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)	スポーツと社会	担当教員 (実務経験)	今北　雄太 有 ☑　無 □　スポーツ指導員		
対象年次･学期	1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	スポーツの概念及び文化としてのスポーツについて理解を深める。社会のなかでスポーツ活動がどのような意味を持ち、歴史的にいかに発展してきたか理解する。さらに、わが国のスポーツ振興政策を理解し、地域スポーツクラブ･広域スポーツセンターの機能と役割を学ぶ。				
到達目標	わが国のスポーツが社会の中にどのように構築されているか、スポーツ組織の運営と事業展開について学び、実践的で多種多様なニーズを持つ人々に対応するための具体的な企画立案ができるようになることを目標とする。				
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)				

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(現代社会におけるスポーツ課題の中から、決められたテーマについて考えを述べる)を3回実施し、その内容を評価する。また、授業内での小テストやその他出席状況や授業態度等を総合的に評価する。
	レポート	60%	
	小テスト	20%	
	提出物	%	
	その他	20%	

履修上の留意事項	毎回資料を配布し、パワーポイントを用いた授業を行う。授業で実施した内容を中心にレポート課題を出題するため、しっかりと受講してください。またアクティブラーニングを取り入れたいので、積極的な授業態度を期待します。スポーツに関する知的好奇心を持ち、スポーツの社会的な役割を理解できるように取り組んでください。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	スポーツの意義と価値	＜ガイダンス＞ なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければならないのか／ 社会の中におけるスポーツの価値
2	スポーツの意義と価値	文化としてのスポーツ／スポーツの文化的特性
3	スポーツの意義と価値	「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値／ オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方
4	スポーツの価値を守るスポーツ権	スポーツの定義／基本的人権としてのスポーツ／スポーツの価値／ スポーツ権の内容 レポート課題①
5	スポーツの自治～ガバナンスとコンプライアンス～	スポーツの自治／グッド･ガバナンスの確立／コンプライアンスとは
6	暴力･ハラスメントの根絶	暴力／ハラスメント
7	暴力･ハラスメントの根絶	暴力･ハラスメントの根絶のために
8	スポーツのインテグリティ	スポーツにおけるインテグリティの確保／アンチ･ドーピング活動／アンチ･ドーピングのルール／ドーピング防止活動推進法／ドーピング違反事例
9	アンチ･ドーピング	アンチ･ドーピングとは／アンチ･ドーピングの歴史／ 世界アンチ･ドーピング機構および日本アンチ･ドーピング機構について等
10	アンチ･ドーピング	ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査／結果管理／制裁、上訴／禁止薬物と治療使用特例(TUE)／スポーツ指導者の役割 レポート課題②
11	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ組織の持続可能性／「目的」のマネジメント／「補完」のマネジメント
12	スポーツ組織のマネジメント	地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」／ スポーツ少年団の活動分野と内容／日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携･協働
13	スポーツ組織のマネジメント	スポーツ指導者に求められるマネジメント／スポーツ組織の特性
14	障がい者とスポーツ	障がい者･障がいの理解／障がい者のスポーツの現状と課題
15	障がい者とスポーツ	障がい者のスポーツ指導者の育成／ (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン レポート課題③

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)	スポーツと指導者	担当教員 (実務経験)	今北　雄太 有 ☑　無 □　スポーツ指導員		
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	スポーツ指導を行う際に必要な事項について学習する。スポーツ現場において対象者のそれぞれの特性を把握し、それに基づいた指導やトレーニング方法、スポーツ栄養、医学的知識(けが、障害、疾病)など、幅広い知識の習得に努める。				
到達目標	指導する立場として、対象者の特性に応じた適切な指導ができるよう基本的な知識や考え方を身に付ける。				
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)				

評価方法･評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	%	授業内で行う小テスト及び課題等の提出物、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	70%	
	提出物	15%	
	その他	15%	

