北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	בע	リコンディショニング		担当教員	土岐 政義・小	土岐 政義・小林 大介・工藤 貴彦・今泉 会	
対象年次・学期	1年・通年	Ē		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	スポーツの現場におけるアスレティック 能や体力・体調を望ましい状態に戻すこ ベルを望ましい状態に導く為に必要な基			とは重要な業務です。身体レイ	あります。その中で ベルの低下に繋がる	*も、種々の原因 諸要因や、その	・ 団により低下した身体機 D防止策、そして身体レ
到達目標	アスレティックトレーナーとしての とができる。			リコンディショニングの重	i要性を捉え、理 た	思的な競技復帰	帚について述べるこ
テキスト・参考図書等	公認ATテ	キスト (!	Jコンディショ ニ	ニング)			
	評価	方法	評価割合(%)		評価基準		
	試験		60%				
評価方法・	レポート		10%				
評価基準	小テスト		10%	期末試験結果60%として、 ト、レポートなども評価の		の応じて不定!	期に実施する小テス
	提出物		10%				
	その他		10%				
履修上の 留意事項	科目です。	。最初は、	初めて聞く言葉 てもらえると嬉	度に応じて小テストやレボ や用語、難しい表現と感じ しいです。 大切なところは	ることも多いと思	思いますが、オ	りからない点は何か
	回数		履修	§主題 履修内容			
	1	ガイダンス	フ・ロコンディン	ショーング総論	講義内容・AT・リコンディショニングについて		
	1 ガイダンス・リコンディ			MH9 42 F 3 LL /// .	, , , , , , .	ョニングについて	
	2	代表的手剂		アコーン / MUS piro			ョニングについて インソール、ブレー
	2	代表的手》	去	Z I — Z Z MAG ALMO	エクササイズ、ラ	テーピング、^	インソール、ブレー
			去 去	/ I — / / wo and	エクササイズ、ラス 物理療法の定義	テーピング、/ と意義、アプロチ(マッサージ	インソール、ブレー
	3	代表的手》	去 去	Z I — Z Z Mob eme	エクササイズ、ラス 物理療法の定義 徒手的アプローラ	テーピング、/ ヒ意義、アプロチ(マッサージ ック等)	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4	代表的手注 代表的手注 評価とプロ	去 去 去	Z I — Z Z Mob Elmi	エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手的アプローラ	テーピング、/ と意義、アプロチ(マッサージ シク等) 果の活用	インソール、ブレーコーチ方法
履修主題・	3 4 5	代表的手が代表的手が評価とプロ	去去去	√ I — √ / woo arm	エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手的アプローライロブラクティ、評価の観点と結り	テーピング、/ と意義、アプI チ(マッサージ ック等) 果の活用 D実際	インソール、ブレーコーチ方法
履修主題・ 履修内容	3 4 5 6	代表的手が代表的手が評価とプロ評価とプロ評価とプロ	去 去 去 コグラミング		エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手的アプローライロブラクティ、評価の観点と結野	テーピング、/ と意義、アプロチ(マッサージック等) 果の活用 D実際 D実際	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7	代表的手注 代表的手注 評価とプロ 評価とプロ 評価とプロ 評価とプロ	ま ま コグラミング コグラミング		エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手的アプローライロブラクティッ 評価の観点と結り プログラミングの	テーピング、/ と意義、アプロチ(マッサージック等) 果の活用 D実際 D実際	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7 8	代表的手注 (代表的手注 評価とプロ 評価とプロ 組織修復 機能・身体	去 去 去 コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知識	哉	エクササイズ、ラス 物理療法の定義の 徒手的アプローラ イロブラクティッ 評価の観点と結り プログラミングの プログラミングの 骨、靭帯、筋、当	テーピング、/ と意義、アプロ チ(マ等) 果の活用 D実際 D実際 半月板、神経	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7 8	代表的手注 代表的手注 評価とプロ 評価とプロ 組織修復。 機能・身の機能・身の機能・身の機能・身の機能・身の機能・身の	去 去 ま コグラミング コグラミング コグラミング と 治癒過程の知識 本的問題への評価	職 面と対応 面と対応	エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手のアプローライトの イロブラクティッ 評価の観点と結野 プログラミングの 骨、靭帯、筋、当 筋力について	テーピング、/ と意義、アプロチ(マッサージック等) 果の活用 D実際 か実際 ド月板、神経	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7 8 9	代表的手注 評価とプロ 評価とプロ には は は 後後を 機能・身体 機能・身体	去去去コグラミングコグラミングコグラミングと治癒過程の知能本的問題への評価本的問題への評価本的問題への評価をいまれた。	戦 面と対応 面と対応 面と対応	エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手的アプロティック デーログラミングの プログラミングの 骨、靭帯、筋、 筋力について 関節可動性・柔軟	テーピング、/ と意義、アプロチ(マ等) 果の活用 加実際 半月板、神経 吹性について	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7 8 9 10	代表的手注 (代表的手注) 評価とプロ 評価とプロ 組織修復る 機能・身体 機能・身体	去 去 ま コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知記 本的問題への評価 本的問題への評価 本的問題への評価 本的問題への評価 おの問題への評価 おいき は かいき は かいき は かいき は かいき	載 面と対応 面と対応 面と対応 面と対応	エクササイズ、ラス 物理療法の定義を 徒手のアプロース イロブララングの データーを プログラミングの プログラミングの 骨、靭帯、筋、 筋力について 関節可動性・柔軟	テーピング、/ と意義、アプロ チ(マ等) 果の活用 の実際 ド月板、神経 か性について	インソール、ブレーコーチ方法
	3 4 5 6 7 8 9 10 11	代表的手注 (代表的手注) (代表的手注) (計画 と プローンプローンプローム と で で は 繊維 を 身 に 身 に 身 に 機能 ・ 身 に し か に か に か に か に か に か に か に か に か に	去去去まります。 コグラミング コグラミング コグラミング と治癒過程の知識 本的問題への評価 本的問題への評価 本的問題への評価	職 面と対応 面と対応 面と対応 面と対応 面と対応	エクササイズ、ラス 物理療法の定義。 徒手のプローライトが 評価の観点と結り プログラミングの骨、 靭帯、筋、 当筋力について 関節可動性・柔軟が パランス機能にご 全身持久力につい	テーピング、/ と意義、アプロ チ(マ等) 果の活用 D実際 半月板、神経 吹性について いて レトについて	インソール、ブレーコーチ方法

