2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 （科目ID）	リコンディショニングⅠ	担当教員	土岐 政義・小林 大介・工藤 貴彦・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	スポーツの現場におけるアスレティックトレーナーには多くの業務があります。その中でも、種々の原因により低下した身体機能や体力・体調を望ましい状態に戻すことは重要な業務です。身体レベルの低下に繋がる諸要因や、その防止策、そして身体レベルを望ましい状態に導く為に必要な基礎知識を身につける。				
到達目標	アスレティックトレーナーとしてのリコンディショニングの重要性を捉え、理想的な競技復帰について述べることができる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト④(リ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%	期末試験結果60%として、塾姿勢、理解度の応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども評価の対象とする。
	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	基本はプリントベースで板書。理解度に応じて小テストやレポートなどの実施も行う。トレーナーの基礎基盤の科目です。最初は、初めて聞く言葉や用語、難しい表現と感じることも多いと思いますが、わからない点は何かしらの方法で質問してもらえると嬉しいです。大切なところは、何度でも繰り返し話していきますので、少しずつ理解していきましょう。

履修主題・履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	ガイダンス・リコンディショニング総論	講義内容・AT・リコンディショニングについて
2	代表的手法	エクササイズ、テーピング、インソール、ブレース
3	代表的手法	物理療法の定義と意義、アプローチ方法
4	代表的手法	徒手的アプローチ(マッサージ。筋膜リリース、カイロプラクティック等)
5	評価とプログラミング	評価の観点と結果の活用
6	評価とプログラミング	プログラミングの実際①
7	評価とプログラミング	プログラミングの実際②
8	組織修復と治癒過程の知識	骨、靭帯、筋、半月板、神経
9	機能・身体的問題への評価と対応	筋力について
10	機能・身体的問題への評価と対応	関節可動性・柔軟性について
11	機能・身体的問題への評価と対応	バランス機能について
12	機能・身体的問題への評価と対応	全身持久力について
13	機能・身体的問題への評価と対応	姿勢やアライメントについて
14	機能・身体的問題への評価と対応	体重管理について
15	まとめ、前期試験について	前期まとめ・試験対策

履修主題・ 履修内容	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
	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

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)	救急処置法特別講習	担当教員 (実務経験)	日本赤十字社派遣講師 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	救急処置法養成講習テキスト				

評価方法･評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	80%	試験、その他(受講姿勢、受講態度)を総合的に評価する。
	レポート	%	
	小テスト	%	
	提出物	%	
	その他	20%	

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	救急処置法について
	2	心肺蘇生法①	胸骨圧迫の方法、注意点。
	3	心肺蘇生法②	人工呼吸の方法、注意点。
	4	AED	AEDの使用方法、注意点。
	5	AEDの使用	AEDの使用。
	6	救急現場の総合実習①	胸骨圧迫、人工呼吸の連続した動きについて。
	7	救急現場の総合実習②	救急現場に遭遇から医療機関への引継ぎまでの流れについて。
	8	止血法	直接圧迫法、関節圧迫法の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実際。
	12	筆記試験①	試験実施
	13	筆記試験②	試験実施
	14	実技試験①	試験実施
	15	実技試験②	試験実施

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	スポーツと救急対応	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る。				
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、最良の救急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⑤(救急対応)				

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、理解度に応じて不定期に実施する小テスト、レポートなども評価の対象とする。
	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	公認ATテキスト第5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	オリエンテーション	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	救急体制の構築	救急体制構築におけるJSPO-ATの役割、対応計画の作成
	4	救急時の対応計画	対応計画の作成と活用、留意点
	5	外傷・障害の評価と手順	初期評価について①
	6	外傷・障害の評価と手順	初期評価について②、体位・体温管理
	7	外傷・障害の評価と手順	搬送法
	8	外傷時の救急対応	創傷・出血
	9	外傷時の救急対応	打撲・捻挫・肉離れ、RICE処置
	10	外傷時の救急対応	骨折・脱臼
	11	外傷時の救急対応	脳震盪
	12	外傷時の救急対応	頭部・頚部・脊椎①
	13	外傷時の救急対応	頭部・頚部・脊椎②
	14	外傷時の救急対応	特殊な外傷(筋痙攣、熱傷、日焼け、凍傷、眼、歯等)
	15	内科的疾患の救急対応	心停止

