

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)	スイミング理論 20t316/20s211		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>	
対象年次・学期	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	水泳コーチ1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。水泳コーチ1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 水泳の歴史	授業の趣旨、内容説明 1-1. 水泳の起源と発展		
	2	第1章 水泳の歴史	1-2. 日本水泳の歴史と発展		
	3	第2章 水泳指導	2-1. 水泳指導者		
	4	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル		
	5	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル 2-3. 指導法		
	6	第2章 水泳指導	2-3. 指導法		
	7	メニュー立案	個人指導		
	8	メニュー立案	集団指導		
	9	第3章 水泳の安全	3-1. 水泳事故総論 3-2. 水泳プール事故		
	10	第3章 水泳の安全	3-2. 水泳プール事故 3-3自然の水域における事故		
	11	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	12	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	13	第4章 水泳の科学	4-1. 水泳・水中の科学		
	14	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス		
15	前期まとめ	まとめ			

16	前期復習 第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス
17	第4章 水泳の科学	4-3. 水泳の生理学
18	第4章 水泳の科学	4-4. 水泳の心理学
19	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング
20	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング
21	第4章 水泳の科学	4-6. 水泳の医学 4-7. 水泳の栄養学
22	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
23	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
24	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
25	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
26	競泳競技規則	各種泳法規則
27	競泳競技規則	その他
28	まとめ	第1章、第2章
29	まとめ	第3章
30	まとめ	第4章、第5章

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)	スポーツプログラマー対策 20t319/20s212		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	3年/2年・集中		必修・選択区分	選択	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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。					
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。					
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 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	%	小テスト 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	50%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	運動と健康	運動と健康			
	2		スポーツプログラマーの役割			
	3	フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネス・トレーニング			
	4		マシントレーニング			
	5		ヘルス・エクササイズ			
	6	フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調			
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン			
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム			
	9	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			
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム			
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム			
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際			
	13	確認テスト①	過去問題①、解答、説明			
	14	確認テスト②	過去問題②、解答、説明			
15	確認テスト③	過去問題③、解答、説明				

2020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
AT・MT・PHⅢ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	エアロビック指導員対策理論 20t318/20s213		担当教員 (実務経験)	大嶋 春香 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター	
対象年次・学期	3年/2年・集中	必修・選択区分	選択	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	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	エアロビックと障害とスポーツ①	エアロビックの起源と歴史		
	2	エアロビックと障害とスポーツ②	生涯スポーツとエアロビック		
	3	エアロビックの基本構造①	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造②	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素		
	5	エアロビックの基本構造③	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク		
	6	エアロビックと体カトレーニング①	エアロビックとフィットネス		
	7	エアロビックと体カトレーニング②	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素		
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点		
	9	エアロビック指導の実際	初心者の指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導		
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE		
	11	記述練習	200字程度3問		
	12	記述練習	200字程度3問		
	13	記述練習	200字程度3問		
	14	模擬試験	選択式、○×式、記述式		
15	模擬試験	選択式、○×式、記述式			

2020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
AT・MT・PHⅢ／TR・IN・CO・SBⅡ コース

授業科目 (科目ID)	水泳指導員対策理論 20t317/20s214		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
対象年次・学期	3年/2年・集中	必修・選択区分	選択	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	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、模擬試験を6割以上の点数が取れる。					
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	%	その他、小テストは模擬試験、受講姿勢等で評価する			
	レポート	%				
	小テスト	70%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	5科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	第1章～第9章①	復習とまとめ			
	2	第1章～第9章②	復習とまとめ			
	3	模擬試験①	模擬試験			
	4	模擬試験①解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	5	模擬試験②	模擬試験			
	6	模擬試験②解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	7	心肺蘇生法①	実技			
	8	心肺蘇生法②	実技			
	9	対策①	苦手な部分への傾向と対策①			
	10	対策②	苦手な部分への傾向と対策②			
	11	対策③	苦手な部分への傾向と対策③			
	12	模擬試験③	模擬試験			
	13	模擬試験③解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	14	模擬試験④	模擬試験			
15	模擬試験④解答復習	解答・間違えた問題の分析				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
IN・CO/TR コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導員対策 20s215	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・集中	必修・選択区分	必修／選択(TRⅡ)	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	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識(発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差)を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
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	70%	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしいがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 1	第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など		
	2	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 2	第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点		
	3	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 3	第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト		
	4	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 4	第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降		
	5	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 5	第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達		
	6	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 6	第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス		
	7	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 7	第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導		
	8	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 8	第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際		
	9	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 9	第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題		
	10	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 10	第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ		
	11	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 1	第1章と2章		
	12	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 2	第3章と4章		
	13	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 3	第5章と6章		
	14	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 4	第7章と8章		
15	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 5	第9章と10章			

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・COⅡ コース

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策 20t320/20s216	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・集中	必修・選択区分	必修(PHⅢ・TRⅡ)・選択	単位数	2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得する。				
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編/トレーニング指導者テキスト実践編/				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	模擬試験の他、提出物、その他(受講姿勢等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論/各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論/機能解剖/バイオメカニクス/運動生理学/栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養/運動と心理/運動と医学/運度指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			

