

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)	スポーツ心理学		担当教員 (実務経験)	吉田 聡美 メンタルトレーナー	
対象年次・学期	3年・通年		必修・選択区分	必修	単位数 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	スポーツ心理学の歴史から競技者に必要な心理的スキルをより効果的に活用するために、実践例や実技を交えて体感しながら学んでいきます。よき指導者であるためには、自分を知ること、伝える、聴く技術が大切になります。自己分析をしながら、プレーヤーと同様に困難な状況でも最善の方策を考え表現できるように、コミュニケーションのスキルについても学習していきます。				
到達目標	知識:スポーツ競技者に必要な心理的スキルや対処法を説明できる 技能:スポーツ場面で起こる様々な心理的な諸問題を分析し、対処法を考え実施できる。 他:スポーツ場面のみならず、日常生活においても心理的スキルを応用し活用できる。				
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 参考文献:スポーツメンタルトレーニング教本				
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	ワークブックに記入したり、プリントを配布(小テスト含む)し授業を行います。また、プロジェクターを活用したり実際に心理的技法を実習します。実技や心理分析を通じて、心理的スキルの理解を深めます。理解の状況によって内容が前後する場合があります。実技を行う際、グループワークをしたり、教室を移動して行う場合があります。積極的に参加する姿勢を評価ポイントとします。実際の競技場面の心理的質問をどんどんしてください。また、状況により内容が前後することがあります。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の概説、歴史、意義と自己理解		
	2	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		
	3	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		
	4	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		
	5	個人差に応じた指導	リーダーシップの要素 能力差、個人差の対応		
	6	自己決定理論と目標	人間の欲求の段階や外発的動機づけの段階と目標の関係		
	7	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		
	8	摂食障害と競技	摂食障害の概要と症状及び対応方法		
	9	スポーツ選手への心理的サポートの実践	バーンアウトの心理的過程と対応方法		
	10	スポーツ選手の受傷後の心理の実践	スランプ、オーバートレーニング等の対応・POMSの実践		
	11	競技場面でのあがり	あがりの概要、兆候、あがりやすい競技者の特徴		
	12	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		
	13	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		
	14	心理的技法の理解	リラクゼーション・イメージトレーニング等の効果と実技		
15	心理検査の種類と活用方法	自己分析心理テストの種類と目的、注意するポイント			

履修主題・履修内容	16	コーチングの心理 基本概念	コーチングの基本的理解と基本スキルとは
	17	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
	18	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
	19	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
	20	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
	21	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・アンビバレンス
	22	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
	23	発育発達心理学	成人期、高齢者の対応・アジェンダ設定
	24	対象者に合わせた指導の心理	スポーツスキル・運動指導の対象分析とミスマッチとは
	25	運動学習と学習理論	学習過程と運動学習 フィードバック制御、オペラント条件づけ
	26	行動変容理論	自己効力感、変容ステージ、変容過程への理解
	27	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
	28	セルフトークとリフレーミング	人の物事のみかたと意味の変化、認知的クセを知る
	29	メンタルトレーニングの活用実際	メンタルトレーニング活用方法とサポートの実際
30	トレーナーとしてのスポーツ心理	これまでの確認と未来を見据えた対応	

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	3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	スポーツ選手のみならず、ジュニアから高齢者までどのような対象者でも対応できるコンディショニング方法を実践し、指導方法を理解することを目的とする。				
到達目標	アスリートに対するコンディショニング(特にトレーニング)が出来る。ジュニア、高齢者への運動指導が出来る。				
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%	試験、その他(出席および授業態度等)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
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	授業内容の説明、諸注意、その他		
	2	概論	コンディショニングに関する基本的な知識を学習します		
	3	膝関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	4	膝関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	5	膝関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	6	膝関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	7	足関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	8	足関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
	9	足関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	10	足関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践		
	11	股関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習		
12	股関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習			

