

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)	健康運動理論		担当教員	喜多 奎介、田中 いぶき	
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	健康運動実践指導者
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	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、健康運動理論の履修によって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	%	レポート、小テスト、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	30%			
	小テスト	40%			
	提出物	%			
	その他	30%			
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	授業内容説明、諸注意、その他		
	2	第6章 健康づくりのための指導法	1)健康の維持増進のための身体活動 他		
	3	第6章 健康づくりのための指導法	6)ウォーミングアップとクーリングダウン 他		
	4	第7章 運動指導の基礎	1)運動実践に関わる社会・心理・環境要因 運動における行動変容 他		
	5	第7章 運動指導の基礎	4)多くの参加者を得るための留意点 6)個別指導における動機づけとカウンセリングも方法		
	6	第8章 健康づくり運動の実際	1)健康運動実践指導者とは		
	7	第8章 健康づくり運動の実際	2)ウォーキング		
	8	まとめ小テスト 第8章 健康づくり運動の実際	基礎問題 / 応用問題 3)ジョギング 4)エアロビックダンス		
	9	第8章 健康づくり運動の実際	5)水泳・水中運動 6)ストレッチング		
	10	第8章 健康づくり運動の実際	7)レジスタンス運動		
	11	第8章 健康づくり運動の実際	8)ウォーミングアップとクーリングダウン		
	12	第9章 運動障害と予防・応急処置	1)運動中止の判定 2)内科的な急性・慢性障害		
	13	第9章 運動障害と予防・応急処置	4)救急蘇生法 5)整形外科的障害		
	14	第9章 運動障害と予防・応急処置 模擬試験	4)救急蘇生法 5)整形外科的障害 基礎問題 / 応用問題		
15	第9章 運動障害と予防・応急処置 模擬試験	5)整形外科的障害 基礎問題 / 応用問題			

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)	健康プログラム	担当教員 (実務経験)	小笠原 鷹介 有 無 <input checked="" 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	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	%	授業内での小テストやレポート、その他出席状況や授業態度等を総合的に評価する。		
	レポート	30%			
	小テスト	30%			
	提出物	20%			
	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	授業について、諸注意等		
	2	体力測定と評価	体力測定の方法		
	3	体力測定と評価	体力測定の方法		
	4	体力測定と評価	測定結果の処理		
	5	体力測定と評価	体力評価とスポーツプログラム		
	6	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 トレーニングの原則、健康増進のための運動効果		
	7	フィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム 身体活動に指針の具体例		
	8	フィットネスプログラムの実際	子どものフィットネスプログラム ウォームアップとクールダウン		
	9	フィットネスプログラムの実際	中年のフィットネスプログラム 運動プログラムの基本的考え方、目標設定		
	10	フィットネスプログラムの実際	中年のフィットネスプログラム 運動のプログラミング		
	11	フィットネスプログラムの実際	女性のフィットネスプログラム / 障害者のフィットネスプログラム 有酸素運動、レジスタンス運動		
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義 / スポーツ相談の実施		
	13	まとめ	学習内容の復習		
	14	まとめ	学習内容の復習		
15	まとめ	学習内容の復習			

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)	スポーツの心理		担当教員	吉田 聡美		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	メンタルトレーナー
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	この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？という基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方(言語的指導・視覚的指導など)効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。					
到達目標	知識:スポーツ活動や運動のパフォーマンスに係る心理的な基本的知識を説明できる。 技能:心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。 他:スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。					
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・コーチングワークブック					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	授業内での小テスト、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	50%				
	提出物	20%				
その他	10%					
履修上の留意事項	プロジェクターを活用しながら、テキストやワークブックに書き込みながら授業を行います。また、実際に心理的技法を実習したり、自分の心理分析を通して、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら進めます。不明な点は気軽に質問してください。毎回、小テストやレポートを実施します。					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	スポーツと心	スポーツ・運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題			
	2	心理検査・自己分析	スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める			
	3	スポーツにおける動機付け 動機づけの役割	動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け			
	4	スポーツにおける動機付け 動機づけを高める方法	動機づけの理論、動機付けを高める方法			
	5	目標設定技法	目標設定技法の原理・原則 自己分析			
	6	リラクゼーション	逆U字曲線・リラクゼーション技法・サイキングアップ技法			
	7	集中力の概要と種類	集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解			
	8	集中力の技法	集中力が乱れやすい原因、集中力の技法			
	9	イメージトレーニング	イメージトレーニングの効果と方法			
	10	指導者のメンタルマネジメント 思考のコントロール	思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング			
	11	チームワーク	チームワークの概要、チームワークを高める方法			
	12	コーチングの心理 リーダーシップ	リーダーシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類			
	13	コーチングの心理 スポーツスキルの習得と心理	スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法			
	14	効果的な指導方法	視覚(見せる)、言語(伝える)、筋感覚指導方法の目的と方法			
15	メンタルマネジメントとストレス	ストレスの概要、精神障害とその対応方法				

