

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)	スイミング理論		担当教員  (実務経験)	今井 由美子  有 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。水泳コーチ1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	%	各章終了後の小テスト、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	70%				
	提出物	10%				
	その他	20%				
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	小テスト				
	8	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			
	9	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			
	10	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理			
	11	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理			
	12	小テスト				
	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	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス				

履修主題・履修内容	16	第4章 水泳の科学	4-3. 水泳の生理学
	17	第4章 水泳の科学	4-4. 水泳の心理学
	18	小テスト	
	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	小テスト	
	23	メニュー立案	個人指導
	24	メニュー立案	集団指導
	25	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
	26	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
	27	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
	28	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
	29	競泳競技規則	各種泳法規則
30	小テスト		

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)	スポーツプログラマー対策		担当教員  (実務経験)	小笠原鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学・高校教師	
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	過去問題、解答、説明		
	14	確認テスト	過去問題、解答、説明		
15	確認テスト	過去問題、解答、説明			

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)	エアロビックコーチ 対策理論		担当教員	大嶋 春香	
			(実務経験)	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	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	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	運動特性と領域区分		
	4	エアロビックの基本構造	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	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	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	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	初心者への指導上の留意点、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			

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)	水泳コーチ 対策理論		担当教員	今井 由美子		
			(実務経験)	有	無	✓
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。水泳コーチ1検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。					
最終到達目標	模擬試験 を6割以上の点数が取れる。					
到達目標	模擬試験 を5割以上の点数が取れる。(第13回終了時授業)					
到達目標	模擬試験 を3割以上の点数が取れる。(第8回終了時授業)					
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	3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	小テスト	復習とまとめ			
	2	模擬試験	模擬試験			
	3	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	4	第2章 水泳指導				
	5	第3章 水泳の安全				
	6	第4章 水泳の科学				
	7	模擬試験	模擬試験			
	8	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	9	対策	苦手な部分への傾向と対策			
	10	対策	苦手な部分への傾向と対策			
	11					
	12	模擬試験	模擬試験			
	13	模擬試験 解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	14	模擬試験	模擬試験			
15	模擬試験 解答復習	解答・間違えた問題の分析				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
IN・CO/TR コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導員対策	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・集中	必修・選択区分	必修 / 選択 (TR )	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	ジュニアスポーツ指導員と必要な知識(発育発達、体力、心理、栄養、医学、性差)を理解し、検定合格を目指す。				
到達目標	子どもの発育発達段階に沿った運動プログラムを作成し指導実践できる。				
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	70%	模擬試験の他、提出物、受講姿勢等で総合的に評価する。		
	レポート				
	小テスト				
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	ジュニアスポーツ指導員は子ども達にとって憧れの存在です！運動技能はもちろん、心の成長を目の当たりにすることが出来る素晴らしいがあります。ジュニアスポーツ指導員合格を目指して頑張りましょう！！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 1	第1章 概論 子どもの体力・運動能力の現状と課題～ジュニアスポーツ指導員の役割など		
	2	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 2	第2章 コーチング 発達に応じたコーチングとコーチングにおける留意点		
	3	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 3	第3章 体力 発育期発達期の体格、体力、体力テスト		
	4	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 4	第4章 動きの発達 幼児期、児童期、思春期以降		
	5	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 5	第5章 心理 有能感の発達、運動遊びと認知的発達		
	6	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 6	第6章 栄養 ジュニア期の栄養バランス		
	7	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 7	第7章 医学 小児の成長、安全で科学的な運動指導		
	8	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 8	第8章 医学 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際		
	9	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 9	第9章 女性とスポーツ 女性において起こりやすい諸問題		
	10	ジュニアスポーツ指導員 対策理論 10	第10章 運動遊び 遊び、アイスブレイクとレパートリーアレンジ		
	11	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 1	第1章と2章		
	12	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 2	第3章と4章		
	13	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 3	第5章と6章		
	14	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 4	第7章と8章		
15	ジュニアスポーツ指導員 模擬試験 5	第9章と10章			

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 コース

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策		担当教員  (実務経験)	千保 大聖  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・集中		必修・選択区分	必修(PH・TR)・選択	単位数 2単位
授業形態	講義	授業回数(1回90分)	15回	時間数	30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得し、JATIトレーニング指導者の資格試験に合格する。				
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 / トレーニング指導者テキスト実践編 / その他配布プリント等				
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	各章に対しての出題				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論 / 各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論 / 機能解剖 / バイオメカニクス / 運動生理学 / 栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養 / 運動と心理 / 運動と医学 / 運動指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			