履修上の留意事項	1. .講義形式により行う(パワーポイント、プリント、板書) 2. 毎回の授業で小テストまたは課題を課し理解度の確認を実施する。あらゆる分野の指導者となる意識を高め、それに伴う確かな知識と技術を習得できるよう努める姿勢を保っていて下さい。知識の財産を蓄え、人間性を養って下さい。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	コーチングとは	<ガイダンス> コーチングとコーチを定義する／グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ
2	コーチングとは	コーチングの目的としての4C's／プレーヤーズセンタードなコーチング
3	コーチに求められる役割	指導者が負う責任と求められる役割／コーチの果たすべき役割／ 安全なスポーツ環境の構築(予防)と問題発生時の対処法
4	コーチに求められる知識とスキル	コーチング文脈／専門的知識／対他者の知識／対自己の知識
5	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	スポーツ指導者が負う法的責任／スポーツ指導者の負う注意義務(過失責任)／ 具体的な注意義務／具体的な事故事案
6	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	免責同意の有効性／スポーツ事故のリスクマネジメント
7	スポーツ仲裁	スポーツに関する紛争解決と問題点／スポーツ仲裁とは／ (公財)日本スポーツ仲裁機構(JSAA)／スポーツ仲裁裁判所(CAS)
8	スポーツ倫理	スポーツ倫理が問題となる事案／フェアプレーの精神／ スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として
9	時代をリードするコーチング	女性コーチの活躍とスポーツを通した女性の社会進出
10	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	スポーツトレーニングサイクル／スポーツパフォーマンス構造論／ トレーニング目標論
11	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニング手段･方法論／トレーニング計画論／試合行動論
12	スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	トレーニングアセスメント／トレーニングと休養のバランス／ トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件
13	体力のトレーニング	身体のしくみと動き
14	体力のトレーニング	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給
15	体力のトレーニング	体力を構成する要素の体系／体力トレーニングの原理･原則／トレーニングの種類

履修主題・ 履修内容	16	スキルトレーニング	スキルトレーニング
	17	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス①
	18	スキルトレーニング	スポーツバイオメカニクス②
	19	スポーツに関する医学的知識	スポーツと健康／アスリートの健康管理／アスリートの内科的障害と対策
	20	スポーツに関する医学的知識	女性アスリートの障害と対策／スポーツによる精神障害と対策
	21	スポーツに関する医学的知識	外傷・障害の予防／コンディショニングの手法
	22	スポーツに関する医学的知識	救急処置（救急蘇生法）／救急処置（外科的応急処置）
	23	コーチング環境の特徴	ジュニア期のコーチングの留意点／年齢区分からみたコーチングの留意点／トレーニングの至適年齢
	24	コーチング環境の特徴	遺伝の影響／運動部活動でのコーチングの留意点
	25	コーチング環境の特徴	中高年者へのコーチング（運動指導）の留意点
	26	コーチング環境の特徴	性別の考慮①
	27	コーチング環境の特徴	性別の考慮②
	28	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツとは何か？
	29	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～
	30	まとめ	振り返り／総括

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)	スポーツの心理	担当教員 (実務経験)	吉田　聡美 有 ☑　無 ☐　メンタルトレーナー		
対象年次･学期	1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	この授業では、どうしてスポーツをやりたい気持ちになるのか？やる気を高めるにはどうしたらいいのか？とうい基本的な原理から学んでいきます。また、指導する上で必要な指導の仕方(言語的指導･視覚的指導など)効果的な方法を学習します。例えば、その人の持つ個性による指導法の違いなどです。さらにリーダーシップ、コミュニケーションスキル、メンタルトレーニングの概要についても学習します。				
到達目標	①知識:スポーツ活動や運動のパフォーマンスに関係する心理的な基本的知識を説明できる。②技能:心理的スキルについての内容を理解し、その方法を実施できる。③他:スポーツ場面で起こるさまざまな心理的な諸問題に関心を持ち、分析し、対処法について積極的に取り組むことができる。				
テキスト･ 参考図書等	基礎から学ぶスポーツ心理学　資格に役立つスポーツ心理学･コーチングワークブック				

評価方法･評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	%	授業内での小テスト，レポート、提出物、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	20%	
	小テスト	50%	
	提出物	20%	
	その他	10%	

