

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

スポーツトレーナー 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツと応急処置 20t204		担当教員 (実務経験)	小林 大介 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	ファーストエイダーとして、スポーツ現場での安全確保と応急処置の必要性と責務を理解し、現場での状況判断が出来るようになる。				
到達目標	外傷障害の基礎知識、応急処置から、人命に関わる一次救命処置までの確に判断し、行動する実践力をつける。				
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⑧				
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	AT専門科目テキスト第8巻の内容をベースとして、プリントを配布しながら進めていきます。この分野は現場でも特に「スピード感」を求められる分野です。慌てずに対応できるよう緊張感を持って取り組みましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	救急処置の基礎知識	一次救命処置と二次救命処置・バイタルサイン		
	2	緊急時の対応計画と外傷の評価	HOPSS		
	3	外傷時の救急処置①	炎症の目的、RICE処置		
	4	外傷時の救急処置②	RICE処置の実践、アイシングの適応と不適応		
	5	外傷時の救急処置③	皮膚などに傷のある怪我の処置・種類		
	6	外傷時の救急処置④	出血の種類と止血法		
	7	暑熱環境による障害	熱中症の要因・重症度・応急処置		
	8	寒冷による障害	低体温障害の要因・症状・応急処置		
	9	その他の内科的疾患①	過換気症候群の要因・症状・応急処置		
	10	その他の内科的疾患②	ショック・発熱・頭痛・めまい・失神・胸痛・呼吸困難・腹痛・高地障害		
	11	現場における救急体制①	救急体制の重要性と計画・事故発生時のフローチャート・搬送経路		
	12	現場における救急体制②	アスレティックトレーナーとして使用する可能性がある救急用具・物品		
	13	現場における救急体制③ 競技別	アメフト・陸上・ラグビー・体操の救急体制と競技ルール		
	14	心肺蘇生法の手順	傷病者発見から通報、心肺蘇生法、搬送までの手順		
15	頭頸部外傷の応急処置	脳震盪の分類と症状、現場での評価法と復帰基準			

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
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	測定と評価 I 20t205	担当教員 (実務経験)	平間 康允 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	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	測定者と測定対象者の両方の立場を体験し、スポーツ指導者による測定と評価の目的・意義及び役割を理解する。測定技術及び自身の体力の向上を目指す。				
到達目標	各種測定の方法・留意点・評価基準について説明できる。 測定結果を的確に判断できる。				
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	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	%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	講義形式にて、教科書を中心に板書・説明を交えながら授業を展開していく。スポーツ現場や医療現場、運動指導の場において、リハビリテーション・応急処置・トレーニング等の実施にあたり評価は必要不可欠な項目です。授業の中では実技も行いますので、トレーナー役(運動指導者約)と選手役(受講者)のどちらも現場でのイメージを持ちながら、ゆっくり確実に学んでいき、測定方法を習得しましょう。				
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	オリエンテーション		
	2	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価		
	3	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		
	4	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		
	5	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法		
	6	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象		
	7	体力測定	少年を対象		
	8	体力測定	中・高年齢者を対象		
	9	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		
	10	筋タイトネス	筋タイトネスの検査測定方法		
	11	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		
	12	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		
	13	評価の目的、意義および役割	現場に必要な評価(復習)		
	14	まとめ	前期内容のまとめ、再確認		
	15	復習	前期内容の復習		
	16	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		
	17	関節可動域	実技実施①		
	18	関節可動域	実技実施②		
	19	関節可動域	実技実施③、検査結果の解釈		
	20	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義		
	21	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順		
	22	徒手筋力検査	実技実施①		
	23	徒手筋力検査	実技実施②		
	24	徒手筋力検査	実技実施③、検査結果の解釈		
	25	身体組成	目的と意義、および具体的手法		
	26	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法		
	27	筋力および筋パワー	機器による筋力評価		
	28	ケーススタディ①	ケーススタディ(グループ学習)		
	29	ケーススタディ②	ケーススタディ(個人学習)		
30	復習	1年間の復習			

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)	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 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ栄養学 I 20t210		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・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。 また、選手の栄養評価ができるようになる。				
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9 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%	出席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(年間指導計画解説)・自己目標設定／五大栄養素を知る。		
	2	五大栄養素・三大栄養素	1の続き及び三大栄養素を知り、それぞれの役割を理解する。		
	3	五大栄養素・三大栄養素の消化・吸収	五大栄養素・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①	ホルモンの分泌と食事の関係を理解する。(インスリン・プロゲステロン)		
	11	ホルモンと食事摂取②	ホルモンの分泌と食事の関係を理解する。(成長ホルモン・GLP-1)		
	12	食事摂取のタイミング(エネルギー補給)	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解する。		
	13	食事摂取のタイミング(身体づくり・リカバリー)	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解する。		
	14	水分摂取のタイミング	正しい水分摂取方法を理解する。		
15	1～14回のまとめ				