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

授業科目 (科目ID)	コーチングの仕方 20s220	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	コーチングの理論と方法を学び、実際の指導現場での状況変化に対応できるようになる。				
到達目標	選手との信頼関係を築き、そして助言ができ、考えを引き出すことが出来る指導者を目指す。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料を配布する。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	70%	1. 試験70% 2. 提出物10% 3. その他(受講姿勢、受講態度等)20%		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	板書、プリント、視聴覚機器の活用、学ぶ気持ちがなければ、指導者のスキルアップはできません。良い雰囲気出来るように一緒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	授業内容の説明、指導におけるコミュニケーションスキル		
	2	スポーツコーチングの原則	指導哲学の確立		
	3	スポーツコーチングの原則	指導目的の設定		
	4	スポーツコーチングの原則	コーチングスタイルの選択		
	5	スポーツコーチングの原則	人格の指導		
	6	スポーツコーチングの原則	多様な選手の指導		
	7	行動の原則	選手とのコミュニケーション		
	8	行動の原則	選手のモチベーションの向上		
	9	行動の原則	選手の行動管理		
	10	指導の原則	ゲーム形式のコーチング方法		
	11	指導の原則	技術的スキルの指導		
	12	指導の原則	戦術的スキルの指導		
	13	指導の原則	指導のための計画		
	14	マネジメントの原則	人間関係のマネジメント		
15	まとめ	確認テスト			

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

授業科目 (科目ID)	コーチ・審判ライセンス特別講習 20s221	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・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実技	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	各種目のルール、特徴・特性を理解し、実践へと繋げることを目的とする。				
到達目標	JFA公認サッカーC級コーチ・JBA公認D級コーチの合格及び資格取得 実際の試合の場で審判として活動する。				
テキスト・ 参考図書等	サッカー指導教本C級／バスケットボール指導教本上・下巻 視聴覚機器を使用しポイントを説明する。				
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	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	ルール解説・審判法、指導、実技	＜サッカー＞審判の歴史について ＜バスケット＞ゲームの定義		
	2		＜サッカー＞フィールドについて ＜バスケット＞コート、用具・器具、チームについて		
	3		＜サッカー＞ボールアウトオブプレーについて ＜バスケット＞プレイの規定		
	4		＜サッカー＞用具について ＜バスケット＞ファール、ヴァイオレーション		
	5		＜サッカー＞主審のシグナルについて ＜バスケット＞審判、テーブルオフィシャルズ		
	6		＜サッカー＞副審のシグナルについて ＜バスケット＞コミッショナー：任務と権限		
	7		＜サッカー＞オフサイドについて ＜バスケット＞試験		
	8		＜サッカー＞サッカーの原理原則、個人戦術の理解、GKの基本動作 ＜バスケット＞コーチの役割と責任、育成年代のコーチ&特に注意したいこと		
	9		＜サッカー実技＞正しい身体の動かし方、ボールの扱い方、個人戦術の理解 ＜バスケット＞バスケットボールの特性&基本姿勢		
	10		＜サッカー＞神経系、スキヤモンの発育発達 ＜バスケット＞フットワーク&ハンドワーク、ボールハンドリング&ドリブル		
	11		＜サッカー実技＞正確なプレーの実演 ＜バスケット＞パスとキャッチ&ルーズボールとリバウンド、ボールコントロール		
	12		＜サッカー＞コーチングの種類、心構え、立ち振る舞い ＜バスケット＞練習計画の立案、バスケットボールの技術変遷&ルールの理解		
	13		＜サッカー＞審判法の理解(8人制) ＜バスケット＞1対1のオフェンス、マンツーマンディフェンスの基本、連携		
	14		＜サッカー実技＞守備の原理原則、サポートの立ち位置 ＜バスケット＞戦術の考え方、トランジションオフェンス		
15	＜サッカー＞試験 ＜バスケット＞試験				

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)	スポーツスキルⅡ 20s225		担当教員 (実務経験)	喜多 奎介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2年・後期	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	指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。					
到達目標	様々なスポーツの特性を理解し、プレー、指導する事ができる。					
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	70%	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	30%				
履修上の 留意事項	体育館での授業になります。怪我や体調不良等で参加できない場合は、レポートを提出してもらいます。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス	授業の説明			
	2	各種目の特性を踏まえたウォーミングアップ指導。 各種目における時間、安全管理	1. フットサル			
	3		1. フットサル			
	4		2. バスケットボール			
	5		2. バスケットボール			
	6		3. バドミントン			
	7		3. バドミントン			
	8		4. バレーボール			
	9		4. バレーボール			
	10		5. ハンドボール			
	11		5. ハンドボール			
	12		6. ニュースポーツ			
	13		6. ニュースポーツ			
	14		7. レクリエーションスポーツ			
15	7. レクリエーションスポーツ					

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)	スイミングスキル 20s226		担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>	
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	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のスピードアップを目指すし、潜行・日本泳法等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	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
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	80%	基本は実技試験(個人メドレー100m)のタイム その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリント配布。各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々ですが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳指導員を受験する学生は、必ず履修してください。				
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	泳法確認		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr/持久カトレニング/スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr/持久カトレニング/スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba/持久カトレニング/スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba/持久カトレニング/スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br/持久カトレニング/スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br/持久カトレニング/スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	11	指導実習	指導法実習		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	14	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
15	前期末試験	個人メドレータイム測定			

16	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
17	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
18	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
19	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
20	指導実習	個人指導
21	指導実習	集団指導
22	指導実習	集団指導
23	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
25	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、飛び込み
26	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
27	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
28	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
29	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、潜行、横泳ぎ
30	後期末試験	個人メドレータイム測定

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/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の実践 20t222/20s227	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	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・デッドリフトの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・デッドリフトの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			

