# 北海道スポーツ専門学校

授業科目		スポーツと社	会	担当教員	今北 雄太						
(科目ID)		20t101/20s	101	(実務経験)	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	5 時間数	30時間		
授業目的	する。	さらに、わが国のスポー	-ツ振興政策を理解		<b>杖スポーツセン</b>	ターの	機能と役	と割を学ぶ。スポー	的にいかに発展してきたか理解 ツ組織の運営と事業展開について		
到達目標				されているか、理論と事例双							
テキスト・ 参考図書等	Refere	nce Book(公益財団法	人日本スポーツ協会	슻)							
		評価方法	評価割合(%)				評価基	準			
	試験		60%								
評価方法・	レポー	· <b>F</b>	20%	①試験(スポーツと社会に関	して学習して	きた内容	学を中心	にテストを行う)			
評価基準	小テス	ŀ	%	②レポート(スポーツを批判的 えを述べる[7月中])	りに考え、現在	E、社会	:問題化し	っているスポーツ課	題をひとつ選び、それについて考		
	提出物	0	%	③その他(出席、態度、レポー	一ト提出期間顧	族守なる	<u>-</u> ")				
	その他	1	20%								
履修上の 留意事項	い。授	業の最後に出席カード	への記入を求める。		」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 ブ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 い。						
	回数 履修主題 履修内容										
	回数		履修主題					履修内容			
	回数	スポーツの意義と価値				にスポ-		&と価値」を考えなけ	ればならないのか <i>/</i>		
	1	スポーツの意義と価値スポーツの意義と価値	<u>ā</u>		なぜ、コーチは 社会の中にお	t「スポ- けるス7	ポーツの征	&と価値」を考えなけ			
	1		直		なぜ、コーチは社会の中にお文化としての「スポーツ宣	にスポー けるスポー スポー 言日本	ペーツの値 ツ <i>/</i> スポ 」における	&と価値」を考えなけれ 近値	価値/		
	1 2	スポーツの意義と価値	<u> </u>		なぜ、コーチは 社会の中にお 文化としての 「スポーツ宣 オリンピズム	に は に に お に お に ま に ま が に ま が に ま が に ま が に ま が に に に に に に に に に に に に に	ポーツの値 ツ/スポ 」における るスポー	後と価値」を考えなけれ 一ツの文化的特性 るスポーツの意義と ツの意義と価値の	価値/		
	1 2 3	スポーツの意義と価値スポーツの意義と価値	直直	<b>グアンス~</b>	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての 「スポーツ宣オリンピズム スポーツの定スポーツ権のスポーツ権の	ドスポート はるスポースポー まり 本本 はまる と まん と	ペーツの値 ツ/スポー 」における るスポー 基本的人	後と価値」を考えなけれる値 ペーツの文化的特性 るスポーツの意義と ツの意義と価値の 権としてのスポーツ	: -価値/ 捉え方		
	1 2 3 4 5	スポーツの意義と価値スポーツの意義と価値スポーツの価値を守る	直 直 るスポーツ権 パナンスとコンプライ	<b>/</b> アンス~	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての 「スポーツ宣オリンピズム スポーツの定スポーツ権のスポーツ権の	t 「スポー けるスポー スポー 三日おけ 三義/容	ペーツの値 ツ/スポー 」における るスポー 基本的人	後と価値」を考えなけれる値 ペーツの文化的特性 るスポーツの意義と ツの意義と価値の 権としてのスポーツ	: - 価値/ 捉え方 - / ノスポーツの価値/		
履修主題・	1 2 3 4 5 6	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ	<b>グアンス~</b>	なぜ、コーチは 社会の中にお 文化としての 「スポーツ宣 オリンピズム スポーツの定 スポーツの自 スポーツの自	は スポース まに 変換	ペーツの値 ツノスポーリにおける るスポー ま本的人	後と価値」を考えなけれる値  パーツの文化的特性  るスポーツの意義と ツの意義と価値の  権としてのスポーツ	: - 価値/ 捉え方 - / ノスポーツの価値/		
履修主題・ 履修内容	1 2 3 4 5 6	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの相	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶	<b>グアンス~</b>	なぜ、コーチは 社会の中にお 文化としての 「スポーツ宣 オリンピズム スポーツの定 スポーツの自 暴力/ハラス スポーツにお	は「スポート」 スポート スポート (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ペーツの値 ツノスポーパーツの はおけばる スポート はなめ かんがい がいがい ガル は を のかり シテグリ・	もと価値」を考えなけれた。 他の文化的特性 もスポーツの意義と ツの意義と価値の 権としてのスポーツ ベナンスの確立/コート ことめに ティの確保/アンチ	: - 価値/ 捉え方 - / ノスポーツの価値/		
