

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)	就職セミナー	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 無 ✓		
対象年次・学期	各学科就職学年前年・集中	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	就職への意識づけ、意欲向上を目的とする。				
到達目標	各種セミナーに積極的に参加することで、社会人に必要な知識・能力について理解を深めることができる。				
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	%	セミナー担当者に、各プログラムに対する取り組み状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(セミナー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。) 「レポート(感想、アンケート含む)」の提出をもって、取り組み状況を把握する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の 留意事項	セミナー参加に対する各自の目標設定等が大変重要となります。就職活動がより充実したものとなるように、積極的にコミュニケーションを図りながら、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	オリエンテーション	就職セミナーの目的説明、挨拶練習、その他		
	2	セミナー	就職活動と社会人		
	3				
	4				
	5	セミナー	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	6				
	7	セミナー	就活・スーツ・見出しなみについて		
	8				
	9	セミナー	就活本番に向けて		
	10				
	11	セミナー	本当に必要な人材とは		
	12				
	13	セミナー	就活に向けての大切な第一歩!		
	14				
15	まとめ	レポート作成、就職に関する意識調査、各種アンケート等			

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)	見学実習	担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	1年・集中	必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	プロの現場を見学し、今後のトレーナー実習に活かす。				
到達目標	プロの現場を見学し、今後の目指すべき方向性を説明できる。				
テキスト・参考図書等	なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	受講姿勢、出席状況を評価基準とする。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	100%			
履修上の留意事項	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	AT見学実習について概要説明		
	2	プロサッカー見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	3	プロ野球見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	4	プロバスケットボール見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	5	プロフットサル見学実習	プロの現場、トレーナーの動きについて見学する。		
	6	病院・治療院実習 1	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	7	病院・治療院実習 2	病院・治療院内のトレーナーの動きについて見学する。		
	8	講義実習 1	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	9	講義実習 2	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	10	講義実習 3	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	11	講義実習 4	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	12	講義実習 5	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	13	講義実習 6	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
	14	講義実習 7	トレーナー・指導者が講義を実施する。		
15	講義実習 8	トレーナー・指導者が講義を実施する。			

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
AT・MT・PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	特別研修		担当教員	土岐 政義		
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/>	無	アスレティックトレーナー
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	必修	単位数	1単位
授業形態	講義・実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	学校生活や社会人として必要な、コミュニケーションスキル向上を目指す。スポーツ指導者について理解を深める。					
到達目標	社会人としてのコミュニケーションを取ることが出来る。スポーツ指導者とはどのような職業か説明が出来る。					
テキスト・参考図書等	なし					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	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	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	特別研修の目的、内容について説明			
	2	挨拶練習	気を付け・礼の仕方、発声練習			
	3	感想文記入方法について	記入方法(5W1H、語尾の統一、構成、見栄え)			
	4	スポーツ指導者を目指すにあたり 1	社会人として必要な能力について(コミュニケーション)			
	5	スポーツ指導者を目指すにあたり 2	スポーツ指導者に必要な能力(解剖・生理学、コンディショニング、測定・評価、リハビリテーション、救急処置)			
	6	スポーツ指導者を目指すにあたり 3	業界にはどのような人材が必要とされているか、			
	7	コミュニケーション能力向上講座 1	コミュニケーションの手法			
	8	コミュニケーション能力向上講座 2	コミュニケーションの実践(少数に対するもの)			
	9	コミュニケーション能力向上講座 3	コミュニケーションの実践(多数に対するもの)			
	10	トレーニング・主動筋について 1	トレーニング方法(下半身)、主動筋の暗記			
	11	トレーニング・主動筋について 2	トレーニング方法(上半身)、主動筋の暗記			
	12	全体交流会 1	スポーツリズムトレーニングの実践			
	13	全体交流会 2	スポーツリズムトレーニングの実践			
	14	まとめ	履修主題4～13のまとめ			
15	感想文記入	履修主題4～13の感想文の記入(記入方法の再確認も実施)				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
MT/PH コース

授業科目 (科目ID)	インターンシップ/インターンシップ		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	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	運動指導者として、実践現場で使える指導方法が出来る。						
到達目標	運動指導者として幅広い対象者への指導が出来る。						
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料を配布する。						
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準				
	試験		% 受講姿勢、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						
	提出物	20%					
	その他	60%					
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	年間スケジュール、実習内容の説明				
	2	指導実習の事前学習(Jrスイミング)	Jrスイミングの指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。				
	3	指導実習の事前学習(Jr体育)	Jr体育指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。				
	4	実習(スイミング・体育)	Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。				
	5		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。				
	6		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。				
	7		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。				
	8		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。				
	9		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。				
	10		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。				
	11		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。				
	12		実習報告書の作成(スイミング・体育・イベント)	各スクールを振り返っての実施内容、反省、まとめを作成。			
	13		iBスタジオレッスンの受講	45分間のスタジオレッスンに参加。			
	14	45分間のスタジオレッスンに参加。					
15	45分間のスタジオレッスンに参加。						

