

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)	スポーツと社会 20t101／20s101		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	全1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	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかに発展してきたか理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。スポーツ組織の運営と事業展開について学び、実践的で多種多様なニーズを持つ人々に対応するために、具体的な企画立案ができるようになることを目標にする。				
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、理論と事例双方を学習するようになる。				
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)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	①試験(スポーツと社会に関して学習してきた内容を中心にテストを行う) ②レポート(スポーツを批判的に考え、現在、社会問題化しているスポーツ課題をひとつ選び、それについて考えを述べる[7月中]) ③その他(出席、態度、レポート提出期間厳守など)		
	レポート	20%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	毎回資料を配布し、パワーポイントを用いた授業を行う。授業で配布した資料から、最終試験の問題は出題されるために、しっかりと板書しながら受講してください。授業の最後に出席カードへの記入を求める。アクティブラーニングを取り入れたいので、積極的な授業態度を期待します。スポーツに関する知的好奇心を持ち、スポーツの社会的な役割を理解できるように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	スポーツの意義と価値		<ガイダンス> なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか／社会の中におけるスポーツの価値	
	2	スポーツの意義と価値		文化としてのスポーツ／スポーツの文化的特性	
	3	スポーツの意義と価値		「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値／オリンピックにおけるスポーツの意義と価値の捉え方	
	4	スポーツの価値を守るスポーツ権		スポーツの定義／基本的人権としてのスポーツ／スポーツの価値／スポーツ権の内容	
	5	スポーツの自治～ガバナンスとコンプライアンス～		スポーツの自治／グッド・ガバナンスの確立／コンプライアンスとは	
	6	暴力・ハラスメントの根絶		暴力／ハラスメント	
	7	暴力・ハラスメントの根絶		暴力・ハラスメントの根絶のために	
	8	スポーツのインテグリティ		スポーツにおけるインテグリティの確保／アンチ・ドーピング活動／アンチ・ドーピングのルール／ドーピング防止活動推進法／ドーピング違反事例	
	9	アンチ・ドーピング		アンチ・ドーピングとは／アンチ・ドーピングの歴史／世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について等	
	10	アンチ・ドーピング		ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査／結果管理／制裁、上訴／禁止薬物と治療使用特例(TUE)／スポーツ指導者の役割	
	11	スポーツ組織のマネジメント		スポーツ組織の持続可能性／「目的」のマネジメント／「補完」のマネジメント	
	12	スポーツ組織のマネジメント		地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」／スポーツ少年団の活動分野と内容／日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働	
	13	スポーツ組織のマネジメント		スポーツ指導者に求められるマネジメント／スポーツ組織の特性	
	14	障がい者とスポーツ		障がい者・障がいの理解／障がい者のスポーツの現状と課題	
15	障がい者とスポーツ		障がい者のスポーツ指導者の育成／(公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン		

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)	スポーツと指導者 20t102／20s102	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	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	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ実業、医学的知識(けが、障害、疾病)など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場としてあらゆる対象者に、基本的な知識・技能を他の分野と関係づけて説明できる。				
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)				
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	1. 講義形式により行う(板書、プリント) 2. 随時課題や小テストにより理解を深める、あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識と技術を習得できるよう努める姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、人間性を養って下さい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	コーチングとは	＜ガイダンス＞ コーチングとコーチを定義する／グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ		
	2	コーチングとは	コーチングの目的としての4C's／プレーヤーズセンタードなコーチング		
