

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)	生活習慣病の知識 20t216		担当教員 (実務経験)	田中 文恵 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、柔道整復師	
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	生活習慣病の病態、危険因子、予防や治療について理解を深め、スポーツ指導者やトレーナーとして、一般層から高齢者まで幅広い対象者へと対応できるよう視野を広く持ち、知識の幅を広げる。				
到達目標	「日々の生活習慣」から病気へのリスクを予測でき、どのように対応すべきかを具体的に説明できる。				
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	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	各講義のテーマ毎にプリントを配布し、講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。生活習慣病とは生活習慣が原因で発症する疾患のことで、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症リスクが高まります。その「リスク」を理解し、対象者への指導に役立てられるよう学習して下さい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容説明・生活習慣病の定義		
	2	生活習慣病概要	生活習慣病の原因と起因する疾病・歴史・現状		
	3	生活習慣病概要	1)食習慣と生活習慣病		
	4	生活習慣病概要	2)運動と生活習慣病		
	5	生活習慣病概要	2)運動と生活習慣病		
	6	生活習慣病概要	3)喫煙と生活習慣病		
	7	生活習慣病概要	4)飲酒と生活習慣病		
	8	生活習慣と疾病(1)	高血圧症①		
	9	生活習慣と疾病(1)	高血圧症②		
	10	生活習慣と疾病(1)	高脂血症		
	11	生活習慣と疾病(1)	糖尿病		
	12	生活習慣と疾病(1)	慢性閉塞性肺疾患		
	13	生活習慣と疾病(1)	高尿酸血症		
	14	前期講義のまとめ			
15	前期確認問題の実施				

16	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患①
17	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患②
18	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患①
19	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患②
20	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物①
21	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物②
22	生活習慣と疾病(2)	肥満①
23	その他疾患	骨粗鬆症と認知症
24	ロコモティブシンドローム	生活習慣病と運動器症候群
25	ロコモティブシンドローム	サルコペニアとフレイル
26	ロコモティブシンドローム	ロコモ度テスト・ロコモ予防と方法
27	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策①
28	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策②
29	後期講義のまとめ	
30	後期確認問題の実施	

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 学科  
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニックⅡ 20t221	担当教員 (実務経験)	濱田 光 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	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	基本的な機能解剖学およびスポーツ外傷学の知識をベースとした各部位におけるテーピング技術を学ぶ。				
到達目標	トレーナー、スポーツ指導者として、正確で、素早い、機能的なテーピングを行うことができる。				
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」 身体運動の機能解剖				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	実技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	9%			
	小テスト	9%			
	提出物	9%			
その他	40%				
履修上の 留意事項	デモンストレーション後、各人に実技練習をしてもらいます。テーピング部位に関しての解剖学、運動学、外傷学の知識習得も同時に行う。①実技試験は授業にて実施、②テーピングを行う部位により、Tシャツ、ハーフパンツ着用の指示あり、トレーナー、スポーツ指導者にとってテーピングテクニックは、絶対に身につけなければならない手技の一つです。何度も反復練習し自身のバリエーションを増やしましょう。皆さんの積極的な取組を期待しています。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス/テーピング総論	講義の説明、その他/テーピング実施時の注意事項		
	2	足部	足底腱膜炎のテーピング①		
	3	足部	足底腱膜炎のテーピング②		
	4	足関節	母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷のテーピング		
	5	足関節	足関節内返し捻挫のテーピング①		
	6	足関節	足関節内返し捻挫のテーピング②		
	7	足関節	足関節外返し捻挫、応急処置のテーピング		
	8	足関節	有痛性三角骨、距骨後突起障害、前脛骨筋腱炎、前脛腓靭帯損傷のテーピング		
	9	足関節	フットボールアザンクル、アキレス腱炎、前脛腓靭帯損傷のテーピング		
	10	足関節	アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎、アキレス腱部滑液包炎のテーピング		
	11	下腿部	下腿三頭筋肉ばなれ、シンスプリントのテーピング		
	12	前期実技試験			
	13	前期実技試験			
	14	前期実技試験			
	15	前期実技試験			
	16	膝関節	膝関節内側副靭帯損傷のテーピング		
	17	膝関節	膝関節外側副靭帯損傷のテーピング		
	18	膝関節	膝関節前十字靭帯損傷のテーピング		
	19	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれのテーピング		
	20	股関節	股関節内転筋損傷・腸腰筋損傷のテーピング		
	21	腰部・胸部	腰部筋筋膜症、腰部捻挫、腸骨稜打撲、肋軟関節分離のテーピング		
	22	肩関節	肩鎖関節捻挫のテーピング		
	23	肩関節	肩関節反復性前方脱臼のテーピング		
	24	肘関節	肘関節内側副靭帯損傷のテーピング		
	25	肘関節	肘関節過伸展捻挫のテーピング		
	26	手関節	手関節捻挫、指捻挫のテーピング		
	27	後期実技試験			
	28	後期実技試験			
	29	後期実技試験			
30	後期実技試験				



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・GO・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	SAQT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SAQT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			



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実技 20t223/20s228	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 ・ 高田 涼介 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
対象年次・学期	2年・前期	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実技	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検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビックダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	40%	試験は、模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動①	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)グレイプバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習) (水中)プールでの実演練習		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点 (水中)プールでの実演練習		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(陸上)前4後4+Vステップ+グレイプバイン+レッグカール(個人練習・ペア練習) (水中)プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中ウォーキング③	(陸上)各自作成→チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめ作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習→暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施			



