

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)	スポーツと社会		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	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	時間数	30時間
授業目的	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかんにか発展してきたかを理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ・広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。					
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、スポーツ組織の運営と事業展開について学び、多種多様なニーズを持つ人々に対応するために必要な実践的な考え方を身につけることを目標とする。					
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)					
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(現代社会におけるスポーツ課題の中から、決められたテーマについて考えを述べる)を2回実施し、その内容を評価する。また、授業内での小テストやその他出席状況等を総合的に評価する。			
	レポート	60%				
	小テスト	20%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	本講義はオンデマンド型授業として展開する。毎回配信する動画を視聴した上で、定められた課題に回答し提出する。課題提出の期限は厳守とし、遅れた場合は欠席扱いとする。提出期限に遅れる避けられない事情がある場合には必ず事前に相談すること。皆さんが愛するスポーツが社会にどのように位置づけ影響を与えているのか、知的好奇心を持ち、前向きな姿勢で理解を深めてください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	スポーツの意義と価値	<ガイダンス> なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか / 社会の中におけるスポーツの価値			
	2	スポーツの意義と価値	文化としてのスポーツ / スポーツの文化的特性			
	3	スポーツの意義と価値	「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値 / オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方			
	4	スポーツの価値を守るスポーツ権	スポーツの定義 / 基本的人権としてのスポーツ / スポーツの価値 / スポーツ権の内容 レポート課題			
	5	スポーツの自治 - ガバナンスとコンプライアンス -	スポーツの自治 / グッド・ガバナンスの確立 / コンプライアンスとは			
	6	暴力・ハラスメントの根絶	暴力 / ハラスメント			
	7	暴力・ハラスメントの根絶	暴力・ハラスメントの根絶のために			
	8	スポーツのインテグリティ	スポーツにおけるインテグリティの確保 / アンチ・ドーピング活動 / アンチ・ドーピングのルール / ドーピング防止活動推進法 / ドーピング違反事例			
	9	アンチ・ドーピング	アンチ・ドーピングとは / アンチ・ドーピングの歴史 / 世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について等			
	10	アンチ・ドーピング	ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査 / 結果管理 / 制裁、上訴 / 禁止薬物と治療使用特例(TUE) / スポーツ指導者の役割 レポート課題			
	11	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織の持続可能性 / 「目的」のマネジメント / 「補完」のマネジメント			
	12	スポーツ組織のマネジメント	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」 / スポーツ少年団の活動分野と内容 / 日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働			
	13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ指導者に求められるマネジメント / スポーツ組織の特性			
	14	障がい者とスポーツ	障がい者・障がいの理解 / 障がい者のスポーツの現状と課題			
15	障がい者とスポーツ	障がい者のスポーツ指導者の育成 / (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン レポート課題				

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)	スポーツと指導者	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	1年・通年	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	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識(けが、障害、疾病)など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場として、対象者の特性に応じた適切な指導ができるよう基本的な知識や考え方を身に付ける。				
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)				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	授業内で行う小テスト及び課題等の提出物、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	15%			
	その他	15%			
履修上の留意事項	1. 講義形式により行う(パワーポイント、プリント、板書) 2. 毎回の授業で小テストまたは課題を課し理解度の確認を実施する。あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識を習得できるよう前向きな姿勢を保って下さい。知識の財産を蓄え、スポーツ指導者としての素養を身につけて下さい。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	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 / 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4C'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	指導者が負う責任と求められる役割 / コーチの果たすべき役割 / 安全なスポーツ環境の構築(予防)と問題発生時の対処法		
	4	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈 / 専門的知識 / 対他者の知識 / 対自己の知識		
	5	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任 / スポーツ指導者の負う注意義務(過失責任) / 具体的な注意義務 / 具体的な事故事案		
	6	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	免責同意の有効性 / スポーツ事故のリスクマネジメント		
	7	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点 / スポーツ仲裁とは / (公財)日本スポーツ仲裁機構(JSAA) / スポーツ仲裁裁判所(CAS)		
	8	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案 / フェアプレーの精神 / スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として		
	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じた女性の社会進出		
	10	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	スポーツトレーニングサイクル / スポーツパフォーマンス構造論 / トレーニング目標論		
	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理論体系	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	身体のしくみと動き		
	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		
15	体力のトレーニング	体力を構成する要素の体系 / 体力トレーニングの原理・原則 / トレーニングの種類			