	3	コーチに求められる役割	指導者が負う責任と求められる役割／コーチの果たすべき役割／安全なスポーツ環境の構築(予防)と問題発生時の対処法		
	4	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈／専門的知識／対他者の知識／対自己の知識		
	5	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任／スポーツ指導者の負う注意義務(過失責任)／具体的な注意義務／具体的な事故事案		
	6	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	免責同意の有効性／スポーツ事故のリスクマネジメント		
	7	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点／スポーツ仲裁とは／(公財)日本スポーツ仲裁機構(JSAA)／スポーツ仲裁裁判所(CAS)		
	8	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案／フェアプレーの精神／スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として		
	9	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通した女性の社会進出		
	10	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	スポーツトレーニングサイクル／スポーツパフォーマンス構造論／トレーニング目標論		
	11	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニング手段・方法論／トレーニング計画論／試合行動論		
	12	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニングアセスメント／トレーニングと休養のバランス／トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件		
	13	体力のトレーニング	身体のかきと動き		
	14	体力のトレーニング	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給		
	15	体力のトレーニング	体力を構成する要素の体系／体力トレーニングの原理・原則／トレーニングの種類		
	16	スキルトレーニング	スキルトレーニング		
	17	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス①		
	18	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス②		
	19	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康／アスリートの健康管理／アスリートの内科的障害と対策		
	20	スポーツに関する医学的知識	女性アスリートの障害と対策／スポーツによる精神障害と対策		
	21	スポーツに関する医学的知識	外傷・障害の予防／コンディショニングの手法		
	22	スポーツに関する医学的知識	救急処置(救急蘇生法)／救急処置(外科的応急処置)		
	23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点／年齢区分からみたコーチングの留意点／トレーニングの至適年齢		
	24	コーチング環境の特徴	遺伝の影響／運動部活動でのコーチングの留意点		
	25	コーチング環境の特徴	中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点		
	26	コーチング環境の特徴	性別の考慮①		
	27	コーチング環境の特徴	性別の考慮②		
	28	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？		
	29	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～		
	30	まとめ	振り返り／総括		

授業科目 (科目ID)	スポーツと医学 20t103	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・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	スポーツ指導者にとって必要な医学的知識の基礎を学習する。				
到達目標	アスリートに起きやすい内科的障害、外傷・障害の説明が出来る。アスレティックリハビリテーション・コンディショニング(ストレッチ、テーピング、栄養)の実施、説明が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認スポーツ指導者養成テキスト。(共通科目Ⅲ) 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	60%	定期試験の結果、授業の参加態度を総合的に評価する。		
	レポート	9%			
	小テスト	9%			
	提出物	9%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅲ)を用います。教科書の内容を中心に基礎的なスポーツ医学等について進めていきます。、スポーツ指導者として現場にでるための基礎的な部分を習得していきます。積極的な吸収を心がけていきましょう！				
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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	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		
	3	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		
	4	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		
	5	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		
	6	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		