履修主題・履修内容	16	iBスタジオレッスンの受講	45分間のスタジオレッスンに参加。
	17	スタジオプログラムの計画	班編成を組み、テーマ決定。
	18	スタジオプログラムの計画	メニュー構成
	19	スタジオプログラムの計画	メニュー構成
	20	スタジオプログラムの計画	メニュー構成、掲示ポスターの作成。
	21	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	22	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	23		一般の方を対象に実施。
	24	スタジオプログラムの実演	一般の方を対象に実施。
	25		一般の方を対象に実施。
	26	スタジオプログラム実習報告書作成	実施内容、反省、まとめを作成。
	27	講義実習	スポーツクラブ運営について。(顧客管理)
	28	講義実習	水泳指導の実際について。(4泳法について、施設管理について)
	29	講義実習	トレーニングについて。(BIG3、指導方法)
30	まとめ	全行程を振り返り、反省、まとめを作成。	

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)	一年次研究課題	担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1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	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖		
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖		
	3	基礎概論	リスク管理について		
	4	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて		
	5	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて		
	6	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について		
	7	運動療法の基礎知識と用語	神経-筋協調性エクササイズ		
	8	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ		
	9	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ		
	10	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	11	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント		
	12	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント		
	13	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価		
	14	物理療法と装具・インソール	物理療法		
15	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板			

履修主題・履修内容	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・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)	一年次研究課題	担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスバック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング			

履修主題・履修内容	16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
	20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
	23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
	27	物理療法と装具・インソール	物理療法
	28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
	29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・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)	一年次研究課題	担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの概説と留意点		
	6	アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画	アスリハの進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスバック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング			

16	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ
18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ
20	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
21	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
22	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント
23	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
24	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント
25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
26	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価
27	物理療法と装具・インソール	物理療法
28	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具
29	物理療法と装具・インソール	歩行と足底挿板
30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
TR コース パーソナルトレーナー 専攻

授業科目 (科目ID)	パーソナルトレーナー実習	担当教員 (実務経験)	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	1年・通年	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義・実習	授業回数(1回90分)	15	時間数	60時間
授業目的	パーソナルトレーナーとしての心得や指導概念を学び活かすことを目的とする。				
到達目標	パーソナルトレーナーとして指導や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。				
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		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	パーソナルトレーナーを志す上で必要な資質や指導法を身につけ、どんな状況でも指導できるような知識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	オリエンテーション	説明、諸注意、その他		
	2	パーソナルトレーニング指導方法1	トレーニング指導、接し方(コミュニケーション)について		
	3	パーソナルトレーニング指導方法2	トレーニング指導、接し方(コミュニケーション)について		
	4	パーソナルトレーニング指導方法3	トレーニング指導、接し方(コミュニケーション)について		
	5	パーソナルトレーニング指導1	パーソナルトレーニング指導実践		
	6	パーソナルトレーニング指導2	パーソナルトレーニング指導実践		
	7	パーソナルトレーニング指導3	パーソナルトレーニング指導実践		
	8	パーソナルトレーニング指導4	パーソナルトレーニング指導実践		
	9	パーソナルトレーニング指導5	パーソナルトレーニング指導実践		
	10	パーソナルトレーニング指導6	パーソナルトレーニング指導実践		
	11	パーソナルトレーニング指導7	パーソナルトレーニング指導実践		
	12	パーソナルトレーニング指導8	パーソナルトレーニング指導実践		
	13	パーソナルトレーニング指導9	パーソナルトレーニング指導実践		
	14	パーソナルトレーニング指導10	パーソナルトレーニング指導実践		
15	パーソナルトレーニング指導11	パーソナルトレーニング指導実践			

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツ健康 学科
TR コース コンディショニングトレーナー 専攻

授業科目 (科目ID)	コンディショニングトレーナー実習		担当教員 (実務経験)	土岐 政義 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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	2単位
授業形態	講義・実習		授業回数(1回90分)	15	時間数	60時間
授業目的	トレーナーとして必要な知識・技術を学び、現場で活かすことを目的とする。					
到達目標	トレーナーとして指導や接し方等、現場で通用する指導者を目指す。					
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		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	トレーナーを志す上で必要な資質や指導法を身につけ、どんな状況でも指導できるような知識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	オリエンテーション	説明、諸注意、その他			
	2	コンディショニングの概念1	コンディショニングの定義、手法について			
	3	コンディショニングの概念2	コンディショニングの定義、手法について			
	4	コンディショニングの概念3	コンディショニングの定義、手法について			
	5	コンディショニング指導1	コンディショニング指導実践			
	6	コンディショニング指導2	コンディショニング指導実践			
	7	コンディショニング指導3	コンディショニング指導実践			
	8	コンディショニング指導4	コンディショニング指導実践			
	9	コンディショニング指導5	コンディショニング指導実践			
	10	コンディショニング指導6	コンディショニング指導実践			
	11	コンディショニング指導7	コンディショニング指導実践			
	12	コンディショニング指導8	コンディショニング指導実践			
	13	コンディショニング指導9	コンディショニング指導実践			
	14	コンディショニング指導10	コンディショニング指導実践			
15	コンディショニング指導11	コンディショニング指導実践				