履修上の 留意事項	プロジェクターを活用しながら，テキストやワークブックに書き込みながら授業を行います。また、実際に心理的技法を実習したり，自分の心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。実際の競技での心理的場面を思い浮かべながら進めます。不明な点は気軽に質問をしてください。毎回，小テストやレポートを実施します。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	スポーツと心	スポーツ･運動が心理面に与える影響、スポーツと心に関わる諸問題
2	心理検査･自己分析	スポーツ競技場面における心理的競技能力検査を実施し、自己分析をすることで、理解を深める
3	スポーツにおける動機付け①動機づけの役割	動機付けが果たす役割、外発的、内発的動機付け
4	スポーツにおける動機付け②動機づけを高める方法	動機づけの理論、動機付けを高める方法
5	目標設定技法	目標設定技法の原理･原則　自己分析
6	リラクセーション	逆U字曲線･リラクセーション技法･サイキングアップ技法
7	集中力の概要と種類	集中力とは、注意集中のタイプ、種目別集中力の理解
8	集中力の技法	集中力が乱れやすい原因、集中力の技法
9	イメージトレーニング	イメージトレーニングの効果と方法
10	指導者のメンタルマネジメント　思考のコントロール	思考の種類と指導者としての思考の変換トレーニング
11	チームワーク	チームワークの概要、チームワークを高める方法
12	コーチングの心理①リーダーシップ	リーダシップの概要、リーダーが果たす役割、コーチングの種類
13	コーチングの心理②スポーツスキルの習得と心理	スポーツスキルの習得段階、効果的なスキル習得方法
14	効果的な指導方法	視覚(見せる)、言語(伝える)、筋感覚指導方法の目的と方法
15	メンタルマネジメントとストレス	ストレスの概要、精神障害とその対応方法

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
AT・MT・PH　コース

授業科目 （科目ID）	スポーツ栄養学Ⅰ	担当教員 （実務経験）	小松　信隆 有 ☑　無 ☐　管理栄養士		
対象年次・学期	1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・料理をイメージし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・料理をイメージし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・料理をイメージし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・料理をイメージし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①	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②	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①	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②	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

授業科目 (科目ID)	運動生理学	担当教員	橋場　晋也・平間　康允		
対象年次・学期	全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	解剖で覚える関節や筋肉がどのように動くのかなど身体のメカニズムを理解する。				
到達目標	解剖学的用語をつかって、身体のメカニズムを自分の言葉で説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①Reference Book（公益財団法人日本スポーツ協会）、②運動生理学20講				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	70%	試験、小テスト、提出物、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	10%	
	提出物	10%	
	その他	10%	

履修上の 留意事項	*授業で配布するプリントを整理するファイル（A4サイズ）を用意すること。

履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容
	1	姿勢の分類とその意味	重力と姿勢の関連（不良姿勢による影響） 身体のしくみと動き
	2	脊柱の構造と機能	各部名称と生理的弯曲の意味 身体のしくみと動き
	3	解剖学的用語、動きの基本面	動きの基本面、その他解剖学的用語 身体のしくみと動き
	4	関節の動き	各関節の動きを覚える 身体のしくみと動き
	5	筋肉の収縮様式	起始・停止、靱帯、腱、筋収縮様式 身体のしくみと動き
	6	呼吸・循環器のメカニズム	構成・呼吸の仕方・エネルギー供給 心臓のポンプ機能など
	7	体力を構成する要素の体系	体力の概念 行動体力の分類、種類と特性
	8	体力トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理 トレーニングの5つの原則
	9	トレーニングの種類	各種トレーニング
	10	肩関節の動きと筋肉	肩関節周囲筋（肩甲骨）と肩関節の構造・障害
	11	肘関節・前腕の動きと筋肉	肘関節の構造、障害、上腕・前腕の筋肉
	12	手関節の動きと筋肉	手関節の関節名と動き
	13	上肢帯の動きと姿勢の変化	関節の動きと全身の動きの確認
	14	股関節の構造と動き 股・膝関節に関する動きと筋	腰椎－骨盤－股関節の連動 二・単関節筋、下腿のねじれ、下肢のアライメント
	15	確認テスト	確認テスト実施、採点

履修主題・ 履修内容	16	下腿の筋の起始・停止	コンパートメントと関節の動き、障害
	17	足の動きと運動連鎖	足のアーチ構造と全身のアライメント変化
	18	エネルギー供給機構	3つのエネルギー供給構造を覚える
	19	筋線維組成	各筋線維の特徴と機能
	20	受容器（金紡錘と腱受容器）	伸張反射・Ib抑制
	21	確認テスト	確認テスト実施、採点
	22	確認テスト	確認テスト実施、採点
	23	関節の運動と筋肉・神経支配②	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	24	関節の運動と筋肉・神経支配④	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	25	関節運動連鎖	歯車の法則など
	26	内臓の名称と機能	各臓器の位置と特徴
	27	痛みとは	疼痛伝達のメカニズム
	28	筋力と柔軟性②	刺激強度・頻度・時間(ドーゼによる変化）
	29	後期末試験に向けたガイダンス	
	30	重点整理	

