

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)	トレーナー総合実習		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	1年・集中		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	トレーナー現場に帯同し、必要に応じて検査・測定と評価が出来ることを目的とする。					
到達目標	トレーナー現場で検査・測定と評価を実施し、選手に説明出来ることを目標とする。					
テキスト・ 参考図書等	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	%	「トレーナー実習報告書」の提出をもって、活動状況を確認、評価を判定する。			
	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	トレーナー評価実習 1		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	2	トレーナー評価実習 2		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	3	トレーナー評価実習 3		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	4	トレーナー評価実習 4		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	5	トレーナー評価実習 5		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	6	トレーナー評価実習 6		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	7	トレーナー評価実習 7		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	8	トレーナー評価実習 8		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	9	トレーナー評価実習 9		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	10	トレーナー評価実習 10		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	11	トレーナー評価実習 11		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	12	トレーナー評価実習 12		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	13	トレーナー評価実習 13		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
	14	トレーナー評価実習 14		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。		
15	トレーナー評価実習 15		アスレティックトレーナーに必要な評価、検査測定の方法、スポーツ動作の観察と解析について。			



2022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)	一年次研究課題  22s130 / 22s124		担当教員  (実務経験)	千保 大聖  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1年・集中		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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。					
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。					
テキスト・ 参考図書等	必要に応じて資料等配布する					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。			
	レポート	60%				
	小テスト	%				
	提出物	20%				
	その他	20%				
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	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖			
	2	基礎概論	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖			
	3	基礎概論	リスク管理について			
	4	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて			
	5	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて			
	6	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について			
	7	運動療法の基礎知識と用語	神経-筋協調性エクササイズ			
	8	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ			
	9	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ			
	10	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント			
	11	再発防止と外傷予防の動作	スポーツ動作とダイナミックアライメント			
	12	再発防止と外傷予防の動作	受傷機転とダイナミックアライメント			
	13	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価			
	14	物理療法と装具・インソール	物理療法			
15	物理療法と装具・インソール	リハビリテーションに用いる装具、歩行と足底挿板				



2022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)	一年次研究課題  22i131 / 22s125	担当教員  (実務経験)	千保 大聖  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
対象年次・学期	1年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	アスリートの健康管理について	健康管理体制、メディカルチェック		
	2	アスリートの内科的障害と対策	急性障害の種類とその対策		
	3	アスリートの内科的障害と対策	慢性障害の種類とその対策		
	4	アスリートの外傷・障害と対策	基礎知識、部位別にみる外傷・障害		
	5	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	アスリ八の概説と留意点		
	6	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	アスリ八の進め方と組み立て		
	7	アスリートの栄養摂取と食生活	5大栄養素の概要		
	8	コンディショニングの手法	ストレッチングの種類と方法		
	9	コンディショニングの手法	テーピングの目的と効果、注意事項		
	10	アスリートの栄養摂取と食生活	栄養障害と対処法、サプリメント		
	11	特殊環境下での対応	水分補給、暑熱、寒冷対策		
	12	特殊環境下での対応	高地、時差、感染症対策		
	13	コンディショニングの手法	アイシングの効果、アイスパック作り		
	14	コンディショニングの手法	スポーツマッサージの目的と効果、手技の種類		
15	コンディショニングの手法	集中力のトレーニング			

2022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)	一年次研究課題  22i132 / 22s126	担当教員  (実務経験)	千保 大聖  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		
対象年次・学期	1年・集中	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180分)	15	時間数	60時間
授業目的	与えられた課題や問題を学問的に深く考え、調べ、明らかにする。				
到達目標	調べ、明らかにした内容をレポート等としてまとめあげる。				
テキスト・参考図書等	必要に応じて資料等配布する				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポートや提出物等の状況を総合的に評価する。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	20%			
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	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		
	2	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		
	3	基礎:跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について		
	4	基礎:歩行	最も基本と言える動作、歩行について		
	5	基礎:歩行	良い歩行とは何なのか		
	6	応用:走動作	走る動作について		
	7	応用:跳動作	跳ぶ動作について		
	8	下肢のスポーツ外傷・障害(1)	大腿ハムストリングス肉ばなれ / HQ比		
	9	下肢のスポーツ外傷・障害(2)	大腿部打撲 / 骨化性筋炎 / 股関節脱臼(脱臼骨折)		
	10	下肢のスポーツ外傷・障害(3)	膝PCL損傷		
	11	下肢のスポーツ外傷・障害(4)	膝MCL損傷		
	12	下肢のスポーツ外傷・障害(5)	膝半月板損傷		
	13	上肢のスポーツ外傷・障害(1)	肩関節前方脱臼、コンタクトでの外傷・障害(顔面・目・鼻)		
	14	上肢のスポーツ外傷・障害(2)	肩鎖関節脱臼、肘MCL損傷、TFCC損傷		
15	体幹のスポーツ外傷・障害	腰椎椎間板ヘルニア、整形外科的メディカルチェック / メディカルチェックの概要			



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)	ボランティア活動		担当教員	ボランティア先の担当者およびクラス担任		
			(実務経験)	有	無	
対象年次・学期	各学科就職学年(3年、2年)・集中		必修・選択区分	選択	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	ボランティア活動を通じて、直接的に実践力を身につける。					
到達目標	ボランティア活動先における実務遂行を通じてボランティア精神や各種能力・技術力の向上を図る。					
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	%	ボランティア活動先の担当者に、実務遂行状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(ボランティア活動先の担当者と当該クラス担任間において情報交換し評価する場合もある。) 「ボランティア活動報告書」の提出をもって、活動状況を把握する。			
	レポート	%				
	小テスト	%				
	提出物	%				
	その他	100%				
履修上の 留意事項	学外での活動であり、ボランティア活動先において学習するため、各自の目標設定やスケジュール管理が大変重要となります。活動期間が有意義なものとなるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、目標達成を目指してください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	2	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	3	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	4	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	5	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	6	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	7	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	8	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	9	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	10	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	11	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	12	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	13	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	14	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			
	15	ボランティア活動先における実務遂行	ボランティア活動内容について、実務を通じて学習する			