	13	股関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	14	股関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	15	まとめ1	
履修主題・履修内容	16	前期復習	
	17	肩関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	18	肩関節の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	19	肩関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	20	肩関節のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	21	脊柱の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	22	脊柱の解剖と機能および傷害	コンディショニング指導に必要な基礎知識の復習
	23	脊柱周囲のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	24	脊柱周囲のコンディショニング	解剖や傷害特性を踏まえたコンディショニング指導の実践
	25	コンディショニングトレーニングの立案および実践1	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	26	コンディショニングトレーニングの立案および実践2	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	27	コンディショニングトレーニングの立案および実践3	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	28	コンディショニングトレーニングの立案および実践4	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	29	コンディショニングトレーニングの立案および実践5	目的に応じたコンディショニングトレーニングの立案および実践
	30	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
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	測定と評価		担当教員 (実務経験)	平間 康允 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 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	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。体力測定を通して、測定技術及び自身の体力の向上を目指す。				
到達目標	各種測定の目的・方法・留意点・評価基準について説明できる。 自ら環境を整え測定を実施できる。測定結果を的確に判断し、相手にアドバイスできる。				
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	40%	試験も実施予定であるが、レポート、提出物、その他(受講姿勢、受講態度等)によって大部分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	20%			
履修上の 留意事項	教科書、配布プリントを中心に講義を進める。定期的な各種体力測定を含む実技も毎回実施し、体験的に学習していく。スポーツ指導者として必要不可欠な測定と評価について、配布資料を中心に、重要な部分は繰り返し行います。毎回実技を行いますので、上靴・ジャージ・ハーフパンツ等を忘れないようにして下さい。体力測定を行う際は、測定対象者(選手役)としても記録向上を目指す姿勢を期待します。何事も「楽しく、一生懸命に」取り組んでいきましょう！				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション、復習	オリエンテーション、2年次の復習		
	2	体力測定(1)	・股関節の柔軟性測定		
	3	体力測定(2)	・股関節の柔軟性測定 (前時のフィードバック含む)		
	4	体力測定(3)	・瞬発力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	5	体力測定(4)	・瞬発力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	6	体力測定(5)	・スプリント測定 (前時のフィードバック含む)		
	7	体力測定(6)	・スプリント測定 (前時のフィードバック含む)		
	8	体力測定(7)	・瞬発力&スプリント測定 (前時のフィードバック含む)		
	9	体力測定(8)	・筋持久力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	10	体力測定(9)	・筋持久力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	11	体力測定(10)	・全身持久力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	12	体力測定(11)	・全身持久力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	13	体力測定(12)	・基礎体力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	14	体力測定(13)	・基礎体力の測定 (前時のフィードバック含む)		
	15	前期のまとめ	・テスト対策		

履修主題・履修内容	16	体力測定(14)	・敏捷性の測定
	17	体力測定(15)	・敏捷性の測定 (前時のフィードバック含む)
	18	体力測定(16)	・敏捷性の測定 (前時のフィードバック含む)
	19	体力測定(17)	・敏捷性の測定 (前時のフィードバック含む)
	20	体力測定(18)	・平衡性の測定 (前時のフィードバック含む)
	21	体力測定(19)	・平衡性の測定 (前時のフィードバック含む)
	22	体力測定(20)	・測定種目の考案・改善 (前時のフィードバック含む)
	23	体力測定(21)	・肩関節の柔軟性測定 (前時のフィードバック含む)
	24	体力測定(22)	・肩関節の柔軟性測定 (前時のフィードバック含む)
	25	体力測定(23)	・全身のパワーの測定 (前時のフィードバック含む)
	26	体力測定(24)	・全身のパワーの測定 (前時のフィードバック含む)
	27	体力測定(25)	・スポーツビジョン測定 (前時のフィードバック含む)
	28	体力測定(26)	・スポーツビジョン測定 (前時のフィードバック含む)
	29	まとめ	・テスト対策
30	総括	・講義全体のまとめ	

