

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 対策実技		担当教員  (実務経験)	今井 由美子  有 無 <input checked="" type="checkbox"/>	
対象年次・学期	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	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のタイムアップを目指し、水泳コーチ1の取得を目指す。				
到達目標	泳法を改善することで、より速い個人メドレーを泳ぐ事が出来る。				
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	%	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	各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人メドレーのタイムを切る事です。体調を万全にして授業に臨んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	能力確認	個人メドレータイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認・横泳ぎ		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr / スピードトレーニング		
	4	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング		
	5	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング		
	6	各種泳法スキルアップ	Fly / スピードトレーニング		
	7	各種泳法スキルアップ	IMターン / スピードトレーニング		
	8	タイム測定	個人メドレータイム測定		
	9	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	10	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	11	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	12	各種泳法スキルアップ	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み		
	13	泳法確認	個人メドレー、潜行、横泳ぎ、飛び込み		
	14	タイム測定	個人メドレータイム測定		
15	タイム測定	個人メドレータイム測定			

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)	エアロビックコーチ 対策理論		担当教員  (実務経験)	大嶋 春香  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スタジオインストラクター		
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	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。					
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる					
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	80%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	エアロビックと障害とスポーツ	エアロビックの起源と歴史			
	2	エアロビックと障害とスポーツ	生涯スポーツとエアロビック			
	3	エアロビックの基本構造	運動特性と領域区分			
	4	エアロビックの基本構造	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素			
	5	エアロビックの基本構造	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク			
	6	エアロビックと体カトレーニング	エアロビックとフィットネス			
	7	エアロビックと体カトレーニング	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素			
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点			
	9	エアロビック指導の実際	初心者の指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導			
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい障害、熱障害、RICE			
	11	記述練習	200字程度3問			
	12	記述練習	200字程度3問			
	13	記述練習	200字程度3問			
	14	模擬試験	選択式、×式、記述式			
15	模擬試験	選択式、×式、記述式				

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)	スポーツプログラマー対策		担当教員  (実務経験)	小笠原鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学・高校教師	
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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。				
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト 必要に応じて、資料を配布				
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 50% その他 50% (受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	運動と健康	運動と健康		
	2		スポーツプログラマーの役割		
	3	フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネス・トレーニング		
	4		マシーントレーニング		
	5		ヘルス・エクササイズ		
	6	フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調		
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン		
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム		
	9	フィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法		
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム		
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム		
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際		
	13	確認テスト	過去問題、解答、説明		
	14	確認テスト	過去問題、解答、説明		
15	確認テスト	過去問題、解答、説明			

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 コース/TR コース

授業科目 (科目ID)	BRSO対策		担当教員  (実務経験)	高田 健介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師		
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・実技		授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	安心・安全にリラクゼーションを行う為の試験対策					
到達目標	BRSO検定合格					
テキスト・ 参考図書等	リラクゼーションセラピストのための教科書 ポディリラクゼーション従事者安全・安心機構 静風社					
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、受講態度等)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	検定対策で模試と解答を中心に講義をします。					
履修主題・ 履修内容		履修主題		履修内容		
	1	模試 1回目		本番を想定した過去問や練習問題 1回目		
	2	解答・解説		模試の解答・解説		
	3	実技対策		基本手技の練習		
	4	模試 2回目		本番を想定した過去問や練習問題 2回目		
	5	解答・解説		模試の解答・解説		
	6	実技対策		基本手技の練習		
	7	模試 3回目		本番を想定した過去問や練習問題 3回目		
	8	解答・解説		模試の解答・解説		
	9	実技対策		実技試験の流れの練習		
	10	模試 4回目		本番を想定した過去問や練習問題 4回目		
	11	解答・解説		模試の解答・解説		
	12	実技対策		実技試験の流れの練習		
	13	模試 5回目		本番を想定した過去問や練習問題 5回目		
	14	解答・解説		模試の解答・解説		
15	実技対策		実技試験の流れの練習			

