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／ オリンピズム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、スポーツ栄養、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	身体のしくみと動き
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

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）	身体の解剖と機能 20s103	担当教員 （実務経験）	田中　文恵 有 ☑　無 ☐　鍼灸師、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	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、②Reference 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（橈骨・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・腓骨・脛骨の各部位名称、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	足のアーチと靭帯	アーチ構造と靭帯の名称
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	筋線維（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	咀嚼（顎）、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	

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あたり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）	靭帯損傷について①
8	スポーツ外傷・障害総論（7）	靭帯損傷について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　　スポーツ健康　学科
TR・IN・CO・SB　コース

授業科目 （科目ID）	運動生理学 20s105	担当教員 （実務経験）	田中　文恵 有 ☑　無 ☐　鍼灸師、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	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メカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語をつかって、身体のメ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みるみる解剖生理、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	姿勢の分類とその意味	重力と姿勢の関連（不良姿勢による影響）
2	脊柱の構造と機能	各部名称と生理的弯曲の意味
3	解剖学的用語、動きの基本面	動きの基本面、その他解剖学的用語
4	関節の動き	各関節の動きを覚える
5	筋肉の収縮様式	起始・停止、靭帯、腱、筋収縮様式
6	確認テスト	確認テスト実施、採点
7	肩関節の動きと筋肉	肩関節周囲筋（肩甲骨）と肩関節の構造・傷害
8	肘関節・前腕の動きと筋肉	肘関節の構造、傷害、上腕・前腕の筋肉
9	手関節の動きと筋肉	手関節の関節名と動き
10	上肢帯の動きと姿勢の変化	関節の動きと全身の動きの確認
11	股関節の構造と動き	腰椎－骨盤－股関節の連動
12	股・膝関節に関する動きと筋	二・単関節筋、下腿のねじれ、下肢のアライメント
13	下腿の筋の起始・停止	コンパートメントと関節の動き、傷害
14	足の動きと運動連鎖	足のアーチ構造と全身のアライメント変化
15	前期末試験に向けたガイダンス	

	16	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給機構を覚える
	17	筋線維組成	各筋線維の特徴と機能
	18	受容器（筋紡錘と腱受容器）	伸張反射・Ib抑制
	19	確認テスト	確認テスト実施、採点
	20	確認テスト	確認テスト実施、採点
	21	確認テスト	確認テスト実施、採点
	22	関節の運動と筋肉・神経支配②	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④	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	24	関節運動連鎖	歯車の法則など
	25	呼吸・循環器のメカニズム	構成・呼吸の仕方・心臓のポンプ機能など
	26	内臓の名称と機能	各臓器の位置と特徴
	27	痛みとは	疼痛伝達のメカニズム
	28	筋力と柔軟性②	刺激強度・頻度・時間（ドーゼによる変化）
	29	後期末試験に向けたガイダンス	
	30	重点整理	

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）	救急処置法特別講習 20t113／20s106	担当教員 （実務経験）	日本赤十字社派遣講師 有 ☐　無 ☑		
対象年次・学期	2年／1年・集中	必修・選択区分	選択必修（AT・MT・PH）／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	救急処置について学び、現場にて実践できる。				
到達目標	救急処置法検定試験合格を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	救急処置法養成講習テキスト				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	80%	試験、その他（受講姿勢、受講態度）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	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	救急処置法について
2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。
3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。
4	AED	AEDの使用方法、注意点。
5	AEDの使用	AEDの使用。
6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。
7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。
8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について
9	止血法の演習	止血法の実践。
10	三角巾を使用した固定法	外傷に対しての固定法と注意点。
11	三角巾を使用した固定法の演習	三角巾を使用した固定法の実際。
12	筆記試験①	試験実施
13	筆記試験②	試験実施
14	実技試験①	試験実施
15	実技試験②	試験実施

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
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB　コース