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー / 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理論とプログラム		担当教員 (実務経験)	千保 大聖 ・ 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・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	トレーニング指導者として、科学的根拠に基づいた、筋力トレーニングのプログラム作成をできるようにする。JATI認定トレーニング指導者に必要な知識を習得する。					
到達目標	科学的根拠に基づいたトレーニングプログラムを作成できること。					
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]、[実践編]					
評価方法・評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	20%	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	%				
	その他	40%				
履修上の留意事項	講義形式にて、テキストを中心に、パワーポイントなど説明を交えながら授業を展開していきます。トレーナー、インストラクターにとって、科学的根拠に基づいたトレーニングプログラム作成能力は必要不可欠な要素です。トレーニングを自分で実践できることは勿論、対象者のニーズに合ったプログラム作成能力が求められます。この授業を通じて、「分かる」ことの楽しさや、「できるようになる」ことの充実感を味わってほしいと思います。普段の授業の取り組みや小テストを中心に評価をしていきます。理解度を深めましょう。					
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、トレーニング計画の立案1	授業の目的、到達目標、JATI認定試験について、超回復、フィットネス - 疲労理論、デイトレーニング			
	2	トレーニング計画の立案2 小テスト	オーバーロード、特異性、プログラム変数			
	3	筋力トレーニングのプログラム作成1	エクササイズの種類、マシンの種類、エクササイズの配列			
	4	筋力トレーニングのプログラム作成2	RM、様々なセット法、トレーニングシステム			
	5	筋力トレーニングのプログラム作成3	セットの組み方、特殊なトレーニングシステム			
	6	筋力トレーニングのプログラム作成4 小テスト	スローリフティング、スピードリフティング、専門的エクササイズ			
	7	模擬試験	JATI - ATI模擬問題の実施			
	8	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション1	トレーニングプログラムの作成1			
	9	筋力トレーニングのプログラム作成ディスカッション2	トレーニングプログラムの作成2			
	10	パワー向上トレーニング理論1	パワーの概念、要素、RFD			
	11	パワー向上トレーニング理論2 小テスト	トレーニングプログラム変数、パワー向上エクササイズ			
	12	持久力向上トレーニング理論	エネルギー供給機構、適応について、プログラム作成			
	13	スピード向上トレーニング理論 小テスト	アジリティ、オープンスキル、トレーニング変数			
	14	総復習	後期内容の復習			
15	まとめ	定期試験に向けたまとめ				

2023年度

北海道スポーツ専門学校

スポーツトレーナー / 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)	トレーニングにおけるエクササイズテクニック		担当教員 (実務経験)	大菅 貴広 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・3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	トレーニングテクニックについて理論と実践を交えて学び、より深くトレーニングを理解する				
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	%	小テストを5回実施予定、その他受講態度、出席状況を考慮して評価する。オンライン授業の際は提出物を重要視し、評価の対象とする		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	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	オリエンテーション・トレーニング業界	学習到達目標、トレーニング業界について		
	2	筋力トレーニングの実際(筋力トレーニングの実施にあたって)	基本的な筋力トレーニングに関わる基礎知識		
	3	胸部エクササイズ	胸部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	4	背部エクササイズ	背部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	5	肩部エクササイズ	肩部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	6	腕部エクササイズ	腕部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	7	大腿部・臀部エクササイズ	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	8	大腿部・臀部エクササイズ	大腿部・臀部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	9	体幹部エクササイズ	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	10	体幹部エクササイズ	体幹部エクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	11	パワー向上エクササイズ	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	12	パワー向上エクササイズ	パワーエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	13	スピード向上エクササイズ	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
	14	スピード向上エクササイズ	スピードエクササイズについて解剖学・動作・指導法などを中心に学ぶ		
15	授業のまとめ				

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
MT・PH コース

授業科目 (科目ID)	メディカルリハビリテーション	担当教員 (実務経験)	田中 いぶき 有 無 ✓		
対象年次・学期	3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	一、二年次に学んだものをベースとして、外傷・障害・疾患ごとのリスク管理に基づいたリハビリテーションについて学び、日常生活復帰プログラムを立案し、指導出来るようにする。				
到達目標	各外傷・障害のリスク管理が説明できる。 日常生活復帰プログラムを立案・指導できる。				
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	30%			
	小テスト	30%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	配付プリントにそった授業展開、パワーポイントを使用している授業が中心となる。実技を行うこともありますので、ジャージ等動ける服装の準備をお願いします。				
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	メディカルリハビリテーションとは		
	2	基本的トレーニング(膝関節)	概要説明		
	3	基本的トレーニング(膝関節)	デモンストレーション及び指導		
	4	基本的トレーニング(膝関節)	小テスト、資料作成		
	5	基本的トレーニング(膝関節)	グループワーク発表		
	6	基本的トレーニング(肩関節)	概要説明		
	7	基本的トレーニング(肩関節)	デモンストレーション及び指導		
	8	基本的トレーニング(肩関節)	小テスト、資料作成		
	9	基本的トレーニング(肩関節)	グループワーク発表		
	10	基本的トレーニング(腰部)	概要説明		
	11	基本的トレーニング(腰部)	デモンストレーション及び指導		
	12	基本的トレーニング(腰部)	小テスト、資料作成		
	13	基本的トレーニング(腰部)	グループワーク発表		
	14	前期のまとめ	前期授業のまとめ		
15	前期のまとめ	前期まとめテスト			