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 （科目ID）	身体の解剖と機能Ⅰ	担当教員	土岐　政義・橋場　晋也		
対象年次・学期	全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	人体の骨名・筋肉名・神経名などの解剖学的用語を理解できるようにする。				
到達目標	どこに筋肉や骨、神経があるのか触り動かしながら説明できるようにする。				
テキスト・ 参考図書等	①Reference Book、②身体運動の機能解剖				

評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準
	試験	70%	試験、小テスト、提出物、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	10%	
	提出物	10%	
	その他	10%	

履修上の 留意事項	*授業で配布するプリントを整理するファイル（A4サイズ）を用意すること。

履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容
	1	ガイダンス	学習達成目標、成績評価、諸注意、姿勢チェック
	2	人体の構成と身体の区分	体軸骨格と付随骨格
	3	人体を構成する骨の名称	全身の骨名を覚える
	4	関節の構造と各関節の名称	関節の構造と名称を覚える
	5	全身の筋肉名を覚える	全身の筋肉名を覚える
	6	復習①	
	7	肩関節を構成する骨と各部位名称	肩甲骨・上腕骨・各部位名称と関節名
	8	肘関節を構成する骨と各部位名称	前腕(橈骨・尺骨）の各部位名称と関節の構造
	9	手関節を構成する骨と各部位名称	手の骨と関節の構成
	10	手根管の構成と伸筋腱区画	手根管構成・通過する筋・神経、伸筋腱区画・タバコ窩
	11	骨盤を構成する骨と各部位名称	各部位と名称と殿部・腹部の筋(コア)について
	12	膝関節を構成する骨と各部位名称	大腿骨・膝蓋骨・脛骨・腓骨の各部位名称、半月板
	13	足関節を構成する骨と各部位名称	足根骨と足趾の骨と関節名
	14	足のアーチと靱帯	アーチ構造と靱帯の名称
	15	前期末試験に向けたガイダンス	

履修主題・ 履修内容	16	後期①：定期試験返却と分析	
	17	筋の微細構造	筋線維（細胞）微細構造と筋収縮
	18	神経系の分類と機能	神経系の分類と特徴（脳・脊髄・末梢神経）
	19	復習②	
	20	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	21	下肢の末梢神経	神経支配を覚える
	22	関節の運動と筋肉・神経支配①	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	23	関節の運動と筋肉・神経支配②	運動における主動作筋・拮抗筋・神経支配のまとめ
	24	筋膜	筋膜の構造
	25	脊柱起立筋	脊柱起立筋の名称を覚える
	26	消化呼吸	咀嚼（顎）、各臓器
	27	自律神経	自立神経の働き（痛みとの関連）
	28	筋力と柔軟性①	生理的限界と心理的限界、関節可動域
	29	後期末試験に向けたガイダンス	
	30	重点整理	

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	スポーツ外傷・障害の基礎Ⅰ	担当教員	濱田　光・髙田　涼介		
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	本講義では、トレーナー、スポーツ指導者が活動を行う上で必要なスポーツ外傷･障害の基礎的な知識について理解する。そのために、上肢･体幹･下肢の主なスポーツ外傷･障害の病態や評価方法、予防方法について習得することをねらいとする。				
到達目標	各種スポーツ外傷･障害の概要、発生要因を理解し、予防対応策を計画できるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	公認ATテキスト②(安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防) Reference Book 身体運動の機能解剖				

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	5%	
	小テスト	60%	
	提出物	%	
	その他	40%	

履修上の 留意事項	テキストを中心とした授業展開。PPTによる授業形式を基本とし、プリントを利用したり、動画等も随時利用していく。授業の前後に小テストを行い、授業の理解度を確認する。トレーナー、スポーツ指導者を目指すにあたり必要不可欠な科目です。難しい用語･解剖学的用語が多く出てきますが、基礎的なことから学んでいきますので一つずつ確実に理解し、修得して下さい。また、予習･復習する習慣をつけ、積極的に授業に取り組んで欲しいです。この科目を理解する為に、『身体の解剖と機能』についてもしっかり学習しましょう！みなさんの頑張りを期待しております☆1人1冊ノートを用意して下さい☆