2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科  
IN コース

授業科目 (科目ID)	プログラム研究と開発	担当教員  (実務経験)	小笠原 鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学・高校教師		
対象年次・学期	2年・後期	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)	15	時間数	60時間
授業目的	一般の方を対象とした運動プログラムを作成し、内容や効果を説明できる。				
到達目標	一般の方を対象とした運動教室を開催することができる。				
テキスト・ 参考図書等	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		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				
	提出物	50%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	ICTを活用したオンライン型講義を中心に授業を展開し、その内容を基にプログラム作成し、実際にiB会員に向けて指導を行います。				
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	科目の説明、目標地点の確認		
	2	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	3	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	4	高齢者指導に関する指導案の作成	高齢者指導に関する指導案の作成		
	5	ポスター作製	集客のためのポスター作成		
	6	ポスター作製	集客のためのポスター作成		
	7	iBの会員に向けたプログラム実践練習	指導案に基づいたプログラムを学生に向けて練習		
	8	iBの会員に向けたプログラム実践練習	指導案に基づいたプログラムを学生に向けて練習		
	9	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
	10	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
	11	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
	12	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
	13	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
	14	Bの会員に向けたプログラム実践	指導案に基づいたプログラムをiB会員に向けて指導		
15	反省・まとめ	反省・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 学科  
PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツスキル	担当教員  (実務経験)	小笠原 鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学、高校教師		
対象年次・学期	3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	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深く理解し、それらを活用し適切な指導をする事ができる。				
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	%	試験(指導実践)、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	40%			
	小テスト	%			
	提出物	30%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	オンデマンド型教材や課題を用いながら進めていきます。各運動種目の特性、指導方法、留意点について学び、それらを活用し適切な指導方法についてグループ毎に考えていきます。指導方法に関する提出物、指導実践の内容を中心に評価を行います。				
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	種目1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 運動指導における留意点  【種目】 1.フットサル 2.サッカー 3.バスケットボール 4.バレーボール 5.ハンドボール 6.ニュースポーツ  種目1～6の実施順を入れ替える場合があります	1.フットサル		
	3		2.サッカー		
	4		3.バスケットボール		
	5		4.バレーボール		
	6		5.ハンドボール		
	7		6.ニュースポーツ		
	8		指導案作成		
	9		指導案作成		
	10		指導実践		
	11		指導実践		
	12		指導実践振り返り		
	13		指導案修正		
	14		指導実践		
15	指導実践				

履修主題・履修内容	16	ガイダンス	後期授業の説明
	17	種目1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 運動指導における留意点  【種目】 1. 野球 2. テニス 3. バドミントン 4. 卓球 5. ラグビー 6. 陸上  種目1～6の実施順を入れ替える場合があります	1. 野球
	18		2. テニス
	19		3. バドミントン
	20		4. 卓球
	21		5. ラグビー
	22		6. 陸上
	23		指導案作成
	24		指導案作成
	25		指導実践
	26		指導実践
	27		指導実践振り返り
	28		指導案修正
	29		指導実践
30	指導実践		

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)	スイミングスキル	担当教員  (実務経験)	今井 由美子  有 無 ✓		
対象年次・学期	2年・通年	必修・選択区分	選択	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	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のスピードアップを目指すことで水泳コーチ1の取得を目指す。また指導の仕方も習得し、実践能力を身に付ける。				
最終到達目標	水泳コーチ1を合格するための基準タイムをクリアし、泳力、テクニックを身につけ、今よりもより効率的な泳ぎができる。				
到達目標	個人メドレーのタイムを計測し、基準タイムプラス5秒以内泳ぐことができる(第22回授業終了時)				
到達目標	指導法を理解し実践できる(第15回授業終了時)				
到達目標	4泳法を正しく泳ぐことができる(第11回終了時授業)				
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	%	授業内にて行う小テスト、レポート(提出期日、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	10%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
	その他	10%			
履修上の留意事項	プールでの実技中心。必要な時はプリント配布。各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々ですが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳コーチ1を受験する学生は、必ず履修してください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	泳法確認		
	2	能力確認	100m個人メドレータイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr / 持久カトレーニング / スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr / スピードトレーニング / スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba / 持久カトレーニング / スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング / スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br / 持久カトレーニング / スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング / スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly / 持久カトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly / スピードトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ		
	11	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	指導実習	個人指導		
	14	指導実習	集団指導		
15	指導法確認テスト	指導法確認テスト			

履修主題・履修内容	16	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ
	17	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ
	18	各種泳法スキルアップ	IMターン/スピードトレーニング/潜行/横泳ぎ
	19	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	20	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	21	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	22	タイム計測	100m個人メドレータイム計測
	23	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
	24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング飛び込み
	25	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
	26	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、横泳ぎ
	27	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
	28	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
	29	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
30	タイム計測	100m個人メドレータイム計測	

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実践	担当教員  (実務経験)	大菅 貴広、菊池 諒  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)	30	時間数	60時間
授業目的	トレーニング理論と実践を様々な視点から学び、実技能力の向上を目指す				
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	50%	実技試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。オンラインの場合は小テストなどに変更して評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
その他	50%				
履修上の留意事項	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	ガイダンス	年間計画・評価方法確認・自己紹介		
	2	体力測定	各種体力測定・測定結果分析・目標設定		
	3	BIG3の習得・修正	基本のBIG3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック 胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック 背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック 上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
15	合同トレーニング				

履修主題・履修内容	16	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	18	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	19	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	20	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	21	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	22	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	23	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	24	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	25	実技試験	パワークリーンの実技試験
	26	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	27	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	28	パワー向上トレーニング	メディシンボール
	29	パワー向上トレーニング	メディシンボール
30	合同トレーニング		

