

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		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・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	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	ガイダンス / 五大栄養素	ガイダンス(年間指導計画解説)・自己目標設定 / 五大栄養素を知る。		
	2	五大栄養素・三大栄養素	1の続き及び三大栄養素を知り、それぞれの役割を説明できるようになる。		
	3	五大栄養素・三大栄養素の消化・吸収	五大栄養素・三大栄養素の消化吸収の経路及び特徴を説明できるようになる。		
	4	炭水化物と食事	炭水化物について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。		
	5	脂質と食事	脂質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。		
	6	たんぱく質と食事	たんぱく質について理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。		
	7	ビタミン・ミネラルと食事	ビタミン・ミネラルについて理解し、それを多く含む食品・料理をイメージメニューに示せるようになる。		
	8	三大栄養素のエネルギー代謝	三大栄養素のエネルギー代謝を理解し説明できるようになる。		
	9	三大栄養素のエネルギー代謝	運動強度の違いによる代謝を理解し説明できるようになる。		
	10	ホルモンと食事摂取	ホルモンの分泌と食事の関係を理解し説明できるようになる。(インスリン・プロゲステロン)		
	11	ホルモンと食事摂取	ホルモンの分泌と食事の関係を理解し説明できるようになる。(成長ホルモン・GLP-1)		
	12	食事摂取のタイミング(エネルギー補給)	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解し説明できるようになる。		
	13	食事摂取のタイミング(身体づくり・リカバリー)	それぞれの栄養素が必要なタイミングと摂取方法について理解し説明できるようになる。		
	14	水分摂取のタイミング	正しい水分摂取方法を理解し説明できるようになる。		
15	1～14回のまとめ				

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・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	スポーツ栄養学		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	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	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 のガイダンス			
	6	献立作成	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	テーマ別の献立作成(エネルギー補給)			
	8	献立作成	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	調理実習 作業工程を作成する。			
	10	作業工程表作成	調理実習 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	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	調理実習 のまとめとレポート作成			
	14	調理実習	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	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				
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 コース

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニング	担当教員 (実務経験)	石川 凌 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> アスレティックトレーナー、JATI-ATI		
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	AT理論試験で過去に出題されたものを考慮し、コンディショニング要素である「身体的因子」に該当する項目を理解することを目的とする。				
到達目標	・AT教本に準じた「コンディショニング」の目的が説明出来る。 ・トレーニング(サーキット、アジリティ)、W-UP、C-DOWNの指導実践が出来る。 ・競技別(ラグビー、柔道)のトレーニングを理解し、実践できる				
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				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	授業態度、試験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	プリントを用いた講義形式とし、必要に応じて実技を導入していきます。、基本を大切に、まずは教科書の知識を吸収してもらいます。楽しい中にもメリハリのある授業を一緒に行いましょう！				
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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	コンディショニングの概念	コンディショニングの概念とその要素		
	3	トレーニングの基礎	超回復、ATP産生について		
	4	トレーニングの基礎	筋線維タイプ、筋収縮様式について		
	5	トレーニングの原則	7原則の確認		
	6	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	7	ピリオダイゼーション	GAS理論、期分けの分類		
	8	トレーニングカテゴリー	トレーニングの分類		
	9	レジスタンスTr・プライオメトリクス	具体的種目の確認、その目的と効果		
	10	パワーエクササイズ	具体的種目の確認、その目的と効果		
	11	アジリティTr	具体的種目の確認、その目的と効果		
	12	エンデュランストレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	13	コーディネーショントレーニング	具体的種目の確認、その目的と効果		
	14	前期のまとめ	前期確認用プリントの配布と答案		
15	前期確認テスト	前期授業内容の確認テストを実施			

履修主題・履修内容	16	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果
	17	サーキットトレーニング	具体的種目の確認とその目的と効果
	18	フィットネスチェック	筋力、筋持久力、筋パワーの測定方法
	19	フィットネスチェック	全身持久力、アジリティーの各種測定方法
	20	フィットネスチェック	身体組成の具体的種目と目的
	21	柔軟性テスト	具体的種目と目的、効果について
	22	ストレッチング	具体的種目と目的、効果について
	23	リカバリー	アイシング、アクアコンディショニング
	24	競技別のトレーニングについて	ラグビーの競技特性
	25	競技別のトレーニングについて	柔道の競技特性
	26	クーリングダウン	クーリングダウンの方法と実際
	27	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの方法と実際
	28	ウォーミングアップ	ウォーミングアップの実際
	29	後期のまとめ	後期確認用プリントの配布と答案
30	後期確認テスト	後期授業内容の確認テストを実施	