履修主題･ 履修内容	回数	履修主題	履修内容
	1	ガイダンス／スポーツ現場における安全･健康管理およびスポーツ外傷･障害予防の概念	講義説明／スポーツ現場における安全･健康管理及びスポーツ外傷･障害予防の意義
	2	スポーツ現場における安全･健康管理およびスポーツ外傷･障害予防の概念	スポーツ現場における安全管理、組織と役割、ICTやIoTの活用について
	3	スポーツ外傷･障害の予防 (1)	スポーツ外傷･障害の考え方
	4	スポーツ外傷･障害の予防 (2)	スポーツ外傷･障害の疫学調査と事例
	5	スポーツ外傷･障害の予防 (3)	スポーツ外傷･障害の発生要因
	6	スポーツ外傷･障害の予防 (4)	スポーツ外傷･障害予防プログラム立案と介入
	7	スポーツ外傷･障害の予防 (5)	膝前十字靭帯損傷について
	8	スポーツ外傷･障害の予防 (6)	足関節捻挫について
	9	スポーツ外傷･障害の予防 (7)	肉離れについて
	10	スポーツ外傷･障害の予防 (8)	投球障害について
	11	スポーツ外傷･障害の予防 (9)	スポーツ外傷･障害に対する予防的手段 (装具、防具)
	12	スポーツ外傷･障害の予防 (10)	スポーツ外傷･障害に対する予防的手段 (ストレッチング、テーピング)
	13	スポーツ外傷･障害の予防 (11)	再発予防を踏まえたスポーツ活動復帰への考え方
	14	スポーツ外傷･障害の予防 (12)	前期のまとめ／試験対策、練習問題配布
	15	確認テスト①	前期全範囲試験

履修主題・ 履修内容	16	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (1)	性別(女性・男性特有の問題)
	17	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (2)	年齢・特性
	18	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (3)	感染症
	19	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (4)	環境 (暑熱、寒冷、高地、落雷)
	20	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (5)	環境 (特殊環境、大気汚染、時差、移動、海外遠征時の諸問題)
	21	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (6)	用具、防具、設備
	22	確認テスト②	後期前半のまとめ
	23	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (7)	競技・種目特性
	24	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (8)	走動作
	25	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (9)	跳動作、方向転換動作
	26	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (10)	投球動作、打撃動作
	27	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (11)	泳動作、あたり動作
	28	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (12)	滑走動作
	29	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応 (13)	1年のまとめ／試験対策、練習問題配布
	30	確認テスト③	1年のまとめテスト

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	トレーナーの役割	担当教員	濱田　光･土岐　政義		
対象年次･学期	1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	トレーナーの役割･業務と専門性や業務遂行上必要となる多様な素養を理解し、関係職種との連携を推進するための知識･態度を習得する。				
到達目標	国内外の関連資格の役割、業務、制度や法的観点から見たトレーナーに求められる倫理と責任について説明ができる 自身の健康管理の重要性を理解し、その予防や対処法について説明できる 科学的根拠に基づいた業務推進のための情報収集と活用方法について説明できる クライアントの特徴を理解し、連携体制の構築に活用できる				
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①「アスレティックトレーナーの役割」				

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、提出物、受講態度等を総合的に評価する。
	レポート	%	
	小テスト	30%	
	提出物	30%	
	その他	40%	

履修上の 留意事項	座学講義、･プロジェクター映写(パワーポイント、DVD等)、･プリント教材(毎時配布予定)、グループワーク、･ディスカッション→レポート→発表、トレーナーに対する理解を深め、さらには、「人間性」も養いながら、将来的な活動に生かしてください。

履修主題･履修内容

回数	履修主題	履修内容
1	オリエンテーション、トレーナーとは1	トレーナー養成事業について、トレーナーの歴史的背景
2	トレーナーとは2	トレーナーの起源と歴史について、諸外国のトレーナーについて
3	トレーナーの業務1	トレーナーの役割と任務
4	トレーナーの業務2	トレーナーの具体的業務内容
5	トレーナーの活動と倫理及び運営1	指導者として求められる倫理
6	トレーナーの活動と倫理及び運営2	活動にあたってのリスクとリスクマネジメント方法1
7	トレーナーの活動と倫理及び運営3	活動にあたってのリスクとリスクマネジメント方法2
8	安全と健康管理1	自己管理の重要性、感染症、ストレスへの対処と精神疾患について
9	安全と健康管理2	ストレスへの対処と精神疾患について
10	スポーツ医･科学スタッフとの連携	各種資格の役割や特徴について
11	エビデンスに基づいた運営1	アスレティックトレーニングにおけるEBPの概念
12	エビデンスに基づいた運営2	研究活動や生涯教育の目的や意義、具体手法と基本的留意事項について
13	クライアントへの理解1	クライアントの立場、特徴の理解
14	クライアントへの理解2	競技団体、スポーツ協会の仕組みや特徴について
15	まとめ	総復習

