

2023年度

北海道スポーツ専門学校

授業科目 (科目ID)	測定と評価	担当教員	木田 貴英・平間 康允		
対象年次・学期	1年・後期	必修・選択区分	必修	単位数	2単位
授業形態	講義(実習含)	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	測定者と測定対象者の両方の立場を体験し、スポーツ指導者による測定と評価の目的・意義及び役割を理解する。測定技術及び自身の体力向上を目指す。				
到達目標	測定と評価に必要な知識・実技能力を修得し、測定と評価結果についての確な解釈を論ずることができる。				
テキスト・ 参考図書等	公認AT専門科目テキスト6(検査・測定と評価)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	60%	試験、レポート、提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)総合的に評価する。		
	レポート	10%			
	小テスト				
	提出物	10%			
	その他	20%			
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 評価の目的、意義および役割	オリエンテーション 現場に必要な評価		
	2	姿勢・アライメント	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢		
	3	姿勢・アライメント・筋委縮	姿勢の評価基準・指導、スポーツ活動と姿勢 筋委縮の観察、計測の目的と意義		
	4	関節可動域	関節可動性テストの目的、意義及び検査方法、留意点		
	5	筋タイトネス	筋柔軟性・筋タイトネスとその検査測定		
	6	関節弛緩性・動揺性	関節弛緩性・動揺性テストの目的、意義及び検査方法		
	7	筋力評価	徒手筋力検査の目的と意義		
	8	徒手筋力検査	実技実施、検査結果の解釈		
	9	機器を用いた筋力評価	検査測定方法、ウエイトマシーン・フリーウエイトによる筋力評価		
	10	筋パワー評価	検査の意義及び検査方法		
	11	全身持久力と敏捷性	全身持久力の目的と意義および手技と測定指標		
	12	全身持久力と敏捷性	敏捷性・協調性の目的と意義および具体的手法		
	13	体力測定	体力測定(概論)、一般青年、成人を対象 少年を対象		
	14	体力測定	中・高齢者を対象		
15	心理アセスメント	目的と意義および検査方法			

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
MT コース

授業科目 (科目ID)	検定対策	担当教員 (実務経験)	喜多奎介・田中いづき 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者		
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・実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	健康運動指導士について学び、健康運動実践指導者合格に向けて基礎知識を習得する。				
到達目標	健康運動実践指導者合格に向けた基礎知識の習得				
テキスト・ 参考図書等	健康運動実践指導者養成用テキスト				
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、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	30%			
	小テスト	40%			
	提出物	%			
	その他	30%			
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	オリエンテーション、健康運動指導士について	授業内容説明、評価や諸注意/健康運動指導士の試験について		
	2	業界研究	健康運動指導士・健康運動実践指導者とは		
	3	業界研究	健康運動指導士・健康運動実践指導者の役割		
	4	業界研究	メディカルトレーナー・医療現場について		
	5	業界研究	高齢者運動指導のメニュー作成		
	6	業界研究	高齢者運動指導のメニュー作成・発表		
	7	健康運動実践指導者試験対策	第1章 健康づくり施策概論		
	8	健康運動実践指導者試験対策	第1章 健康づくり施策概論		
	9	健康運動実践指導者試験対策	第2章 運動生理学		
	10	健康運動実践指導者試験対策	第2章 運動生理学		
	11	健康運動実践指導者試験対策	第3章 機能解剖とバイオメカニクス		
	12	健康運動実践指導者試験対策	第3章 機能解剖とバイオメカニクス		
	13	健康運動実践指導者試験対策	第4章 栄養摂取と運動		
	14	健康運動実践指導者試験対策	第4章 栄養摂取と運動		
	15	まとめテスト	まとめテスト		
16	健康運動実践指導者試験対策	第5章 体力測定と評価			