履修主題・ 履修内容	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
	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	

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 （科目ID）	測定と評価	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	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的確な解釈を論ずることができる。				
テキスト・ 参考図書等	①公認AT専門科目テキスト6(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	60%	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。
	レポート	10%	
	小テスト		
	提出物	10%	
	その他	20%	

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 評価の目的、意義および役割	オリエンテーション 現場で必要な評価
2	姿勢・アライメント	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢
3	姿勢・アライメント・筋委縮	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	関節可動域	関節可動性テストの目的、意義及び検査方法、留意点
5	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定
6	関節弛緩性・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
7	筋力評価	徒手筋力検査の目的と意義
8	徒手筋力検査	実技実施、検査結果の解釈
9	機器を用いた筋力評価	検査測定方法、ウエイトマシーン・フリーウエイトによる筋力評価
10	筋パワー評価	検査の意義及び検査方法
11	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標
12	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法
13	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象　少年を対象
14	体力測定	中・高年齢者を対象
15	心理アセスメント	目的と意義および検査方法

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
PH　コース

授業科目 (科目ID)	検定対策Ⅰ	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	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相応しい知識や技術の習得を目指す				
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	%	
	レポート	50%	
	小テスト	%	
	提出物	%	
	その他	50%	

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	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、指導者としての役割を理解する
	5	ディスカッション	トレーニング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力	トレーニング指導者に求められる能力を理解する
	7	トレーニング指導者の行動と倫理	トレーニング指導者の行動と倫理について理解する
	8	トレーニングのプログラムデザイン①	トレーニングの効果、トレーニングの原理原則
	9	トレーニングのプログラムデザイン②	エクササイズの分類と配列
	10	トレーニングのプログラムデザイン③	負荷、回数、レスト、量、頻度などの設定
	11	トレーニングのプログラム作成①	筋肥大についてのプログラムを作成する
	12	トレーニングのプログラム作成②	筋肥大についてのプログラムを作成する
	13	実践･発表	
	14	実践･発表	
	15	実践･発表	

履修主題・ 履修内容	16	測定と評価①	測定と評価の意義と目的、留意点
	17	測定と評価②	測定と評価の実際
	18	各種測定と評価方法	ジャンプ力、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①	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②	トレーニング環境
	22	トレーニングの運営と情報活用③	トレーニング指導者に必要な情報
	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	

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
PH　コース

授業科目 (科目ID)	検定対策Ⅱ	担当教員 (実務経験)	有 ☑　無 ☐		
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					
到達目標					
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	%	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	30%	
	その他	30%	

履修上の 留意事項	公認ATテキストや過去問を使用し知識を深め、検定試験合格の第一歩を踏み出せるように学んでいきます。基本座学にはなりますが、実技等も取り入れより理解度を高めていけるよう、様々な授業内容を考えています。積極的な授業参加、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、AT試験について	授業内容説明、評価や諸注意。AT試験の実際について
	2	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	3	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	4	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	5	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	6	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	7	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	8	AT筆記過去問題　基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	9	AT筆記過去問題　応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	10	AT筆記過去問題　応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	11	AT筆記過去問題　応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	12	AT筆記過去問題　応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	13	AT筆記過去問題　応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク
	14	総復習	模擬試験に向けての復習
	15	模擬試験	

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

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)	ベーシックトレーニング	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	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	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導･説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
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･評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	40%	実技･筆記試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。 後期のみ定期試験(筆記)を行う。
	レポート	%	
	小テスト	30%	
	提出物	%	
	その他	30%	