履修主題・履修内容	16	メディリハの基本的考え方(高齢者)	高齢者に多いけが、リスク管理
	17	立位姿勢	姿勢評価、MMT
	18	立位姿勢	エラー評価・メニューの作成
	19	寝返り動作	寝返り動作について
	20	寝返り動作	エラー評価、メニュー作成
	21	起き上がり動作	起き上がり動作について
	22	起き上がり動作	エラー評価、メニューの作成
	23	立ち上がり評価	立ち上がり動作について
	24	立ち上がり評価	エラー評価、メニューの作成
	25	歩行動作	歩行動作について
	26	歩行動作	エラー評価、メニューの作成
	27	後期のまとめ	後期授業のまとめ
	28	後期のまとめ	小テスト
	29	まとめ	グループワーク
30	まとめ	グループワーク発表	

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)	障がいとスポーツ	担当教員 (実務経験)	小笠原 鷹介 有 無 <input checked="" 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	4単位
授業形態	講義(一部実習)	授業回数(1回90分)	30	時間数	60時間
授業目的	障がい者の心身を理解し、障がい者に対するスポーツ・運動指導技術や導入の仕方を習得する。				
到達目標	実際に障がいを持つ方に対して運動指導が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	障がい者スポーツ指導教本(初級・中級)				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を考慮し、評価します。		
	レポート	60%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	40%			
履修上の 留意事項	毎回の授業ではクラスルーム内に設定した提出先に課題を提出することで評価対象とします。「障害者スポーツ指導教本(初級・中級)」のテキストより課題等を配布し、授業を展開していきます。必要に応じて各自で用意するものもあります。その都度指示します。様々な障がいについて、対象者に合わせたスポーツの導入の仕方などを学んでいき、楽しく授業を行っていきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス	授業内容と説明		
	2	障がいの理解	障がい及び障がい者とは		
	3	障がいの理解	障がい者福祉施策の理解		
	4	障がいの理解	障がい者スポーツの意義と理念		
	5	障がいの理解	身体障がい (聴覚障がい、視覚障がい)		
	6	障がいの理解	身体障がい (内部障がい)		
	7	障がいの理解	身体障がい (肢体障がい)		
	8	障がいの理解	知的障がい		
	9	障がいの理解	知的障がい		
	10	障がいの理解	発達障がい		
	11	障がいの理解	精神障がい		
	12	障がいとスポーツ	コミュニケーションスキルの基礎		
	13	障がいとスポーツ	コミュニケーションスキルの基礎		
	14	障がいとスポーツ	全国障がい者スポーツ大会の概要		
15	障がいとスポーツ	各地域の障がい者スポーツ推進の取り組み			

履修主題・履修内容	16	障がいの理解	高齢者の障がいについて
	17	障がいの理解	高齢者の障がいについて
	18	障がいとスポーツ	スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質
	19	安全管理	リスクマネジメント
	20	安全管理	応急手当、救急手当
	21	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	身体障がい者とスポーツ、レクリエーション
	22	各障がいのスポーツ指導上の留意点と工夫	知的障がい、精神障がい者とスポーツ、レクリエーション
	23	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの基礎(実習)
	24	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーションの応用(実習)
	25	障がい者スポーツとレクリエーション	レクリエーション総合演習(実習)
	26	障がいの理解	障がい者スポーツ総合演習(実習)
	27	障がいの理解	障がい者スポーツ総合演習(実習)
	28	障がいの理解	障がい者スポーツ総合演習(実習)
	29	障がいの理解	障がい者スポーツ総合演習(実習)
30	まとめ	レポートの作成	