履修主題・履修内容	17	健康運動実践指導者試験対策	第5章 体力測定と評価
	18	健康運動実践指導者試験対策	第6章 健康づくりと運動プログラム
	19	健康運動実践指導者試験対策	第6章 健康づくりと運動プログラム
	20	健康運動実践指導者試験対策	第7章 運動指導の心理学的基礎
	21	健康運動実践指導者試験対策	第7章 運動指導の心理学的基礎
	22	健康運動実践指導者試験対策	第8章 健康づくり運動の実際
	23	健康運動実践指導者試験対策	第8章 健康づくり運動の実際
	24	健康運動実践指導者試験対策	第8章 健康づくり運動の実際
	25	健康運動実践指導者試験対策	第9章 運動障害と予防・救急処置
	26	健康運動実践指導者試験対策	第9章 運動障害と予防・救急処置
	27	健康運動実践指導者試験対策	まとめ
	28	健康運動実践指導者試験対策	まとめ
	29	健康運動実践指導者試験対策	まとめ
	30	まとめテスト	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 学科
MT コース

授業科目 (科目ID)	検定対策	担当教員 (実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
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・実習	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的					
到達目標					
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	%	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	40%			
	提出物	30%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	公認ATテキストや過去問を使用し知識を深め、検定試験合格の第一歩を踏み出せるように学んでいきます。基本座学にはなりますが、実技等も取り入れより理解度を高めていけるよう、様々な授業内容を考えています。積極的な授業参加、期待しています！				
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、AT試験について	授業内容説明、評価や諸注意、AT試験の実際について		
	2	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	3	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	4	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	5	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	6	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	7	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	8	AT筆記過去問題 基礎	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	9	AT筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	10	AT筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	11	AT筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	12	AT筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	13	AT筆記過去問題 応用	基礎知識の学習、小テスト、グループワーク		
	14	総復習	模擬試験に向けての復習		
	15	模擬試験			
16					

履修主題・履修内容	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		
	29		
	30		

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)	ベーシックトレーニング		担当教員 (実務経験)	千保 大聖 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> トレーニング指導者	
対象年次・学期	1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	基礎的レジスタンストレーニングエクササイズ、各種マシン等の適切な使用方法、マシンジムのマナーを理解し、安全で効果的なトレーニングスキルを身につける。				
到達目標	トレーニングの内容を理解し、指導・説明できるようになる。 トレーニングが安全に効果的にできるようになる。				
テキスト・ 参考図書等	ベーシックトレーニングテキスト				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準		
	試験	40%	実技・筆記試験の点数、小テスト、授業態度、意欲、姿勢で判断する。 後期のみ定期試験(筆記)を行う。		
	レポート	%			
	小テスト	30%			
	提出物	%			
	その他	30%			
履修上の 留意事項	マシンジムでの実技授業として展開します。マシン・フリーウエイト、カーディオ、多目的スペースを有効に活用します。マシンジムはお客様との共有施設です。広い視野を持ち、気遣いを心がけて下さい。トレーニングは「基本」が大切です。この授業を通じて、正しい体の動かし方、姿勢、テクニックを身につけましょう。トレーナー、インストラクター、コーチとして自らが模範となるようにトレーニングを実践していくことが大切です。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス、自重エクササイズ	授業目的、内容の周知、マシンジムでの注意事項		
	2	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践：上肢(小テスト実施)		
	3	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践：下肢(小テスト実施)		
	4	マシントレーニング	iBマシンの使用方法と実践：カーディオ、上下肢復習(小テスト実施)		
	5	実技試験	エクササイズテクニック実技(上肢・下肢)		
	6	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	デッドリフトについて		
	7	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	フォーム習得		
	8	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト		
	9	コアエクササイズ1、パワーポジション・デッドリフト	負荷を加えてのデッドリフト(小テスト実施)		
	10	実技試験	エクササイズテクニック実技(デッドリフト)		
	11	コアエクササイズ2、バックスクワット	パワーポジション、スクワットについて		
	12	コアエクササイズ2、バックスクワット	フォーム習得		
	13	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット		
	14	コアエクササイズ2、バックスクワット	負荷を加えてのスクワット(小テスト実施)		
15	実技試験	エクササイズテクニック実技(スクワット)			