	1 2 3 4 5 6 7	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの相 暴力・ハラスメントの相	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶	<b>/</b> アンス~	なぜ、コーチは 社会の中にお 文化としての 「スポーツご」 スポーツの定 スポーツのを スポーツの自 暴力/ハラス スポーツにより アンチ・ドーヒ	にける ポート はい かんしょう はいかい かんしょう はい ままれる パート はい かんしょう メント しんしん パータ かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	ペーツの値 ツ / スポリーツの値 いった ままま かいがい がい かいがい かいかい かいがい かいがい かいがい アンピンアン は / アン	機と価値」を考えなけた 動値  一ツの文化的特性  るスポーツの意義と  つの意義と価値の  権としてのスポーツ  バナンスの確立  こために  ティの確保  デードーピングの  アンチ・ドーピングの  歴	:: :価値 / 捉え方  / / スポーツの価値 / コンプライアンスとは  - ・ドーピング活動 / アンチ・ドーピ ーピング違反事例		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守っ スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの有 暴力・ハラスメントの有 スポーツのインテグリ	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶	<b>/</b> アンス~	なぜ、コーチは 社会の中にお 文化としての 「スポーツングスポーツの定 スポーツのを スポーツのを スポーツのし スポーツのし スポーツのし スポーツのし スポーツのし スポーツでのルーパラス スポーツにより アンチャンチ・ドーピングコ:	にはる ポー 古お 一	ペーツの低 ツ	まと価値」を考えなけれる値 ボーツの文化的特性 るスポーツの意義と価値の 権としてのスポーツ がナンスの確立/コープー でかに ティの確保/アンチ ために ティの確保/アンチ および日本アンチ・	価値/ 捉え方  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの相 暴力・ハラスメントの相 スポーツのインテグリ アンチ・ドーピング	直 直 直 るスポーツ権 ベナンスとコンプライ 根絶	·/アンス~	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての 「スポーツがム」スポーツの ススポーツのの スポーツのの スポーツのの スポーツのの スポーツがのルーシートーンを アンチアングコ派 ドー英物と治療	になる ポーム 素内 治 メメン・けんご した使 ボスス 一本け 1を 素内 治 メメン・けん ジェート しんしん アンドー・アクビ ロー用 マー・アンドー・アンドー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	ペーツの イボー けんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かん	をといっている。 をといっている。 をとしてのスポーツの意義と一個値のは、 をとしてのスポーツでは、 をとしてのスポーツでは、 をとしてのスポーツでは、 では、これでは、 では、これでは、 では、これでは、 をといっている。 では、これでは、 では、 では、これでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	価値/ 捉え方  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの相 暴力・ハラスメントの相 スポーツのインテグリ アンチ・ドーピング	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶 ティ	/アンス~	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての 「オリンピズ の 定の スポーツング の での スポーツツをの スポーツックをの スポーツックをの スポーツックをの スポーツックをの スポーツックをの ア世 ドー英 ツーン・アン が 1 元 ポーツ という だっし だい は 知 は れ は れ は な は は は は は は は は は は は は は は	には 我内 治 メン ソ けんごん した しんしん ポート はい 我内 治 メン ソ けんごん しんしん でんしん かんしん しんしん しんしん はい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	ペーツのの インドー マック イン・マック アン・マック アン・マン・アン・マック アン・マン・マン・マン・マン・マン・アン・マン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	まと価値」を考えなけれる値である。 