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
MT コース

授業科目 (科目ID)	健康づくり運動の理論	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	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	「健康づくり」を目的とした運動を幅広く理論的に学習し、健康運動指導士が担う運動指導のあり方を理解する。健康運動指導士筆記試験合格を目指す。				
到達目標	健康づくりを目的とした運動プログラムの目的を理解し、自身でプログラムを作成することが出来る。				
テキスト・ 参考図書等	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	%	テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に評価します。		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動指導士養成40単位講習会」で行わない分野について学習します。一般層における「健康づくり」が目的の運動プログラムについて理解し、健康運動指導士合格に向けて学習して行きましょう。				
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	健康運動指導士の役割		
	2	トレーニング概論	トレーニングの原則、身体トレーニングを記述するもの		
	3	運動条件と反応・運動強度	特異性・トレーニング期間中の生体反応		
	4	運動条件と反応・運動強度	トレーニング効果のメカニズム		
	5	運動条件と反応・運動強度	トレーニングによる筋持久力増加の背景		
	6	筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果	トレーニング効果に影響を及ぼす要因		
	7	筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果	トレーニングの分類、動的とレーニンウの処方と効果		
	8	確認テスト	過去内容の確認		
	9	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果	トレーニングによる筋パワー、筋持久力増加の背景		
	10	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果	筋パワーのトレーニング		
	11	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果	筋持久力のトレーニング		
	12	全身運動によるエアロビクトレーン	有酸素運動と無酸素運動		
	13	全身運動によるエアロビクトレーン	最大酸素摂取量を高めるトレーニング		
	14	まとめ	前期内容のまとめ		
15	確認テスト	前期内容の確認テスト			

履修主題・履修内容	16	オリエンテーション	健康運動指導士の役割の再確認、確認テスト解説
	17	トレーニング方法と効果	前期内容のまとめ
	18	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	障がい者とは
	19	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	障がい者の運動について、運動指導の流れ
	20	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	障がい者の体力測定と評価
	21	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	障がい者にとっての身体運動の重要性
	22	確認テスト	後期範囲の確認
	23	青少年期の成長発育とトレーニング	筋力、持久性能力の発達とトレーニング
	24	青少年期の成長発育とトレーニング	体型と変化
	25	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	女性のトレーナビリティ
	26	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	妊娠・出産と運動
	27	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	加齢に伴う呼吸循環機能の変化
	28	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	加齢と有酸素性トレーニング
	29	まとめ	後期内容のまとめ
30	確認テスト	後期内容のテスト	

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)	体力測定と評価		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 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	「体力測定と評価」について、幅広く理論的に学習し、健康運動指導士が担う運動指導のあり方を理解する。健康運動指導士筆記試験合格を目指す。				
到達目標	一般の方や内科的障害のある方に対して適切な体力測定を実施することが出来る。				
テキスト・ 参考図書等	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	%	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	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	講義及び演習形式にて授業を展開していきます。「健康運動指導士養成講習会40単位コース」で行わない分野について学習します。対象者別における「体力測定と評価」について理解し、健康運動指導士合格に向けて学習していきましょう。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	オリエンテーション	健康運動指導士の役割		
	2	体力と運動能力	体力測定の活用法・適正な体力測定の条件		
	3	体力と運動能力	体力と運動能力の関係、年齢に伴う体力水準の変化および性差		
	4	体力と運動能力	"		
	5	フィールドテストの実習	新体力テスト(20～64歳)の測定項目および評価法		
	6	フィールドテストの実習	健康状態のチェック・各測定項目における測定法		
	7	確認テスト	前期内容のテスト		
	8	高齢者の体力測定(持久力)	高齢者の持久力の特性と背景および測定上の留意点		
	9	高齢者の体力測定(持久力)	高齢者の持久力の測定および評価		
	10	高齢者の体力測定 (持久力)	"		
	11	高齢者の体力測定 (筋力)	筋力測定の意義、高齢者の筋力測定種目および留意点		
	12	高齢者の体力測定 (筋力)	筋力の評価、新体力テストの高齢者向け測定種目		
	13	高齢者の体力測定 (筋力)	"		
	14	前期まとめ	前期まとめ		
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	介護予防に関する体力測定とその評価	介護予防における体力測定の意義、高齢者の身体活動能力のエビデンス
	17	介護予防に関する体力測定とその評価	〃
	18	介護予防に関する体力測定とその評価(実践)	概要説明
	19	介護予防に関する体力測定とその評価(実践)	デモンストレーション、実技指導
	20	介護予防に関する体力測定とその評価(実践)	〃
	21	介護予防に関する体力測定とその評価(実践)	〃
	22	確認テスト	後期内容の確認テスト
	23	身体組成の測定	皮下脂肪分布の男女差
	24	身体組成の測定	〃
	25	検定対策試験、【40単位コース以外の分野】	運動生理学
	26	検定対策試験、【40単位コース以外の分野】	〃
	27	検定対策試験、【40単位コース以外の分野】	機能解剖とバイオメカニクス
	28	検定対策試験、【40単位コース以外の分野】	〃
	29	後期内容のまとめ	後期内容のまとめ
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
MT コース