履修主題・履修内容	16	スキルトレーニング	スキルトレーニング
	17	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス
	18	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス
	19	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康 / アスリートの健康管理 / アスリートの内科的障害と対策
	20	スポーツに関する医学的知識	女性アスリートの障害と対策 / 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的知識	外傷・障害の予防 / コンディショニングの手法
	22	スポーツに関する医学的知識	救急処置(救急蘇生法) / 救急処置(外科的応急処置)
	23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点 / 年齢区分からみたコーチングの留意点 / トレーニングの至適年齢
	24	コーチング環境の特徴	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	中高年者へのコーチング(運動指導)の留意点
	26	コーチング環境の特徴	性別の考慮
	27	コーチング環境の特徴	性別の考慮
	28	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か?
	29	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～
30	まとめ	振り返り / 総括	

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)	身体の解剖と機能		担当教員 (実務経験)	小野寺 良太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	1年・通年		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	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	身体のそれぞれの部位の骨や関節、筋肉や神経が、どのように動いてどんな作用を持つのか説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	身体運動の機能解剖、Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストを中心に提出物、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	80%			
	課題・提出物	10%			
	その他	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(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論	身体の区分・体軸骨格と付随骨格		
	3	総論	骨の構造・関節の構造、腱・靭帯の名称を覚える		
	4	人体を構成する骨の名称	全身の骨名を覚える		
	5	人体を構成する骨の名称	脊柱(各部の椎骨)・胸郭を覚える		
	6	復習			
	7	上肢)肩関節を構成する骨と各部位の名称	肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節の構成		
	8	上肢)肘関節を構成する骨と各部位の名称	前腕(橈骨・尺骨)の各部位名称と関節の構成		
	9	上肢)手関節を構成する骨と各部位の名称	手の骨と関節の構成・手根管構成		
	10	上肢まとめ			
	11	骨盤を構成する骨と各部位の名称	各部位名称と殿筋・腹部の筋		
	12	下肢)股関節を構成する骨と各部位の名称	寛骨・大腿骨の各部位名称と関節の構成		
	13	下肢)膝関節を構成する骨と各部位の名称	膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称と関節の構成・半月板		
	14	下肢)足関節を構成する骨と各部位の名称	足根骨と足趾の骨と関節名 / アーチの構造		
15	下肢まとめ				

履修主題・履修内容	16	前期内容復習	
	17	上肢の末梢神経	神経支配を覚える
	18	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	19	関節の運動と筋肉・支配神経	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	20	関節の運動と筋肉・支配神経	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	21	復習	
	22	筋の微細構造	筋線維(細胞)の微細構造
	23	筋膜	筋膜の構造
	24	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)
	25	自律神経	自律神経の働き
	26	復習	
	27	内臓の名称と機能	各臓器の位置と機能 (循環器系と呼吸器系)
	28	内臓の名称と機能	各臓器の位置と機能 (消化吸収とその他の臓器)
	29	重点項目のまとめ	
30	総復習		

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)	スポーツ外傷・障害の基礎		担当教員 (実務経験)	高田 涼介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、アスレティックトレーナー、健康運動指導士		
対象年次・学期	1年・通年		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	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷・障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢・体幹・下肢の主なスポーツ外傷・障害の病態、評価方法及びアスリハの特徴を習得することをねらいとする。					
到達目標	各スポーツ外傷・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	Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト(3巻:スポーツ外傷・障害の基礎知識)					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	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	5%				
	小テスト	60%				
	提出物	%				
	その他	40%				
履修上の留意事項	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語・解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習・復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてももしっかり学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております 1人1冊ノートを用意して下さい					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	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、その他			
	2	スポーツ外傷・障害総論(1)	スポーツ外傷とは、スポーツ障害とは			
	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 / 炎症症状			
	4	スポーツ外傷・障害総論(3)	創傷治癒について			
	5	スポーツ外傷・障害総論(4)	骨損傷について(骨折、疲労骨折の固有症状)			
	6	スポーツ外傷・障害総論(5)	靭帯、軟部組織損傷について			
	7	スポーツ外傷・障害総論(6)	ダイナミックアライメントとスポーツ障害			
	8	確認小テスト	過去範囲の確認問題			
	9	体幹のスポーツ外傷・障害(1)	腰椎椎間板ヘルニア			
	10	体幹のスポーツ外傷・障害(2)	腰椎椎間板ヘルニア			
	11	体幹のスポーツ外傷・障害(3)	腰椎分離症			
	12	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼			
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼			
	14	前期内容まとめ	前期のまとめ / 試験対策、練習問題配布			
15	確認テスト	前期全範囲試験				