2023年度　　北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	スポーツコンディショニングⅠ	担当教員	土岐　政義・鎌倉　一・石川　凌		
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	パフォーマンス発揮に必要な要因を分析し、目標達成するために現状と目標値の差を最小化するための支援を安全かつ効果的に行うための知識、技能、態度を習得する				
到達目標	・コンディショニングと他の関連する専門家の役割について理解し、安全かつ効果的にコンディショニング計画と実践ができる ・各種体力、運動能力向上のためのコンディショニング計画立案と実践に必要な知識について理解し、安全で効果的に実践できるようになる				
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3　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	%	小テスト、提出、授業態度等を総合的に評価する。
	レポート	%	
	小テスト	30%	
	提出物	30%	
	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、コンディショニングにおける基礎知識1	授業内容の説明、諸注意。パフォーマンス向上のための３要素
2	コンディショニングにおける基礎知識2	フィットネス疲労理論、トレーニングの原理原則
3	コンディショニングプログラムデザイン1	ピリオダイゼーション
4	コンディショニングプログラムデザイン2	トレーニング負荷のモニタリング
5	ウォーミングアップ1	ウォーミングアップの目的、効果、方法
6	ウォーミングアップ2	ウォーミングアップの目的、効果、方法
7	リカバリー1	リカバリーの目的、効果、方法
8	リカバリー2	リカバリーの目的、効果、方法
9	競技動作の運動生理学、バイオメカニクス	競技特性を考慮した分析
10	競技特性分析の例	各競技の分析例、分析結果の活用方法
11	トレーニング各論1	基本動作、専門動作の習得
12	トレーニング各論2	ストレングストレーニング
13	トレーニング各論3	ストレングストレーニング
14	前期まとめ	前期総復習
15	前期確認テスト	前期確認テストの実施

履修主題・ 履修内容	16	トレーニング各論4	スプリントトレーニング
	17	トレーニング各論5	スプリントトレーニング
	18	トレーニング各論6	アジリティトレーニング
	19	トレーニング各論7	アジリティトレーニング
	20	トレーニング各論8	アジリティトレーニング
	21	トレーニング各論9	エンデュランストレーニング
	22	トレーニング各論10	エンデュランストレーニング
	23	トレーニング各論11	エンデュランストレーニング
	24	トレーニング各論12	バランストレーニング
	25	トレーニング各論13	バランストレーニング
	26	トレーニング各論14	バランストレーニング
	27	トレーニング各論15	ストレッチング
	28	トレーニング各論16	ストレッチング
	29	後期まとめ	後期総復習
	30	後期確認テスト	後期確認テスト

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

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・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の説明	講義内容・AT・リコンディショニングについて
2	リコンディショニングの過程と内容	進行の概要、留意点、競技特性、リスクマネジメント
3	代表的手法	エクササイズ、テーピング、インソール
4	代表的手法	アスリハの概要・考え方・用語説明・機能解剖③
5	基礎概論	リスク管理について①
6	基礎概論	リスク管理について②
7	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて①
8	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて②
9	運動療法の基礎知識と用語	筋力エクササイズについて③
10	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について①
11	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について②
12	運動療法の基礎知識と用語	可動域訓練について③
13	運動療法の基礎知識と用語	神経－筋協調性エクササイズ①
14	運動療法の基礎知識と用語	神経－筋協調性エクササイズ②
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	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ①
	17	運動療法の基礎知識と用語	全身持久力とアスリハ②
	18	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ①
	19	運動療法の基礎知識と用語	身体組成とアスリハ②
	20	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①
	21	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②
	22	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①
	23	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②
	24	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価①
	25	再発防止と外傷予防の動作	動作・姿勢の観察と評価②
	26	物理療法と装具・インソール	物理療法
	27	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
	28	総合演習　上半身	グループワークに実際に作成
	29	総合演習　体幹	グループワークに実際に作成
	30	まとめ・後期試験について	後期まとめ・試験対策