授業科目 (科目ID)	健康運動指導士対策	担当教員 (実務経験)	上田 竜也 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 柔道整復師		
対象年次・学期	3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	「健康運動指導士」に必要な知識の習得および検定の合格を目指します。				
到達目標	健康運動指導士の合格に必要な知識を習得。また、健康運動指導士に求められる能力を理解する。				
テキスト・ 参考図書等	プリント、健康運動指導士養成講習会テキスト上・下				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	各講義内でのレポート、小テスト、その他(受講姿勢、受講態度等)を総合的に、評価します。		
	レポート	10%			
	小テスト	40%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	視聴覚機器を使用し、講義形式にて実施します。プリント、テキストを中心に進行し、適宜、レポートや小テストを行いながら進めていきます。「健康運動指導士」に合格できるように頑張りましょう。(履修内容に記載してあるページ番号は2014年度発行版を引用)				
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	講義進行方法の説明 健康運動指導士の受験について 健康運動指導士講習会について レポート		
	2	健康づくり運動の理論【第6章】	運動条件と反応・運動強度 筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果【上P279～296】		
	3	健康づくり運動の理論【第6章】	筋パワーと筋持久力を高めるための運動条件とその効果 全身持久力を高めるための有酸素性運動 障がい者の運動能力の特徴と運動【上P297～319】		
	4	健康づくり運動の理論【第6章】	青少年期の成長発育と運動 女性の体力・運動能力の特徴と運動 加齢に伴う体力の低下と運動【上P321～341】		
	5	健康づくり運動の実際【第9章】	ウォームアップとクールダウン ストレッチングと柔軟体操の実際【下P435～456】		
	6	健康づくり運動の実際【第9章】	ウォーキングとジョギング(1)(2)【下P457～466】		
	7	健康づくり運動の実際【第9章】	エアロビックスダンス(1)(2) 水泳・水中運動(1)(2)【下P467～490】		
	8	健康づくり運動の実際【第9章】	レジスタンス運動 介護予防と運動(1)(2) 健康産業施設等現場研修【下P491～529】		
	9	まとめ	まとめ 模擬問題		
	10	運動生理学【第4章】	呼吸器系と運動 循環器系と運動(1)(2)【上P151～168】		
	11	運動生理学【第4章】	脳・神経系と運動(1)(2)【上P169～184】		
	12	運動生理学【第4章】	骨格筋系と運動(1)(2)【上P185～199】		
	13	運動生理学【第4章】	内分泌系と運動 運動と免疫能【上PP201～213】		
	14	運動生理学【第4章】	環境と運動(1)(2)【上P215～226】		
15	まとめ	まとめ 模擬問題			

履修主題・履修内容	16	運動障害と予防【第7章】	内科的障害と予防(1)(2)【上P345～359】
	17	運動障害と予防【第7章】	外科的障害(頭部・頸部・上肢・体幹)【上P361～369】
	18	運動障害と予防【第7章】	外科的障害(腰部・下肢)【上P371～377】
	19	まとめ	まとめ 模擬問題
	20	救急処置【第10章】	救急蘇生法(1)(2)【下P533～548】
	21	救急処置【第10章】	救急蘇生法(1)(2)【下P533～548】
	22	救急処置【第10章】	外科的応急処置(1)(2)【下P549～558】
	23	体力測定と評価【第8章】	体力と運動能力の測定法 フィールドテストの実習(1)(2) 高齢者の体力測定法【下P381～404】
	24	体力測定と評価【第8章】	介護予防に関する体力測定法とその評価 身体組成の測定 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習【下P405～431】
	25	まとめ	まとめ 模擬問題
	26	栄養摂取と運動【第15章】	食生活と健康運動 消化と吸収の機構【下P699～716】
	27	栄養摂取と運動【第15章】	栄養素の機構と代謝 身体活動量の定量法とその実際【下P717～730】
	28	栄養摂取と運動【第15章】	栄養素・食事アセスメント 栄養・食事指導の基本(1)(2)【下P731～748】
	29	まとめ	まとめ 模擬問題
30	全体まとめ 模擬問題	全体のまとめ 模擬問題	