履修主題・履修内容	16	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	足関節捻挫 / 評価の流れについて
	17	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	足関節捻挫 / 応急処置
	18	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	ACL損傷
	19	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	腓腹筋肉離れ / アキレス腱断裂
	20	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	脛骨過労性骨障害 / 下腿疲労骨折
	21	下肢のスポーツ外傷・障害(6)	コンパートメント症候群 / 扁平足障害
	22	確認小テスト	過去範囲の確認問題
	23	上肢のスポーツ外傷・障害(3)	肩腱板損傷
	24	上肢のスポーツ外傷・障害	投球肩障害
	25	上肢のスポーツ外傷・障害	肘関節内側側副靭帯損傷
	26	上肢のスポーツ外傷・障害	上腕骨内側上顆、外側上顆炎、滑膜ひだ障害
	27	上肢のスポーツ外傷・障害	手関節捻挫
	28	上肢のスポーツ外傷・障害	TFCC損傷
	29	後期のまとめ	1年のまとめ / 試験対策、練習問題配布
30	確認テスト	1年のまとめテスト	

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)	運動生理学		担当教員 (実務経験)	小野寺 良太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	1年・通年		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	身体運動の機能解剖、 ステップアップ運動生理学、 Reference Book(公益財団法人日本スポーツ協会)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストを中心に提出物、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	80%			
	課題・提出物	10%			
	その他	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(A4サイズ)を用意すること。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、その他		
	2	総論	人体の面や方向、基本的運動方向を示す用語を覚える		
	3	総論	関節の形状と動き・関節可動域を覚える		
	4	総論	筋の種類・骨格筋の各部の名称(起始停止)、筋収縮様式、骨格筋形状の分類		
	5	総論	全身の主要な筋肉名を覚える		
	6	復習			
	7	上肢)肩関節の動きと筋肉・支配神経	肩関節周囲筋(肩甲骨)と肩関節の構造・支配神経		
	8	上肢)肘関節・前腕の動きと筋肉・支配神経	前腕部の筋と肘関節の構造・支配神経		
	9	上肢)手関節の動きと筋肉・支配神経	手関節の構造と動き・支配神経		
	10	上肢帯の動きと体幹の筋	上肢帯の動き、体幹の筋(胸部・腹部)		
	11	上肢まとめ			
	12	下肢)股関節の動きと筋肉・支配神経	殿部の筋と股関節の構造・支配神経		
	13	下肢)膝関節の動きと筋肉・支配神経	大腿部の筋と膝関節の構造・支配神経		
	14	下肢)下腿の筋と足関節の動き・支配神経	下腿部の筋と足関節の構造、アーチの構造・支配神経		
15	下肢まとめ&固有背筋	脊柱起立筋の構成とその作用			

履修主題・履修内容	16	前期内容復習	
	17	上肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害
	18	下肢の末梢神経	支配筋と末梢神経障害
	19	関節の運動と筋肉・支配神経	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	20	関節の運動と筋肉・支配神経	運動における主動筋・支配神経のまとめ
	21	骨格筋の収縮の仕組み	筋線維組成、骨格筋の収縮の仕組みと種類、運動の伝達
	22	受容器(筋紡錘と腱紡錘)	伸張反射・ α 抑制
	23	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給機構
	24	神経系	記憶、サーカディアンリズムと睡眠
	25	感覚器	感覚の種類、痛覚、固有感覚
	26	復習	
	27	内臓機能	各臓器の働き(循環器系と呼吸器系)
	28	内臓機能	各臓器の働き(消化吸収とその他の臓器)
	29	重点項目のまとめ	
30	総復習		

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)	救急処置法特別講習		担当教員 (実務経験)	日本赤十字社派遣講師 有 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
対象年次・学期	3年/2年/1年・集中		必修・選択区分	選択必修(AT・MT・PH) / 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	時間数	30時間
授業目的	救急処置について学び、現場にて実践できる。					
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	救急処置法養成講習テキスト					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	80%	試験、その他(受講姿勢、受講態度)を総合的に評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	特になし。					
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	救急処置法について			
	2	心肺蘇生法	胸骨圧迫の方法、注意点。			
	3	心肺蘇生法	人工呼吸の方法、注意点。			
	4	AED	心肺蘇生・AEDの使用方法、注意点等。			
	5	AEDの使用	心肺蘇生・AEDの使用方法・気道異物除去・注意点。(担当教員:佐々木)			
	6	救急現場の総合実習	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。			
	7	救急現場の総合実習	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。			
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の方法と注意点について			
	9	止血法の演習	止血法の実践。			
	10	三角巾を使用した固定法	外傷に対しての固定法と注意点。			
	11	三角巾を使用した固定法の演習	三角巾を使用した固定法の実際。			
	12	筆記試験	試験実施			
	13	筆記試験	試験実施			
	14	実技試験	試験実施			
15	実技試験	試験実施				

