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)	スポーツ心理学	担当教員 (実務経験)	吉田　聡美 有 ☑　無 ☐　メンタルトレーナー		
対象年次･学期	3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	スポーツ心理学の歴史から競技者に必要な心理的スキルをより効果的に活用するために、実践例や実技を交えて体感しながら学んでいきます。よき指導者であるためには、自分を知ること、伝える、聴く技術が大切になります。自己分析をしながら、プレーヤーと同様に困難な状況でも最善の方策を考え表現できるように、コミュニケーションのスキルについても学習していきます。				
到達目標	①知識:スポーツ競技者に必要な心理的スキルや対処法を説明できる　②技能:スポーツ場面で起こる様々な心理的な諸問題を分析し、対処法を考え実施できる。③他:スポーツ場面のみならず、日常生活においても心理的スキルを応用し活用できる。				
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　参考文献:スポーツメンタルトレーニング教本				

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	ワークブックに記入したり，プリントを配布(小テスト含む)し授業を行います。また、プロジェクターを活用したり実際に心理的技法を実習します。実技や心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。理解の状況によって内容が前後する場合があります。実技を行う際、グループワークをしたり、教室を移動して行う場合があります。積極的に参加する姿勢を評価ポイントとします。実際の競技場面の心理的質問をどんどんしてください。また、状況により内容が前後することがあります。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の概説、歴史、意義と自己理解
2	チームワーク①集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス
3	チームワーク②チームミーティング	チームミーティング　役割を分担の理解と相互依存関係について
4	チームワーク③チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ
5	個人差に応じた指導	リーダーシップの要素　能力差、個人差の対応
6	自己決定理論と目標	人間の欲求の段階や外発的動機づけの段階と目標の関係
7	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向
8	摂食障害と競技	摂食障害の概要と症状及び対応方法
9	スポーツ選手への心理的サポートの実際	バーンアウトの心理的過程と対応方法
10	スポーツ選手の受傷後の心理の実際	スランプ、オーバートレーニング等の対応･POMSの実際
11	競技場面でのあがり	あがりの概要、兆候、あがりやすい競技者の特徴
12	心のコンディショニング①覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い･ピークパフォーマンスについて
13	心のコンディショニング②セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類･最適な自分の情動状態を知る
14	心理的技法の理解	リラクセーション･イメージトレーニング等の効果と実技
15	心理検査の種類と活用方法	自己分析心理テストの種類と目的、注意するポイント

履修主題・ 履修内容	16	コーチングの心理①基本概念	コーチングの基本の理解と基本スキルとは
	17	指導者による心理的サポート①非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際
	18	指導者による心理的サポート②言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際
	19	指導者による心理的サポート③演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは
	20	スポーツカウンセリング①基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて
	21	スポーツカウンセリング②質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解・アンビバレンス
	22	発育発達の心理①	ジュニア期特徴と対応、学習理論について
	23	発育発達の心理②	成人期、高齢者の対応・アジェンダ設定
	24	対象者に合わせた指導の心理	スポーツスキル・運動指導の対象分析とミスマッチとは
	25	運動学習と学習理論	学習過程と運動学習　フィードバック制御、オペラント条件づけ
	26	行動変容理論	自己効力感、変容ステージ、変容過程への理解
	27	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について
	28	セルフトークとリフレーミング	人の物事のみかたと意味の変化、認知的クセを知る
	29	メンタルトレーニングの活用の実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際
	30	トレーナーとしてのスポーツ心理	これまでの確認と未来を見据えた対応

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Ⅱ	担当教員 (実務経験)	鎌倉　一 有 ☑　無 □　アスレティックトレーナー、鍼灸師、作業療法士		
対象年次・学期	3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として基本的な考え方を持つ事。コンディショニングの基本的な考え方を学び理解する。自分の考えを言葉として出せるようになる事。				
到達目標	種目に応じたコンディショニングメニュー作成をできるようになる事				
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6　予防とコンディショニング　P.303 ～365				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	60%	試験、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価する。　講義の状況に応じて小テストを行なう。
	レポート	%	
	小テスト	20%	
	提出物	%	
	その他	20%	

