

2023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)	二次研究課題	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	評価の目的、意義および役割	現場で必要な評価		
	2	姿勢・アライメント・筋委縮	姿勢の評価基準・指標、スポーツ活動と姿勢		
	3	姿勢・アライメント・筋委縮	筋委縮の観察、計測の目的と意義		
	4	関節弛緩性	関節弛緩性検査の目的、意義および検査方法		
	5	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象		
	6	体力測定	少年を対象、中・高齢者を対象		
	7	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定の意義		
	8	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標		
	9	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法		
	10	関節可動域	関節可動域測定の目的、意義および検査方法、留意点		
	11	徒手筋力検査	徒手筋力検査の目的と意義		
	12	徒手筋力検査	判定基準、検査上の留意点、検査手順		
	13	身体組成	目的と意義、および具体的手法		
	14	筋力および筋パワー	目的と意義および検査測定方法		
15	筋力および筋パワー	機器による筋力評価			

2023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)	二次研究課題	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	アスリハの基本的な考え方(1)	段階的なプログラム処方		
	2	アスリハの基本的な考え方(2)	リスク管理/競技特性(体力特性・動作特性)		
	3	アスリハの基本的な考え方(3)	再発予防への配慮		
	4	アスリハの基本的な考え方(4)	安定性、可動性、協調性		
	5	足関節捻挫へのアスリハ(1)	概要説明		
	6	足関節捻挫へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	7	足関節捻挫へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	8	大腿後面肉離れへのアスリハ(1)	概要説明		
	9	大腿後面肉離れへのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	10	大腿後面肉離れへのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	11	前十字靭帯損傷へのアスリハ(1)	概要説明		
	12	前十字靭帯損傷へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導		
	13	前十字靭帯損傷へのアスリハ(3)	アスリハプログラムの立案		
	14	肩関節前方脱臼へのアスリハ(1)	概要説明		
15	肩関節前方脱臼へのアスリハ(2)	デモンストレーション及び指導、アスリハプログラムの立案			

2023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)	二次研究課題	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
対象年次・学期	2年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	コンディショニングの概念	コンディショニングの概念とその要素		
	2	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について		
	3	トレーニングの基礎	筋線維タイプ、筋収縮様式について		
	4	トレーニングの原則	7原則の確認		
	5	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	6	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類		
	7	レジスタンスTr・プライオメトリクス	具体的種目の確認、その目的と効果		
	8	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果		
	9	アジリティーTr	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	エンデュランストレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	コーディネーショントレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果		
	13	フィットネスチェック	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法、全身持久力、アジリティーの各種測定方法		
	14	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際		
15	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際			

2023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)	ボランティア活動		担当教員	ボランティア先の担当者およびクラス担任		
			(実務経験)	有	無	
対象年次・学期	各学科就職学年(3年、2年)・集中		必修・選択区分	選択	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	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。					
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。					
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	%	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。) 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース サッカー 専攻

授業科目 (科目ID)	サッカーコーチ実習		担当教員	喜多 奎介		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	スポーツ指導員
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)	15	時間数	60時間
授業目的	札幌近郊のクラブチームでアシスタントコーチをすることで、チームビルディングと個の育成について学ぶことを目的とする。					
到達目標	育成年代の特徴・特性を理解し、一人一人に見合った指導が出来る事を目指す。					
テキスト・ 参考図書等	必要の応じて資料を配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験		提出物 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度30% 担当所見20%)			
	レポート					
	小テスト					
	提出物	50%				
その他	50%					
履修上の 留意事項	スクール生を第一に考え、保護者やスクール生の満足度が高くなるよう心がけ現場経験を積む。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	2	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	3	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	4	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	5	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	6	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	7	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	8	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	9	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	10	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	11	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	12	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	13	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	14	クラブチーム実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
15	クラブチーム実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バスケットボール 専攻

