

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)	スポーツ心理学 20t301	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	3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	スポーツ心理学の歴史から競技者に必要な心理的スキルをより効果的に活用するために、実践例や実技を交えて体感しながら学んでいきます。よき指導者であるためには、自分を知ること、伝える、聴く技術が大切になります。自己分析をしながら、プレーヤーと同様に困難な状況でも最善の方策を考え表現できるように、コミュニケーションのスキルについても学習していきます。				
到達目標	①知識:スポーツ競技者に必要な心理的スキルや対処法を説明できる ②技能:スポーツ場面で起こる様々な心理的な諸問題を分析し、対処法を考え実施できる。③他:スポーツ場面のみならず、日常生活においても心理的スキルを応用活用できる。				
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ワークブック 参考文献:スポーツメンタルトレーニング教本				
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	ワークブックや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。実技や心理分析を通して、心理的スキルの理解を深めます。理解の状況によって内容が前後する場合があります。実技を行う際、グループワークをしたり、教室を移動して行う場合があります。積極的に参加する姿勢を評価ポイントとします。実際の競技場面の心理的質問をどんでんしてください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の概説、歴史、意義と自己理解		
	2	チームワーク①集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス		
	3	チームワーク②チームミーティング	チームミーティング 役割を分担の理解と相互依存関係について		
	4	チームワーク③チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ		
	5	個人差に応じた指導	リーダーシップの要素 能力差、個人差の対応		
	6	自己決定理論と目標	人間の欲求の段階や外発的動機づけの段階と目標の関係		
	7	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向		
	8	摂食障害と競技	摂食障害の概要と症状及び対応方法		
	9	スポーツ選手への心理的サポートの実際	バーンアウトの心理的過程と対応方法		
	10	スポーツ選手の受傷後の心理の実際	スランプ、オーバートレーニング等の対応・POMSの実際		
	11	競技場面でのあがり	あがりの概要、兆候、あがりやすい競技者の特徴		
	12	心のコンディショニング①覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い・ピークパフォーマンスについて		
	13	心のコンディショニング②セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類・最適な自分の情動状態を知る		
	14	心理的技法の理解	リラクゼーション・イメージトレーニング等の効果と実技		
15	心理検査の種類と活用方法	自己分析心理テストの種類と目的、注意するポイント			

16	コーチングの心理①基本概念	コーチングの基本の理解と基本スキルとは
17	指導者による心理的サポート①非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際
18	指導者による心理的サポート②言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際
19	指導者による心理的サポート③演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは
20	スポーツカウンセリング①基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて
21	スポーツカウンセリング②質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解・アンビバレンス
22	発育発達心理学①	ジュニア期特徴と対応、学習理論について
23	発育発達心理学②	成人期、高齢者の対応・アジェンダ設定
24	対象者に合わせた指導の心理	スポーツスキル・運動指導の対象分析とミスマッチとは
25	運動学習と学習理論	学習過程と運動学習 フィードバック制御、オペラント条件づけ
26	行動変容理論	自己効力感、変容ステージ、変容過程への理解
27	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について
28	セルフトークとリフレーミング	人の物事のみかたと意味の変化、認知的クセを知る
29	メンタルトレーニングの活用実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際
30	トレーナーとしてのスポーツ心理	これまでの確認と未来を見据えた対応

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)	スポーツコンディショニングⅡ 20t302	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	3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	スポーツ選手のみならず、ジュニアから高齢者までどのような対象者でも対応できるコンディショニング方法を実践し、指導方法を理解することを目的とする。				
到達目標	アスリートに対するコンディショニング(特にトレーニング)が出来る。ジュニア、高齢者への運動指導が出来る。				
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	40%	% 定期試験の結果、レポート、その他(授業態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	30%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	30%			
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	オリエンテーション	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	姿勢評価方法	静的、動的姿勢評価		
	3	各競技におけるコンディショニングの注意点	指導現場に必要な能力		
	4	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング サッカー①		
	5	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 サッカー②		
	6	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バスケ①		
	7	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バスケ②		
	8	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング 野球①		
	9	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 野球②		
	10	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バレー①		
	11	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バレー②		
	12	コンディショニングの実践	球技系コンディショニング バドミントン①		
	13	コンディショニングの実践	球技系コンディショニングの実践 バドミントン②		
	14	前期のまとめ①	前期範囲のまとめ		
	15	前期のまとめ②	前期範囲のまとめ		
	16	各年代におけるコンディショニングの注意点	指導現場に必要な能力		
	17	ジュニア世代におけるコンディショニング	スタビリティートレーニングの計画		
	18	ジュニア世代におけるコンディショニング	スタビリティートレーニングの実践		
	19	ジュニア世代におけるコンディショニング	アジリティートレーニングの計画		
	20	ジュニア世代におけるコンディショニング	アジリティートレーニング実践		
	21	ジュニア世代におけるコンディショニング	コーディネーショントレーニングの計画		
	22	ジュニア世代におけるコンディショニング	コーディネーショントレーニングの実践		
	23	高齢者への運動指導	高齢者運動指導のポイント、注意点		
	24	高齢者への運動指導	高齢者運動指導の実践		
	25	一般層への運動指導	ダイエット方法(食事療法、運動療法)について		
	26	一般層への運動指導	指導ポイント、注意点について		
	27	一般層への運動指導	運動への動機づけについて		
	28	一般層への運動指導	ダイエットの実践報告		
	29	後期のまとめ①	後期範囲のまとめ		
30	後期のまとめ②	後期範囲のまとめ			