ボーツの文化的特性 るスポーツの意義と ツの意義と価値の 権としてのスポーツ ボナンスの確立/コープー でかに ティの確保/アンチ・ テルニーピングの歴 およびローピング検 シング検 シンプ・スポーツを回りのマネジ・ ての「スポーツ中国	価値/ 捉え方 ノノスポーツの価値/ コンプライアンスとは ・・ドーピング活動/アンチ・ドーピ ・一ピング違反事例 ・・ピング機構について等 をとしている。 をしている。 をしていな。 をしている。 をしていな。 をしている。 をしている。 をしている。 をしている。 をしている。 をしている。 をしていな。 をしている。 をしている。 を		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントのも スポーツのインテグリ アンチ・ドーピング アンチ・ドーピング スポーツ組織のマネシ	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶 ティ	<b>アンス~</b>	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての 「スポーツのをのです。」 ススポーツのをのです。 スポーツのでは、スポーツのでは、スポーツのでは、スポーツのでは、スポーツのでは、スポーツのルードングでは、スポーツルード・リー・マット・アングでは、スポーツをは、スポーやなりをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーツをは、スポーや	にけん ス 言に 義内 治 メメン・けんご ト棟 の ポロボス オ 一本け 1容 / ト ト の イー・グビュー用 持 一つ で かん	ペーツ / こる 本	まと価値」を考えなけれる値である。 ボーツの文化的特性 るスポーツの意義と ツの意義と価値の 権としてのスポーツ ボナンスの確立/コープー でかに ティの確保/アンチ・ テルニーピングの歴 およびローピング検 シング検 シンプ・スポーツを回りのマネジ・ ての「スポーツ中国	に価値/ 捉え方 リノスポーツの価値/ コンプライアンスとは コンプライアンスとは ニーピング違反事例 まナーピング機構について等 査/結果管理/制裁、上訴/禁 者の役割 メント/「補完」のマネジメント ヨ」/ 年団と総合型クラブとの連携・協働		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	スポーツの意義と価値 スポーツの意義と価値 スポーツの価値を守る スポーツの自治~ガル 暴力・ハラスメントの相 暴力・ハラスメントの相 スポーツのインテグリ アンチ・ドーピング アンチ・ドーピング スポーツ組織のマネミ	直 直 直 るスポーツ権 バナンスとコンプライ 根絶 ティ	/アンス~	なぜ、コーチは社会の中にお 文化としての「スポーツススポーツでのでのです。」 ススポーツのでのでのです。 スポーツでは、スポーツのでのできる。 スポーツのでのできる。 スプグッチアンシとかで、カーシャン・ドー・ドルーンが、コーチには、カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・カー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー	には 我内 治 メメン けん シト 使 の スポの 者 に 我内 治 メメン けん ジド レ 使 の スポの 者 に れっぱい かん カーボー に ない かん	ペーソース はん かん がい はん かん かん がい かん かん がい かん かん がい かん かん がい かん	をというでは、アンチ・ドーピングの歴をといって、アンチ・ドーピングの歴をといって、アンチ・ドーピングの歴をといって、アンチ・は、アンチ・は、アンチ・ドーピングの歴をといって、アンチ・ドーピングの歴をといって、アンチ・ドーピングである。  「目的」のマネジ・アの「ロースポーツ」をおいて、アンチ・ア・ドーピングである。 「「目的」のマネジ・アの「ロースポーツ」をで、アンチ・アンチ・ア・ドーピングである。 「「日の」のマネジ・アの「ロースポーツ」をで、アンチ・アック・アンチ・アン・アンチ・アンチ・アンチ・アンチ・アンチ・アン・アンチ・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	価値/ 捉え方  ノノスポーツの価値/ コンプライアンスとは  コンプライアンスとは  エ・ドーピング活動/アンチ・ドーピ ・ピング違反事例  E史/ ドーピング機構について等  査/結果管理/制裁、上訴/禁 者の役割  メント/「補完」のマネジメント コー/ 年団と総合型クラブとの連携・協働 ドーツ組織の特性		