履修上の 留意事項	説明と実技が中心です。皆さんに質問していきます。間違ってもよいので、どんどん発言して下さい。トレーナーには基礎的な知識はもちろん必要だが、実は人前で話をする(相手にわかりやすく説明)する能力がとても重要になるので、そこを考えながら発言をして欲しい。どんな事にも疑問を持つ姿勢も持って欲しい。それが現場で必要とされている人材になると考えています。この講義は参加型である。知識を自分で取りに行く事を忘れずに。講義の順番は変わる可能性がある。

履修主題・履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	ガイダンス	アスレティックトレーナーとして必要な知識や実技レベルを再確認する
2	解剖学①	実技:体表解剖・触診
3	解剖学②	実技:体表解剖・触診
4	評価方法①	実技:関節可動域測定①
5	評価方法②	実技:関節可動域測定②
6	評価方法③	実技:徒手検査法①
7	評価方法④	実技:徒手検査法②
8	トレーニング概論①	ストレッチ概論
9	トレーニング概論②	実技:ストレッチ①
10	トレーニング概論③	実技:ストレッチ②
11	トレーニング概論④	実技:基本的なトレーニング実技
12	バイオメカニクス①	歩行分析
13	バイオメカニクス②	動きを考える
14	バイオメカニクス③	代償運動
15	トレーニング	実技:トレーニング実技と説明・メニュー作成

履修主題・ 履修内容	16	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察① スキージャンプ
	17	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察② 陸上①
	18	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察③ 陸上②
	19	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察④ サッカー
	20	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑤ 野球①
	21	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑥ 野球②
	22	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑦ テニス
	23	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑧ バレーボール
	24	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑨ バスケット
	25	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑩ バドミントン
	26	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑪ 卓球
	27	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑫ ラグビー
	28	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑬ 格闘技
	29	競技種目とコンディショニング	競技別トレーニング考察⑭ スケート
	30	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 AT　コース

授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ	担当教員 (実務経験)	小林　大介、木田　貴英 有 ☑　無 □　アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	3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	30時間
授業目的	機能解剖と運動学の理解を深め、バイオメカニクスや運動力学へと応用していく。さらにAT筆記試験対策となるように、過去の出題傾向に沿いながら行う。				
到達目標	機能解剖・運動学の理論への理解を深め、動作解析から的確な指導、アドバイスができる。				
テキスト・ 参考図書等	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	50%	期末試験結果を５０％として、出席、受講姿勢含め評価する。
	レポート	%	
	小テスト	%	
	提出物	%	
	その他	50%	

履修上の 留意事項	プリントをベースに板書、実践、実技などを総合的に行う。1・2年で学んだことを少しずつ応用できるようにすることが目標です。言葉や教科書などの暗記ではなく、目で見て評価、触って評価がでいるように頑張りましょう。

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／動作解析入門	評価における動作の観察・分析の目的と意義
	2	動作解析入門	運動力学と評価
	3	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス	テキストp130～132　面と姿勢
	4	ストップ・方向転換動作のバイオメカニクス	テキストp133～135　トレンデレンブルグの観察
	5	ストップ・方向転換動作と外傷・障害	テキストp136～138　代償動作とトレンデレンブルグ
	6	投動作のバイオメカニクス①	テキストp151～
	7	投動作のバイオメカニクス②	テキストp153～
	8	投動作に影響を与える身体要因	テキストp155～157
	9	投動作と外傷メカニズム①	テキストp158～　動作の分解と分析①
	10	投動作と外傷メカニズム②	テキストp160～　動作の分解と分析②
	11	あたり動作に影響を与える身体要因	テキストp166～168　あたりの原則と力学
	12	あたり動作と外傷メカニズム	テキストp169～170　フォームスキル
	13	グループワーク①	ストップ・方向転換・投球・あたり動作のアスリハ作成と測定と評価
	14	グループワーク②	ストップ・方向転換・投球・あたり動作のアスリハ作成と測定と評価
	15	グループワーク③	グループ発表、ディスカッション