履修主題・履修内容	16	コアエクササイズ3、ベンチプレス	前期復習、ベンチプレスについて
	17	コアエクササイズ3、ベンチプレス	フォーム習得
	18	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス
	19	コアエクササイズ3、ベンチプレス	負荷を加えてのベンチプレス(小テスト実施)
	20	実技試験	エクササイズテクニック実技(ベンチプレス)
	21	補助エクササイズ1	背部のエクササイズ(小テスト実施)
	22	補助エクササイズ2	下肢のエクササイズ(小テスト実施)
	23	補助エクササイズ3	胸部のエクササイズ(小テスト実施)
	24	補助エクササイズ4	肩のエクササイズ(小テスト実施)
	25	補助エクササイズ5	上肢のエクササイズ(小テスト実施)
	26	補助エクササイズ6	体幹のエクササイズ、自重、ストレッチボール、BOSUバランス他(小テスト実施)
	27	補助エクササイズ7	全体復習
	28	補助エクササイズ8	自重エクササイズ (小テスト実施)
	29	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験
30	実技試験	エクササイズテクニック実技、口答試験	

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー 学科 AT・MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	ベーシックスイミング		担当教員 (実務経験)	小柳 圭太、古木 莉緒、稲山 敬太 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 水泳コーチ		
対象年次・学期	1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	泳ぎの基本の習得を目指し、指導法を学ぶと共に、水難事故の防止に必要な知識と技術を学ぶ。					
最終到達目標	泳法を理解して泳ぐ事が出来る。					
到達目標	平泳ぎを泳ぐことができる(第14回授業終了時)					
到達目標	クロールを泳ぐことができる(第7回終了時授業)					
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	%	授業内にて各泳法最終回に行う小テスト、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	プールでの実技中心、必要な時はプリントを配布。身体の動きを理解して泳法を習得することはとても大変ですが、基本的な技術の習得を目指して頑張りましょう。水着・キャップなど忘れ物をすると受講できませんので、忘れ物をしないようにしっかり準備をして受講してください。やむを得ず見学する場合も水着を着用の上での見学となります。見学有無の自己判断をしないようにしてください。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス	授業内容・形式、施設の利用法、諸注意等の説明			
	2	班分けテスト	(クロール)一斉指導、能力テスト			
	3	クロール	水泳の基本姿勢・キック・ストローク			
	4	クロール	呼吸動作・コンビネーション			
	5	クロール	呼吸動作・コンビネーション			
	6	クロール	呼吸動作・コンビネーション			
	7	クロール	小テスト、平泳ぎへの導入			
	8	平泳ぎ	キック・ストローク			
	9	平泳ぎ	キック・ストローク			
	10	平泳ぎ	キック・ストローク			
	11	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション			
	12	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション			
	13	平泳ぎ	キック・ストローク・コンビネーション			
	14	平泳ぎ	小テスト			
15	振り返り	各泳法・各種ターン				