1

	16	部位別の状態に応じたリコンディショニング	頭頚部
	17	部位別の状態に応じたリコンディショニング	胸部
	18	部位別の状態に応じたリコンディショニング	腰部
	19	部位別の状態に応じたリコンディショニング	肩・肘・前腕
	20	部位別の状態に応じたリコンディショニング	手関節・手
	21	部位別の状態に応じたリコンディショニング	骨盤対・股関節
	22	部位別の状態に応じたリコンディショニング	大腿部
履修主題・ 履修内容	23	部位別の状態に応じたリコンディショニング	膝関節
	24	部位別の状態に応じたリコンディショニング	下腿部
	25	部位別の状態に応じたリコンディショニング	足関節・足部
	26	パラスポーツのリコンディショニング	障がいのあるプレーヤーへの対応
	27	総合演習	上肢(グループワーク)
	28	総合演習	体幹(グループワーク)
	29	総合演習	下肢(グループワーク)
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策

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

2025千皮			10/9/2/ハル・	0111110	AT·MT·PH / TR·IN·CO	J·SB コース		
授業科目 (科目ID)		救急処置法特別	別講習	担当教員	日本	赤十字社派遣講	師	
(14HID)				(実務経験)	有 無 🗸			
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	1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	l置法養成講習テキス	4.					
		評価方法	評価割合(%)		評価基準			
	試験		80%					
評価方法·	レポー	۲	%					
評価基準	小テス		%	試験、その他(受講姿勢、受	受講態度)を総合的に評価する	0		
	提出物	D .	%					
	その他	1	20%					
履修上の 留意事項	特にな	۵۷.						
	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	A E D			A E Dの使用方法、注意点。			
	5	A E Dの使用			A E Dの使用。			
	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。		
履修主題·	7	救急現場の総合実習	3		救急現場に遭遇から医療機関	関への引継ぎまで	がの流れについて。	
履修内容	8	止血法			直接圧迫法、関節圧迫法のフ	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写	ミ際。		
	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			