履修上の留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン･フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となれるようにトレーニングを実践していくことが大切です。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項
2	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践:上肢(小テスト実施)
3	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践:下肢(小テスト実施)
4	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践:カーディオ、上下肢復習　(小テスト実施)
5	実技試験	エクササイズテクニック実技(上肢･下肢)
6	コアエクササイズ1、パワーポジション･デッドリフト	デッドリフトについて
7	コアエクササイズ1、パワーポジション･デッドリフト	フォーム習得
8	コアエクササイズ1、パワーポジション･デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト
9	コアエクササイズ1、パワーポジション･デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト(小テスト実施)
10	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト)
11	コアエクササイズ2、バックスクワット	パワーポジション、スクワットについて
12	コアエクササイズ2、バックスクワット	フォーム習得
13	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット
14	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット　(小テスト実施)
15	実技試験	エクササイズテクニック実技(スクワット)

履修主題･ 履修内容	16	コアエクササイズ3、ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて
	17	コアエクササイズ3、ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ3、ベンチプレス	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(ベンチプレス)
	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)
	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)	ベーシックスイミング	担当教員 (実務経験)	小柳　圭太、古木　莉緒、稲山　敬太 有 ☑　無 ☐　水泳コーチ		
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	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、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。				
最終到達目標	泳法を理解して泳ぐ事が出来る。				
到達目標②	平泳ぎを泳ぐことができる(第14回授業終了時)				
到達目標①	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	プールでの実技中心。必要な時はプリントを配布。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。

履修主題･履修内容

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･コンビネーション①
5	クロール	呼吸動作･コンビネーション②
6	クロール	呼吸動作･コンビネーション②
7	クロール	小テスト①、平泳ぎへの導入
8	平泳ぎ	キック･ストローク①
9	平泳ぎ	キック･ストローク②
10	平泳ぎ	キック･ストローク③
11	平泳ぎ	キック･ストローク･コンビネーション①
12	平泳ぎ	キック･ストローク･コンビネーション②
13	平泳ぎ	キック･ストローク･コンビネーション③
14	平泳ぎ	小テスト②
15	振り返り	各泳法･各種ターン

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　　別紙1

授業科目 (科目ID)	ベーシックスイミング	担当教員 (実務経験)	古木　莉緒 有 ☑　無 ☐　水泳コーチ
対象年次･学期	1年･前期	担当教員 (実務経験)	稲山　敬太 有 ☑　無 ☐
授業形態	実習		
		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　学科
AT･MT･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 (実務経験)	大嶋　春香 有 ☑　無 □　スタジオインストラクター		
対象年次･学期	1年･後期	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	レッスンの受講･実践を通して有酸素運動のひとつである、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く動いて指導･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･評価基準	評価方法	評価割合（%）	評価基準
	試験	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、正しいフォームで動けているか。 「その他」は授業態度等、コミュニケーション能力をみる。
	レポート	%	
	小テスト	30%	
	提出物	%	
	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。音楽に合わせて動く楽しさを体感して下さい。

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	授業内容説明、動いてみよう！！
2	ウォーミングアップ	効果･目的
3	ローインパクト	マーチ･サイドステップ･Vステップ等の正しいフォーム
4	ローインパクト	マンボ･レッグカール･グレープバイン等の正しいフォーム
5	ローインパクト	2人1組　コリオ作成　練習
6	ローインパクト	発表(小テスト)
7	ローインパクト･ハイインパクト	ローインパクトとは･ハイインパクトとは
8	ローインパクト･ハイインパクト	ローインパクトからハイインパクトへのコリオ作成･練習
9	ローインパクト･ハイインパクト	発表(小テスト)
10	コンビネーションエアロ	難度高めのコンビネーションで動く
11	コンビネーションエアロ	指導のテストの流れの説明･動きを覚える
12	指導のテストの練習	自己紹介･動きの流れを2分間で
13	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習
14	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習
15	テスト	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
MT･PH　コース

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニックⅠ	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	1年･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	基本のテーピング技術は勿論のこと、正確で、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ムを理解した上で、テキストから一定の法則を読み取り、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く(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･評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	60%	実技試験、受講姿勢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	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。、テーピ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。

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、･総論①、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、サーキュラー	･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、サーキュラー	･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
7	ヒールロック	･ヒールロックの巻き方、練習
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･バスケット･ウィーブ
11	復習①	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認
12	復習②	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認
13	実技試験	実技試験①
14	実技試験	実技試験②
15	実技試験	実技試験③