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

2020年度			ル海道へホーン	サリナル	AT-MT-PI	<u>1∕</u> TF	R-IN-C	0・SB コース	<u>.                                    </u>				
授業科目		スポーツと指導	尊者	担当教員				今北 雄	<u> </u>				
(科目ID)		20t102/20s	102	(実務経験)	有☑	無		スポーツ指導員					
対象年次・学期	1年・通	<b>直</b> 年		必修·選択区分	必修			単位数	4単位				
授業形態	講義	いた音子へこか・・・	か車値についてご	授業回数(1回90分)	7N4.4.4.7.	n 2*3. ·	30	- 71-7304	60時間				
授業目的	ポーツ	・ツ指導を行う際に必要 /栄養、医学的知識(け	な事項について字 が、障害、疾病)など	当する。スホーツ現場におい €、幅広い知識の習得に努め	る。	1410	の特性を	把握し、それに基	感づいた指導やトレーニング方法、ス				
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	系づけて説明で	きる。							
テキスト・ 参考図書等	Refere	ence Book(公益財団法	人日本スポーツ協会	<b>≙</b> )									
		評価方法	評価割合(%)		評価基準								
	試験		80%										
評価方法・	レポー	+	%										
評価基準	小テス	<i>.</i>	%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。									
	提出物	<u></u>	%										
	その他	<u></u>	20%										
履修上の 留意事項	2. 随时	義形式により行う(板書 寺課題や小テストにより 知識の財産を蓄え、人	理解を深める、あら		歳を高め、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				
	回数		履修主題					履修内容	F				
	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	5/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40'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					る役割/コーチ 予防)と問題発生	の果たすべき役割/ E時の対処法				
	4	コーチに求められる知	1識とスキル		コーチング文	脈/専	門的知識	銭/対他者の知言	戦/対自己の知識				
	5	スポーツ事故における	るスポーツ指導者の	法的責任	スポーツ指導者具体的な注意	が負う 義務/具	法的責任 人体的な事	/スポーツ指導者 な事案	の負う注意義務(過失責任)/				
	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	対性/	/スポー <u>:</u>	ツ事故のリスクマ	ネジメント				
	7	スポーツ仲裁						問題点/スポー 構(JSAA)/スポ	ツ仲裁とは/ 一ツ仲裁裁判所(CAS)				
	8	スポーツ倫理		スポーツ倫理 スポーツの価	が問題値を体	となる事 現すべき	案/フェアプレー スポーツ指導者	-の精神/ 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	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
	10	スポーツトレーニング	の基本的な考え方と	<b>─</b> 理論体系	スポーツトレー トレーニング [		「サイクル	//スポーツパフ	オーマンス構造論/				
	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	<b>≃理論体系</b>	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			身体のしくみる	上動き							
	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					
履修主題· 履修内容	15	体力のトレーニング			体力を構成す トレーニングの		の体系/	/体力トレーニン	グの原理・原則/				
	16	スキルトレーニング			スキルトレーニ	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	<b>乡的知識</b>		スポーツと健児	東/ア	スリートの	健康管理/アス	<b>パリートの内科的障害と対策</b>				
	20	スポーツに関する医学	台的知識		女性アスリー	トの障害	書と対策.	/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	单的知識		外傷・障害の	予防/	コンディシ	ショニングの手法	:				
	22	スポーツに関する医学	台的知識		救急処置(救	急蘇生	法)/救	急処置(外科的)	た急処置)				
	23	コーチング環境の特徴	<b>d</b>		ジュニア期の: レーニングの			意点/年齢区分	からみたコーチングの留意点/ト				
	24	コーチング環境の特徴	<b>X</b>		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	ф		中高年者への	コーチ	ング(運	動指導)の留意。	<u> </u>				
	26	コーチング環境の特徴	故		性別の考慮①	)							
	27	コーチング環境の特徴	<b>X</b>		性別の考慮②	0							
	28	ハイパフォーマンスス	ポーツにおける今日	1的なコーチング	ハイパフォー	マンスス	<b>ペポーツと</b>	は何か?					
	29	ハイパフォーマンスス	ポーツにおける今日	目的なコーチング	ハイパフォー	マンスス	スポーツ0	の本質~良き競し	<b>^合い~</b>				
	30	まとめ			振り返り/鈴	Œ							