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  
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	トレーニング 20t325		担当教員 (実務経験)	菊地 健太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者	
対象年次・学期	3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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、機材を使用した分析能力向上と的確なフィードバックができる事を目標とする。				
到達目標	自らが実践し、様々な競技や目的に対応できるトレーナーとなる				
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	50%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	マシジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあると思います。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかり鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画 / 評価方法 / ビリオダイゼーションについて		
	2	体力測定・年間トレーニング計画作成	各種体力測定 / 測定結果の分析 / 目標設定		
	3	競技別トレーニングプログラム	野球の競技特性について / 体力測定		
	4	胸椎・股関節回旋の安定に関するトレーニング	投球動作・バッティング		
	5	胸椎・股関節回旋に関するトレーニング	投球動作・バッティング		
	6	競技別トレーニングプログラム	サッカーの競技特性について / 体力測定		
	7	体幹の安定性/四肢の可動性に関するトレーニング	シュート動作・カッティング動作		
	8	体幹の安定性/四肢の可動性に関するトレーニング	シュート動作・カッティング動作		
	9	競技別トレーニングプログラム	バスケットボールの競技特性について / 体力測定項目		
	10	ジャンプ力向上に関するトレーニング	ジャンプ・着地動作の安定 / ジャンプ力向上		
	11	ジャンプ力向上に関するトレーニング	ジャンプ・着地動作の安定 / ジャンプ力向上		
	12	競技別トレーニングプログラム	バレーボールの競技特性について / 体力測定		
	13	瞬発的なジャンプに関するトレーニング	ジャンプの予備動作のスピード / ジャンプ力 / 着地の安定		
	14	瞬発的なジャンプに関するトレーニング	ジャンプの予備動作のスピード / ジャンプ力 / 着地の安定		
15	まとめレポート	レポート作成について			

履修主題・履修内容	16	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれて体力測定
	17	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	18	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	19	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	20	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング/中間フィードバック
	21	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	22	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	23	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	24	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	25	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング/中間フィードバック
	26	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	27	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	28	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	29	体力測定	各種体力測定 / 測定結果の分析 / 効果の確認
30	1年間まとめ	体力測定のフィードバック	

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)	トレーニング	担当教員  (実務経験)	菊地 健太  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者		
対象年次・学期	3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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、個人目標に合わせたメニュー作成ができるようになる。				
到達目標	様々なクライアントのメニュー作成ができる				
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	%			
	提出物	%			
	その他	%			
履修上の 留意事項	マシジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあると思います。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかり鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画 / 評価方法 / 自己紹介		
	2	1RM測定	筋力測定 / 重量設定		
	3	競技別トレーニング作成	野球		
	4	競技別トレーニング作成	野球		
	5	競技別トレーニング作成	野球		
	6	競技別トレーニング作成	サッカー		
	7	競技別トレーニング作成	サッカー		
	8	競技別トレーニング作成	サッカー		
	9	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	10	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	11	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	12	競技別トレーニング作成	バレーボール		
	13	競技別トレーニング作成	バレーボール		
	14	競技別トレーニング作成	バレーボール		
15	復習トレーニング	各競技ごとトレーニングメニュー作成・実施			

履修主題・履修内容	16	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	17	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	18	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	19	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	20	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	21	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	22	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	23	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	24	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	25	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	26	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	27	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	28	パーソナルトレーニング	個人メニュー作成・実施
	29	パーソナルトレーニング	個人メニュー作成・実施
30	1年間まとめ	総復習	





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  
AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	テーピングテクニック	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	3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	競技特性に応じて求められる頻度の高い部位別・障害別テーピング法の習得を目的・目標とする。また、ATテキストの復習も兼ねる。(足部、足・膝・肘関節を主に復習)				
到達目標	スポーツ外傷・障害に対するテーピング(キネシオロジーテーピングを使用)が実施出来る。				
テキスト・参考図書等	部活ですく使える！基本のスポーツテーピング				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	50%	実技試験、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	50%			
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 / 復習	授業内容説明、諸注意、その他 / 前年度までの復習		
	2	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	3	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	4	総論	スポーツとテーピング、特徴・効果・使い方の基本		
	5	足部・下肢のキネシオテーピング	足関節捻挫 アキレス腱炎		
	6	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 シンスプリント 下腿部肉離れ		
	7	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 足底筋膜炎 オスグッドシュラッター病		
	8	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 ハムストリングス肉離れ(再発予防2種類)		
	9	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 腰部の痛み(3種類)		
	10	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	11	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	12	前期復習 ・試験対策	・ の復習		
	13	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			