授業科目 (科目ID)	バスケットボールコーチ実習		担当教員	小笠原 鷹介		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	中学・高校教員
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)	15	時間数	60時間
授業目的	ミニバス少年団に対し、適切な言葉や表現で指導できるよう指導経験を行う。					
到達目標	メインコーチとして、小学生に対しバスケットボールを指導できる。					
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		レポートとレポート内容等により評価する。			
	レポート	50%				
	小テスト					
	提出物					
その他	50%					
履修上の 留意事項	個々人のスキルアップに向けて、積極的な取り組みを期待します。					
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	講義の進め方・試験等のガイダンス			
	2	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	3	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	4	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	5	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	6	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	7	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	8	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	9	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	10	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	11	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	12	ミニバス指導	北光ミニバス少年団指導、指導振り返り			
	13	ミニバス指導	北光ミニバス少年団メインコーチ指導、指導振り返り			
	14	ミニバス指導	北光ミニバス少年団メインコーチ指導、指導振り返り			
15	ミニバス指導	北光ミニバス少年団メインコーチ指導、指導振り返り				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース 野球 専攻

授業科目 (科目ID)	野球コーチ実習		担当教員	菊地 健太		
			(実務経験)	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)	15	時間数	60時間
授業目的	1回のスクールでの上達や満足度を高めるための変化を学ぶ目的とする。					
到達目標	スクール生の特徴・特性を理解し、一人一人に見合った指導が出来る事を目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	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		レポート80%、その他20%(受講姿勢、受講態度等)			
	レポート	80%				
	小テスト					
	提出物					
その他	20%					
履修上の 留意事項	スクール生を第一に考え、保護者やスクール生の満足度が高くなるよう心がけ現場経験を積む。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	2	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	3	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	4	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	5	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	6	野球スクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出			
	7	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	8	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	9	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	10	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	11	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	12	野球スクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出			
	13	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	14	野球スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
15	野球スクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バドミントン 専攻

授業科目 (科目ID)	バドミントンコーチ実習		担当教員 (実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	
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)	15	時間数 60時間
授業目的	1回のスクールでの上達や満足度を高めるための変化を学ぶ目的とする。				
到達目標	スクール生の特徴・特性を理解し、一人一人に見合った指導が出来る事を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	必要の応じて資料を配布				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験		試験 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30% 担当所見20%)		
	必要の応じて資料を配布+D				
	小テスト				
	提出物	50%			
その他	50%				
履修上の 留意事項	スクール生を第一に考え、保護者やスクール生の満足度が高くなるよう心がけ現場経験を積む。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	2	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	3	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	4	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	5	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	6	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	7	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	8	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	9	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	10	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	11	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	12	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	13	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	14	バドミントンスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
15	バドミントンスクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出			

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース バレーボール 専攻

授業科目 (科目ID)	バレーボールコーチ実習		担当教員 (実務経験)	田中 いぶき 有 無 ✓		
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)	15	時間数	60時間
授業目的	1回のスクールでの上達や満足度を高めるための変化を学ぶ目的とする。					
到達目標	スクール生の特徴・特性を理解し、一人一人に見合った指導が出来る事を目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	必要の応じて資料を配布					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験		提出物 50% その他 50% (受講姿勢、受講態度30% 担当所見20%)			
	レポート					
	小テスト					
	提出物	50%				
	その他	50%				
履修上の 留意事項	スクール生を第一に考え、保護者やスクール生の満足度が高くなるよう心がけ現場経験を積む。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	2	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	3	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	4	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	5	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	6	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	7	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	8	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	9	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	10	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	11	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	12	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	13	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
	14	バレーボールスクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出			
15	バレーボールスクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
CO コース 陸上競技 専攻

授業科目 (科目ID)	陸上競技コーチ実習	担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
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)	15	時間数	60時間
授業目的	1回のスクールでの上達や満足度を高めるための変化を学ぶ目的とする。				
到達目標	スクール生の特徴・特性を理解し、一人一人に見合った指導が出来る事を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	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		試験 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				
	提出物	50%			
その他	50%				
履修上の 留意事項	スクール生を第一に考え、保護者やスクール生の満足度が高くなるよう心がけ現場経験を積む。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	2	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	3	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	4	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	5	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	6	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	7	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	8	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	9	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	10	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	11	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	12	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	13	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
	14	陸上競技スクール実習	アシスタントコーチ 振り返り、報告書作成・提出		
15	陸上競技スクール実習	メインコーチとして担当 振り返り、報告書作成・提出			