2023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)	スポーツ栄養学		担当教員	小松 信隆		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	管理栄養士
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	スポーツ栄養学の基本、食事からの栄養摂取方法やタイミングを理解し、スポーツ種目の特性や選手の特徴に対応した、実践的なスポーツ栄養学を学ぶ。					
到達目標	スポーツ栄養学の基本を理解し、様々な状況に対応した具体的なスポーツ栄養コンディショニングの計画を立てられるようになる。					
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) 新ビジュアル食品成分表					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	30%	講義毎の小レポートまたは小テストで60%、実習時のレポートで10%、試験40%で評価。 但し、実習時のレポート提出がない場合は他の点数に関わらず不可とする。			
	レポート	10%				
	小テスト	30%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	やむを得ず講義を欠席した場合は他の受講者より講義内容を確認の上、自習して次の講義に臨むこと。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス / 五大栄養素	ガイダンス(年間指導計画解説)・自己目標設定 / 五大栄養素を知る。			
	2	五大栄養素・三大栄養素	1の続き及び三大栄養素を知り、それぞれの役割を説明できるようになる。			
	3	五大栄養素・三大栄養素の消化・吸収	五大栄養素・三大栄養素の消化吸収の経路及び特徴を説明できるようになる。			
	4	炭水化物と食事	炭水化物について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。			
	5	脂質と食事	脂質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。			
	6	たんぱく質と食事	たんぱく質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。			
	7	ビタミン・ミネラルと食事	ビタミン・ミネラルについて理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。			
	8	三大栄養素のエネルギー代謝	三大栄養素のエネルギー代謝を理解し説明できるようになる。			
	9	三大栄養素のエネルギー代謝	運動強度の違いによる代謝を理解し説明できるようになる。			
	10	ホルモンと食事摂取	ホルモンの分泌と食事の関係を理解し説明できるようになる。(インスリン・プロゲステロン)			
	11	ホルモンと食事摂取	ホルモンの分泌と食事の関係を理解し説明できるようになる。(成長ホルモン・GLP-1)			
	12	食事摂取のタイミング(エネルギー補給・リカバリー)	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解し説明できるようになる。			
	13	調理実習ガイダンス・作業工程表作成	調理実習のガイダンスおよび作業工程表の作成。			
	14	調理実習	アスリートメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。			
15	調理実習	アスリートメニューを作成し、実際に食べた時の感覚を確認し、説明できるようになる。				