履修主題・履修内容	16	復習	前期の復習
	17	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	18	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	19	下肢のキネシオテーピング	内側側副靭帯損傷 半月板損傷
	20	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、腸脛靭帯炎 前十字靭帯損傷
	21	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、ジャンパーズニー 内側上顆炎(2種類)
	22	肩・上肢のキネシオテーピング	前回の復習、外側上顆炎(2種類) 腱板炎
	23	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(上肢)
	24	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(下肢)
	25	後期復習 ・試験対策	・ の復習
	26	後期復習 ・試験対策	~ の復習
	27	後期復習 ・試験対策	~ の復習
	28	実技試験	実技試験
	29	実技試験	実技試験
30	実技試験	実技試験	

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー/スポーツ健康 学科  
AT・MT・PH/TR コース

授業科目 (科目ID)	スポーツマッサージ		担当教員  (実務経験)	高田 健介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師	
対象年次・学期	3年/2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	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう				
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体に触る事ができる。				
テキスト・ 参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか。 その他は、受講態度や出席率などの平常点。				
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、その他(受講姿勢、理解度、出席率など)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	70%			
履修上の 留意事項	トレーナースルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士でお互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。				
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	手技の説明、適応、禁忌など		
	2	下肢(下腿三頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	3	下肢(足底)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	4	下肢(ハムストリングス)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	5	下肢(大腿四頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	6	腰・背中・臀部(臀部)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	7	腰・背中・臀部(腰)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	8	腰・背中・臀部(背中)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	9	頸・肩・腕(肩・肩甲骨)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	10	頸・肩・腕(頸・頭)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	11	頸・肩・腕(上腕・前腕・手)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	12	頸・肩・腕(仰臥位の頸・肩)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	13	テスト対策	復習		
	14	実技テスト	個別実技テスト		
15	その他マッサージ+実技テスト予備日	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			

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)	フィジカルトレーニング	担当教員  (実務経験)	菊池 諒  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者		
対象年次・学期	3年・通年	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)	30	時間数	60時間
授業目的	フィジカル能力向上のためのトレーニング立案、指導実践を行う。				
到達目標	スポーツにおけるフィジカル能力向上のために必要なトレーニングの立案、指導実践が出来る。				
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	%	「レポート」...各テーマごとにトレーニングメニューを立案し、それを記入したレポートを評価する。 「小テスト」...各テーマごとに指導実践を行い、その内容を評価する。 「その他」...授業への取り組み姿勢を評価する。		
	レポート	40%			
	小テスト	40%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	トレーニング実践のみならず、立案、指導実践をお互いに行い、指導現場で即戦力となるような人材を目指していきましょう！				
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	授業内容の説明、諸注意、その他。		
	2	筋肥大トレーニング立案	下肢における筋肥大メニューを立案する。		
	3	筋肥大トレーニング指導実践1	下肢トレーニング指導実践。		
	4	筋肥大トレーニング指導実践2	"		
	5	筋肥大トレーニング立案	上腕における筋肥大メニューを立案する。		
	6	筋肥大トレーニング指導実践1	上腕トレーニング指導実践。		
	7	筋肥大トレーニング指導実践2	"		
	8	筋肥大トレーニング立案	肩における筋肥大メニューを立案する。		
	9	筋肥大トレーニング指導実践1	肩トレーニング指導実践。		
	10	筋肥大トレーニング指導実践2	"		
	11	筋肥大トレーニング立案	背部における筋肥大メニューを立案する。		
	12	筋肥大トレーニング指導実践1	背部トレーニング指導実践。		
	13	筋肥大トレーニング指導実践2	"		
	14	前期まとめ	クライアントのニーズに合わせたトレーニングプログラムの立案。		
15	前期まとめ	クライアントのニーズに合わせたトレーニングプログラムの指導実践。			

履修主題・履修内容	16	体幹部トレーニング立案	スタビライゼーショントレーニングを立案する。
	17	体幹部トレーニング指導実践1	スタビライゼーショントレーニング指導実践。
	18	体幹部トレーニング指導実践2	〃
	19	体幹部トレーニング立案	
	20	体幹部トレーニング指導実践1	ジャンプ力向上に特化したトレーニングの実践。
	21	体幹部トレーニング指導実践2	〃
	22	アジリティートレーニング立案	アジリティートレーニングを立案する。
	23	アジリティートレーニング1	アジリティートレーニング指導実践。
	24	アジリティートレーニング2	〃
	25	プライオメトリクストレーニング立案	プライオメトリクストレーニングを立案する。
	26	プライオメトリクストレーニング実践1	プライオメトリクストレーニング指導実践。
	27	プライオメトリクストレーニング実践2	〃
	28	振り返り	1年間のトレーニング指導の振り返り。
	29	後期まとめ	クライアントのニーズに合わせたトレーニングプログラムの立案。
30	後期まとめ	クライアントのニーズに合わせたトレーニングプログラムの指導実践。	

