

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Ⅱ		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・後期		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	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	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝①	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解し説明できるようになる。			
	2	スポーツ種目の特性とエネルギー代謝②	具体的なスポーツ種目を設定し、エネルギー代謝の特性を理解し説明できるようになる。			
	3	スポーツ選手の栄養評価	スポーツ選手の栄養評価方法について理解し説明できるようになる。			
	4	スポーツ選手の栄養指導	栄養評価した内容を基に、食事指導について理解し説明できるようになる。			
	5	調理実習ガイダンス	調理実習①②のガイダンス			
	6	献立作成①	献立作成の方法について理解し献立作成ができるようになる。			
	7	献立作成②	テーマ別の献立作成(エネルギー補給)			
	8	献立作成③	テーマ別の献立作成(身体づくり・リカバリー)			
	9	作業工程表作成①	調理実習①作業工程を作成する。			
	10	作業工程表作成②	調理実習②作業工程を作成する。			
	11	スポーツ栄養学のまとめ	1～10回の講義のまとめ			
	12	調理実習①	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。			
	13	調理実習①	調理実習①のまとめとレポート作成			
	14	調理実習②	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②	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 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ医学 内科		担当教員 (実務経験)	佐々木 晴樹 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 医師		
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	スポーツ医学(内科的疾患)について、その病態と対応策を理解し、実践できることを目的とする。					
到達目標	スポーツ活動で起きうる内科的疾患の説明が出来る。					
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト④					
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	アスリートにみられる内科疾患 1	突然死、熱中症、オーバートレーニング、過換気症候群、気管支喘息			
	2	アスリートにみられる内科疾患 2	摂食障害、貧血、血液疾患、腎・尿路系疾患、消化器系疾患			
	3	アスリートにみられる内科疾患 3	虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈			
	4	アスリートにみられる内科疾患 4	腎不全、生活習慣病			
	5	アスリートの体調管理	メディカルチェック方法			
	6	ドーピング問題、女性とスポーツ	ドーピングの危険性、女性特有のスポーツ障害			
	7	救急処置法	心肺蘇生法			
	8	確認テスト	確認テストの実施			
	9	アスリートにみられる内科疾患 1	消化器系、血液疾患			
	10	アスリートにみられる内科疾患 2	呼吸器系			
	11	アスリートにみられる内科疾患 3	感染症(ウイルス感染)			
	12	アスリートにみられる内科疾患 4	腎泌尿器系、内分泌			
	13	ドーピングコントロール	ドーピングの種類、基準について			
	14	高齢者、子どもの運動	高齢者、子どもの運動指導時に注意すべきこと。			
15	特殊環境下での疾患、救急処置	高地、寒冷、高温(多湿)環境下での運動について				

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)	バイオメカニクス		担当教員 (実務経験)	野村 知広 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 義肢装具士		
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	運動と言うものを科学的観点から理解することを目的とする。					
到達目標	様々な運動を力学的にとらえて論じることが出来る。様々な運動における効率的な動作を説明できる。怪我を誘発する動作について説明できる。					
テキスト・参考図書等	授業は基本的にPowerPointを用いて行う。投影資料は事前に配布する。 参考書:公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト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	20%	授業内で配布する課題、期末試験の結果およびその他(出席状況、受講態度等)を総合的に評価します			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	60%				
	その他	20%				
履修上の留意事項	基本的にはPowerPointを使用します。プリントも配布するので、ファイル等準備してください。 運動に興味を持って臨んでほしいと思います。					
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	バイオメカニクスとは	バイオメカニクスとは何なのか、これから何を学ぶのか、何故必要なのかを知ってもらいます			
	2	基礎:重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について解説します。			
	3	基礎:関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか、力学的に解説します。			
	4	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について解説します。			
	5	基礎:歩行①	最も基本と言える動作、歩行についてを力学的に解説します。			
	6	基礎:歩行②	良い歩行とは何なのか、場面に分けて解説します。			
	7	応用:走動作	走る動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	8	応用:方向転換動作	方向転換動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	9	応用:跳動作①	跳ぶ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	10	応用:跳動作②	跳ぶ動作を含む具体的な競技を例に出して、効率的な跳ぶ動作について解説します。			
	11	応用:投動作	投げる動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	12	応用:あたり動作	衝突動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	13	応用:泳動作	泳ぐ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。			
	14	特殊:障がい者の歩行について	足を切断して義足を履いた人の歩行が、健常者とどのように違うのか解説します。			
15	総復習	AT国家試験に向けて、過去問を参考に総復習を行います。				

