

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/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)	スポーツプログラマー対策 20t319/20s212		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	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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。					
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。					
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 必要に応じて、資料を配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	小テスト 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)			
	レポート	%				
	小テスト	50%				
	提出物	%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	運動と健康	運動と健康			
	2		スポーツプログラマーの役割			
	3	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			
	4		マシントレーニング			
	5		ヘルス・エクササイズ			
	6	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			
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン			
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム			
	9	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			
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム			
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム			
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際			
	13	確認テスト①	過去問題①、解答、説明			
	14	確認テスト②	過去問題②、解答、説明			
15	確認テスト③	過去問題③、解答、説明				

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)	エアロビック指導員対策理論 20t318/20s213		担当教員 (実務経験)	大嶋 春香 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター	
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	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。				
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる				
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	エアロビックと障害とスポーツ①	エアロビックの起源と歴史		
	2	エアロビックと障害とスポーツ②	生涯スポーツとエアロビック		
	3	エアロビックの基本構造①	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造②	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素		
	5	エアロビックの基本構造③	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク		
	6	エアロビックと体カトレーニング①	エアロビックとフィットネス		
	7	エアロビックと体カトレーニング②	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素		
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点		
	9	エアロビック指導の実際	初心者の指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導		
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE		
	11	記述練習	200字程度3問		
	12	記述練習	200字程度3問		
	13	記述練習	200字程度3問		
	14	模擬試験	選択式、○×式、記述式		
15	模擬試験	選択式、○×式、記述式			

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				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SB コース

授業科目 (科目ID)	スポーツビジネス論 20s222		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・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	現代社会におけるスポーツの発展とビジネスとしての側面を学びスポーツに求められる社会的な役割・機能を考える。					
到達目標	スポーツビジネスの現場で必要になる知識と能力を高め、述べることができる。					
テキスト・ 参考図書等	『グローバルスポーツ論』(デザインエッグ社)を参考にする					
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、レポート、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	20%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	10%				
履修上の 留意事項	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	オリエンテーション	授業の進め方 スポーツマネジメントの概念			
	2	スポーツとグローバル化	グローバル化するスポーツ界			
	3	スポーツ・ブランド	スポーツ関連企業の戦略とブランド・イメージ			
	4	日本のスポーツビジネス	プロ野球・Jリーグの経営			
	5	アメリカのスポーツビジネス	NBA・NFL・MLBの事例			
	6	世界のスポーツビジネス	ワールドカップサッカーと欧州サッカーの事例			
	7	世界のスポーツビジネス	オリンピックの事例			
	8	スポーツと社会貢献	平和と開発のためのスポーツ			
	9	日本のスポーツビジネス	北海道のプロスポーツ			
	10	日本のスポーツビジネス	ニセコに見るグローバルなスキーリゾート			
	11	日本のスポーツビジネス	スキー場経営の課題			
	12	新しいプロスポーツの台頭	Bリーグや野球の独立リーグの事例			
	13	スポーツ関連の仕事	新しいスポーツ商品の開発			
	14	スポーツクラブの経営	民間と公共のスポーツクラブの運営			
15	スポーツと経済効果	スポーツの経済効果				

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SB コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ産業学 20s223		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・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	スポーツの発展は、社会的・経済的発展と相互関係にあることを理解したうえで、広い知見を深める。					
到達目標	21世紀におけるスポーツの創造に向けて自ら考察できるようになる。					
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、レポート、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	20%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	日頃からテレビや新聞のニュースを見て、スポーツに関する知識を増やしておく、理解度が高まると思います。					
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	講義の進め方・試験方法等のガイダンス、スポーツ産業とは何か？			
	2	進化するスポーツ産業①	スポーツ市場の現状			
	3	進化するスポーツ産業②	3領域におけるスポーツ産業の萌芽・発展			
	4	進化するスポーツ産業③	複合領域の出現			
	5	スポーツ施設・空間産業	スポーツ施設・空間産業の現状と今後の展望			
	6	スポーツサービス産業	スポーツサービスとは？			
	7	スポーツマネジメント①	公共スポーツ施設のマネジメント			
	8	スポーツマネジメント②	民間スポーツ施設のマネジメント			
	9	スポーツツーリズム①	スポーツツーリズムの現状(参加型・観戦型)			
	10	スポーツツーリズム②	北海道におけるスポーツツーリズム			
	11	スポーツ消費者を知る①	スポーツ参加者・ファンを知る(する・見るスポーツ)			
	12	スポーツ消費者を知る②	スポーツボランティアを知る(支えるスポーツ)			
	13	スポーツとメディア産業①	メディアとスポーツの蜜月関係			
	14	スポーツとメディア産業②	メディア戦略とスポーツビジネス			
15		まとめ	講義のまとめと試験対策			

2020年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
SB コース

授業科目 (科目ID)	イベント企画と立案 20s224		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・後期	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	イベント企画に対しての基礎知識を学ぶ。				
到達目標	授業を通じ、発案・考案できイベント企画を構築する。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布いたします。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	その他はプレゼンテーション発表を行ってもらい評価します。 レポートや提出物等も評価の基準とします。		
	レポート	20%			
	小テスト	0%			
	提出物	20%			
	その他	60%			
履修上の 留意事項	イベントを企画し、開催までのプロセスを1つ1つ深く追求していきます。形になり成功した時の達成感は何とも言えません。企画者としてのベースづくりを養っていきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	自己紹介・授業内容・諸注意・その他		
	2	イベント企画とは①	イベントを開催するまでの流れ・成功のための3つ法則		
	3	イベント企画とは②	イベント開催に向けて準備しておくこと		
	4	イベント企画とは③	イベント時に確認しておきたいチェックリスト		
	5	イベント企画とは④	イベント時に気をつけたいマナー		
	6	イベント企画とは⑤	イベントの出席者を管理するコツ		
	7	イベント企画とは⑥	参加者のキャンセルを防ぐ4つの方法		
	8	イベント企画とは⑦	イベントプロモーション		
	9	より良いイベントにするためには①	開催後にすべきこと		
	10	より良いイベントにするためには②	アンケートを活用した充実方法		
	11	より良いイベントにするためには③	イベントの認知度を上げるための効果法		
	12	より良いイベントにするためには④	継続するために必要なこと		
	13	プレゼンテーション作成①	企画の発案・考案、資料の作成		
	14	プレゼンテーション作成②	企画の発案・考案、資料の作成		
15	プレゼンテーション発表				

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)	スポーツスキルⅡ 20s225		担当教員 (実務経験)	喜多 圭介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2年・後期		必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	指導に関する留意点を学ぶ。各運動種目の特性を学ぶ。					
到達目標	様々なスポーツの特性を理解し、プレー、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	70%	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	30%				
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	各種目の特性を踏まえたウォーミングアップ指導。 各種目における時間、安全管理	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	7. レクリエーションスポーツ					