

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		スポーツトレーナー 学科 AT・MT・PH コース	
授業科目 (科目ID)	スポーツと応急処置	担当教員  (実務経験)	小林 大介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	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	ファーストエイダーとして、スポーツ現場での安全確保と応急処置の必要性と責務を理解し、現場での状況判断が出来るようになる。				
到達目標	外傷障害の基礎知識、応急処置から、人命に関わる一次救命処置までの確に判断し、行動する実践力をつける。				
テキスト・参考図書等	救急処置				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	期末試験結果を60%として、出席、受講姿勢、提出物を含め評価する。		
	レポート	10%			
	小テスト	10%			
	提出物	10%			
	その他	10%			
履修上の留意事項	AT専門科目テキスト第8巻の内容をベースとして、プリントを配布しながら進めていきます。この分野は現場でも特に「スピード感」を求められる分野です。慌てずに対応できるよう緊張感を持って取り組みましょう。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	救急処置の基礎知識	一次救命処置と二次救命処置・バイタルサイン		
	2	緊急時の対応計画と外傷の評価	HOPSS		
	3	外傷時の救急処置①	炎症の目的、RICE処置		
	4	外傷時の救急処置②	RICE処置の実践、アイシングの適応と不適応		
	5	外傷時の救急処置③	皮膚などに傷のある怪我の処置・種類		
	6	外傷時の救急処置④	出血の種類と止血法		
	7	暑熱環境による障害	熱中症の要因・重症度・応急処置		
	8	寒冷による障害	低体温障害の要因・症状・応急処置		
	9	その他の内科的疾患①	過換気症候群の要因・症状・応急処置		
	10	その他の内科的疾患②	ショック・発熱・頭痛・めまい・失神・胸痛・呼吸困難・腹痛・高地障害		
	11	現場における救急体制①	救急体制の重要性和計画・事故発生時のフローチャート・搬送経路		
	12	現場における救急体制②	アスレティックトレーナーとして使用する可能性がある救急用具・物品		
	13	現場における救急体制③ 競技別	アメフト・陸上・ラグビー・体操の救急体制と競技ルール		
	14	心肺蘇生法の手順	傷病者発見から通報、心肺蘇生法、搬送までの手順		
15	頭頸部外傷の応急処置	脳震盪の種類と症状、現場での評価法と復帰基準			

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  
AT コース

授業科目 (科目ID)	測定と評価 I		担当教員  (実務経験)	菅原 稜平  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 理学療法士、アスレティックトレーナー	
対象年次・学期	2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	測定者と測定対象者の両方の立場を体験し、スポーツ指導者による測定と評価の目的・意義及び役割を理解する。測定技術及び自身の体力の向上を目指す。				
到達目標	測定と評価に必要な知識・実技能力を修得し、測定と評価結果についての確な解釈を論ずることができる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト5 検査・測定と評価				
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、レポート、提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)総合的に評価する。		
	レポート	20%			
	小テスト	40%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	講義及び実技形式にて、授業を進めていきます。座学+実技になりますので積極的な参加を望みます。また都度復習として実技テストも実施していきますので、分からないことはどんどん質問して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	オリエンテーション	オリエンテーション		
	2	評価の目的、意義および役割	導入部分の理解		
	3	基本的な検査・測定及び評価方法	関節運動について		
	4	基本的な検査・測定及び評価方法	関節可動域測定		
	5	基本的な検査・測定及び評価方法	関節可動域測定		
	6	基本的な検査・測定及び評価方法	筋力検査について		
	7	基本的な検査・測定及び評価方法	徒手筋力検査		
	8	基本的な検査・測定及び評価方法	徒手筋力検査		
	9	基本的な検査・測定及び評価方法	徒手筋力検査		
	10	基本的な検査・測定及び評価方法	姿勢・身体アライメント		
	11	基本的な検査・測定及び評価方法	形態測定		
	12	基本的な検査・測定及び評価方法	身体組成		
	13	基本的な検査・測定及び評価方法	関節弛緩性		
	14	まとめ	前期内容のまとめ、再確認		
15	復習	前期内容の復習 模擬試験			