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
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ 20t303	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	3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。体力測定を通して、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。 自ら環境を整え測定を実施できる。測定結果を的確に判断し、相手にアドバイスできる。				
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	40%	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	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	教科書、配布プリントを中心に講義を進める。定期的な各種体力測定を含む実技も毎回実施し、体験的に学習していく。スポーツ指導者として必要不可欠な測定と評価について、配布資料を中心に、重要な部分は繰り返し行います。毎回実技を行いますので、上靴・ジャージ・ハーフパンツ等を忘れないようにして下さい。体力測定を行う際は、測定対象者(選手役)としても記録向上を目指す姿勢を期待します。何事も「楽しく、一生懸命に」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、復習	オリエンテーション、2年次の復習		
	2	体力測定(1)	・股関節の柔軟性測定①		
	3	体力測定(2)	・股関節の柔軟性測定②(※前時のフィードバック含む)		
	4	体力測定(3)	・瞬発力の測定①(※前時のフィードバック含む)		
	5	体力測定(4)	・瞬発力の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	6	体力測定(5)	・スプリント測定①(※前時のフィードバック含む)		
	7	体力測定(6)	・スプリント測定②(※前時のフィードバック含む)		
	8	体力測定(7)	・瞬発力&スプリント測定③(※前時のフィードバック含む)		
	9	体力測定(8)	・筋持久力の測定①(※前時のフィードバック含む)		
	10	体力測定(9)	・筋持久力の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	11	体力測定(10)	・全身持久力の測定①(※前時のフィードバック含む)		
	12	体力測定(11)	・全身持久力の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	13	体力測定(12)	・基礎体力の測定①(※前時のフィードバック含む)		
	14	体力測定(13)	・基礎体力の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	15	前期のまとめ	・テスト対策		
	16	体力測定(14)	・敏捷性の測定①		
	17	体力測定(15)	・敏捷性の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	18	体力測定(16)	・敏捷性の測定③(※前時のフィードバック含む)		
	19	体力測定(17)	・敏捷性の測定④(※前時のフィードバック含む)		
	20	体力測定(18)	・平衡性の測定①(※前時のフィードバック含む)		
	21	体力測定(19)	・平衡性の測定②(※前時のフィードバック含む)		
	22	体力測定(20)	・測定種目の考案・改善(※前時のフィードバック含む)		
	23	体力測定(21)	・肩関節の柔軟性測定①(※前時のフィードバック含む)		
	24	体力測定(22)	・肩関節の柔軟性測定②(※前時のフィードバック含む)		
	25	体力測定(23)	・全身のパワーの測定①(※前時のフィードバック含む)		
	26	体力測定(24)	・全身のパワーの測定②(※前時のフィードバック含む)		
	27	体力測定(25)	・スポーツビジョン測定①(※前時のフィードバック含む)		
	28	体力測定(26)	・スポーツビジョン測定②(※前時のフィードバック含む)		
	29	まとめ	・テスト対策		
30	総括	・講義全体のまとめ			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー/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			