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)	身体の解剖と機能Ⅱ		担当教員 (実務経験)	橋場 晋也 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・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	人体の構造・仕組みを理解し、競技パフォーマンスの向上とケガの予防に役立てる。				
到達目標	基礎筆記試験に出題される内容を理解し、触診や評価などへの応用ができるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①身体運動の機能解剖、②AT教本テキスト2:運動器の解剖と機能、③ステップアップ運動生理学				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	30%	* 定期試験:前期、後期に実施される。(60点以下は再試験) * 小テスト:授業の始めに、前回分の授業内容の確認テストを行う。 * 課題・提出物:提出期限内に提出されたものに関して評価に反映する。 * その他:欠席日数を評価に反映する。		
	レポート	—			
	小テスト	30%			
	課題・提出物	30%			
その他	10%				
履修上の 留意事項	各自準備するもの:①AT教本、②A4プリントを整理するファイル、③筆記用具、④パソコン、⑤AT基礎筆記試験過去問				
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)		
	2	関節の構造・関節の種類・軟骨の種類	関節の基本構造、形状による分類の理解、軟骨の種類		
	3	運動器の解剖・評価・姿勢とアライメント	静的・動的アライメントの理解、動きの基本面と軸		
	4	肩関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	5	肩関節の構造②	"		
	6	肩関節の構造③	"		
	7	肘関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	8	肘関節の構造②	"		
	9	肘関節の構造③	"		
	10	手関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	11	手関節の構造②	"		
	12	手関節の構造③	"		
	13	骨盤・股関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価		
	14	骨盤・股関節の構造②	"		
15	骨盤・股関節の構造③	"			

履修主題・履修内容	16	膝関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	17	膝関節の構造②	〃
	18	膝関節の構造③	〃
	19	下腿の解剖①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	20	下腿の解剖②	〃
	21	下腿の解剖③	〃
	22	足関節の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	23	足関節の構造②	〃
	24	足関節の構造③	〃
	25	頸椎の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	26	頸椎の構造②	〃
	27	胸椎と胸郭の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
	28	胸椎と胸郭の構造②	〃
	29	腰椎の構造①	関節・筋肉・神経・運動と外傷・評価
30	腰椎の構造②	〃	

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)	スポーツ外傷学 I		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	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	アスレティックトレーナー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習得することができるようになる。				
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(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	%	定期試験の結果、レポート、提出物、授業態度を総合的に評価する。		
	レポート	20%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	テキストのスポーツ外傷・障害の基礎知識を中心とした授業展開とする。PPTによる授業形式を基本とし、プリントやビデオ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。1年次『スポーツ外傷・障害の基礎』の発展と考えて下さい。ATとして基本となるスポーツ外傷・障害について、この講義でしっかりおさえましょう！受け身の学習だけではなく、自ら発言・質問する等、積極的な学習を期待します。疑問を見つけ、それを解決できる能力も身につけましょう！本講義では一般の整形外科患者、高校生等の怪我の話題も取り上げていきますが、皆さん自身も日々の生活の中で、そういったニュース・情報に敏感になる癖をつけましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス/スポーツ外傷学総論	講義の説明/整形外科的メディカルチェック/HOPSSIについて		
	2	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	整形外科的メディカルチェック/HOPSSIについて		
	3	小テスト	小テスト		
	4	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿ハムストリングス・大腿四頭筋肉ばなれ(評価の実技含む)		
	5	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	大腿部打撲/骨化性筋炎(評価の実技含む)		
	6	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	大腿骨骨折/大腿骨骨幹部疲労骨折		
	7	小テスト	小テスト		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(6)	股関節脱臼(脱臼骨折)/変形性股関節症/大腿骨頭すべり症(評価の実技含む)		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(7)	裂離骨折/恥骨下枝疲労骨折/恥骨結合炎/梨状筋症候群(評価の実技含む)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(8)	MCL損傷/PCL損傷(評価の実技含む)		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(9)	LCL損傷/膝半月板損傷(評価の実技含む)		
	12	小テスト	小テスト		
	13	下肢のスポーツ外傷・障害(10)	筋・筋膜性腰痛 伸展型/回旋型(評価の実技含む)		
	14	下肢のスポーツ外傷・障害(11)	筋・筋膜性腰痛 屈曲型/側屈型(評価の実技含む)		
15	小テスト	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 学科
AT コース