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
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	生活習慣病の知識		担当教員 (実務経験)	高田 涼介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師、アスレティックトレーナー、健康運動指導	
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	生活習慣病の病態、危険因子、予防や治療について理解を深め、スポーツ指導者やトレーナーとして、一般層から高齢者まで幅広い対象者へに対応できるよう視野を広く持ち、知識の幅を広げる。				
到達目標	「日々の生活習慣」から病気へのリスクを予測でき、どのように対応すべきかを具体的に説明できる。				
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	%	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	ICTを活用した課題提出型授業です。各授業のテーマ毎に教材・課題をオンライン上で配布し、その課題の提出を求めます。生活習慣病とは生活習慣が原因で発症する疾患のことで、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症リスクが高まります。その「リスク」を理解し、対象者への指導に役立てられるよう学習して下さい。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容説明・生活習慣病の定義		
	2	生活習慣病概要	生活習慣病の原因と起因する疾病・歴史・現状		
	3	生活習慣病概要	1)食習慣と生活習慣病		
	4	生活習慣病概要	2)運動と生活習慣病		
	5	生活習慣病概要	3)喫煙・飲酒と生活習慣病		
	6	生活習慣病概要	4)メタボリックシンドローム		
	7	生活習慣病概要	4)メタボリックシンドローム		
	8	確認小テスト	履修した内容の確認テスト		
	9	生活習慣と疾病(1)	高血圧症		
	10	生活習慣と疾病(1)	高血圧症		
	11	生活習慣と疾病(1)	高脂血症		
	12	生活習慣と疾病(1)	糖尿病		
	13	生活習慣と疾病(1)	慢性閉塞性肺疾患		
	14	生活習慣と疾病(1)	高尿酸血症		
15	確認テスト	前期範囲の確認テスト			

履修主題・履修内容	16	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患
	17	生活習慣と疾病(2)	脳血管疾患
	18	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患
	19	生活習慣と疾病(2)	虚血性心疾患
	20	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物
	21	生活習慣と疾病(2)	悪性新生物
	22	確認小テスト	後期範囲の確認テスト
	23	生活習慣と疾病(2)	肥満
	24	その他疾患	骨粗鬆症と認知症
	25	ロコモティブシンドローム	生活習慣病と運動器症候群
	26	ロコモティブシンドローム	サルコペニアとフレイル
	27	ロコモティブシンドローム	ロコモ度テスト・ロコモ予防と方法
	28	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策
	29	生活習慣病と健康運動	生活習慣病の予防と対策
30	確認テスト	後期範囲の確認テスト	

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
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の基礎		担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員	
対象年次・学期	2年・前期		必修・選択区分	選択(PH) / 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	子どもスポーツの指導者としての基礎を学びます。各年齢で行うべき運動とは何か？子どものやる気を引き出し、運動能力を高めるコミュニケーション方法や指導方法を学びます。ジュニアスポーツ指導員の合格を目指します。				
到達目標	今日の子どもの現状、発育発達期の身体的・心理的特徴を理解し説明する事が出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストの結果および提出物の内容、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	50%			
	提出物	20%			
	その他	30%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。小テストを行います。ノートを使いますので用意してください。、ジュニアスポーツ指導員資格の出題範囲にもなっています。毎時間きっちり楽しみながら勉強しましょう！！				
履修主題・履修内容	回数	履修主題		履修内容	
	1	第1章 概論	子どもにおける運動、スポーツの意義・価値 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題		
	2	第1章 概論	子どもの身体活動ガイドライン / アクティブチャイルドプログラム		
	3	第1章 概論	子どものスポーツ活動の現状と課題 / 発育発達期の遅速と競技成績 / ジュニアスポーツ指導員の役割		
	4	第2章 コーチング	子どもスポーツ / コミュニケーションスキル / 良い指導者としての観点		
	5	第2章 コーチング	ジュニア期のコーチングの目指すもの / 指導の留意点		
	6	第2章 コーチング	発達に応じたコーチング / プログラム作成時のポイント		
	7	第2章 コーチング	安全管理上の配慮事項 / コーチングの実践事例 / ケーススタディ		
	8	第3章 体力	発育期の体格と体力 / からだ(形態)の発育・発達		
	9	第3章 体力	運動能力(機能)の発育・発達 / 体力の測定と評価		
	10	第4章 動きの発達	発育期(幼児・児童・思春期以降)における動きの発達 / 動きの獲得		
	11	第4章 動きの発達	発達特性と個人差 / 動きの質の評価		
	12	第4章 動きの発達	動きの評価から指導へ / 指導への応用		
	13	第5章 心理	運動能力の構成 / こころの発達		
	14	第5章 心理	子どもの心理的特徴 / 心理的アプローチ		
15	第5章 心理	子ども達のストレスマネジメント			