履修主題・ 履修内容	16	後期オリエンテーション	オリエンテーション
	17	歩行のバイオメカニクス	テキストp106～110
	18	歩行動作に影響する要因	テキストp111～116
	19	歩行動作に影響する要因	テキストp111～116
	20	走動作のバイオメカニクス	テキストp117～122
	21	走動作に影響を与える機能的、体力因子	テキストp123～126
	22	外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	テキストp127～129
	23	外傷の発生機転となるような走動作の特徴とメカニズム	テキストp127～129
	24	跳動作のバイオメカニクス	テキストp139～141
	25	跳躍動作に影響を与える機能的、体力的要因	テキストp142～145
	26	外傷の発症機転となるような跳動作の特徴とメカニズム	テキストp146～150
	27	ケーススタディ①	ケースを通して実際の評価の流れを学ぶ
	28	ケーススタディ②	ケースを通して実際の評価の流れを学ぶ
	29	ケーススタディ③	ケースを通して実際の評価の流れを学ぶ
	30	後期のまとめ	復習、試験対策

2022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	別紙1

授業科目 (科目ID)	測定と評価Ⅱ	担当教員	木田　貴英	
	22t303	(実務経験)	有 ☑ 無 ☐	アスレティックトレーナー、理学療法士
対象年次・学期	3年・通年	担当教員		
授業形態	講義	(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	
		担当教員		
		(実務経験)	有 ☐ 無 ☐	

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理論とプログラム	担当教員 (実務経験)	千保　大聖　・　菊地　健太 有 ☑　無 ☐　トレーニング指導者		
対象年次･学期	3年／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	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋力トレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。				
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。				
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】、【実践編】				

評価方法･評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	20%	試験、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	40%	
	提出物	%	
	その他	40%	

履修上の 留意事項	講義形式にて、テキストを中心に、パワーポイントなど説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。普段の授業の取り組みや小テストを中心に評価をしていきます。理解度を深めましょう。

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、トレーニング計画の立案1	授業の目的、到達目標、JATI認定試験について、超回復、フィットネス－疲労理論、ディトレーニング
2	トレーニング計画の立案2　小テスト	オーバーロード、特異性、プログラム変数
3	筋力トレーニングのプログラム作成1	エクササイズの分類、マシンの種類、エクササイズの配列
4	筋力トレーニングのプログラム作成2	RM、様々なセット法、トレーニングシステム
5	筋力トレーニングのプログラム作成3	セットの組み方、特殊なトレーニングシステム
6	筋力トレーニングのプログラム作成4　小テスト	スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ
7	模擬試験	JATI－ATI模擬問題の実施
8	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション1	トレーニングプログラムの作成1
9	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション2	トレーニングプログラムの作成2
10	パワー向上トレーニング理論1	パワーの概念、要素、RFD
11	パワー向上トレーニング理論2　小テスト	トレーニングプログラム変数、パワー向上エクササイズ
12	持久力向上トレーニング理論	エネルギー供給機構、適応について、プログラム作成
13	スピード向上トレーニング理論　小テスト	アジリティ、オープンスキル、トレーニング変数
14	総復習	後期内容の復習
15	まとめ	定期試験に向けたまとめ

2023年度　　北海道スポーツ専門学校　　スポーツトレーナー／スポーツ健康　学科
AT･MT･PH／TR･IN･CO･SB　コース　　別紙1

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の理論とプログラム	担当教員 (実務経験)	千保　大聖 有 ☑　無 ☐　トレーニング指導者	
対象年次･学期	3年／2年･集中	担当教員 (実務経験)	菊地　健太 有 ☑　無 ☐　トレーニング指導者	
授業形態	講義			
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐	