2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
PH コース

授業科目 (科目ID)	フィジカルトレーニング I  20t227	担当教員  (実務経験)	未定  有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
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	講義	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	自身のフィジカル能力向上、スポーツ動作に活かせるトレーニングの実践。				
到達目標	スポーツにおける基本的動作に必要なフィジカル能力向上のトレーニングが実践出来る。				
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%	テスト、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	トレーニングを通じてお互いにフィジカル能力を高めあって行きましょう！				
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	筋肥大トレーニング実践1	下肢トレーニング1(スクワット)		
	3	筋肥大トレーニング実践2	下肢トレーニング2(レッグプレス、レッグカール、レッグエクステンション)		
	4	筋肥大トレーニング実践3	下肢トレーニング3(デッドリフト)		
	5	筋肥大トレーニング実践4	下肢トレーニング4(ルーマニアデッドリフト、相撲スタイルデッドリフト)		
	6	筋肥大トレーニング実践5	上肢トレーニング(胸)		
	7	筋肥大トレーニング実践6	上肢トレーニング(背中)		
	8	筋肥大トレーニング実践7	上肢トレーニング(肩)		
	9	筋肥大トレーニング実践8	上肢トレーニング(上腕)		
	10	トレーニングバリエーション1	スーパーセット法、マルチバウンデージ法の実践		
	11	トレーニングバリエーション2	"		
	12	トレーニングバリエーション3	"		
	13	前期まとめ	各種トレーニング方法の確認		
	14	前期テスト1	前期テスト		
	15	前期テスト2	"		
	16	体幹部トレーニング1	スタビライゼーショントレーニングの実践		
	17	体幹部トレーニング2	"		
	18	体幹部トレーニング3	腹筋群をターゲットにしたトレーニングの実践		
	19	体幹部トレーニング4	"		
	20	プライオメトリクストレーニング1	ジャンプ力向上に特化したトレーニングの実践		
	21	プライオメトリクストレーニング2	"		
	22	プライオメトリクストレーニング3	"		
	23	アジリティートレーニング1	アジリティー能力向上に特化したトレーニングの実践		
	24	アジリティートレーニング2	"		
	25	アジリティートレーニング3	"		
	26	ファンクショナルトレーニング1	競技特性を踏まえたトレーニングの実践		
	27	ファンクショナルトレーニング2	競技特性を踏まえたトレーニングの実践		
	28	後期まとめ	各種トレーニング方法の確認		
	29	後期テスト1	後期テスト		
30	後期テスト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  
MT/PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツスキル/スポーツスキル I 20t224/20t228		担当教員 (実務経験)	未定 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
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	指導に関する留意点、及び各運動種目の特性を学ぶ。					
到達目標	スポーツの特性を理解し、基礎的なプレー実践、且つ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	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	9%				
	小テスト	9%				
	提出物	9%				
	その他	50%				
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	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点  【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ  ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	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		前期実技試験	基礎技術の実践(フットサル、バスケットボール)		
	16	ガイダンス	後期授業の説明			
	17	種目1～7のスポーツにおける ①運動指導、及び安全管理 ②運動指導における留意点  【種目】 1. フットサル 2. バスケットボール 3. バドミントン 4. バレーボール 5. ハンドボール 6. ニュースポーツ 7. レクリエーションスポーツ  ※種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	1. フットサル			
	18		1. フットサル			
	19		2. バスケットボール			
	20		2. バスケットボール			
	21		3. バドミントン			
	22		3. バドミントン			
	23		4. バレーボール			
	24		4. バレーボール			
	25		5. ハンドボール			
	26		5. ハンドボール			
	27		6. ニュースポーツ			
	28		6. ニュースポーツ			
	29		7. レクリエーションスポーツ			
30	後期実技試験		基礎技術の実践(バドミントン、バレーボール)			

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)	スイミングスキル I / スイミングスキル 20k225 / 20k229	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	各種泳法の技術を向上させ、模範となる泳ぎを習得。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し、潜行・日本泳法の新しい技術や安全水泳の技術を習得する。				
到達目標	水泳コーチ1を合格するための泳力、テクニックを身につける。 今よりもより効率的な泳ぎができる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じてプリントを配布いたします。				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	実技試験を基準に評価します。その他授業内の態度も評価の対象といたします。		
	レポート	9%			
	小テスト	9%			
	提出物	9%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	各種泳法の技術習得を目的とした履修も可能です。技術習得をしつつ、80m個人メドレーの完泳、タイムを縮める練習を頑張ってください。				
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		
	3	水泳基礎練習	姿勢/呼吸/スカーリング		
	4	泳法確認、持久カトレニング	クロール: 泳法確認		
	5		クロール: 持久カトレニング		
	6		背泳ぎ: 泳法確認		
	7		背泳ぎ: 持久カトレニング		
	8		平泳ぎ: 泳法確認		
	9		平泳ぎ: 持久カトレニング		
	10		バタフライ: 泳法確認		
	11		バタフライ: 持久カトレニング		
	12		個人メドレー練習		
	13		個人メドレー練習		
	14	まとめ	スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認		
	15	前期末テスト	個人メドレータイム測定		
	16	持久カトレニング	バタフライ: 持久カトレニング		
	17		背泳ぎ: 持久カトレニング		
	18		平泳ぎ: 持久カトレニング		
	19		クロール: 持久カトレニング		
	20	スピードトレーニング	バタフライ: スピードトレーニング		
	21		背泳ぎ: スピードトレーニング		
	22		平泳ぎ: スピードトレーニング		
	23		クロール: スピードトレーニング		
	24	その他の泳法	個人メドレースピードトレーニング/潜行/横泳ぎ		
	25				
	26				
	27				
	28				
	29	まとめ	スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認		
30	後期末試験	個人メドレータイム測定			