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)	ベーシックエアロビックダンス		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	1年・後期		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	レッスンの受講・実践を通して有酸素運動のひとつである、エアロビックダンスの理解を深める。					
到達目標	基本のステップを正しく動いて指導・説明する。 基本のステップを組み合わせてプログラムを作成する。					
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	30%	「試験」は実技とし、キューイングをしながら、正しいフォームで動いているか。 「小テスト」はグループ発表とし、グループ内でコミュニケーションがしっかりとれているか、正しいフォームで動いているか。 「その他」は授業態度等、コミュニケーション能力をみる。			
	レポート	%				
	小テスト	30%				
	提出物	%				
	その他	40%				
履修上の 留意事項	スタジオでの実技・講義、エアロビックダンスは幅広い年齢の方に対応できるグループエクササイズです。音楽に合わせて動く楽しさを体感して下さい。					
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	授業内容説明、動いてみよう！！			
	2	ウォーミングアップ	効果・目的			
	3	ローインパクト	マーチ・サイドステップ・Vステップ等の正しいフォーム			
	4	ローインパクト	マンボ・レグカール・グレイブイン等の正しいフォーム			
	5	ローインパクト	2人1組 コリオ作成 練習			
	6	ローインパクト	発表(小テスト)			
	7	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトとは・ハイインパクトとは			
	8	ローインパクト・ハイインパクト	ローインパクトからハイインパクトへのコリオ作成・練習			
	9	ローインパクト・ハイインパクト	発表(小テスト)			
	10	コンビネーションエアロ	難度高めのコンビネーションで動く			
	11	コンビネーションエアロ	指導のテストの流れの説明・動きを覚える			
	12	指導のテストの練習	自己紹介・動きの流れを2分間で			
	13	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習			
	14	指導のテストの練習	動きのキューイングの練習			
15	テスト	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 学科
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)	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	1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	基本のテーピング技術は勿論のこと、正確で、素早い、機能的なテーピング技術の習得を目指す。また、人体各部の構造とスポーツ障害のメカニズムを理解した上で、テキストから一定の法則を読み取り、実践できるようになる。				
到達目標	AT教本に準じた、足関節内反捻挫に対するテーピングを正確かつ素早く(3分以内)出来る。				
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%	実技試験、受講姿勢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	実技を中心に実施します。教本を用いながら、重要項目は板書、または必要に応じてスライドを使用し授業を展開する場合があります。具体的には、各部位の解剖学的内容を理解し、その後、実施上の注意事項を学びます。その上でデモンストレーションをし、2人1組で実際に実技練習を行います。、テーピングの技術と知識は、スポーツ現場では必要不可欠な手技の1つです。				
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、・総論、アンダーラップ練習	・授業内容、諸注意などの説明、・定義、目的、有効性、注意点、骨・靭帯・関節、捻挫の発生機序、注意事項、		
	2	アンダーラップ練習、アンカー	・アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習		
	3	アンダーラップ練習、アンカー	・アンダーラップ、アンカーの巻き方、テーピングの切り方、はがし方練習		
	4	スターアップ、ホースシュー、サーキュラー	・スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習		
	5	スターアップ、ホースシュー、サーキュラー	・スターアップ、ホースシュー、サーキュラーの巻き方、練習		
	6	確認テスト	アンカー～サーキュラーまでのテーピング実技テスト		
	7	ヒールロック	・ヒールロックの巻き方、練習		
	8	フィギュアエイト	・フィギュアエイトの巻き方、練習		
	9	足関節テーピング	足関節内反捻挫基本テーピング		
	10	足関節テーピング	クローズド・バスケット・ウィーブ		
	11	復習	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認		
	12	復習	足関節捻挫2種類の復習とポイント確認		
	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			

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)	スノーボード・スキー実習		担当教員	齋藤 敬男	
			(実務経験)	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	基礎スキー技術員
対象年次・学期	1年・集中		必修・選択区分	選択	単位数 2単位
授業形態	実習		授業回数(1回180分)	15	時間数 60時間
授業目的	スキー・スノーボードにおける、基礎技術・知識の習得と向上を目指す。 スキー・スノーボード検定受験により、資格取得を目指す。				
到達目標	冬山における、怪我の予防、ゲレンデマナー及びリスクマネジメントを理解し、指導者としての資質を身に付ける。				
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・提出物等の状況を総合的に評価する その他は受講姿勢等で評価する		
	レポート	10%			
	小テスト	%			
	提出物	10%			
	その他	80%			
履修上の 留意事項	宿泊研修という決まりの中で、自己管理、時間管理を徹底して行う事。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	事前説明会	目的、注意事項伝達		
	2	1日目午後レッスン開始	各班に分かれ道具の特性・理論等を学ぶ		
	3	1日目ミーティング	1日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	4	1日目ナイター練習	1日目に学んだことを復習する。		
	5	2日目午前レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	6	2日目午後レッスン開始	1日目より難易度の高い事を学ぶ		
	7	2日目ミーティング	2日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	8	2日目ナイター練習	2日目に学んだことを復習する。		
	9	3日目午前レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	10	3日目午後レッスン開始	2日目より難易度の高い事を学ぶ		
	11	3日目ミーティング	3日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する		
	12	3日目ナイター練習	3日目に学んだことを復習する。		
	13	4日目午前レッスン開始	各班に分かれ、検定へ向けてレッスンをやる		
	14	4日目検定	今まで学んだことを踏まえて検定に臨む		
15	4日目ミーティング	4日目学んだことを各班で話し合い、日誌に記入する			