北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	ス	ポーツと救	対急対応	担当教員	濱田 光	・小林 大介・今泉	領
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	スポーツ活動現場において安全は最優先事項であるため、救急対 る。			優先事項であるため、救急対応	の意義と特性を理解し実践的)な知識と技術を習得	することを目的とす
到達目標	現場で起こり得る様々な事象に対して、冷静に判断し、最良の教				対応を迅速かつ的確に施せる	基本的な知識と実践	能力を身につける。
テキスト・ 参考図書等	公認ATテ	キスト (素	対 急対応)				
	評価	i方法	評価割合(%)		評価基準		
	試験		60%				
評価方法・	レポート		10%				
評価基準	小テスト		10%	期末試験結果を60%として、出 なども評価の対象とする。	出席、受講姿勢、理解度に応し	で不定期に実施する	5小テスト、レポート
	提出物		10%				
	その他		10%				
履修上の 留意事項				スとして、プリントを配布しな; るよう緊張感を持って取り組み		野は現場でも特に「	スピード感」を求め
	回数		相	修主題	履修内容		
	1	オリエンラ	テーション		授業内容説明・諸注意 救急対応の実際		
	2	救急対応と	≤ は		救急対応の意義と目的・考え方 等		
	3	救急体制0	D構築		救急体制構築におけるJSPO-ATの役割、対応計画の作成		の作成
	4	救急時の対	寸応計画		対応計画の作成と活用、留意点		
	5	外傷・障害	害の評価と手順		初期評価について		
	6	外傷・障害	『の評価と手順		初期評価について 、体位・体温管理		
履修主題・	7	外傷・障害	害の評価と手順		搬送法		
履修内容	8	外傷時の刺	效急対応		創傷・出血		
	9	外傷時の刺	效急対応		打撲・捻挫・肉離れ、RICE処	且置	
	10	外傷時の刺	效急対応		骨折・脱臼		
	11	外傷時の刺	效急対応		脳震盪		
	12	外傷時の救	対急対応		頭部・頚部・脊椎		
	13	外傷時の非	対 急対応		頭部・頚部・脊椎		
	14	外傷時の救	 效急対応		特殊な外傷(筋痙攣、熱傷、	日焼け、凍傷、眼、	<u>——</u> 歯等)
	15	内科的疾患	息の救急対応		心停止		

	16	内科的疾患の救急対応	熱中症
	17	内科的疾患の救急対応	ショック、低体温等
	18	競技別にみた救急体制の実際	陸上競技
	19	競技別にみた救急体制の実際	ラグビー
	20	競技別にみた救急体制の実際	サッカー
	21	競技別にみた救急体制の実際	野球
	22	競技別にみた救急体制の実際	ウエイトトレーニング
履修主題· 履修内容	23	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	24	まとめ	
	25	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	26	まとめ	
	27	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	28	まとめ	
	29	ケーススタディ	実際のスポーツ環境を想定した対応
	30	まとめ	

北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)		測定と評	平価	担当教員	木田	貴英・平間	康允
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(実習含)			授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的		則定対象者(力向上を目		本験し、スポーツ指導者による源	側定と評価の目的・意	義及び役割を理解	解する。測定技術及び
到達目標	測定と評値	面に必要な	知識・実技能力を	を修得し、測定と評価結果につい	Nて的確な解釈を論ず	ることができる。	
テキスト・ 参考図書等	公認ATE	専門科目テ	キスト6(検査・シ	則定と評価)			
	評価	i方法	評価割合(%)		評価基準		
	試験		60%				
評価方法・	レポート		10%				
評価基準	小テスト			試験、レポート、提出物、その	他(受講姿勢、受講態	度等)総合的に	を評価する。
	提出物		10%				
	その他		20%				
履修上の 留意事項	特になし。						
	回数		履	修主題	履修内容		
	1		テーション 勺、意義および役	建 割	オリエンテーション 現場で必要な評価		
	2	姿勢・アラ	ライメント		姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢		かと姿勢
	3	姿勢・アラ	ライメント・筋委	ş縮	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢 筋委縮の観察、計測の目的と意義		
	4	関節可動均	或		関節可動性テストの目的、意義及び検査方法、留意点		食 查方法、留意点
	5	筋タイトオ	ネス		筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定		削定
	6	関節弛緩性	生・動揺性		関節弛緩性・動揺性テストの目的、意義及び検査方法		意義及び検査方法
履修主題・	7	筋力評価			徒手筋力検査の目的と	と 意義	
履修内容	8	徒手筋力核	全 查		実技実施、検査結果の	D解釈	
	9	機器を用し	1た筋力評価		検査測定方法、ウエィ 筋力評価	イトマシーン・フ	フリーウエイトによる
	10	筋パワー詰	平価		検査の意義及び検査フ		
	11	全身持久力	つと敏捷性		全身持久力の目的と意	意義および手技と	:測定指標
	12	全身持久力	しと敏捷性		敏捷性・協調性の目的	りと意義および具	具体的手法
	13	体力測定			体力測定(概論)、一般	设青年、成人を 対	対象 少年を対象
	14	体力測定			中・高年齢者を対象		
	15	心理アセス	スメント		目的と意義および検査	全方法	

