択区分	選択(PHⅡ)／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」を多角的視野から学ぶことにより、ジュニアスポーツ指導者としての意識・自覚を高め、ジュニアスポーツにおける教育ができる力を養いましょう。人の運動神経を左右する運動指導とは何かを学びます。ジュニアスポーツ指導員資格の取得を目指します。				
到達目標	成長期における栄養とケガ、また性差について理解し、適切な運動プログラムを作成し実践指導することが出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	定期試験の結果およびその他(小テスト、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	%			
	その他	30%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。小テストを行います。ノートを使いますので用意してください。、ジュニアスポーツ指導員資格の出題範囲にもなっています。毎時間きっちり楽しみながら勉強しましょう！！				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第6章 栄養①	成長期における食事のあり方／ジュニアスポーツにおける食事の意義		
	2	第6章 栄養②	栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防／栄養障害／熱中症		
	3	第6章 栄養③	スポーツ食育の勧め方／水分補給		
	4	第7章 スポーツ医学①	からだの構造と成長発達		
	5	第7章 スポーツ医学②	スポーツと内科的障害／スポーツによる外障と障害		
	6	第7章 スポーツ医学③	スポーツ外傷・障害予防への取り組み		
	7	第8章 女性とスポーツ①	女性の身体的・体力的特徴		
	8	第8章 女性とスポーツ②	女性において起こりやすい諸問題／摂食障害／貧血		
	9	第8章 女性とスポーツ③	月経とコンディショニング		
	10	実技編 運動遊び・スポーツ①	発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択		
	11	実技編 運動遊び・スポーツ②	スポーツ指導における運動遊びの活用		
	12	実技編 運動遊び・スポーツ③	アイスブレイクの必要性		
	13	実技編 運動遊び・スポーツ④	運動遊びをアレンジする必要性		
	14	指導プログラム作成と実践①	プログラムを作成し実践する①		
15	指導プログラム作成と実践②	プログラムを作成し実践する②			

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  
PH/TR-IN-CO-SB コース

授業科目 (科目ID)	救急処置法  20s207		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・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	スポーツ活動中に多いケガや疾病について、その発生原因や症状について理解し、対応の仕方・救急処置を行うべきかについて学習する。				
到達目標	スポーツ活動中の外傷や緊急時の対応が出来ることを目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	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	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	講義形式…プリント・視聴覚機器を活用しながら授業を展開をしていきます。運動・スポーツと怪我は隣り合わせです。基礎知識を学び、状況に応じて対応できる能力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	救急処置の基本知識	救急処置の基本事項		
	2	外傷時の救急処置	RICE処置の重要性		
	3	外傷時の救急処置	RICE処置の留意点		
	4	外傷時の救急処置	RICE処置の具体的方法		
	5	外傷時の救急処置	止血の方法と実際		
	6	外傷時の救急処置	筋けいれん		
	7	緊急時の救命処置	心肺蘇生の実際		
	8	内科的疾患の救急処置	熱中症とは		
	9	内科的疾患の救急処置	熱中症の分類		
	10	内科的疾患の救急処置	熱中症への対処		
	11	内科的疾患の救急処置	熱中症の予防		
	12	内科的疾患の救急処置	過換気症候群		
	13	内科的疾患の救急処置	過換気状態への対処		
	14	まとめ①	試験対策①		
15	まとめ②	試験対策②			

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)	健康運動実践指導者対策理論 20t206/20s208	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			

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・PHⅢ/TR・IN・CO・SBⅡ コース

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 20t304/20s209	担当教員 (実務経験)	菊池 諒 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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-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	エクササイズの種類、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-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			

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・PHⅢ/TR・IN・CO・SBⅡ コース

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 20t305/20s210	担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者		
対象年次・学期	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	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:ハイインテンシテイトレーニング、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			