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
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の基礎		担当教員	今北 雄太		
			(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・前期		必修・選択区分	選択(PH) / 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	子どもスポーツの指導者としての基礎を学びます。各年齢で行うべき運動とは何か？子どものやる気を引き出し、運動能力を高めるコミュニケーション方法や指導方法を学びます。ジュニアスポーツ指導員の合格を目指します。					
到達目標	今日の子どもの現状、発育発達期の身体的・心理的特徴を理解し説明する事が出来る。					
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験		%	小テストの結果および提出物の内容、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		50%			
	提出物		20%			
	その他		30%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。小テストを行います。ノートを使いますので用意してください。、ジュニアスポーツ指導員資格の出題範囲にもなっています。毎時間きっちり楽しみながら勉強しましょう！！					
履修主題・履修内容	回数	履修主題		履修内容		
	1	第1章 概論	子どもにおける運動、スポーツの意義・価値 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題			
	2	第1章 概論	子どもの身体活動ガイドライン / アクティブチャイルドプログラム			
	3	第1章 概論	子どものスポーツ活動の現状と課題 / 発育発達期の遅速と競技成績 / ジュニアスポーツ指導員の役割			
	4	第2章 コーチング	子どもスポーツ / コミュニケーションスキル / 良い指導者としての観点			
	5	第2章 コーチング	ジュニア期のコーチングの目指すもの / 指導の留意点			
	6	第2章 コーチング	発達に応じたコーチング / プログラム作成時のポイント			
	7	第2章 コーチング	安全管理上の配慮事項 / コーチングの実践事例 / ケーススタディ			
	8	第3章 体力	発育期の体格と体力 / からだ(形態)の発育・発達			
	9	第3章 体力	運動能力(機能)の発育・発達 / 体力の測定と評価			
	10	第4章 動きの発達	発育期(幼児・児童・思春期以降)における動きの発達 / 動きの獲得			
	11	第4章 動きの発達	発達特性と個人差 / 動きの質的評価			
	12	第4章 動きの発達	動きの評価から指導へ / 指導への応用			
	13	第5章 心理	運動能力の構成 / こころの発達			
	14	第5章 心理	子どもの心理的特徴 / 心理的アプローチ			
15	第5章 心理	子ども達のストレスマネジメント				

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
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の実際	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・後期	必修・選択区分	選択(PH) / 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」を多角的視野から学ぶことにより、ジュニアスポーツ指導者の役割について理解し、ジュニアスポーツにおける指導ができる力を養う。子どもたちの将来に良い影響を与える運動指導の在り方とは何かを理解する。ジュニアスポーツ指導員資格の取得を目指す。				
到達目標	ジュニア期の特徴とスポーツ指導者の役割について理解し、適切な運動プログラムを作成し実際に指導することが出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	授業内で課す提出物(課題・指導案等)や小テスト(知識確認・指導実践等)の結果およびその他(出席状況、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	40%			
	提出物	40%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。グループワークを重ね指導方法について理解を深めていきます。その中での成果物を評価していきます。また指導実践を行い、その内容を小テストとして評価します。毎時間楽しみながら実践力を身につけていきましょう！！				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第6章 栄養	成長期における食事のあり方 / ジュニアスポーツにおける食事の意義		
	2	第6章 栄養	栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防 / 栄養障害 / 熱中症		
	3	第6章 栄養	スポーツ食育の勧め方 / 水分補給		
	4	第7章 スポーツ医学	からだの構造と成長発達		
	5	第7章 スポーツ医学	スポーツと内科的障害 / スポーツによる外障と障害		
	6	第7章 スポーツ医学	スポーツ外傷・障害予防への取り組み		
	7	第8章 女性とスポーツ	女性の身体的・体力的特徴		
	8	第8章 女性とスポーツ	女性において起こりやすい諸問題 / 摂食障害 / 貧血		
	9	第8章 女性とスポーツ	月経とコンディショニング		
	10	実技編 運動遊び・スポーツ	発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択		
	11	実技編 運動遊び・スポーツ	スポーツ指導における運動遊びの活用		
	12	実技編 運動遊び・スポーツ	アイズブレイクの必要性		
	13	実技編 運動遊び・スポーツ	運動遊びをアレンジする必要性		
	14	指導プログラム作成と実践	プログラムを作成し実践する		
15	指導プログラム作成と実践	プログラムを作成し実践する			

