

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 コース

授業科目 (科目ID)	バイオメカニクス		担当教員 (実務経験)	野村 知広 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 義肢装具士	
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	授業回数(1回90分)	15	時間数	30時間
授業目的	運動と言うものを科学的観点から理解することを目的とする。				
到達目標	様々な運動を力学的にとらえて論じることが出来る。様々な運動における効率的な動作を説明できる。怪我を誘発する動作について説明できる。				
テキスト・ 参考図書等	授業は基本的にPowerPintを用いて行う。投影資料は事前に配布する。 参考書:公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト5 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	20%	授業内で配布する課題, 期末試験の結果およびその他(出席状況, 受講態度等)を総合的に評価します		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	60%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	基本的にはPowerPointを使用します。プリントも配布するので、ファイル等準備してください。 運動に興味を持って臨んでほしいと思います。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	バイオメカニクスとは	バイオメカニクスとは何なのか、これから何を学ぶのか、何故必要なのかを知ってもらいます		
	2	基礎: 重心と床反力	バイオメカニクスを学ぶ上で必要な基礎力学について解説します。		
	3	基礎: 関節モーメント	各種運動時、人体の中でどのようなことが起きているのか、力学的に解説します。		
	4	基礎: 跳躍動作	跳躍動作に必要な力学について解説します。		
	5	基礎: 歩行	最も基本と言える動作、歩行についてを力学的に解説します。		
	6	基礎: 歩行	良い歩行とは何なのか、場面に分けて解説します。		
	7	応用: 走動作	走る動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	8	応用: 方向転換動作	方向転換動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	9	応用: 跳動作	跳ぶ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	10	応用: 跳動作	跳ぶ動作を含む具体的な競技を例に出して、効率的な跳ぶ動作について解説します。		
	11	応用: 投動作	投げる動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	12	応用: あたり動作	衝突動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	13	応用: 泳動作	泳ぐ動作について、過去の研究結果を元に理論的に解説します。		
	14	特殊: 障がい者の歩行について	足を切断して義足を履いた人の歩行が、健常者とのように違うのか解説します。		
15	総復習	AT国家試験に向けて、過去問を参考に総復習を行います。			

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	アジリティー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践
	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、健康運動指導士		
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 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	土岐 政義・千保 大聖・田中 いぶき		
			(実務経験)	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	2年・通年		必修・選択区分	必修		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	基本的な機能解剖学およびスポーツ外傷学の知識をベースとした各部位におけるテーピング技術を学ぶ。					
到達目標	トレーナー、スポーツ指導者として、正確で、素早い、機能的なテーピングを行うことができる。					
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 「予防とコンディショニング」 身体運動の機能解剖 改訂版					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合 (%)	評価基準			
	試験	40%	実技試験の結果およびその他(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	30%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	デモンストレーション後、各人に実技練習をしてもらいます。テーピング部位に関する解剖学、運動学、外傷学の知識習得も同時に行う。、実技試験は授業にて実施。テーピングを行う部位により、Tシャツ、ハーフパンツ着用の指示あり、トレーナー、スポーツ指導者にとってテーピングテクニックは、絶対に身につけなければならない手技の一つです。何度も反復練習し自身のバリエーションを増やしましょう。皆さんの積極的な取組を期待しています。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	ガイダンス/テーピング総論	講義の説明、その他/テーピング実施時の注意事項			
	2	足関節	足関節内返し捻挫 復習			
	3	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング			
	4	足関節	伸縮テーピングを用いた足関節内返し捻挫のテーピング			
	5	足関節	足関節外返し捻挫、応急処置のテーピング			
	6	実技試験	足関節 (小テスト)			
	7	足部	母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷			
	8	足部	足底腱膜炎のテーピング(非伸縮、伸縮)			
	9	実技試験	足底腱膜炎、母趾過伸展捻挫、種子骨障害、踵部挫傷 (小テスト)			
	10	足関節(底屈制限)	有痛性三角骨、距骨後突起障害、前脛骨筋腱炎、前脛腓靭帯損傷			
	11	足関節(背屈制限)	フットボールアザンクル、アキレス腱炎、前脛腓靭帯損傷			
	12	実技試験	底屈制限、背屈制限 (小テスト)			
	13	足関節	アキレス腱炎、アキレス腱周囲炎、アキレス腱部滑液包炎			
	14	下腿部	下腿三頭筋肉ばなれ、シンスプリント			
15	実技試験	アキレス腱炎(3種)、下腿肉離れ、シンスプリント (小テスト)				