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅱ		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	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	公認アスレティックトレーナー検定試験合格に向け、過去の問題傾向を十分考慮し、幅広い知識の習得を目指すと共に、あらゆる問題にも柔軟に対応し、解答することが出来る。				
到達目標	AT理論試験内容(範囲)について理解する事が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	全AT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	%	模擬試験の提出・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	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試験について	AT試験に関する説明		
	2	AT理論試験の勉強方法①	AT理論試験に関する勉強方法について		
	3	AT理論試験の勉強方法②	AT理論試験に関する勉強方法について		
	4	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	5	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	6	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。		
	7	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。		
	8	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	9	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	10	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。		
	11	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。		
	12	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	13	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。		
	14	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。		
15	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。			

履修主題・履修内容	16	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	17	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	18	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	19	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	20	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	21	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	22	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	23	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	24	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	25	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	26	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	27	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
	28	理論試験模試(基礎)	模擬試験の実施。
	29	理論試験模試(応用)	模擬試験の実施。
30	理論試験模試(基礎・応用)	模擬試験の実施。	

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニックⅡ		担当教員 (実務経験)	土岐 政義・千保 大聖・田中 いぶき 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		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	基本的な機能解剖学およびスポーツ外傷学の知識をベースとした各部位におけるテーピング技術を学ぶ。					
到達目標	トレーナー、スポーツ指導者として、正確で、素早い、機能的なテーピングを行うことができる。					
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」 身体運動の機能解剖 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	40%	実技試験の結果およびその他(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	30%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	デモンストレーション後、各人に実技練習をしてもらいます。テーピング部位に関しての解剖学、運動学、外傷学の知識習得も同時に行う。①実技試験は授業にて実施、②テーピングを行う部位により、Tシャツ、ハーフパンツ着用の指示あり、トレーナー、スポーツ指導者にとってテーピングテクニックは、絶対に身につけなければならない手技の一つです。何度も反復練習し自身のバリエーションを増やしましょう。皆さんの積極的な取組を期待しています。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス/テーピング総論	講義の説明、その他/テーピング実施時の注意事項			
	2	足関節	足関節内返し捻挫 復習			
	3	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング①			
	4	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング②			
	5	足関節	足関節外返し捻挫、応急処置のテーピング			
	6	実技試験	足関節 (小テスト)			
	7	足部	母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷			
	8	足部	足底腱膜炎のテーピング(①非伸縮、②伸縮)			
	9	実技試験	足底腱膜炎、母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷 (小テスト)			
	10	足関節(底屈制限)	有痛性三角骨、距骨後突起障害、前脛骨筋腱炎、前脛腓靭帯損傷			
	11	足関節(背屈制限)	フットボーラーズアングル、アキレス腱炎、前脛腓靭帯損傷			
	12	実技試験	底屈制限、背屈制限 (小テスト)			
	13	足関節	アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎、アキレス腱部滑液包炎			
	14	下腿部	下腿三頭筋肉ばなれ、シンシプリント			
15	実技試験	アキレス腱炎(3種)、下腿肉離れ、シンシプリント (小テスト)				