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)	メディカルリハビリテーション 20t310		担当教員 (実務経験)	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
対象年次・学期	3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	一、二次に学んだものをベースとして、外傷・障害・疾患ごとのリスク管理に基づいたリハビリテーションについて学び、日常生活復帰プログラムを立案し、指導出来るようにする。				
到達目標	各外傷・障害のリスク管理が説明できる。 日常生活復帰プログラムを立案・指導できる。				
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、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	配付プリントにそった授業展開。パワーポイントを使用しての授業が中心となる。実技を行うこともありますので、ジャージ等動ける服装の準備をお願いします。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	講義の説明、諸注意、その他		
	2	メディリハの基本的な考え方(1)	段階的なプログラム処方		
	3	メディリハの基本的な考え方(2)	リスク管理		
	4	メディリハの基本的な考え方(3)	体力特性		
	5	メディリハの基本的な考え方(4)	動作特性		
	6	メディリハの基本的な考え方(5)	トレーニング		
	7	メディリハの基本的な考え方(6)	再発予防への配慮		
	8	立ち・座り動作(1)	概要説明		
	9	立ち・座り動作(2)	デモンストレーション及び指導		
	10	立ち・座り動作(3)	デモンストレーション及び指導		
	11	歩行動作(1)	概要説明		
	12	歩行動作(2)	デモンストレーション及び指導		
	13	歩行動作(3)	デモンストレーション及び指導		
	14	前期のまとめ	前期のまとめ／練習問題配布、解答・解説		
15	前期のまとめ	前期のまとめ／試験対策			

16	基本的トレーニング(座位でのトレーニング方法1)	概要説明
17	基本的トレーニング(座位でのトレーニング方法2)	デモンストレーション及び指導
18	基本的トレーニング(座位でのトレーニング方法3)	デモンストレーション及び指導
19	基本的トレーニング(座位でのトレーニング方法4)	デモンストレーション及び指導
20	基本的トレーニング(立位でのトレーニング方法1)	概要説明
21	基本的トレーニング(立位でのトレーニング方法2)	デモンストレーション及び指導
22	基本的トレーニング(立位でのトレーニング方法3)	デモンストレーション及び指導
23	基本的トレーニング(立位でのトレーニング方法4)	デモンストレーション及び指導
24	応用トレーニング(道具を使用したトレーニング1)	概要説明
25	応用トレーニング(道具を使用したトレーニング2)	デモンストレーション及び指導
26	応用トレーニング(道具を使用したトレーニング3)	デモンストレーション及び指導
27	応用トレーニング(道具を使用したトレーニング4)	デモンストレーション及び指導
28	応用トレーニング(道具を使用したトレーニング5)	デモンストレーション及び指導
29	まとめ	1年のまとめ/練習問題配布、解答・解説
30	まとめ	1年のまとめ/試験対策

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)	障がいとスポーツ 20t311		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	3年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	4単位
授業形態	講義(一部実習)	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	障がい者の心身を理解し、障がい者に対するスポーツ・運動指導技術や導入の仕方を習得する。				
到達目標	実際に障がいを持つ方に対して運動指導が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	障がい者スポーツ指導教本(初級・中級)				
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	ノート・筆記用具は必ず用意すること。「障害者スポーツ指導教本(初級・中級)」等の各種テキストの抜粋をプリント配布し、板書・説明を交えながら授業を展開していきます。必要に応じて各自で用意するものもあります。その都度指示します。様々な障がいについて、対象者に合わせたスポーツの導入の仕方などを学んでいき、楽しく授業を行っていきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容と説明		
	2	障がいの理解①	障がい及び障がい者とは		
	3	障がいの理解①	障がい者福祉施策の理解		
	4	障がいの理解①	障がい者スポーツの意義と理念		
	5	障がいの理解①	身体障がい①(聴覚障がい、視覚障がい)		
	6	障がいの理解①	身体障がい②(内部障がい)		
	7	障がいの理解①	身体障がい③(肢体障がい)		
	8	障がいの理解①	知的障がい①		
	9	障がいの理解①	知的障がい②		
	10	障がいの理解①	発達障がい		
	11	障がいの理解①	精神障がい		
	12	障がいとスポーツ①	コミュニケーションスキルの基礎①		
	13	障がいとスポーツ①	コミュニケーションスキルの基礎②		
	14	障がいとスポーツ①	全国障がい者スポーツ大会の概要		
15	障がいとスポーツ①	各地域の障がい者スポーツ推進の取り組み			

16	定期試験の振り返り	定期試験返却、解答、解説
17	障がいの理解②	高齢者の障がいについて①
18	障がいの理解②	高齢者の障がいについて②
19	障がいとスポーツ②	スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質
20	安全管理	リスクマネジメント
21	安全管理	応急手当、救急手当
22	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	身体障がい者とスポーツ、レクリレーション
23	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	知的障がい、精神障がい者とスポーツ、レクリエーション
24	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの基礎(実習)
25	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの応用(実習)
26	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーション総合演習(実習)
27	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習①(実習)
28	障がいの理解③	障がい者スポーツ総合演習②(実習)
29	まとめ	学習内容の復習・定期試験に向けて
30	定期試験の振り返り	定期試験返却、解答、解説

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			