	7	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		
	8	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		
	9	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		
	10	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		
	11	コンディショニングの手法	ストレッチングの目的・効果		
	12	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		
	13	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		
	14	前期のまとめ	前期確認用プリントの配布と答案		
	15	前期試験対策	今までのプリント、教科書の内容確認		
	16	前期試験返却	前期試験の解答・解説		
	17	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	18	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	19	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	20	アスリートの栄養摂取と食生活	食事計画の立案、ポイント		
	21	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		
	22	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	23	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	24	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスバック作り		
	25	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		
	26	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング		
	27	グループディスカッション	スポーツについて		
	28	後期のまとめ	後期確認用プリントの配布と答案		
	29	後期試験対策	今までのプリント、教科書の内容確認		
30	後期試験返却	後期試験の解答・解説			

2020度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	競技スポーツと指導 20t104		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	1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	競技スポーツに携わる指導者として、適切な指導計画の作成や、遂行の際の競技者へのかかわり方など、指導の上で重要な競技者との信頼関係やコミュニケーションに関する基礎知識を習得する。				
到達目標	各競技スポーツの特性も考慮した指導のプランニングを行えるようになる。 競技者の立場に立った指導や交流法を仲間同士実践し、討議できるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	『公認スポーツ指導者養成テキスト(共通科目Ⅲ)』を使用する。				
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	9%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	講義形式で行う(スライド、板書、配布資料、課題学習など)。講義中課題やディスカッションにより理解を深める。体育館を使用して授業を行う場合があります。これまで「選手として」、「裏方として」、「観客として」など、様々なスポーツとの関わりをしてきたと思います。そして、これからは「指導者として」が加わります。これまで自分が受けてきた指導や、後輩や弟妹などにしてきた指導を思い出しながら、「指導者とは？」というテーマについて一緒に考えていきましょう！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	講義の説明、オリエンテーション		
	2	第1章【指導者の役割】	1. プレイヤーと指導者の望ましい関係		
	3	第1章【指導者の役割】	1. プレイヤーと指導者の望ましい関係		
	4	第1章【指導者の役割】	1. プレイヤーと指導者の望ましい関係		
	5	第1章【指導者の役割】	2. ミーティングの方法		
	6	第1章【指導者の役割】	2. ミーティングの方法		
	7	第1章【指導者の役割】	3. 世界の頂点を目指すアスリートの育成、一強化の在り方と指導者の役割ー		
	8	第6章【競技者育成のための指導法】	1. トップアスリートを育てるために～視点～		
	9	第6章【競技者育成のための指導法】	1. トップアスリートを育てるために～視点～		
	10	第6章【競技者育成のための指導法】	2. 育成・強化の方法とその評価		
	11	第6章【競技者育成のための指導法】	2. 育成・強化の方法とその評価		
	12	第6章【競技者育成のための指導法】	3. 競技力向上のためのマネジメント		
	13	第6章【競技者育成のための指導法】	3. 競技力向上のためのマネジメント		
	14	第6章【競技者育成のための指導法】	4. 競技力向上のための情報とその活用		
15	まとめ	まとめ／試験対策			

授業科目 (科目ID)	運動生理学 20t105	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	1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	解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のマカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語をつかつて、身体のマカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2、③みるみる解剖生理 ④Reference 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	70%	試験、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	＊授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(総論) 姿勢の分類と身体の区分、体幹の構成	姿勢の分類、体幹の構成、体軸骨格・付属骨格、脊柱を構成する骨		