履修主題・履修内容	16	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	17	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	18	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	19	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	20	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	21	実技試験	ACL、MCL、LCL靱帯損傷（小テスト）
	22	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	23	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	24	実技試験	大腿部打撲・肉ばなれ（小テスト）
	25	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	26	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	27	実技試験	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫（小テスト）
	28	肘関節	肘関節過伸展捻挫、肘関節内側副靱帯損傷
	29	手関節	手関節捻挫、指捻挫
30	実技試験	肘関節、手関節（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)	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①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②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③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①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②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③大腿部・下腿部	大腿部・下腿部を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック①	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②	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③	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①	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②	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①	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①	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①	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②	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①	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②	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③	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①	プライオメトリクス		
	27	パワー向上トレーニング②	プライオメトリクス		
	28	パワー向上トレーニング③	メディシンボール		
	29	パワー向上トレーニング④	メディシンボール		
	30	合同トレーニング			

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実技		担当教員 (実務経験)	今井 由美子、喜多 奎介、田中 いぶき 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	必修	単位数 1単位
授業形態	実技		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検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビクスダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストでは模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	10%			
その他	40%				
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認、W-up・C-down		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)W-up・C-down、カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演、W-up・C-down		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング①	(陸上)ストレッチ、グレープバイン・Vステップ・前後4(個人練習)、ウォーキングの特性 (水中)プールでの実演練習、ウォーキングの特性		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング②	(陸上)ストレッチ、グレープバイン・Vステップ・前後4(ペア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習)、ジョギングの特性 (水中)プールでの実演練習、ジョギングの特性		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング③	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)プールでの実演練習、ウォーキング・ジョギング		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング④、水中レジスタンス運動①	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)ウォーキング・ジョギング、ストレッチ、プールでの実演練習、		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中レジスタンス運動②	(陸上)前後4+Vステップ+グレープバイン+レッグカール(個人練習・ペア練習) (水中)ストレッチ、プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中レジスタンス運動③	(陸上)各自作成→チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめの作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習→暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施			

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科
AT・MT コース

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル I	担当教員 (実務経験)	今井 由美子 有 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/>		
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	各種泳法の技術を向上させ、模範となる泳ぎを習得。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し、潜行・日本泳法の新しい技術や安全水泳の技術も習得する。				
最終到達目標	水泳コーチ1を合格するための泳力、テクニックを身につけ、初回よりも効率的な泳ぎができる。				
到達目標③	個人メドレーのタイムを計測し、2分以内泳ぐことができる(第25回授業終了時)				
到達目標②	個人メドレーを正しく泳ぐことができる(第15回授業終了時)				
到達目標①	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	必要に応じてプリントを配布いたします。				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	授業内にて各泳法最終回に行う小テスト、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	80%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各種泳法の技術習得を目的とした履修も可能です。技術習得をしつつ、80m個人メドレーの完泳、タイムを縮める練習を頑張りましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	泳法確認		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認		
	3	泳法確認、持久カトレニング	クロール:泳法確認		
	4		クロール:持久カトレニング		
	5		背泳ぎ:泳法確認		
	6		背泳ぎ:持久カトレニング		
	7		平泳ぎ:泳法確認		
	8		平泳ぎ:持久カトレニング		
	9		バタフライ:泳法確認		
	10		バタフライ:持久カトレニング		
	11	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12		個人メドレー練習		
	13		個人メドレー練習		
	14		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認		
15	個人メドレー確認テスト	80m個人メドレー泳法確認テスト			

履修主題・履修内容	16	持久カトレニング	バタフライ:持久カトレニング
	17		背泳ぎ:持久カトレニング
	18		平泳ぎ:持久カトレニング/潜行/横泳ぎ
	19		クロール:持久カトレニング/潜行/横泳ぎ
	20	スピードトレニング	バタフライ:スピードトレニング
	21		背泳ぎ:スピードトレニング
	22		平泳ぎ:スピードトレニング
	23		クロール:スピードトレニング
	24		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
	25	個人メドレータイム計測①	100m個人メドレータイム計測
	26		個人メドレースピードトレニング
	27		
	28		
	29		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
30	個人メドレータイム計測②	100m個人メドレータイム計測	