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科 PH コース

2023千皮	ルーク		/ *** 1 *** 1***	PH コース			
授業科目 (科目ID)	検定対策	Ť	担当教員			大菅 貴広	
(11 [1.5])			(実務経験)	有 🗸	無	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	4単位
授業形態	講義·実習		授業回数(1回90分)	30		時間数	60時間
授業目的	トレーニング指導者として材	目応しい知識や技術の	D習得を目指す				
到達目標							
テキスト・ 参考図書等	トレーニング指導者テキス	卜理論編、実践編					
	評価方法	評価割合(%)			評価基準		
	試験	%					
評価方法・	レポート	50%					
評価基準	小テスト	%					
	提出物	%					
	その他	50%					
履修上の 留意事項							
	回数	履修主題		履修内容			
	1 オリエンテーション						
	2 スポーツ業界、トレ	ーナー業界について					
	3 トレーニング指導者	とは、日本トレーニン	グ指導者協会について				
	4 トレーニング指導者	の役割と業務		トレーナー、打	指導者としての征	役割を理解する 	
	5 ディスカッション			トレーニング打	指導者に求めら	れる能力とは	
	6 トレーニング指導者	が身につけるべき能	カ 			れる能力を理解する	
履修主題· 履修内容	7 トレーニング指導者					倫理について理解で	する
	8 トレーニングのプロ					ングの原理原則	
	9 トレーニングのプロ				の分類と配列	th Lotte	
	10 トレーニングのプロ				レスト、量、頻度 \てのプログラ <i>L</i> i		
	12 トレーニングのプロ				Cのプログラ <i>E</i> Cのプログラ <i>E</i>		
	13 実践·発表	11 174					
	14 実践·発表						
	15 実践·発表						

	16	測定と評価	測定と評価の意義と目的、留意点
	17	測定と評価	測定と評価の実際
	18	各種測定と評価方法	ジャンブカ、スプリント、アジリティ、柔軟性などの測定
	19	各種測定と評価方法	データの活用とフィードバック
	20	トレーニングの運営と情報活用	トレーニング機器・器具
	21	トレーニングの運営と情報活用	トレーニング環境
	22	トレーニングの運営と情報活用	トレーニング指導者に必要な情報
履修主題· 履修内容	23	運動指導のための情報収集と活用	情報とは
	24	柔軟性トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	柔軟性のトレーニング
	25	柔軟性トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	ストレッチング
	26	柔軟性トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム	ウォームアップとクールダウン
	27	特別な対象のためのトレーニングプログラム	メタボリックシンドロームに対するトレーニングプログラム
	28	特別な対象のためのトレーニングプログラム	高齢者に対するトレーニングプログラム
	29	特別な対象のためのトレーニングプログラム	妊婦・子供に対するトレーニングプログラム
	30	後期復習	