	2	(総論) 7大関節の動き	7大関節の名称、関節の動きの用語、参考可動域、関節弛緩性チェック		
	3	確認テスト、(総論) 全身の筋肉名を覚える	第1～5回までの確認問題の実施、主要な筋肉名を覚える		
	4	(総論) 骨の各部位名称: 下肢の骨	骨盤・大腿骨・脛骨・腓骨・足根骨・中足骨・趾骨		
	5	(総論) 関節の構造・関節の名称	各関節の解剖学的名称を覚える		
	6	(各論) 肩関節周辺の筋肉 まとめ	筋肉起始停止・動き(主動筋・補助筋)・整形外科的テスト		
	7	(各論) 手の関節の構造	手根管構成・通過する筋・神経、伸筋腱区画・タバコ窩		
	8	(各論) 股関節の構造・筋肉	股関節の構成、特徴、動き、筋肉、スポーツ傷害		
	9	(各論) 股関節・膝関節の筋肉まとめ	筋肉起始停止・動き(主動筋・補助筋)・整形外科的テスト		
	10	(各論) 下腿・足関節の構造・筋肉 まとめ	下腿の筋肉、動き(主動筋・補助筋)の整理		
	11	上肢の末梢神経	腕神経叢		
	12	神経系の分類、脊髄神経、受容器(筋紡錘)	神経系の分類、脊髄神経、筋紡錘、ゴルジ腱器官		
	13	筋の微細構造、筋収縮のマカニズム	筋の微細構造、興奮収縮連関		
	14	筋肥大・筋出力・パワー	パワーの求め方、筋肥大、筋持久力		
	15	前期テスト対策	重点整理		
	16	細胞・エネルギー供給機構(練習問題)	細胞内器官、ATP-CPy系、解糖系、酸化系		
	17	循環器系の構造と働き(練習問題)	スポーツによる循環器系の変化、疾患		
	18	内分泌系	運動とホルモンの関係性		
	19	年齢・性別による身体の特徴	女性の特徴、スポーツ傷害など		
	20	後期確認テスト(1)			
	21	(AT過去問) 上肢帯の運動: 肩	肩関節の構造・運動・神経・血管		
	22	(AT過去問) 上肢帯の運動: 肘	肩関節の構造・運動・神経・血管		
	23	(AT過去問) 上肢帯の運動: 手	手関節の構造・運動・神経・血管		
	24	(AT過去問) 下肢帯の運動: 骨盤	骨盤の構造・運動・神経・血管		
	25	(AT過去問) 下肢帯の運動: 股関節	股関節の構造・運動・神経・血管		
	26	(AT過去問) 下肢帯の運動: 膝関節	膝関節の構造・運動・神経・血管		
	27	(AT過去問) 下肢帯の運動: 足関節	足関節の構造・運動・神経・血管		
	28	(AT過去問) 体幹の基礎解剖と運動: 胸椎・腰椎の運動	体幹の基礎解剖と運動、胸椎・腰椎の運動		
	29	課題提出物 後期①			
	30	後期テスト対策			

授業科目 (科目ID)	身体の解剖と機能Ⅰ／ 身体の解剖と機能 20t106／20t107	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	1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	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	どこに筋肉や骨、神経があるのか触り動かしながら説明できるようにする。				
テキスト・参考図書等	①身体運動の機能解剖、②公認アスレティックトレーナー専門科目 テキスト2、③Reference 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	70%	試験、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	* 授業で配布するプリントを整理するファイル(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、姿勢チェック		
	2	人体の構成と身体の区分	体軸骨格と付随骨格		
	3	人体を構成する骨の名称	全身の骨名を覚える		
	4	関節の構造と各関節の名称	関節の構造と名称を覚える		
	5	全身の筋肉名を覚える	全身の筋肉名を覚える		
	6	復習①			
	7	肩関節を構成する骨と各部位名称	肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節名		
	8	肘関節を構成する骨と各部位名称	前腕(桡骨・尺骨)の各部位名称と関節の構成		
	9	手関節を構成する骨と各部位名称	手の骨と関節の構成		
	10	手根管の構成と伸筋腱区画	手根管構成・通過する筋・神経、伸筋腱区画・タバコ窩		
	11	骨盤を構成する骨と各部位名称	各部位名称と殿部・腹部の筋(コア)について		
	12	膝関節を構成する骨と各部位名称	大腿骨・膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称、半月板		
	13	足関節を構成する骨と各部位名称	足根骨と足趾の骨と関節名		
	14	足のアーチと靱帯	アーチ構造と靱帯の名称		
	15	前期末試験に向けたガイダンス			
	16	後期①:定期試験返却と分析			
	17	筋の微細構造	筋繊維(細胞)の微細構造と筋収縮		
	18	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴(脳・脊髄・末梢神経)		
	19	復習②			
	20	上肢の末梢神経	神経支配を覚える		
	21	下肢の末梢神経	神経支配を覚える		
	22	関節の運動と筋肉・神経支配①	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ		
	23	関節の運動と筋肉・神経支配③	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ		
	24	筋膜	筋膜の構造		
	25	脊柱起立筋	脊柱起立筋の名称を覚える。		
	26	消化吸収	咽喉(咽)、各臓器		
	27	自律神経	自律神経の働き(痛みとの関連)		
	28	筋力と柔軟性①	生理的限界と心理的限界、関節可動域		
	29	後期末試験に向けたガイダンス			
30	重点整理				