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)	スポーツ栄養学Ⅱ 20t211		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。 また、選手の栄養評価ができるようになる。				
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9 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%	出席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	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝①	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解する。		
	2	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝②	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解する。		
	3	スポーツ選手の栄養評価	スポーツ選手の栄養評価方法について理解する。		
	4	スポーツ選手の栄養指導	栄養評価した内容を基に、食事指導について理解する。		
	5	調理実習ガイダンス	調理実習①②のガイダンス		
	6	献立作成①	献立作成の方法について理解する。		
	7	献立作成②	テーマ別の献立作成(エネルギー補給)		
	8	献立作成③	テーマ別の献立作成(身体づくり・リカバリー)		
	9	作業工程表作成①	調理実習①作業工程を作成する。		
	10	作業工程表作成②	調理実習②作業工程を作成する。		
	11	スポーツ栄養学のまとめ	25回の講義のまとめ		
	12	調理実習①			
	13	調理実習①	調理実習①のまとめとレポート作成		
	14	調理実習②			
15	調理実習②				

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)	スポーツ医学 内科 20t212		担当教員 (実務経験)	佐々木 晴樹 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 医師		
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	スポーツ医学(内科的疾患)について、その病態と対応策を理解し、実践できることを目的とする。					
到達目標	スポーツ活動で起きうる内科的疾患の説明が出来る。					
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト④					
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、受講態度等を評価基準とする。			
	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	アスリートにみられる内科疾患 1(佐々木)	突然死、熱中症、オーバートレーニング、過換気症候群、気管支喘息			
	2	アスリートにみられる内科疾患 2(佐々木)	摂食障害、貧血、血液疾患、腎・尿路系疾患、消化器系疾患			
	3	アスリートにみられる内科疾患 3(佐々木)	虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈			
	4	アスリートにみられる内科疾患 4(佐々木)	腎不全、生活習慣病			
	5	アスリートの体調管理(佐々木)	メディカルチェック方法			
	6	ドーピング問題、女性とスポーツ(佐々木)	ドーピングの危険性、女性特有のスポーツ障害			
	7	救急処置法(佐々木)	心肺蘇生法			
	8	確認テスト(佐々木)	確認テストの実施			
	9	アスリートにみられる内科疾患 1(横井)	消化器系、血液疾患			
	10	アスリートにみられる内科疾患 2(横井)	呼吸器系			
	11	アスリートにみられる内科疾患 3(横井)	感染症(ウイルス感染)			
	12	アスリートにみられる内科疾患 4(横井)	腎泌尿器系、内分泌			
	13	ドーピングコントロール(横井)	ドーピングの種類、基準について			
	14	高齢者、子どもの運動(横井)	高齢者、子どもの運動指導時に注意すべきこと。			
15	特殊環境下での疾患、救急処置(横井)	高地、寒冷、高温(多湿)環境下での運動について				

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)	スポーツコンディショニング I 20t207	担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	2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	AT理論試験で過去に出題されたものを考慮し、コンディショニング要素である「身体的因子」に該当する項目を理解することを目的とする。				
到達目標	AT教本に準じた「コンディショニング」の目的が説明出来る。トレーニング(サーキット、アジリティ)、ウォーミングアップの指導実践が出来る。				
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6 予防とコンディショニング				
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、授業態度等を総合的に評価する。		
	レポート	9%			
	小テスト	%			
	提出物	9%			
その他	40%				
履修上の留意事項	プリントを用いた講義形式とし、必要に応じて実技を導入していきます。、基本を大切に、まずは教科書の知識を吸収してもらいます。楽しい中にもメリハリのある授業を一緒にいきましょう！				
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(土岐)	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	コンディショニングの概念(高田)	コンディショニングの概念とその要素		
	3	トレーニングの基礎(土岐)	超回復、ATP産生について		
	4	トレーニングの基礎(高田)	筋繊維タイプ、筋収縮様式について		
	5	トレーニングの原則(土岐)	7原則の確認		
	6	ピリオダイゼーション(高田)	GAS理論、期分けの分類		
	7	ピリオダイゼーション(土岐)	GAS理論、期分けの分類		
	8	トレーニングカテゴリー(高田)	トレーニングの分類		
	9	レジスタンスTr・プライオメトリクス(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	パワーエクササイズ(高田)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	アジリティTr(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	エンデュランストレーニング(高田)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	13	コーディネーショントレーニング(土岐)	具体的種目の確認、その目的と効果		
	14	前期のまとめ(高田)	前期確認用プリントの配布と答案		
	15	前期試験対策(土岐)	今までのプリント、教科書の内容確認		
	16	前期試験返却(高田)	前期試験の解答・解説		
	17	サーキットトレーニング(土岐)	具体的種目の確認とその目的と効果		
	18	サーキットトレーニング(高田)	具体的種目の確認とその目的と効果		
	19	フィットネスチェック(土岐)	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法		
	20	フィットネスチェック(高田)	全身持久力、アジリティの各種測定方法		
	21	フィットネスチェック(土岐)	身体組成の具体的種目と目的		
	22	柔軟性テスト(高田)	具体的種目と目的、効果について		
	23	ストレッチング(土岐)	具体的種目と目的、効果について		
	24	リカバリー(高田)	アイシング、アクアコンディショニング		
	25	クーリングダウン(土岐)	クーリングダウンの方法と実際		
	26	ウォーミングアップ(高田)	ウォーミングアップの方法と実際		
	27	ウォーミングアップ(土岐)	ウォーミングアップの実践		
	28	後期のまとめ(高田)	後期確認用プリントの配布と答案		
	29	後期のまとめ(土岐)	後期確認用プリントの配布と答案		
30	後期試験対策(高田)	後期プリント、教科書の内容確認			

