

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コース

授業科目 (科目ID)	インターンシップ		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 / 2年・集中		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	フィットネス愛好者や子どもに対する運動指導を、実践から学ぶことを目的とする。				
到達目標	子ども～高齢者までの様々な年代に対して、運動の楽しさを伝えることが出来る。				
テキスト・参考図書等	なし				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	レポート内容、提出物および受講姿勢を総合的に評価する。		
	レポート	20%			
	小テスト	%			
	提出物	20%			
	その他	60%			
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	年間スケジュール、実習内容の説明		
	2	指導実習の事前学習(Jrスイミング)	Jrスイミングの指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	3	指導実習の事前学習(Jr体育)	Jr体育指導方法、留意点、基礎知識を学ぶ。		
	4	実習(スイミング・体育)	Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	5		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	6		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	7		Jrスイミング指導。実際のスクールにサブコーチとして入水する。		
	8		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	9		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	10		Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。		
	11	Jr体育スクール指導。実際のスクールに補助員として参加する。			
	12	実習報告書の作成(スイミング・体育・イベント)	各スクールを振り返っての実施内容、反省、まとめを作成。		
	13	Bスタジオレッスンの受講	45分間のスタジオレッスンに参加。		
	14		45分間のスタジオレッスンに参加。		
15	45分間のスタジオレッスンに参加。				

履修主題・履修内容	16	iBスタジオレッスンの受講	45分間のスタジオレッスンに参加。
	17	スタジオプログラムの計画	班編成を組み、プログラムの目的を決める。
	18	スタジオプログラムの計画	プログラム内容の作成。
	19	スタジオプログラムの計画	プログラム内容の作成。
	20	スタジオプログラムの計画	プログラム内容、掲示ポスターの作成。
	21	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	22	スタジオプログラムの計画	リハーサル実施。
	23	スタジオプログラムの実演	一般の方を対象に実施。
	24		一般の方を対象に実施。
	25		一般の方を対象に実施。
	26	スタジオプログラム実習報告書作成	実施内容、反省、まとめを作成。
	27	講義実習	スポーツクラブ運営について。(顧客管理について)
	28	講義実習	水泳指導の実際について。(4泳法について、施設管理について)
	29	講義実習	トレーニングについて。(BIG3、指導方法)
30	まとめ	全行程を振り返り、反省、まとめを作成。	

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)	三年次研究課題		担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者	
対象年次・学期	3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	下肢のスポーツ外傷・障害 1	ACL損傷		
	2	下肢のスポーツ外傷・障害 2	PCL損傷		
	3	下肢のスポーツ外傷・障害 3	MCL損傷、LCL損傷		
	4	下肢のスポーツ外傷・障害 4	大腿部打撲、膝蓋靭帯炎		
	5	下肢のスポーツ外傷・障害 5	アキレス腱断裂		
	6	下肢のスポーツ外傷・障害 6	足関節内反捻挫、偏平足障害		
	7	上肢のスポーツ外傷・障害 1	肩関節脱臼(コンタクト)		
	8	上肢のスポーツ外傷・障害 2	肩鎖関節脱臼		
	9	上肢のスポーツ外傷・障害 3	肩インピンジメント症候群		
	10	上肢のスポーツ外傷・障害 4	肘MCL損傷		
	11	上肢のスポーツ外傷・障害 5	突き指、TFCC損傷		
	12	体幹のスポーツ外傷・障害 1	腰椎椎間板ヘルニア		
	13	体幹のスポーツ外傷・障害 2	腰椎分離症		
	14	体幹のスポーツ外傷・障害 3	筋膜炎腰痛		
15	体幹のスポーツ外傷・障害 4	頸椎捻挫、頸椎椎間板ヘルニア			

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)	三年次研究課題	担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者		
対象年次・学期	3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	解剖学的用語の確認	体表の区分・運動の表し方		
	2	骨・関節の構造と機能	骨の構造・関節の構造・靭帯の構造		
	3	筋・腱の構造と機能	筋に関する生理学		
	4	骨格筋の神経支配と反射	筋に関する生理学		
	5	脳(運動発現プログラム)	運動プログラム		
	6	脳(運動発現プログラム)	運動プログラム		
	7	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	8	消化器と栄養吸収	咀嚼・胃・小腸・肝臓		
	9	呼吸器と呼吸運動	鼻腔～肺の構造と働き		
	10	循環器系と血液	心臓の構造と働き、血液		
	11	上肢帯の運動:肩・肘・手	肩関節に関する運動、肘関節に関する運動、手関節に関する運動		
	12	下肢帯の運動:足・膝	足関節の運動、膝関節の運動		
	13	体幹+下肢帯の運動:股関節	腰椎と股関節の運動		
	14	体幹の基礎解剖と運動:頸椎	体幹の基礎解剖と運動、頸椎の運動		
15	体幹の基礎解剖と運動:胸椎	胸椎と胸郭の運動			

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)	三年次研究課題		担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> スポーツ指導者	
対象年次・学期	3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	チームワーク 集団とチーム	チームワークと集団の違い、チーム形成のプロセス		
	2	チームワーク チームミーティング	チームミーティング 役割を分担の理解と相互依存関係について		
	3	チームワーク チームビルディング	チームビルディングの概要と効果的なアプローチ		
	4	心理的サポートの必要性	心理サポートを求める選手の特徴と傾向		
	5	指導者による心理的サポート 非言語表現	非言語的・準言語コミュニケーションの理解と実際		
	6	指導者による心理的サポート 言語表現	言語的コミュニケーションの理解と実際		
	7	指導者による心理的サポート 演習	コミュニケーションを用いた演習・傾聴スキルとは		
	8	スポーツカウンセリング 基本姿勢	カウンセリングの基本姿勢、アセスメント・ラポールについて		
	9	スポーツカウンセリング 質問他	質問のねらいと種類、感情の転移・逆転移の理解		
	10	心のコンディショニング 覚醒水準の違い	最適な覚醒水準の違い・ピークパフォーマンスについて		
	11	心のコンディショニング セルフモニタリング	セルフモニタリングの種類・最適な自分の情動状態を知る		
	12	発育発達心理学	ジュニア期特徴と対応、学習理論について		
	13	発育発達心理学	思春期の対応と青年期以降の対応		
	14	メンタルマネジメント、ストレスと認知変容	ストレスの概要、ABC理論について		
15	メンタルトレーニングの活用と実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際			

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			