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科 PH コース

					111 - 7		
授業科目		検定対策		担当教員			
(科目ID)				(実務経験)	有 ✔ 無		
対象年次·学期	1年·道	五 年		必修·選択区分	必修	単位数	4単位
授業形態	講義:	実習		授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的							•
到達目標							
テキスト・参考図書等							
		評価方法	評価割合(%)		評価基準		
	試験		%				
評価方法・	レポー	٢	%				
評価基準	小テス	ŀ	40%	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。	
	提出物	D.	30%				
	その他	1	30%				
履修上の 留意事項					み出せるように学んでいきます な授業参加、期待しています!	。基本座学にはなり	りますが、実技等も取り入
	回数履修主題		履修内容				
	回数		履修主題			履修内容	
		オリエンテーション、A			授業内容説明、評価や諸注意		באור
	1	オリエンテーション、A AT筆記過去問題 基	T試験について		授業内容説明、評価や諸注意	意。AT試験の実際に	בסגוד
	1 2		T試験について 遊			意。AT試験の実際に レーブワーク	こついて
	1 2 3	AT筆記過去問題 基	T試験について 礎 礎		基礎知識の学習、小テスト、グル	意。AT試験の実際に レーブワーク レーブワーク	こついて
	1 2 3 4	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基	T試験について 遊遊		基礎知識の学習、小テスト、グル 基礎知識の学習、小テスト、グル	意。AT試験の実際に レーブワーク レーブワーク レープワーク	בסנוד
	1 2 3 4 5	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基	T試験について 礎 礎 礎		基礎知識の学習、小テスト、グル 基礎知識の学習、小テスト、グル 基礎知識の学習、小テスト、グル	意。AT試験の実際に レーブワーク レーブワーク レーブワーク レーブワーク	באור
履修主題・	1 2 3 4 5 6	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基	T試験について 礎 礎 碰 碰		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意。AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ループワーク	ביוור:
履修主題· 履修内容	1 2 3 4 5 6 7	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基	T試験について 礎 礎 碰 碰		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意。AT試験の実際に	רוכב
	1 2 3 4 5 6 7 8 8	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基	T試験について で で で で で で で で で で で で で		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意。AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ループワーク ループワーク ループワーク	CONT
	1 2 3 4 5 6 7 8	AT筆記過去問題 基	T試験について 遊 遊 遊 遊 遊 遊 歴		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意。AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ループワーク	COUT
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	AT筆記過去問題 基	T試験について 礎 礎 礎 礎 礎 健		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意。AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ループワーク ループワーク ループワーク	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 応 AT筆記過去問題 応	T試験について		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意、AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク	: 2017
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 応 AT筆記過去問題 応	T試験について		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意、AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク	: 2017
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 基 AT筆記過去問題 応 AT筆記過去問題 応 AT筆記過去問題 応	T試験について		基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ 基礎知識の学習、小テスト、グリ	意、AT試験の実際に ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク ルーブワーク	

	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
履修主題· 履修内容	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	