 2020年度
 北海道スポーツ専門学校
 スポーツ健康 学科

 TR: IN: C0 · SB コース

2020年度			北海道スポーツ	/専門学校	TF	·IN·C	O-SE	コース				
授業科目		身体の解剖と	機能	担当教員						田中 文恵		
(科目ID)		20s103		(実務経験)		有【】	無		鍼	灸師、柔道整復師		
対象年次•学期	1年・通	i年		必修·選択区分	必	慘				単位数	4単位	
授業形態	講義			授業回数(1回90分)				30	0	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	吾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	のか触り動かしなか	「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、②F	Reference Book(公子	益財団法人日本スポーツ協会	会)							
		評価方法	評価割合(%)			評価基準						
	試験		70%									
評価方法・	レポー	٢	%									
評価基準	小テス	٢	10%	試験、小テスト、提出物、その	の他	(受講姿	势、受討	構態度等)	を総	合的に評価する	٥	
	提出物	J	10%									
	その他	ı	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(A	4サイズ)を用意すること。								
	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、討	者注:	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	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	გ		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	と各部位名称		肩	甲骨・上	腕骨・名	部位名称	下と関	節名		
	8	肘関節を構成する骨と	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	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・タノ	(コ窩	
	11	骨盤を構成する骨と名	S部位名称		各	部位名称	と殿部	・腹部の角	第(コ	ア)について		
		膝関節を構成する骨と			大	退骨・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	と各部位名称		足	根骨と足	趾の骨	と関節名				
履修主題・	14	足のアーチと靭帯			ア-	ーチ構造	と靭帯	の名称				
履修土超" 履修内容	15	前期末試験に向けた	ガイダンス									
		後期①:定期試験返去	印と分析									
		筋の微細構造						は細構造と				
		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)		
		復習②				W-1- T-1-	au - 7					
		上肢の末梢神経				経支配を						
		下肢の末梢神経 関策の運動し紋内・地	•≪±==10			経支配を			± 40°	- 神経士司の士し	. th	
		関節の運動と筋肉・神								・神経支配のまと		
		関節の運動と筋肉・神	神経文配③			関におけ		TFI劢*拮却	n Hb	・神経支配のまと	8)	
		筋膜						+==7				
		脊柱起立筋						を覚える	•			
		消化吸収 白			咀嚼(顎)、各臓器 白谷神経の腫性(変え上の間流)							
		自律神経			自律神経の働き(痛みとの関連)							
		筋力と柔軟性①	¥ /#\ =		生理的限界と心理的限界、関節可動域							
		後期末試験に向けた	<b>ル1ダン</b> 人									
	30	重点整理			1							

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

2020年度			北海道スポーツ	專門学校	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						
		スポーツ外傷・障害のスポーツ外傷・障害	の基礎 I / 生の其礎	担当教員	谷本 光						
授業科目 (科目ID)		20t108/20t109/		(実務経験)	有	ď	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	<b>直</b> 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	本講彰	をでは、トレーナー、スポーツ外傷・障害の病態、	ポーツ指導者が活動 評価方法及びアスリ	を行う上で必要なスポーツ外 ハの特徴を習得することをれ	ト傷・障 aらいと	害の基とする。	礎的な	知識につ	いて理解する。その	つために、上肢・体幹・下肢の主な	
到達目標	各スポ	ペーツ外傷・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	Refere 公認ア	ence Book(公益財団法 プスレティックトレーナー	:人日本スポーツ協会 専門科目テキスト(:	★) 3巻:スポーツ外傷・障害の基	礎知証	黻)					
		評価方法	評価割合(%)	評価基準							
	試験		80%								
評価方法・	レポー	+	%								
評価基準	小テス	<b>!</b>	%	試験、その他(受講姿勢、受	講態度	を等)を終	8合的1	こ評価する	5.		
	提出物	b	%								
	その他	Ė	20%								
履修上の 留意事項	を確認ますの	引する。トレーナー、スポ )で一つずつ確実に理解	《一ツ指導者を目指: 翼し、修得して下さい	すにあたり必要不可欠な科目 √。また、予習・復習する習慣	です。 をつけ	難しい 、積極	用語・角 的に授	解剖学的月 業に取り約	用語が多く出てきます 狙んで欲しいです。こ	に小テストを行い、授業の理解度 すが、基礎的なことから学んでいき この科目を理解する為に、『身体の	
	解剖と 回数	機能』についてもしった	いり学習しましょう! 履修主題	みなさんの頑張りを期待して	おりま	す☆1ノ	(1冊ノ	一トを用意	して下さい☆ 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	、そのイ	也/スポー	-ツ外傷・障害とは①	<u> </u>	
	2	スポーツ外傷・障害総	注論(1)		スポー	一ツ外作	易とは、	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	s論(3)		スポー	一ツ外信	易とは、	スポーツ	障害とは④/炎症症		
	5	スポーツ外傷・障害総	(4)		骨損·	傷につ	ハて①	骨折の固	固有症状	-	
	6	スポーツ外傷・障害総	論(5)		骨損·	傷につ	ハて②	疲労骨护	fi		
	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	(7)		靭帯	損傷に	ついて	2)			
	9	スポーツ外傷・障害総	(8)		創傷	治癒に	ついて				
	10	スポーツ外傷・障害総	(9)		ダイフ	ナミック	アライン	シトとスオ	ペーツ障害①		
	11	スポーツ外傷・障害総	論(10)		ダイフ	ナミック	アライン	シトとスオ	ペーツ障害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)/RI	CE処置			
	14	下肢のスポーツ外傷・	障害(3)		足関:	節捻挫	3				
履修主題· 履修内容	15	前期のまとめ			前期	のまとめ	)/試!	<b>験対策、</b> 網	<b>智問題配布</b>		
	16	前期のまとめ/タイト	ネステスト		前期	試験解	答・解語	兑/タイト:	ネステスト実技		
	17	下肢のスポーツ外傷						ばなれ①			
	18	下肢のスポーツ外傷・					グス肉	ばなれ②			
	19	下肢のスポーツ外傷				損傷①					
	20	下肢のスポーツ外傷・				損傷②					
	21	下肢のスポーツ外傷・				損傷③					
	22	下肢のスポーツ外傷・				損傷④	0 II =	71			
	23	体幹のスポーツ外傷 体幹のスポーツ外傷				椎間板椎間板					
	25	体幹のスポーツ外傷・				椎間板					
	26	上肢のスポーツ外傷・									
	27	上肢のスポーツ外傷・			肩関節前方脱臼① 						
	28	上肢のスポーツ外傷・			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	つまとめ					