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
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	救急処置法	担当教員 (実務経験)	小笠原 鷹介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中・高保健体育教諭		
対象年次・学期	2年・後期	必修・選択区分	選択(PH) / 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	スポーツ活動中に多いケガや疾病について、その発生原因や症状について理解し、対応の仕方・救急処置を行うべきかについて学習する。				
到達目標	スポーツ活動中の外傷や緊急時の対応が出来ることを目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	プリント、動画資料				
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、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	60%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	講義形式...プリント・視聴覚機器を活用しながら授業を展開をしていきます。運動・スポーツと怪我は隣り合わせです。基礎知識を学び、状況に応じて対応できる能力を身につけましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	救急処置の基本知識	救急処置の基本事項		
	2	外傷時の救急処置	RICE処置の重要性		
	3	外傷時の救急処置	RICE処置の留意点		
	4	外傷時の救急処置	RICE処置の具体的方法		
	5	外傷時の救急処置	止血の方法と実際		
	6	外傷時の救急処置	筋けいれん		
	7	緊急時の救命処置	心肺蘇生の実際		
	8	内科的疾患の救急処置	熱中症とは		
	9	内科的疾患の救急処置	熱中症の分類		
	10	内科的疾患の救急処置	熱中症への対処		
	11	内科的疾患の救急処置	熱中症の予防		
	12	内科的疾患の救急処置	過換気症候群		
	13	内科的疾患の救急処置	過換気状態への対処		
	14	まとめ	試験対策		
15	まとめ	試験対策			

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)	健康運動実践指導者対策理論		担当教員	喜多 奎介、田中 いぶき		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無 <input type="checkbox"/>	健康運動実践指導者
対象年次・学期	2年・集中		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	健康運動実践指導者理論試験合格を目標とする。					
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		%	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		100%			
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、1章復習		対策内容の説明、1章の復習		
	2	2章復習		2章の復習		
	3	3章復習		3章の復習		
	4	4章復習		4章の復習		
	5	5章復習		5章の復習		
	6	6章復習		6章の復習		
	7	7章復習		7章の復習		
	8	8章復習		8章の復習		
	9	8章復習		8章の復習		
	10	8章復習		8章の復習		
	11	8章復習		8章の復習		
	12	9章復習		9章の復習		
	13	対策模試・解答解説 1		全範囲の確認テスト		
	14	対策模試・解答解説 2		全範囲の確認テスト		
15	対策模試・解答解説 3		全範囲の確認テスト			

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)	各種トレーニング法の理論とプログラム	担当教員 (実務経験)	千保 大聖 ・ 菊地 健太 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、筋力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	トレーニング指導者テキスト[理論編]、[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	20%	試験、小テスト、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	%			
	小テスト	40%			
	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、パワーポイントなど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。普段の授業の取り組みや小テストを中心に評価をしていきます。理解度を深めましょう。				
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 小テスト	オーバーロード、特異性、プログラム変数		
	3	筋力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、エクササイズの種類		
	4	筋力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	筋力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	筋力トレーニングのプログラム作成4 小テスト	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		
	7	模擬試験	JATI - AT模擬問題の実施		
	8	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション1	トレーニングプログラムの作成1		
	9	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション2	トレーニングプログラムの作成2		
	10	パワー向上トレーニング理論1	パワーの概念、要素、RFD		
	11	パワー向上トレーニング理論2 小テスト	トレーニングプログラム変数、パワー向上エクササイズ		
	12	持久力向上トレーニング理論	エネルギー供給機構、適応について、プログラム作成		
	13	スピード向上トレーニング理論 小テスト	アジリティ、オープンスキル、トレーニング変数		
	14	総復習	後期内容の復習		
15	まとめ	定期試験に向けたまとめ			

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)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック	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・3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	トレーニングテクニックについて理論と実践を交えて学び、より深くトレーニングを理解する				
到達目標	同上				
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 改訂版 トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストを5回実施予定、その他受講態度、出席状況を考慮して評価する。オンライン授業の際は提出部を重要視し、評価の対象とする		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
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・トレーニング業界	学習到達目標、トレーニング業界について		
	2	筋力トレーニングの実際(筋力トレーニングの実施にあたって)	基本的な筋力トレーニングに関わる基礎知識		
	3	胸部エクササイズ	胸部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	4	背部エクササイズ	背部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	5	肩部エクササイズ	肩部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	6	腕部エクササイズ	腕部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	7	大腿部・臀部エクササイズ	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	8	大腿部・臀部エクササイズ	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	9	体幹部エクササイズ	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	10	体幹部エクササイズ	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	11	パワー向上エクササイズ	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	12	パワー向上エクササイズ	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	13	スピード向上エクササイズ	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	14	スピード向上エクササイズ	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
15	授業のまとめ				