履修主題・履修内容	16	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	17	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	18	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	19	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	20	膝関節	ACL、MCL、LCL靱帯損傷
	21	実技試験	ACL、MCL、LCL靱帯損傷（小テスト）
	22	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	23	大腿部	大腿部打撲・肉ばなれ
	24	実技試験	大腿部打撲・肉ばなれ（小テスト）
	25	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	26	肩関節	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫
	27	実技試験	肩関節反復性前方脱臼、肩鎖関節捻挫（小テスト）
	28	肘関節	肘関節過伸展捻挫、肘関節内側側副靱帯損傷
	29	手関節	手関節捻挫、指捻挫
30	実技試験	肘関節、手関節（小テスト）	

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
AT・MT・PH / TR・IN・CO・SBコース

授業科目 (科目ID)	各種トレーニング法の実践	担当教員 (実務経験)	大菅 貴広、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	2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	トレーニング理論と実践を様々な視点から学び、実技能力の向上を目指す				
到達目標	同上				
テキスト・参考図書等	トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版 トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版				
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。オンラインの場合は小テストなどに変更して評価する		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
その他	50%				
履修上の留意事項	配布資料の保管等、管理を徹底すること				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	年間計画・評価方法確認・自己紹介		
	2	体力測定	各種体力測定・測定結果分析・目標設定		
	3	BIG3の習得・修正	基本のBIG3のフォーム確認		
	4	上肢のトレーニングテクニック 胸部	胸部を中心とした内容		
	5	上肢のトレーニングテクニック 背部・肩部	背部・肩部を中心とした内容		
	6	上肢のトレーニングテクニック 上腕部・前腕部	上腕部・前腕部を中心とした内容		
	7	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	8	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・臀部	大腿部・臀部を中心とした内容		
	9	下肢のトレーニングテクニック 大腿部・下腿部	大腿部・下腿を中心とした内容		
	10	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	11	体幹のトレーニングテクニック	スタビリティ・回旋・伸展系		
	12	体幹のトレーニングテクニック	競技特異的		
	13	前期復習			
	14	実技試験	前期内容からの実技試験		
15	合同トレーニング				

履修主題・履修内容	16	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	17	胸椎回旋に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない胸椎に着目した内容
	18	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	19	股関節に着目したトレーニング	スポーツパフォーマンスに欠かせない股関節に着目した内容
	20	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	21	スピード向上のためのトレーニング	スタート・加速局面・最大スピード局面など
	22	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	23	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	24	オリンピックリフティング	パワークリーンの動作習得
	25	実技試験	パワークリーンの実技試験
	26	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	27	パワー向上トレーニング	ブライオメトリクス
	28	パワー向上トレーニング	メディシンボール
	29	パワー向上トレーニング	メディシンボール
30	合同トレーニング		