授業科目 （科目ID）	健康運動理論Ⅰ 20t114／20s107	担当教員 （実務経験）	若松　直斗 有 ☑　無 ☐　アスレティックトレーナー		
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	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の履修で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	授業内容説明、諸注意、その他
2	第1章　健康づくり施策概論	1)健康と健康増進の概念　2)わが国の現状
3	第1章　健康づくり施策概論	3)生活習慣病とメタボリックシンドローム　他
4	第2章　運動生理学	1)運動の発現　2)骨格筋収縮の仕組み
5	第2章　運動生理学	3)筋線維タイプと収縮特性　他
6	第2章　運動生理学	6)トレーニングと骨格筋　7)運動の持続　他
7	第2章　運動生理学	11)トレーニングによる呼吸循環系の適応　他
8	第3章　機能解剖とバイオメカニクス	1)身体運動に関係する筋と骨格　2)関節運動
9	第3章　機能解剖とバイオメカニクス	3)筋の弾性要素と弾性エネルギー　他
10	第4章　栄養摂取と運動	1)健康と栄養～
11	第4章　栄養摂取と運動	8)生活習慣と栄養・食生活
12	第5章　体力測定と評価	1)無酸素性・有酸素性能力の測定　他
13	第5章　体力測定と評価	5)体脂肪量の測定　6)新体力テスト　他
14	まとめ（1～3章）	要点まとめプリントの実施
15	まとめ（4～5章）	要点まとめプリントの実施

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
AT・MT・PH／TR・IN・CO・SB　コース

授業科目 （科目ID）	健康プログラムⅠ 20t115／20s108	担当教員 （実務経験）	北村　和弘 有 ☑　無 ☐　スポーツ指導員		
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	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	授業内容、成績評価基準、諸注意等の説明
2	Ⅰ運動と健康	運動と健康
3	Ⅰ運動と健康	スポーツプログラマーの役割
4	Ⅱ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①
5	Ⅱ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②
6	Ⅱ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③
7	Ⅱフィットネス・エクササイズの理論と実際	マシーントレーニング
8	Ⅱフィットネス・エクササイズの理論と実際	ヘルス・エクササイズ
9	Ⅲ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①
10	Ⅲ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②
11	Ⅲフィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン①
12	Ⅲフィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン②
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）	ベーシックトレーニング 20t118／20s109	担当教員 （実務経験）	角田　侑佑 有 ☑　無 □　パーソナルトレーナー		
対象年次・学期	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	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	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、スポーツプラザiBマシンの適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	ファンクショナルトレーニング・機能向上と障害予防のためのパフォーマンストレーニング				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	60%	試験の点数と授業態度、意欲、姿勢で判断する。
	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。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。

履修主題・履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項
2	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：カーディオ
3	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：上肢
4	マシントレーニング／自重エクササイズ	iBマシンの使用方法と実践：下肢
5	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	パワーポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得
6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	オリンピックバーでのデッドリフトテクニック習得
7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト
8	コアエクササイズ2、バックスクワット	自重、ライトバーを用いてのバックスクワット
9	コアエクササイズ2、バックスクワット	オリンピックバーでのバックスクワット習得（フル・パラレル）
10	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのバックスクワット／補助方法
11	コアエクササイズ3、ベンチプレス	ポジションの習得、ライトバーでのテクニック習得
12	コアエクササイズ3、ベンチプレス	オリンピックバーを用いてのベンチプレス／補助方法
13	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス／補助方法
14	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
15	前期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
16	コアエクササイズの応用1	デッドリフトのバリエーション1
17	コアエクササイズの応用2	デッドリフトのバリエーション2
18	コアエクササイズの応用3	スクワットのバリエーション1
19	コアエクササイズの応用4	スクワットのバリエーション2
20	補助エクササイズ1	背部のエクササイズ
21	補助エクササイズ2	殿部、大腿部のエクササイズ
22	補助エクササイズ3	ケーブルクロストレーニング
23	様々な器具を用いたエクササイズ1	ダンベルエクササイズ
24	様々な器具を用いたエクササイズ2	バーベルエクササイズ
25	様々な器具を用いたエクササイズ3	スタビリティボール・メディシンボール　エクササイズ
26	様々な器具を用いたエクササイズ4	ボスバランス・バランスディスク・バランスパット　エクササイズ
27	様々な器具を用いたエクササイズ5	ストレッチポール　エクササイズ
28	後期のまとめ、実技試験対策	試験内容、形式について
29	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
30	後期実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験

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

別紙1

授業科目 （科目ID）	ベーシックトレーニング 20t118／20s109	担当教員 （実務経験）	若松　直斗 有 ☑ 無 ☐ アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー
対象年次・学期	1年・通年	担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
授業形態	実習		
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐
		担当教員 （実務経験）	有 ☐ 無 ☐