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)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック	担当教員 (実務経験)	大菅　貴広 有 ☑　無 □　トレーニング指導者		
対象年次･学期	2年･3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	トレーニングテクニックについて理論と実践を交えて学び、より深くトレーニングを理解する				
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	%	小テストを5回実施予定、その他受講態度、出席状況を考慮して評価する。オンライン授業の際は提出部を重要視し、評価の対象とする
	レポート	%	
	小テスト	50%	
	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	オリエンテーション･トレーニング業界	学習到達目標、トレーニング業界について
	2	筋力トレーニングの実際(筋力トレーニングの実施にあたって)	基本的な筋力トレーニングに関わる基礎知識
	3	胸部エクササイズ	胸部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	4	背部エクササイズ	背部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	5	肩部エクササイズ	肩部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	6	腕部エクササイズ	腕部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	7	大腿部･臀部エクササイズ①	大腿部･臀部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	8	大腿部･臀部エクササイズ②	大腿部･臀部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	9	体幹部エクササイズ①	体幹部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	10	体幹部エクササイズ②	体幹部エクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	11	パワー向上エクササイズ①	パワーエクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	12	パワー向上エクササイズ②	パワーエクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	13	スピード向上エクササイズ①	スピードエクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	14	スピード向上エクササイズ②	スピードエクササイズについて解剖学･動作･指導法などを中心に学ぶ
	15	授業のまとめ	

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
AT　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Ⅲ	担当教員 (実務経験)	工藤　貴彦 有 ☑　無 □　アスレティックトレーナー、鍼灸師		
対象年次・学期	3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	■フィールドやトレーナーズルームを想定した環境下で適切な治療およびエクササイズのデザインを提示できるスキルを修得する。■AT実技試験に対応できる知識・技術の習得を目指す。■既成概念にとらわれることなく、自らの考えを相手理解しやすいように伝えるスキルを修得する				
到達目標	■様々な環境下で、エクササイズのデザインを提示し、学んだことを述べることが出来る。				
テキスト・ 参考図書等	アスレティックトレーナー専門科目テキスト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	20%	試験、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	20%	
	提出物	20%	
	その他	20%	

履修上の 留意事項	■ATテキスト(7)アスレティックリハビリテーション。■スポーツ外傷・障害の理学診断・理学療法ガイド。■スライドおよびプリントで主にすすめます。■グループ討議も積極的に行います。■積極的に身体を動かしてもらいます。■考えてもらう講義を展開していきます、どのような対象にも即対応出来るように学習し、現場において即戦力となれるようがんばりましょう。

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	授業の目標、授業の進め方、注意事項など
	2	競技種目特性に基づいたアスリハ	アスリハにおける種目特性
	3	競技種目における動作特性と体力特性	1. 陸上競技
	4	競技種目における動作特性と体力特性	2. 水泳
	5	競技種目における動作特性と体力特性	3. サッカー
	6	競技種目における動作特性と体力特性	4. バスケットボール
	7	競技種目における動作特性と体力特性	5. バレーボール
	8	競技種目における動作特性と体力特性	6. ハンドボール
	9	競技種目における動作特性と体力特性	7. 野球
	10	競技種目における動作特性と体力特性	8. ラクビー
	11	競技種目における動作特性と体力特性	9. 格闘技(柔道、レスリング)
	12	競技種目における動作特性と体力特性	10. 体操
	13	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技①
	14	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技②
	15	まとめ	前期のまとめ　等