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)	健康運動実践指導者対策実技	担当教員 (実務経験)	今井 由美子、喜多 奎介、田中 いぶき 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>		
対象年次・学期	2年・前期	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	健康運動実践指導者検定合格に向けて、陸上運動は、レジスタンストレーニング及びエアロビックダンス指導の基礎から学び、水中運動は、水中レジスタンストレーニング及び水中ウォーキングの基礎から学び、指導実践ができるようになる。				
到達目標	健康運動実践指導者実技試験を合格するレベルで指導できる。				
テキスト・参考図書等	プリント、DVD				
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	小テストでは模擬試験での評価とする その他は積極的な受講姿勢等で評価する		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	10%			
その他	40%				
履修上の留意事項	スタジオ・プールでの指導実践が中心となる。健康運動実践指導者に必要な指導能力を理解し、指導者としての資質向上を目指し取り組んでいきましょう。皆さん自身の指導実演能力が問われる資格です。この授業で100%合格できる自信をつけられるよう学んでください。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	(共通)ガイダンス	(共通)授業の進め方について説明・検定内容の説明、ステップの確認、W-up・C-down		
	2	(陸上)ガイダンス (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動	(陸上)W-up・C-down、カウント取り、各ステップの分解方法の説明・キュー出し (水中)DVD視聴および内容の把握・暗記、陸上での実演、W-up・C-down		
	3	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(個人練習)、ウォーキングの特性 (水中)プールでの実演練習、ウォーキングの特性		
	4	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)ストレッチ、グレイプバイン・Vステップ・前後4(ベア練習)、レッグカール・ヒールタッチ・Aステップ(個人練習)、ジョギングの特性 (水中)プールでの実演練習、ジョギングの特性		
	5	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)プールでの実演練習、ウォーキング・ジョギング		
	6	(陸上)指導練習 (水中)水中ウォーキング、水中レジスタンス運動	(陸上)レジスタンストレーニング5種目 指導及び留意点、ウォーキング・ジョギング (水中)ウォーキング・ジョギング、ストレッチ、プールでの実演練習、		
	7	(陸上)ルーティンの指導練習 (水中)水中レジスタンス運動	(陸上)前4後4+Vステップ+グレイプバイン+レッグカール(個人練習+ベア練習) (水中)ストレッチ、プールでの実演練習		
	8	(陸上)プログラム作成 (水中)水中レジスタンス運動	(陸上)各自作成 チェック (水中)プールでの実演練習		
	9	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	10	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 特性の説明作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	11	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 まとめの作成 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	12	(共通)指導練習	(陸上)各自のプログラムの指導練習 練習 暗記 (水中)水中ウォーキング・レジスタンス運動の通し練習		
	13	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
	14	(共通)模擬試験	(共通)検定試験と同様の形で実技試験の実施		
15	(共通)模擬試験	(共通)検定合格基準に満たない学生対象の再試験実施			

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)	スポーツスキル/スポーツスキル		担当教員 (実務経験)	小笠原 鷹介 有 無 <input checked="" type="checkbox"/>	
対象年次・学期	2年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 2単位
授業形態	講義(一部実習を含む)		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理解し、指導に役立てることができる。				
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	%	毎授業で出題するミニテスト、課題の出題状況、内容をもって評価とする。		
	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	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。皆さんの運動欲求を満たすための授業ではありません。各運動種目の特性、指導方法、その留意点について学ぶ内容です。それに伴う提出物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 【種目】 1.フットサル 2.バスケットボール 3.バドミントン 4.バレーボール 5.ハンドボール 6.世界の様々なスポーツ 7.スポーツの祭典オリンピックについて 種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	1.フットサル		
	3		1.フットサル		
	4		2.サッカー		
	5		2.サッカー		
	6		3.バスケットボール		
	7		3.バスケットボール		
	8		4.バレーボール		
	9		4.バレーボール		
	10		5.ハンドボール		
	11		5.ハンドボール		
	12		6.世界の様々なスポーツ		
	13		6.世界の様々なスポーツ		
	14		7.スポーツの祭典オリンピックについて		
15	7.スポーツの祭典オリンピックについて				

履修主題・履修内容	16	ガイダンス	後期授業の説明
	17	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 【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. 世界の様々なスポーツ 7. まとめ 種目1～7の実施順を入れ替える場合があります	1. 野球
	18		1. 野球
	19		2. テニス
	20		2. テニス
	21		3. バドミントン
	22		3. バドミントン
	23		4. 卓球
	24		4. 卓球
	25		5. ラグビー
	26		5. ラグビー
	27		6. 世界の様々なスポーツ
	28		6. 世界の様々なスポーツ
	29		7. まとめ
30	7. 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 コース