授業科目 (科目ID)	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅰ／ スポーツ外傷・障害の基礎 20t108／20t109／20s104		担当教員 (実務経験)	谷本 光 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、柔道整復師		
対象年次・学期	1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	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態、評価方法及びアスリハの特徴を習得することをねらいとする。					
到達目標	各スポーツ外傷・障害についての概要をわかりやすく説明できるようになる。					
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) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト(3巻: スポーツ外傷・障害の基礎知識)					
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	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すに必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてもしっかりと学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	ガイダンス／スポーツ外傷・障害総論		講義の説明、その他／スポーツ外傷・障害とは①		
	2	スポーツ外傷・障害総論(1)		スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは②		
	3	スポーツ外傷・障害総論(2)		スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは③		
	4	スポーツ外傷・障害総論(3)		スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは④／炎症症状		
	5	スポーツ外傷・障害総論(4)		骨損傷について① 骨折の固有症状		
	6	スポーツ外傷・障害総論(5)		骨損傷について② 疲労骨折		
	7	スポーツ外傷・障害総論(6)		靱帯損傷について①		
	8	スポーツ外傷・障害総論(7)		靱帯損傷について②		
	9	スポーツ外傷・障害総論(8)		創傷治癒について		
	10	スポーツ外傷・障害総論(9)		ダイナミックアライメントとスポーツ障害①		
	11	スポーツ外傷・障害総論(10)		ダイナミックアライメントとスポーツ障害②		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(1)		足関節捻挫①／評価の流れについて		
	13	下肢のスポーツ外傷・障害(2)		足関節捻挫②／RICE処置		
	14	下肢のスポーツ外傷・障害(3)		足関節捻挫③		
	15	前期のまとめ		前期のまとめ／試験対策、練習問題配布		
	16	前期のまとめ／タイトネステスト		前期試験解答・解説／タイトネステスト実技		
	17	下肢のスポーツ外傷・障害(4)		ハムストリングス肉ばなれ①		
	18	下肢のスポーツ外傷・障害(5)		ハムストリングス肉ばなれ②		
	19	下肢のスポーツ外傷・障害(6)		ACL損傷①		
	20	下肢のスポーツ外傷・障害(7)		ACL損傷②		
	21	下肢のスポーツ外傷・障害(8)		ACL損傷③		
	22	下肢のスポーツ外傷・障害(9)		ACL損傷④		
	23	体幹のスポーツ外傷・障害(1)		腰椎椎間板ヘルニア①		
	24	体幹のスポーツ外傷・障害(2)		腰椎椎間板ヘルニア②		
	25	体幹のスポーツ外傷・障害(3)		腰椎椎間板ヘルニア③		
	26	上肢のスポーツ外傷・障害(1)		肩関節前方脱臼①		
	27	上肢のスポーツ外傷・障害(2)		肩関節前方脱臼②		
	28	上肢のスポーツ外傷・障害(3)		肩関節前方脱臼③		
	29	後期のまとめ		1年のまとめ／試験対策、練習問題配布		
30	まとめ		1年のまとめ			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	トレーナーの役割 20t110		担当教員 (実務経験)	濱田 光 有 ☐ 無 ☒	
対象年次・学期	1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	トレーナーの起源や歴史的背景に基づき、わが国のトレーナーの歴史と位置付けを理解するとともに諸外国のトレーナーに相当する業務や資格制度、活動状況に触れることによって、トレーナーが目指すものを共通の理解として学習する。トレーナーが担うべき任務とその役割を理解しトレーナーが行なう業務を具体的に示す。				
到達目標	トレーナーが活動する上で選手を取り巻くサポートスタッフの構成やその役割を理解し特にコーチやドクターなどとの連携協力の重要性と方法を理解する。スポーツ組織内での健康管理に関する各種データの収集とその管理、各スタッフとの連携体制の確立と組織運営について理解する。社会的秩序を学びトレーナーの社会的な立場と貢献、倫理について理解する。				
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テキスト①「アスレティックトレーナーの役割」				
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(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	座学講義、・プロジェクター映写(パワーポイント、DVD等)、・プリント教材(毎時配布予定)、グループワーク、・ディスカッション→レポート→発表、トレーナーに対する理解を深め、さらには、「人間性」も養いながら、将来的な活動に生かしてください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	トレーナーとは	トレーナー養成事業について、トレーナーの歴史的背景		
	2	トレーナーとは	トレーナーの起源と歴史について、諸外国のトレーナーについて		
	3	トレーナーの業務	トレーナーの役割と任務		
	4	トレーナーの業務	トレーナーの具体的業務内容		