履修主題・ 履修内容	16	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技③
	17	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技④
	18	競技種目における動作特性と体力特性	11. スキー競技⑤
	19	競技種目における動作特性と体力特性	12. スケート競技
	20	競技種目における動作特性と体力特性	13. テニス
	21	競技種目における動作特性と体力特性	14. アメリカンフットボール
	22	競技種目における動作特性と体力特性	15. トライアスロン
	23	グループ討議・シミュレーション	上肢疾患
	24	グループ討議・シミュレーション	上肢疾患
	25	グループ討議・シミュレーション	体幹疾患
	26	グループ討議・シミュレーション	体幹疾患
	27	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
	28	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
	29	グループ討議・シミュレーション	下肢疾患
	30	まとめ	後期のまとめ　等

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Ⅱ	担当教員 (実務経験)	髙田　涼介 有 ☑　無 □　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	3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	スポーツによる外傷を専門に研究する学問である「スポーツ外傷学」を学ぶことにより、アスレティックトレーナーとしての知識をより深め、幅広い視野と専門的知識を持ってトレーナー活動、スポーツ指導を行えるようにする。				
到達目標	各スポーツ外傷・障害の概要を説明できる。 スポーツ外傷・障害の予防策を述べることができる。				
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③（スポーツ外傷・障害の基礎）				

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	%	
	小テスト	60%	
	提出物	%	
	その他	40%	

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。、これまで学習してきた部位・疾患別のスポーツ外傷・障害について、より深く学習していきます。授業だけではテキスト全てを網羅できませんので、積極的な自己学習を期待します。 ☆1・2年次で使用したノート・プリン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／スポーツ外傷学総論	講義の説明、諸注意／スポーツ外傷学とは何か
2	重篤な外傷(1)	頭蓋骨骨折
3	重篤な外傷(2)	脳損傷
4	重篤な外傷(3)	脳振とう
5	重篤な外傷(4)	脊髄損傷
6	重篤な外傷(5)	胸腹部外傷／大出血
7	確認小テスト①	過去範囲の内容
8	その他の外傷(1)	顔面／外傷
9	その他の外傷(2)	鼻／耳の損傷
10	その他の外傷(3)	歯の損傷
11	年齢・性別による特徴	女性／成長期／高齢者に多い外傷・障害
12	頚部疾患(1)	頸椎捻挫／バーナー症候
13	頚部疾患(2)	頚椎ヘルニア
14	前期のまとめ	前期のまとめ／試験対策
15	確認テスト①	前期のまとめ／試験解答・解説

	16	その他上肢外傷･障害(1)	肩関節唇損傷／肩鎖関節症
	17	その他上肢外傷･障害(2)	離断性骨軟骨炎／変形性肘関節症
	18	その他上肢外傷･障害(3)	手指捻挫
	19	その他下肢外傷･障害(1)	膝軟骨損傷／反復性膝蓋骨亜脱臼
	20	その他下肢外傷･障害(2)	膝蓋靭帯炎／腸脛靭帯炎
	21	その他下肢外傷･障害(3)	過剰骨･種子骨障害
	22	確認小テスト②	過去範囲の内容
	23	外傷･障害の評価／上肢(1)	肩関節脱臼／肩鎖関節亜脱臼
	24	外傷･障害の評価／上肢(2)	内側側副靭帯損傷／テニス肘
	25	外傷･障害の評価／下肢(1)	ACL損傷／MCL損傷
	26	外傷･障害の評価／下肢(2)	大腿部肉離れ／大腿部打撲
	27	外傷･障害の評価／体幹(1)	筋膜性腰痛／バーナー症候
	28	外傷･障害の評価／体幹(2)	腰椎椎間板ヘルニア／腰椎分離症
	29	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②	1年のまとめ

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
AT　コース

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅲ	担当教員 (実務経験)	石川　凌 有 ☑　無 □　アスレティックトレーナー、JATI-ATI		
対象年次・学期	3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合格に向け、過去の出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できる能力を身につける。				
到達目標	AT理論試験合格				
テキスト・ 参考図書等	全公認AT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(出席点、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	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト、参考資料などを中心に、要点説明を行っていきます。また、実際の検定を想定した授業形式で行っていきます。検定合格に近づけるように、みなさんの積極的な取り組み方と継続的な努力に期待しています。