履修主題・履修内容	16	基本的な検査・測定及び評価方法	筋タイトネスの評価測定(柔軟性)
	17	基本的な検査・測定及び評価方法	筋タイトネスの評価測定(柔軟性)
	18	基本的な検査・測定及び評価方法	筋タイトネスの評価測定(柔軟性)
	19	基本的な検査・測定及び評価方法	敏捷性および協調性の検査測定
	20	基本的な検査・測定及び評価方法	敏捷性および協調性の検査測定
	21	基本的な検査・測定及び評価方法	敏捷性および協調性の検査測定
	22	基本的な検査・測定及び評価方法	敏捷性および協調性の検査測定
	23	基本的な検査・測定及び評価方法	全身持久力の検査測定
	24	基本的な検査・測定及び評価方法	全身持久力の検査測定
	25	検査・測定及び評価結果の応用	ケーススタディ、グループワーク
	26	検査・測定及び評価結果の応用	ケーススタディ、グループワーク
	27	検査・測定及び評価結果の応用	ケーススタディ、グループワーク
	28	検査・測定及び評価結果の応用	ケーススタディ、グループワーク
	29	まとめ	後期内容のまとめ、再確認
30	復習	1年間の復習 模擬試験	

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 圭介、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」に必要な知識・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①	8章の復習①			
	9	8章復習②	8章の復習②			
	10	8章復習③	8章の復習③			
	11	8章復習④	8章の復習④			
	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 学科  
AT コース

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニング I	担当教員  (実務経験)	石川 凌  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、JATI-ATI		
対象年次・学期	2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	AT理論試験で過去に出題されたものを考慮し、コンディショニング要素である「身体的因子」に該当する項目を理解することを目的とする。				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AT教本に準じた「コンディショニング」の目的が説明出来る。</li> <li>・トレーニング(サーキット、アジリティ)、W-UP、C-DOWNの指導実践が出来る。</li> <li>・競技別(ラグビー、柔道)のトレーニングを理解し、実践できる</li> </ul>				
テキスト・参考図書等	公認アスレティックトレーナー 専門科目テキスト6 予防とコンディショニング				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	授業態度、試験等を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の留意事項	プリントを用いた講義形式とし、必要に応じて実技を導入していきます。、基本を大切に、まずは教科書の知識を吸収してもらいます。楽しい中にもメリハリのある授業を一緒にいきましょう！				
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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	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		
	3	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について		
	4	トレーニングの基礎	筋線維タイプ、筋収縮様式について		
	5	トレーニングの原則	7原則の確認		
	6	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	7	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	8	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類		
	9	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		
	10	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	アジリティTr	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	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		
	13	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		
	14	前期のまとめ	前期確認用プリントの配布と答案		
15	前期確認テスト	前期授業内容の確認テストを実施			

履修主題・履修内容	16	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
	17	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
	18	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
	19	フィットネスチェック	全身持久力、アジリティーの各種測定方法
	20	フィットネスチェック	身体組成の具体的種目と目的
	21	柔軟性テスト	具体的種目と目的、効果について
	22	ストレッチング	具体的種目と目的、効果について
	23	リカバリー	アイシング、アクアコンディショニング
	24	競技別のトレーニングについて	ラグビーの競技特性
	25	競技別のトレーニングについて	柔道の競技特性
	26	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際
	27	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際
	28	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの実践
	29	後期のまとめ	後期確認用プリントの配布と答案
30	後期確認テスト	後期授業内容の確認テストを実施	

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  
AT コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅱ		担当教員  (実務経験)	伊藤 雄人  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 整形外科医		
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)	15	時間数	30時間
授業目的	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、評価方法及び重篤な外傷、年齢、性差によるスポーツ外傷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・障害についての病態、発生機転、診断方法、画像診断、徒手の検査について理解・習得することができるようになる。整形外科的メディカルチェックの方法を説明出来る。					
テキスト・参考図書等	公認ATテキスト③					
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	下肢のスポーツ外傷・障害 1	ACL損傷			
	2	下肢のスポーツ外傷・障害 2	PCL損傷			
	3	下肢のスポーツ外傷・障害 3	MCL損傷、LCL損傷			
	4	下肢のスポーツ外傷・障害 4	大腿部打撲、膝蓋靭帯炎			
	5	下肢のスポーツ外傷・障害 5	アキレス腱断裂			
	6	下肢のスポーツ外傷・障害 6	足関節内反捻挫、扁平足障害			
	7	上肢のスポーツ外傷・障害 1	肩関節脱臼(コンタクト)			
	8	上肢のスポーツ外傷・障害 2	肩鎖関節脱臼			
	9	上肢のスポーツ外傷・障害 3	肩インピンジメント症候群			
	10	上肢のスポーツ外傷・障害 4	肘MCL損傷			
	11	上肢のスポーツ外傷・障害 5	突き指、TFCC損傷			
	12	体幹のスポーツ外傷・障害 1	腰椎椎間板ヘルニア			
	13	体幹のスポーツ外傷・障害 2	腰椎分離症			
	14	体幹のスポーツ外傷・障害 3	筋膜性腰痛			
15	体幹のスポーツ外傷・障害 4	頸椎捻挫、頸椎椎間板ヘルニア				