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		運動生理	学	担当教員						田中 文恵	
(科目ID)		20s105		(実務経験)	有		無		í	鍼灸師、柔道整復師	
対象年次・学期	1年•道	<b>五</b> 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	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	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	本運動の機能解剖、②	みるみる解剖生理、	③Reference Book(公益財団	团法人日	本スポー	-ツ†	協会)			
		評価方法	評価割合(%)					評価	基	隼	
	試験		70%								
評価方法・	レポー	-	%								
評価基準	小テス	<b>(</b> }	10%	試験、小テスト、提出物、その	の他(受	講姿勢、	受訓	態度等	手)を	総合的に評価する	0
	提出物	勿	10%								
	その他	<u> </u>	10%								
履修上の 留意事項	* 授業	要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。									
	回数	覆修主題								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	里的	弯曲の	意味	ŧ	
	3	解剖学的用語、動きの	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	を覚え	える			
	5	筋肉の収縮様式			起始・何	亭止、靭	帯、	腱、筋ዛ	<b></b> 収縮	様式	
	6	確認テスト			確認テ	スト実施	瓦、採	点			
	7	肩関節の動きと筋肉			肩関節	i周囲筋	(肩甲	月骨)と	肩関	関節の構造・傷害	
	8	肘関節・前腕の動きと	:筋肉		肘関節	iの構造、	、傷	害、上朋	宛•前	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	の変化		関節の	動きと全	È身(	の動きの	の確	認	
	11	股関節の構造と動き			腰椎-	骨盤一	股関	節の連	動		
	12	股・膝関節に関する動	かきと筋		二・単原	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」	Ŀ		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	一チ構造	告と全	全身のフ	アラ・	イメント変化	
履修主題。 履修内容	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	

北海道スポーツ専門学校

救急処置法特別講習 担当教員 日本赤十字社派遣講師 授業科目 (利用取)	講師										
(科目ID)		20t113/20s	106	(実務経験)	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•PI	H)/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	5 時間数	30時間		
授業目的	救急処	『置について学び、現場	易にて実践できる。								
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	1.置法養成講習テキス	<b>,</b>								
		評価方法	評価割合(%)		評価基準						
	試験		80%								
評価方法・	レポー	+	%								
評価基準	小テス		%	試験、その他(受講姿勢、受	講態度)を総合	合的に	評価する	•			
	提出物	D	%								
	その他	1	20%								
履修上の 留意事項	特にな	特になし。									
	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(	こつい	<b>C</b>				
	2	心肺蘇生法①			胸骨圧迫のス	方法、汪	主意点。				
	3	心肺蘇生法②			人工呼吸のス	方法、注	主意点。				
	4	AED			AEDの使用	方法、氵	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	及の連続	した動きについて。			
履修主題•	7	救急現場の総合実習	2		救急現場に過	曹遇から	ら医療機	関への引継ぎまでの	)流れについて。		
履修内容	8	止血法			直接圧迫法、	関節日	E迫法の	方法と注意点につい	· τ		
	9	止血法の演習			止血法の実践	浅。					
	10	三角巾を使用した固気	2法		外傷に対して	の固定	と法と注意	意点。			
	11	三角巾を使用した固気	定法の演習		三角巾を使用	用した固	国定法の	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						