履修主題・履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	オリエンテーション、授業について	授業内容説明、諸注意等
2	運動器の機能と解剖	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
3	運動器の機能と解剖	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
4	運動器の機能と解剖	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
5	運動器の機能と解剖	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
6	スポーツ外傷・障害の基礎知識	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
7	スポーツ外傷・障害の基礎知識	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
8	スポーツ外傷・障害の基礎知識	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
9	スポーツ外傷・障害の基礎知識	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
10	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
11	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
12	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
13	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
14	検査・測定と評価	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
15	検定試験対策模擬試験	模擬試験の実施

履修主題・ 履修内容	16	予防とコンディショニング	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	17	予防とコンディショニング	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	18	予防とコンディショニング	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	19	予防とコンディショニング	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	20	予防とコンディショニング	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	21	アスレティックリハビリテーション	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	22	アスレティックリハビリテーション	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	23	アスレティックリハビリテーション	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	24	アスレティックリハビリテーション	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	25	アスレティックリハビリテーション	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	26	救急処置	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	27	救急処置	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	28	救急処置	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	29	救急処置	出題傾向分析、重要ポイント、確認テスト
	30	検定試験対策模擬試験	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 コース

授業科目 (科目ID)	AT対策IV	担当教員 (実務経験)	土岐　政義 有 ☑　無 □　アスレティックトレーナー		
対象年次・学期	3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	AT理論試験合格を目的とする。				
到達目標	AT検定試験合格。				
テキスト・ 参考図書等	全AT専門科目テキスト				

	評価方法	評価割合(%)	評価基準
評価方法・ 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	

	回数	履修主題	履修内容
履修主題・ 履修内容	1	オリエンテーション	AT試験概要説明
	2	AT模試(解剖、生理学)	試験の実施
	3	解答	解答・解説
	4	AT模試(ATの役割、応急処置)	試験の実施
	5	解答	解答・解説
	6	AT模試(アスレティックリハビリテーション)	試験の実施
	7	解答	解答・解説
	8	AT模試(スポーツ外傷・障害)	試験の実施
	9	解答	解答・解説
	10	AT模試(検査・測定と評価)	試験の実施
	11	解答	解答・解説
	12	AT模試(健康管理とスポーツ医学)	試験の実施
	13	解答	解答・解説
	14	AT模試(コンディショニング)	試験の実施
	15	解答	解答・解説

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　　別紙1

授業科目 (科目ID)	AT対策Ⅳ	担当教員 (実務経験)	土岐　政義 有 ☑　無 ☐　アスレティックトレーナー
対象年次・学期	3年・集中	担当教員 (実務経験)	髙田　涼介 有 ☑　無 ☐　アスレティックトレーナー、鍼灸師
授業形態	講義	担当教員 (実務経験)	若松　直斗 有 ☑　無 ☐　アスレティックトレーナー
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐
		担当教員 (実務経験)	有 ☐　無 ☐

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 ☑		
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、理解し述べることが出来る。				
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

	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)	水泳コーチⅠ対策理論	担当教員 (実務経験)	今井　由美子 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④を6割以上の点数が取れる。				
到達目標②	模擬試験③を5割以上の点数が取れる。(第13回終了時授業)				
到達目標③	模擬試験②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①	模擬試験
3	模擬試験①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②	模擬試験
8	模擬試験②解答･復習	解答･間違えた問題の分析
9	対策①	苦手な部分への傾向と対策①
10	対策②	苦手な部分への傾向と対策②
11		
12	模擬試験③	模擬試験
13	模擬試験③解答復習	解答･間違えた問題の分析
14	模擬試験④	模擬試験
15	模擬試験④解答復習	解答･間違えた問題の分析