授業科目 (科目ID)	スイミングスキル		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	2年・通年		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90分)	30	時間数 60時間
授業目的	各種泳法の技術を向上させ、模範となる泳ぎを習得、効率よく泳ぐ方法を習得し、各種泳法のスピードアップを目指し、潜行・日本泳法の新しい技術や安全水泳の技術も習得する。				
最終到達目標	水泳コーチ1を合格するための泳力、テクニックを身につけ、初回よりも効率的な泳ぎができる。				
到達目標	個人メドレーのタイムを計測し、2分以内泳ぐことができる(第25回授業終了時)				
到達目標	個人メドレーを正しく泳ぐことができる(第15回授業終了時)				
到達目標	4泳法を正しく泳ぐことができる(第11回終了時授業)				
テキスト・参考図書等	必要に応じてプリントを配布いたします。				
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を行う小テスト、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	各種泳法の技術習得を目的とした履修も可能です。技術習得をしつつ、80m個人メドレーの完泳、タイムを縮める練習を頑張りましょう。				
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	泳法確認		
	2	能力確認	タイム計測・基本技術確認		
	3	泳法確認、持久カトレーニング	クロール:泳法確認		
	4		クロール:持久カトレーニング		
	5		背泳ぎ:泳法確認		
	6		背泳ぎ:持久カトレーニング		
	7		平泳ぎ:泳法確認		
	8		平泳ぎ:持久カトレーニング		
	9		バタフライ:泳法確認		
	10		バタフライ:持久カトレーニング		
	11	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12		個人メドレー練習		
	13		個人メドレー練習		
	14		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認		
15	個人メドレー確認テスト	80m個人メドレー泳法確認テスト			

履修主題・履修内容	16	持久カトレーニング	バタフライ:持久カトレーニング
	17		背泳ぎ:持久カトレーニング
	18		平泳ぎ:持久カトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ
	19		クロール:持久カトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ
	20	スピードトレーニング	バタフライ:スピードトレーニング
	21		背泳ぎ:スピードトレーニング
	22		平泳ぎ:スピードトレーニング
	23		クロール:スピードトレーニング
	24		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
	25	個人メドレータイム計測	100m個人メドレータイム計測
	26		個人メドレースピードトレーニング
	27		
	28		
	29		スタート・ターン・ゴールタッチ・各種泳法確認
30	個人メドレータイム計測	100m個人メドレータイム計測	

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・スキー宿泊実習		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	2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する		
	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			

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)	就職セミナー		担当教員 (実務経験)	齋藤 敬男 有 無 ✓	
対象年次・学期	各学科就職学年前年・集中		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	就職への意識づけ、意欲向上を目的とする。				
到達目標	各種セミナーに積極的に参加することで、社会人に必要な知識・能力について理解を深めることができる。				
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	%	セミナー担当者に、各プログラムに対する取り組み状況について、相対的な判断にて評価してもらう。(セミナー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。) 「レポート(感想、アンケート含む)」の提出をもって、取り組み状況を把握する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
その他	100%				
履修上の 留意事項	セミナー参加に対する各自の目標設定等が大変重要となります。就職活動がより充実したものとなるように、積極的にコミュニケーションを図りながら、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	オリエンテーション	就職セミナーの目的説明、挨拶練習、その他		
	2	セミナー	就職活動と社会人		
	3				
	4	セミナー	シンポジウム(就職活動開始から内定まで、各種試験、その他)		
	5				
	6				
	7	セミナー	就活・スーツ・見出しなみについて		
	8				
	9	セミナー	就活本番に向けて		
	10				
	11	セミナー	本当に必要な人材とは		
	12				
	13	セミナー	就活に向けての大切な第一歩!		
	14				
15	まとめ	レポート作成、就職に関する意識調査、各種アンケート等			