# 北海道スポーツ専門学校

授業科目		健康運動理調	â I	担当教員					若松 直斗		
(科目ID)		20t114/20s	107	(実務経験)	有		無		アスレティックトレー	<del>/</del> -	
対象年次•学期	1年・後	<b>文期</b>		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)				1	5 時間数	30時間	
授業目的	健康週	<b>運動実践指導者に必要</b>	な知識の習得を目	票とする。また、健康運動実践	线指導	者筆記	試験台	合格レベノ	レを目指す。		
到達目標	健康週	■動理論 I 、健康運動	理論Ⅱの履修で健原	東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	健康遏	<b>運動実践指導者養成用</b>	テキスト								
		評価方法	評価割合(%)					評価基	基準		
	試験		60%								
評価方法・	レポー	۲	%								
評価基準	小テス	+	%	定期試験、その他(受講姿勢	、受訓	<b>講態度等</b>	()を考	慮し、評値	<b>晒します</b> 。		
	提出物	7	%								
	その他	1	40%								
履修上の 留意事項					がいる要とされる知識・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、 各に向けて学習して行きましょう。						
	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	の他			
	2	第1章 健康づくり施り	<b></b>		1)健	康と健康	<b>東増進</b>	の概念:	2)わが国の現状		
	3	第1章 健康づくり施設	<b></b>		3)生	活習慣	病とメダ	ダボリック	シンドローム 他		
	4	第2章 運動生理学			1)運	動の発達	見 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	双縮特性	他		
	6	第2章 運動生理学			6) <b>F</b> L	ノーニン	グと骨	格筋 7)	運動の持続 他		
履修主題•	7	第2章 運動生理学			11)ト	レーニン	ノグに。	よる呼吸	盾環系の適応 他		
履修内容	8	第3章 機能解剖とバ	イオメカニクス		1)身·	体運動に	こ関係	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。	上栄養	・食生活			
	12	第5章 体力測定と評	価		1)無	酸素性・	有酸氢	<b>素性能力</b>	の測定 他		
	13	第5章 体力測定と評	価		5)体脂肪量の測定 6)新体カテスト 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						

# 北海道スポーツ専門学校

授業科目		健康プログラ	Δ I	担当教員	北村 和弘						
(科目ID)		20t115/20s	108	(実務経験)	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	口識を学び、実践者に対	対し適切なプログラム	ムや指導を行うにあたり、様々	な側面に西	記慮でき	きるようにた	<b>なる</b> 。			
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	こ満足してし	いただけ	ŀるプログ <del>゙</del>	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	評価割合(%)				評価基	<b>基準</b>			
	試験		60%								
評価方法・	レポー	·F	%								
評価基準	小テス		10%	試験60% 小テスト10% 提出物10% その他20%(受講姿勢、受訓	能    在 生 1 ∩ 0	소 <del>1</del> 8 보	4 配 目 100/	.)			
	提出物	D	10%	₹07個20%(文語安务、文部	恋  交奇  07	70、1 <u>H</u> =	10元10元	),			
	その他	1	20%								
履修上の 留意事項		構義形式、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。									
	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	<b>I</b> フィットネス・エクサ	サイズの理論と実際	Ž.	フィットネス	トレーニ	ニング①				
	5	<b>Ⅱ</b> フィットネス・エクサ	サイズの理論と実際	Ž.	フィットネス	トレー	ニング②				
	6	<b>Ⅱ</b> フィットネス・エクサ	サイズの理論と実際	Ž.	フィットネス	トレー	ニング③				
履修主題•	7	<b>Ⅱ</b> フィットネス・エクサ	サイズの理論と実際	X F	マシーント	レーニン	ノグ				
履修内容	8	<b>Ⅱ</b> フィットネス・エクサ	サイズの理論と実際	Ž.	ヘルス・エ	クササイ	イズ				
	9	皿フィットネス・エクサ	サイズと健康管理		フィットネス	・エクサ	ナサイズと	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	ナサイズと	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	グアッフ	プとクーリン	·グダウン①			
	12	<b>Ⅲフィットネス・エクサ</b>	サイズと健康管理		ウォーミング	グアップ	<sup>プ</sup> とクーリン	·グダウン②			
<u> </u>	13	まとめ①			学習内容0	学習内容の復習					
				学習内容の復習							
	14	まとめ②			学習内容0	)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