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  
AT・MT コース

授業科目 (科目ID)	アスレティックリハビリテーションⅡ		担当教員  (実務経験)	工藤 貴彦・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	2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	一年次に学んだアスレティックリハビリテーションⅠをベースとして、外傷・障害ごとのリスク管理に基づいたリハビリテーションについて学び、アスリハプログラムを立案し、指導出来るようにする。				
到達目標	各外傷・障害のリスク管理が説明できる。 アスリハプログラムを立案できる。アスリハを指導できる。				
テキスト・ 参考図書等	アスレティックトレーナー専門テキスト⑦(アスレティックリハビリテーション)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	30%	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	20%			
	小テスト	20%			
	提出物	20%			
	その他	10%			
履修上の 留意事項	テキスト及び配付プリントにそった授業展開。パワーポイントを使用しての授業が中心となる。随時実技を入れて行う。一年次に学んだアスレティックリハビリテーションⅠがベースとなります。しっかり復習して授業に参加して下さい。実技を行うこともありますので、ジャージ等動ける服装の準備をお願いします。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス／1年次の確認	講義の説明、諸注意、その他		
	2	アスリハの基本的な考え方(1)	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		
	3	アスリハの基本的な考え方(2)	アスレティックリハビリテーション の手法		
	4	アスリハの基本的な考え方(3)	段階的なプログラム処方①		
	5	アスリハの基本的な考え方(4)	段階的なプログラム処方②		
	6	アスリハの基本的な考え方(5)	再発予防への配慮／リスク管理／競技特性(体力特性・動作特性)		
	7	アスリハの基本的な考え方(6)	安定性/可動性/協調性		
	8	足関節捻挫へのアスリハ(1)	概要説明		
	9	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		
	10	足関節捻挫へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導		
	11	足関節捻挫へのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導		
	12	足関節捻挫へのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案		
	13	大腿後面肉離れへのアスリハ(1)	概要説明		
	14	前期のまとめ	前期のまとめ／練習問題配布、解答・解説		
15	前期のまとめ	前期のまとめ／試験対策			

履修主題・履修内容	16	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
	17	大腿後面肉離れへのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
	18	大腿後面肉離れへのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導
	19	大腿後面肉離れへのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案
	20	前十字靭帯損傷へのアスリハ(1)	概要説明
	21	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
	22	前十字靭帯損傷へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
	23	前十字靭帯損傷へのアスリハ(4)	デモンストレーション及び指導
	24	前十字靭帯損傷へのアスリハ(5)	アスリハプログラムの立案
	25	肩関節前方脱臼へのアスリハ(1)	概要説明
	26	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
	27	肩関節前方脱臼へのアスリハ(3)	デモンストレーション及び指導
	28	肩関節前方脱臼へのアスリハ(4)	アスリハプログラムの立案
	29	まとめ	1年のまとめ／練習問題配布、解答・解説
30	まとめ	1年のまとめ／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 学科  
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ栄養学 I		担当教員  (実務経験)	小松 信隆  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。 また、選手の栄養評価ができるようになる。				
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9 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・料理をイメージし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・料理をイメージし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・料理をイメージし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・料理をイメージし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①	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②	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①	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②	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)	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	食事摂取のタイミング(身体づくり・リハビリ)	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。		
	14	水分摂取のタイミング	正しい水分摂取方法を理解し説明できるようになる。		
15	1～14回のまとめ				