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)	ボディメイク		担当教員  (実務経験)	宮崎 隆史  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> パーソナルトレーナー	
対象年次・学期	3年・半期		必修・選択区分	必修	単位数 1単位
授業形態	実技		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	トレーニングや食事管理などを実践し、身体にどのような変化が起こるのか実感してもらうこと。				
到達目標	学習したことを継続し、生活の一部に取り入れてもらうこと。また、スキルを磨き現場で活かしてもらうこと。				
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%	出席日数、受講態度や試験結果を用いて総合的に評価いたします。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	70%			
履修上の 留意事項	実技がメインになるので様々な種目をこなし、とにかく追い込んでもらいます。ボディメイクについて学び有意義な時間にしていきましょう！				
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/inbody測定	授業の進め方について/ボディメイクの説明/現状の身体の状況を知ってもらう		
	2	食事管理および栄養の重要性	増量/減量/PFCバランス等々		
	3	ボディメイクトレーニング1	大胸筋トレーニング		
	4	ボディメイクトレーニング2	大胸筋トレーニング		
	5	ボディメイクトレーニング3	背中(広背筋、菱形筋、僧帽筋)トレーニング		
	6	ボディメイクトレーニング4	背中(広背筋、菱形筋、僧帽筋)トレーニング		
	7	ボディメイクトレーニング5	上腕/前腕トレーニング		
	8	ボディメイクトレーニング6	上腕/前腕トレーニング		
	9	ボディメイクトレーニング7	三角筋トレーニング		
	10	ボディメイクトレーニング8	三角筋トレーニング		
	11	ボディメイクトレーニング9	脚のトレーニング		
	12	ボディメイクトレーニング10	脚のトレーニング		
	13	ボディメイクトレーニング11	腹部のトレーニング		
	14	ボディメイクトレーニング12	セットの組み方		
15	inbody測定	身体の評価			

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)	スポーツスキル	担当教員  (実務経験)	小笠原 鷹介  有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学、高校教師		
対象年次・学期	3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	指導に関する留意点を学ぶ、各運動種目の特性を学ぶ。				
到達目標	様々なスポーツの特性を深く理解し、それらを活用し適切な指導をすることができる。				
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(指導実践)、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	40%			
	小テスト	%			
	提出物	30%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	オンデマンド型教材や課題を用いながら進めていきます。各運動種目の特性、指導方法、留意点について学び、それらを活用し適切な指導方法についてグループ毎に考えていきます。指導方法に関する提出物、指導実践の内容を中心に評価を行います。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業の説明		
	2	種目1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 運動指導における留意点	1. フットサル		
	3		2. サッカー		
	4		3. バスケットボール		
	5		4. バレーボール		
	6		5. ハンドボール		
	7		6. ニュースポーツ		
	8	[種目] 1. フットサル 2. サッカー	指導案作成		
	9	3. バスケットボール 4. バレーボール 5. ハンドボール	指導案作成		
	10	6. ニュースポーツ	指導実践		
	11	種目1～6の実施順を入れ替える場合があります	指導実践		
	12		指導実践振り返り		
	13		指導案修正		
	14		指導実践		
15	指導実践				



16	ガイダンス	後期授業の説明
17	<p>種目1～6のスポーツにおける 運動指導、及び安全管理 運動指導における留意点</p> <p>【種目】 1. 野球 2. テニス 3. バドミントン 4. 卓球 5. ラグビー 6. 陸上</p> <p>種目1～6の実施順を入れ替える場合があります</p>	1. 野球
18		2. テニス
19		3. バドミントン
20		4. 卓球
21		5. ラグビー
22		6. 陸上
23		指導案作成
24		指導案作成
25		指導実践
26		指導実践
27		指導実践振り返り
28		指導案修正
29		指導実践
30		指導実践