2020千度			ル海道へハーン	4-11-1X	AT-MT-PH/TR-IN-C	O・SB コース						
授業科目		ベーシックトレー	ニング	担当教員		角田 侑佑						
(科目ID)		20t118/20s	109	(実務経験)	<b>π 12'</b> 無 □	パーソナルトレーナー	_					
対象年次·学期	1年・通	<b>1</b> 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	基礎的身につ		ングエクササイズ、ス	、ポーツプラザiBマシンの適り	刃な使用方法、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					
到達目標	トレー: トレー:	ニングの内容を理解し ニングが安全に効果的	、指導・説明できる。 コにできるようになる	<b>はうになる。</b> 。								
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	のためのパフォーマンストレーニング							
		評価方法	評価割合(%)		評価基準							
	試験		60%									
評価方法・	レポー	+	%									
評価基準	小テス		%	試験の点数と授業態度、意	欲、姿勢で判断する。							
	提出物	0	%									
	その他		40%									
履修上の 留意事項	マシン い視野 レーナ	ジムでの実技授業とし を持ち、気遣いを心が ー、インストラクター、:	で展開します。マシ けて下さい。トレー: コーチとして自らが様	ン・フリーウエイト、カーディオ ニングは「基本」が大切です。 莫範となれるようにトレーニン	、多目的スペースを有効に活 この授業を通じて、正しい体の グを実践していくことが大切で 	用します。マシンジ♪ )動かし方、姿勢、テ す。	ムはお客様との共有施設です。広 ケクニックを身につけましょう。ト					
	回数		履修主題			履修内容						
	1	ガイダンス、自重エク			授業目的、内容の周知、マシ	ンジムでの注意事項	<b>頁</b>					
	2	マシントレーニング/			iBマシンの使用方法と実践:							
	3	マシントレーニング/	自重エクササイズ		Bマシンの使用方法と実践:上肢							
	4	マシントレーニング/			iBマシンの使用方法と実践:							
-	5	コアエクササイズ1、/			パワーポジションの習得、ライ		//2省得					
	6	コアエクササイズ1、/			オリンピックバーでのデッドリ	ノトナクニック省 侍						
	7	コアエクササイズ1、/		ットリント	負荷を加えてのデッドリフト	Sup 2 D Jul						
	9	コアエクササイズ2、/ コアエクササイズ2、/			自重、ライトバーを用いてのバ オリンピックバーでのバックス		パラしま					
	10	コアエクササイズ2、/			負荷を加えてのバックスクワ		7,70,70					
	11	コアエクササイズ3、^			ポジションの習得、ライトバー							
	12	コアエクササイズ3、^			オリンピックバーを用いてのイ							
		コアエクササイズ3、^			負荷を加えてのベンチプレス							
	14	前期実技試験			エクササイズテクニック実技、							
履修主題· 履修内容	15	前期実技試験			エクササイズテクニック実技、	口答試験						
NK IS P1 EF	16	コアエクササイズの応	5用1		デッドリフトのパリエーション1							
	17	コアエクササイズの応	5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	5用3		スクワットのパリエーション1							
	19	コアエクササイズの応	5用4		スクワットのパリエーション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		ストレッチボール エクササイズ							
	28	後期のまとめ、実技証	<b>式験対策</b>		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							

	)年	

Ę	11	幺	ď	1

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		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	担当教員	若松 直斗			
	20t118/20s109	(実務経験)	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				
授業形態	実習	(実務経験)	有□	<b>#</b> $\square$		
		担当教員				
		(実務経験)	有□	<b>#</b> $\square$		
		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□	<b>#</b> $\square$		
		担当教員				
		(実務経験)	有□	<b>#</b> $\square$		
		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□	<b>#</b> $\square$		