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
PH / TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	ジュニアスポーツ指導の実際	担当教員 (実務経験)	今北 雄太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導員		
対象年次・学期	2年・後期	必修・選択区分	選択(PH) / 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」を多角的視野から学ぶことにより、ジュニアスポーツ指導者の役割について理解し、ジュニアスポーツにおける指導ができる力を養う。子どもたちの将来に良い影響を与える運動指導の在り方とは何かを理解する。ジュニアスポーツ指導員資格の取得を目指す。				
到達目標	ジュニア期の特徴とスポーツ指導者の役割について理解し、適切な運動プログラムを作成し実際に指導することが出来る。				
テキスト・参考図書等	公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	授業内で課す提出物(課題・指導案等)や小テスト(知識確認・指導実践等)の結果およびその他(出席状況、受講態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	40%			
	提出物	40%			
	その他	20%			
履修上の留意事項	教本やワークブックを中心に授業展開します。グループワークを重ね指導方法について理解を深めていきます。その中での成果物を評価していきます。また指導実践を行い、その内容を小テストとして評価します。毎時間楽しみながら実践力を身につけていきましょう!!				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	第6章 栄養	成長期における食事のあり方 / ジュニアスポーツにおける食事の意義		
	2	第6章 栄養	栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防 / 栄養障害 / 熱中症		
	3	第6章 栄養	スポーツ食育の勧め方 / 水分補給		
	4	第7章 スポーツ医学	からだの構造と成長発達		
	5	第7章 スポーツ医学	スポーツと内科的障害 / スポーツによる外傷と障害		
	6	第7章 スポーツ医学	スポーツ外傷・障害予防への取り組み		
	7	第8章 女性とスポーツ	女性の身体的・体力的特徴		
	8	第8章 女性とスポーツ	女性において起こりやすい諸問題 / 摂食障害 / 貧血		
	9	第8章 女性とスポーツ	月経とコンディショニング		
	10	実技編 運動遊び・スポーツ	発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択		
	11	実技編 運動遊び・スポーツ	スポーツ指導における運動遊びの活用		
	12	実技編 運動遊び・スポーツ	アイスブレイクの必要性		
	13	実技編 運動遊び・スポーツ	運動遊びをアレンジする必要性		
	14	指導プログラム作成と実践	プログラムを作成し実践する		
15	指導プログラム作成と実践	プログラムを作成し実践する			

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
PH/TR・IN・CO・SB コース

授業科目 (科目ID)	救急処置法		担当教員 (実務経験)	小笠原 鷹介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中・高保健体育教諭	
対象年次・学期	2年・後期		必修・選択区分	選択(PH) / 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	スポーツ活動中に多いケガや疾病について、その発生原因や症状について理解し、対応の仕方・救急処置を行うべきかについて学習する。				
到達目標	スポーツ活動中の外傷や緊急時の対応が出来ることを目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	プリント、動画資料				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	60%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	講義形式...プリント・視聴覚機器を活用しながら授業を展開をしていきます。運動・スポーツと怪我は隣り合わせです。基礎知識を学び、状況に応じて対応できる能力を身につけましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	救急処置の基本知識	救急処置の基本事項		
	2	外傷時の救急処置	RICE処置の重要性		
	3	外傷時の救急処置	RICE処置の留意点		
	4	外傷時の救急処置	RICE処置の具体的方法		
	5	外傷時の救急処置	止血の方法と実際		
	6	外傷時の救急処置	筋けいれん		
	7	緊急時の救命処置	心肺蘇生の実際		
	8	内科的疾患の救急処置	熱中症とは		
	9	内科的疾患の救急処置	熱中症の分類		
	10	内科的疾患の救急処置	熱中症への対処		
	11	内科的疾患の救急処置	熱中症の予防		
	12	内科的疾患の救急処置	過換気症候群		
	13	内科的疾患の救急処置	過換気状態への対処		
	14	まとめ	試験対策		
15	まとめ	試験対策			