	5	コーチ・スポーツドクターとの連携協力	サポートチーム、メディカルスタッフについて		
	6	コーチ・スポーツドクターとの連携協力	コーチ、スポーツドクターの役割とその連携・協力について		
	7	コーチ・スポーツドクターとの連携協力	その他の医科学スタッフの役割とその連携・協力について		
	8	組織運営と管理	トレーナーの組織・体制作り、組織運営について		
	9	組織運営と管理	記録の必要性とその方法について		
	10	トレーナーと倫理、練習問題実施	社会の秩序、トレーナーの社会的立場と貢献について		
	11	トレーナーと倫理、練習問題実施	トレーナーの倫理・倫理規定について		
	12	職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施	現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ		
	13	職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施	現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ		
	14	職場のトレーナーから学ぶ、練習問題実施	現場で活躍するトレーナーの仕事や心がけ、意識を学ぶ		
15	まとめ				

授業科目 (科目ID)	アスレティックリハビリテーションⅠ／ アスレティックリハビリテーション 20t111／20t112	担当教員 (実務経験)	小林 大介 有 ☒ 無 ☐ アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	1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	スポーツの現場におけるアスレティックトレーナーに多くの業務があります。その中でも、怪我をした選手を競技が可能なレベルまでリハビリすることは非常に多い業務です。怪我の原因や、防止策、そして効率的に早期に復帰するための方法を選手に説明できる。				
到達目標	アスレティックトレーナーとしてのリハビリテーションの重要性を捉え、理想的な競技復帰について述べるができる。				
テキスト・ 参考図書等	アスレティックトレーナーテキスト⑦ アスレティックリハビリテーション				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	期末試験結果を60%として、出席、受講姿勢、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども評価の対象とする。		
	レポート	10%			
	小テスト	10%			
	提出物	10%			
	その他	10%			
履修上の 留意事項	基本はプリントベースで板書。理解度に応じて小テストやレポートなどの実施も行う。トレーナーの基礎基盤の科目です。最初は、初めて聞く言葉や用語、難しい表現と感ずることも多いと思いますが、わからない点は何かしらの方法で質問してもらえたと嬉しいです。大切なところは、何度も繰り返し話していきますので、少しずつ理解していきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・アスリハの説明	講義内容・AT・アスリハについて		
	2	基礎概論	外傷・障害の発生要因について		
	3	基礎概論	アスレティックリハビリテーションの期分け		
	4	基礎概論	靱帯損傷の程度と分類・応急処置について		
	5	基礎概論	早期復帰のためのリスク管理について①		
	6	基礎概論	早期復帰のためのリスク管理について②		
	7	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズの効果・適応		
	8	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズが禁止される場合		
	9	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズのリハビリへの応用		
	10	運動療法の基礎知識と用語	関節可動域の基礎知識		
	11	運動療法の基礎知識と用語	関節可動域を制限する因子		
	12	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練の方法・実践		
	13	運動療法の基礎知識と用語	神経－筋協調性エクササイズの概論		
	14	運動療法の基礎知識と用語	神経－筋協調性エクササイズの目的別種類		
	15	まとめ、前期試験について	前期まとめ・試験対策		
	16	運動療法の基礎知識と用語	有酸素運動と無酸素運動		
	17	運動療法の基礎知識と用語	持久的トレーニングと運動生理学		
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成の変化と障害発生		
	19	運動療法の基礎知識と用語	体脂肪の管理法・測定法		
	20	再発防止と外傷予防の動作	スタティックアライメントとダイナミックアライメント		
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ外傷障害の原因となるダイナミックアライメント①		
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ外傷障害の原因となるダイナミックアライメント②		
	23	再発防止と外傷予防の動作	危険なダイナミックアライメントの補正と修正①		
	24	再発防止と外傷予防の動作	危険なダイナミックアライメントの補正と修正②		
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価、運動療法の処方①		
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価、運動療法の処方②		
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法と生理的効果		
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具		
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板・足部アーチについて		
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策			