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	ベーシックトレーニング		担当教員			千保 大聖		
(科目ID)				(実務経験)	有 🗸	無	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	実習			授業回数(1回90分)	30		時間数	60時間
授業目的	基礎的につけ		ソグエクササイズ、各	各種マシン等の適切な使用方	ī法、マシンシ	^が ムのマナーを理	解し、安全で効果的	りなトレーニングスキルを身
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できる トレーニングが安全に効果的にできるようになる			たうになる。 。				
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	評価割合(%)			評価基準		
	試験		40%					
評価方法・	レポー	٢	%					
評価基準	小テス		30%	実技・筆記試験の点数、小ラ 後期のみ定期試験(筆記)を	Fスト、授業態 :行う。	態度、意欲、姿勢	で判断する。	
	提出物	D.	%					
	その他	1	30%					
履修上の 留意事項	です。)	広い視野を持ち、気遣	いを心がけて下さい	ン・フリーウエイト、カーディス)。トレーニングは「基本」が大 チとして自らが模範となれる。	、切です。 この)授業を通じて、]	Eしい体の動かし方	ジムはお客様との共有施設 、姿勢、テクニックを身に
	回数 履修主題				履修内容			
			復修土題				腹修内谷	
	1	ガイダンス、自重エク			授業目的、	内容の周知、マシ	腹修内谷 	項
		ガイダンス、自重エク マシントレーニング						
	1				iBマシンのf	使用方法と実践:	ソンジムでの注意事	
	1 2	マシントレーニング			iBマシンのf	使用方法と実践: 使用方法と実践:	レンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施)	
	1 2 3	マシントレーニング			iBマシンのfiBマシンのfiBマシンのf	使用方法と実践: 使用方法と実践:	ノンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢	
	1 2 3	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング	ササイズ	ッドリフト	iBマシンのfiBマシンのfiBマシンのf	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技	ノンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢	
履修主題・	1 2 3 4 5	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験	ササイズ		iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技	ノンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢	
履修主題· 履修内容	1 2 3 4 5 6	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、J	ササイズ 『ワーポジション·デ 『ワーポジション·デ	ッドリフト	iBマシンのfiBマシンのfiBマシンのf エクササイン デッドリフトフォーム習	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技	ノンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢	
	1 2 3 4 5 6 7	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、/	ササイズ 「ワーポジション・デ 「ワーポジション・デ 「ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付 エクササイン デッドリフト フォーム習 負荷を加え	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技 こついて	ノンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢)	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/	ササイズ 「ワーポジション・デ 「ワーポジション・デ 「ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付 エクササインデッドリフトフォーム習 負荷を加え	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技 こついて	ルンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢)	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、 / コアエクササイズ1、 / コアエクササイズ1、 /	ササイズ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付 エクササイン デッドリフト フォーム習 負荷を加え エクササイン	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でアクニック実技 こついて でのデッドリフト でのデッドリフト(レンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢)	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、 / コアエクササイズ1、 / コアエクササイズ1、 / コアエクササイズ1、 /	ササイズ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付 エクササイン デッドリフト フォーム習 負荷を加え エクササイン	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト	レンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢)	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/ 実技試験	ササイズ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付iBマシンの付iBマシンの付 エクササインデッドリフト フォーム習: 負荷を加え エクササインパワーポジフォーム習:	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト	レンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢)	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	マシントレーニング マシントレーニング マシントレーニング 実技試験 コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ1、/ コアエクササイズ2、/ コアエクササイズ2、/	ササイズ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ 『ワーポジション・デ	ッドリフト	iBマシンの付 iBマシンの付 エクササイン デッドリフト フォーム習 負荷を加え エクササイン パワーポジ フォーム習 負荷を加え	使用方法と実践: 使用方法と実践: 使用方法と実践: でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト でのデットリフト	ルンジムでの注意事 上肢(小テスト実施) 下肢(小テスト実施) カーディオ、上下肢 (上肢・下肢) (上下肢) (デッドリフト)	

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

2023年及			ル/学道スかー:	/号I J子仅	スホーント	V-) - T	行 Al'Wil'Pr	1 1-7		
授業科目	ベーシックスイミング			担当教員	小柳 圭太、古木 莉緒、稲山 敬太					
(科目ID)				(実務経験)	有 🗸 無 水泳コーチ					
対象年次·学期	1年·前	前期		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	泳ぎの	基本の習得を目指し	、指導法を学ぶと共	共に、水難事故の防止に必要	を知識と技術	を学ぶ。				
最終到達目標	泳法を	理解して泳ぐ事が出	来る。							
到達目標	平泳き	を泳ぐことができる(第	第14回授業終了時)							
到達目標	クロールを泳ぐことができる(第7回終了時授業)									
テキスト・参考図書等										
	評価方法 評価割合(%)			評価基準						
	記馬 %									
評価方法·	レポー	٢	%							
評価基準	小テス		80%] 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。 -						
	提出物	0	%	6						
	その他		20%							
履修上の 留意事項	ブールでの実技中心。必要な時はブリントを配布。身体の動きを理解して泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をすると受講できませんので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着を着用の上での見学となります。見学有無の自己判断をしないようにしてください。									
	回数		履修主題		履修内容					
	1	ガイダンス			授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明					
	2	班分けテスト			(クロール)一斉指導、能力テスト					
	3	クロール			水泳の基本姿勢・キック・ストローク					
	4	クロール			呼吸動作・コンピネーション					
	5	クロール			呼吸動作・コンピネーション					
	6	クロール			呼吸動作・コンピネーション					
履修主題:	7	クロール			小テスト 、平泳ぎへの導入					
履修内容	8	平泳ぎ			キック・ストローク					
	9	平泳ぎ			キック・ストローク					
	10	平泳ぎ			キック・ストローク					
	11	平泳ぎ			キック・ストローク・コンピネーション					
	12	平泳ぎ			キック・ストローク・コンピネーション					
	13	平泳ぎ			キック・ストローク・コンピネーション					
	14	平泳ぎ			小テスト					
	15 振り返り				各泳法・各種ターン					
	15	振り返り			台冰太'台性	, ,				