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 I		担当教員 (実務経験)	喜多 奎介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者	
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	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 I、健康運動理論 II の履修で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	60%	定期試験、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	%			
	その他	40%			
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・第1章 健康づくり施策概論	授業内容説明、諸注意、その他 1)健康と健康増進の概念		
	2	第1章 健康づくり施策概論	1)健康と健康増進の概念 2)わが国の現状		
	3	第1章 健康づくり施策概論	3)生活習慣病とメタボリックシンドローム 他		
	4	第2章 運動生理学	1)運動の発現 2)骨格筋収縮の仕組み 筋収縮エネルギー供給機構		
	5	第2章 運動生理学	3)筋線維タイプと収縮特性 5)筋収縮の様式と筋力		
	6	第2章 運動生理学	6)トレーニングと骨格筋 7)運動の持続と呼吸循環 他		
	7	第2章 運動生理学	11)トレーニングによる呼吸循環系の適応 他		
	8	第3章 機能解剖とバイオメカニクス	1)身体運動に関係する筋と骨格 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、消化、吸収、食品群		
	11	第4章 栄養摂取と運動	8)生活習慣と栄養・食生活、生活習慣病と栄養と食生活		
	12	第5章 体力測定と評価	1)無酸素性・有酸素性能力の測定 体力測定の実際と評価(担当教員:佐々木)		
	13	第5章 体力測定と評価	5)体脂肪量の測定 6)新体力テスト 体力測定の実際と評価、データ処理(担当教員:佐々木)		
	14	健康づくり施策概論統括・まとめ(1～3章)	介護予防、メディカルチェックについて 要点まとめプリントの実施(担当教員:佐々木)		
15	まとめ(4～5章)	要点まとめプリントの実施			

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 <input checked="" type="checkbox"/> 無	
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	授業内容、成績評価基準、諸注意等の説明		
	2	運動と健康	運動と健康		
	3	運動と健康	スポーツプログラマーの役割		
	4	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		
	5	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 着地衝撃とその緩和法		
	6	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 投動作と打動作の共通点、運動と流体力		
	7	フィットネス・エクササイズの理論と実際	マシントレーニング		
	8	フィットネス・エクササイズ理論と実際	ヘルス・エクササイズ		
	9	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 1) 体調チェックの意義と方法		
	10	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 2) スポーツと疲労回復(栄養と休養)		
	11	フィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン		
	12	フィットネス・エクササイズと健康管理	ウォーミングアップとクーリングダウン		
	13	運動生理学	運動と血液・体液 成長期における体力・基本的動作のスキル発達		
	14	運動生理学 まとめ	成人以降の加齢に伴う体力・運動能力の低下 体力に及ぼす先天的・後天的効果 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)	ベーシックトレーニング	担当教員 (実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
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)	30	時間数	60時間
授業目的	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、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身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	40%	試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。		
	レポート	%			
	小テスト	30%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項		
	2	マシントレーニング	IBマシンの使用方法と実践：上肢		
	3	マシントレーニング	IBマシンの使用方法と実践：下肢		
	4	マシントレーニング	IBマシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習（小テスト実施）		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(マシントレーニング)		
	6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト（小テスト実施）		
	10	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(デッドリフト)		
	11	コアエクササイズ2、バックスクワット	パワーポジション、スクワットについて		
	12	コアエクササイズ2、バックスクワット	フォーム習得		
	13	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット		
	14	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット（小テスト実施）		
15	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(スクワット)			

履修主題・履修内容	16	コアエクササイズ3、ベンチプレス	ベンチプレスについて
	17	コアエクササイズ3、ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス (小テスト実施)
	20	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(ベンチプレス)
	21	補助エクササイズ1	背部のエクササイズ
	22	補助エクササイズ2	下肢のエクササイズ
	23	補助エクササイズ3	胸部のエクササイズ
	24	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(背部、下肢、胸部エクササイズ)
	25	補助エクササイズ4	肩のエクササイズ
	26	補助エクササイズ5	上肢のエクササイズ
	27	補助エクササイズ6	体幹のエクササイズ
	28	補助エクササイズ7	自重エクササイズ (小テスト実施)
	29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験(肩、上肢、体幹、自重)
30	補助エクササイズ8	ストレッチボール、バランスボール、BOSUバランス他	