別紙1

授業科目	ベーシックスイミング	担当教員	古木 莉緒
(科目ID)		(実務経験)	有 🗸 無 水泳コーチ
対象年次·学期	1年· 前期	担当教員	稲山 敬太
授業形態	実習	(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
		担当教員	
		(実務経験)	有無

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

2023千皮			10/学児ハハ ノ	411111	$AT \cdot M$	$T\!\cdot\!PH$	コース				
授業科目 (科目ID)	ベーシックエアロビックダンス			担当教員				大嶋 春香	大嶋 春香		
(14 🗆 10)				(実務経験)	有	/	無	スタジオインストラク	ター		
対象年次·学期	1年·後	1年·後期		必修·選択区分	必修			単位数	1単位		
授業形態	実習	実習		授業回数(1回90分)	15			時間数	30時間		
授業目的	レッスンの受講・実践を通して有酸素運動のひる			つである、エアロビックダンスの理解を深める。							
到達目標	基本のステップを正し〈動いて指導・説明する。 基本のステップを組み合わせてプログラムを作			成する。							
テキスト・ 参考図書等											
		評価方法	評価割合(%)		評価基準						
	試験		30%								
評価方法·	レポート		%	「試験」け実体とし、キューイ	: イングえしかがら 正しいフォー ケで動けているか						
評価基準	小テスト		30%	「試験」は実技とし、キューイングをしながら、正しいフォームで動けているか。 「小テスト」はグループ発表とし、グループ内でコミュニケーションがしっかりとれているか、正しい ムで動けているか。 「その他」は授業態度等、コミュニケーション能力をみる。				れているか、正しいフォー			
	提出物	d	%	'その他」は授業態度等、Jミューケーション能力をみる。 							
	その他		40%	%							
履修上の 留意事項	スタジオでの実技・講義、エアロビックダンスは幅広い年齢の方に対応できるグループエクササイズです。音楽に合わせて動〈楽しさを体感して下さい。										
	ı										
	回数		履修主題					履修内容			
	回数	オリエンテーション	履修主題		授業内	容説明	、動いてみる				
		オリエンテーションウォーミングアップ	履修主題		授業内 効果·目		、動いてみる				
	1 2		履修主題		効果·目	的			t-V		
	1 2 3	ウォーミングアップ	履修主題		効果・目	サイド	ステップ・Vス	:5!!			
	1 2 3	ウォーミングアップ	履修主題		効果・E マーチ・ マンボ・	目的 サイド レッグ	ステップ・Vス	こう!!			
	1 2 3 4 5	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト	履修主題		効果・E マーチ・ マンボ・	り サイド レッグ: コリオ	ステップ・Vス	こう!!			
履修主題·	1 2 3 4 5 6	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト			効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小	目的 サイド レッグ コリオ	ステップ・Vス カール・グレ 作成 練習	こう!!			
履修主題· 履修内容	1 2 3 4 5 6 7	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト	インパクト		効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小	目的 サイド レッグ コリオ コテスト	ステップ・Vス カール・グレ 作成 練習	こう!! ・テップ等の正しいフォ ープバイン等の正しい	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 8	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト	(ンパクト (ンパクト		効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小	目的 サイド レッグ コリオ コテスト ソパクト	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイ	さう!! ボテップ等の正しいフォ ープバイン等の正しい ンパクトとは	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト	(ンパクト (ンパクト (ンパクト		効果・E マーチ・ マンポ・ 2人1組 発表(小 ローイン 発表(小	サイド レッグ コリオ オテスト ノバクト レンパクト	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイ	まう!! ボテップ等の正しいフォーブバイン等の正しい ンパクトとは いパクトへのコリオ作所	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト・ハイイ	(ンパクト (ンパクト (ンパクト		効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小 ローイン 発表(小	サイド レッグ コリオ テスト ノバクト レンパクト	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイン からハイイン	まう!! ボテップ等の正しいフォーブバイン等の正しい ンパクトとは いパクトへのコリオ作所	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト・ハイィ ローインパクト・ハイィ コンピネーションエア	(ンパクト (ンパクト (ンパクト		効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小 ローイン 発表(小 難度 高	サイド レッグ コリオ テスト ノバクト ナストスト	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイン からハイイン	まう!! ボテップ等の正しいフォープパイン等の正しい ンパクトとは ンパクトへのコリオ作成 ンで動く 目・動きを覚える	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト・ハイイ ローインパクト・ハイイ コンピネーションエア	(ンパクト (ンパクト (ンパクト		効果・E マーチ・ マンボ・ 2人1組 発表(小 ローイン 発養(小 単度) 第一章 日 記録 日 記録 日 記録 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	明的 サイド レッグ コリオ テスト パクト パクト テスト 介・動詞	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイン からハイイン	にう!! ボテップ等の正しいフォープパイン等の正しい ンパクトとは パクトへのコリオ作成 ンで動く 日・動きを覚える 分間で	1フォーム		
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	ウォーミングアップ ローインパクト ローインパクト ローインパクト ローインパクト・ハイィ ローインパクト・ハイィ コーインパクト・ハイィ コンピネーションエア 指導のテストの練習	(ンパクト (ンパクト (ンパクト		効果・E マンボ・ 2人1組 発表(小 ローイン 発養(身 の) 自動きの:	目的 サイド レッグ コリオ テスト パクト パクト アテスト 介・動む マネー	ステップ・Vスカール・グレー作成 練習 とは・ハイイン からハイイン ンピネーショ D流れの説明	にう!! ボテップ等の正しいフォープバイン等の正しい ンパクトとは ンパクトへのコリオ作成 ンで動く 日・動きを覚える 分間で	1フォーム		

スポーツトレーナー 学科 MT・PH コース

授業科目	テーピングテクニック			担当教員	石川 凌					
(科目ID)				(実務経験)	有 ₺	ナー、JATI-ATI				
対象年次·学期	1年·前期		必修·選択区分	必修		単位数	1単位			
授業形態	実習	実習		授業回数(1回90分)	15		時間数	30時間		
授業目的	基本のテーピング技術は勿論のこと、正確で、 ムを理解した上で、テキストから一定の法則を			素早い、機能的なテーピング技術の習得を目指す。また、人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズ 読み取り、実践できるようになる。						
到達目標	AT教本に準じた、足関節内反捻挫に対するテ			ーピングを正確かつ素早〈(3分以内)出来る。						
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									
	評価方法		評価割合(%)		評価基準					
	試験		60%							
評価方法	レポート		%							
評価基準	小テスト		%	実技試験、受講姿勢等を総合的に評価する。						
	提出物		%	%						
	その他 40%									
一 版修工の	実技を中心に実施します。教本を用いながら、重要項目は板書、または必要に応じてスライドを使用し授業を展開する場合もあります。具体的には、各部位の解剖学 的内容を理解し、その後、実施上の注意事項を学びます。その上でデモンストレーションをし、2人1組で実際に実技練習を行います。、テービングの技術と知識は、ス ポーツ現場では必要不可欠な手技の1つです。									
	回数		履修主題				履修内容			
	1	・オリエンテーション、	・総論、アンダー	ラップ練習	·授業内容、諸注意などの説明、·定義、目的、有効性、注意点、骨·靭帯·関節、捻挫の発生機序、注意事項、					
	2	アンダーラップ練習、	アンカー		・アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習					
	3	アンダーラップ練習、	アンカー		・アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習					
	4	スターアップ、ホース	シュー、サーキュラ	_	・スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習					
	5	スターアップ、ホース	シュー、サーキュラ	_	・スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習					
	6	確認テスト			アンカー ~ サーキュラーまでのテーピング実技テスト					
履修主題· 履修内容	7 ヒールロック				・ヒールロックの巻き方、練習					
腹影內谷	8	フィギュアエイト			・フィギュアエイトの巻き方、練習					
	9	足関節テーピング			足関節内反捻挫基本テーピング					
	10 足関節テーピング				クローズド・パスケット・ウィーブ					
		復習			足関節捻挫2種類の復習とポイント確認					
		復習			足関節捻挫2種類の復習とポイント確認					
		実技試験			実技試験					
	14 実技試験				実技試験					
	15 実技試験				実技試験					