

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)	スイミング理論	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	3年 / 2年・通年	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90分)	30	時間数	60時間
授業目的	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳コーチ1検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。				
到達目標	水泳コーチ1合格に向けて、理解し述べる事が出来る。				
テキスト・ 参考図書等	水泳指導教本・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	%	各章終了後の小テスト、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	70%			
	提出物	10%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	各講義のテーマ毎にプリントを配布、水泳指導教本を使用し講義形式にて板書、説明を交えながら授業を展開する。、覚えることがたくさんあって大変ですが、実技のレベルアップのためにも重要な内容です。また、水泳指導をおこなう上でも必要な基本的知識なので、実際の指導に役立てられるように頑張ってください。水泳コーチ1を受験する学生は、必ず履修してください。また、まだ迷っているという学生も履修してください。実技にも役立ちます。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス 第1章 水泳の歴史	授業の趣旨、内容説明 1-1. 水泳の起源と発展		
	2	第1章 水泳の歴史	1-2. 日本水泳の歴史と発展		
	3	第2章 水泳指導	2-1. 水泳指導者		
	4	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル		
	5	第2章 水泳指導	2-2. スポーツとモラル 2-3. 指導法		
	6	第2章 水泳指導	2-3. 指導法		
	7	小テスト			
	8	第3章 水泳の安全	3-1. 水泳事故総論 3-2. 水泳プール事故		
	9	第3章 水泳の安全	3-2. 水泳プール事故 3-3自然の水域における事故		
	10	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	11	第3章 水泳の安全	3-4. 水泳プールの管理		
	12	小テスト			
	13	第4章 水泳の科学	4-1. 水泳・水中の科学		
	14	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス		
15	第4章 水泳の科学	4-2. 水泳のバイオメカニクス			

履修主題・履修内容	16	第4章 水泳の科学	4-3. 水泳の生理学
	17	第4章 水泳の科学	4-4. 水泳の心理学
	18	小テスト	
	19	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング
	20	第4章 水泳の科学	4-5. 水泳のトレーニング
	21	第4章 水泳の科学	4-6. 水泳の医学 4-7. 水泳の栄養学
	22	小テスト	
	23	メニュー立案	個人指導
	24	メニュー立案	集団指導
	25	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
	26	第5章 水泳の技術	5-1. 共通技術
	27	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
	28	第5章 水泳の技術	5-2. 各種泳法
	29	競泳競技規則	各種泳法規則
30	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)	水泳コーチ 対策理論		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	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	選択	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	水の特性・効果等を理解し、実際の泳ぎに結びつける。水泳コーチ1検定に必要な専門分野の知識を学び、検定合格を目指す。					
最終到達目標	模擬試験 を6割以上の点数が取れる。					
到達目標	模擬試験 を5割以上の点数が取れる。(第13回終了時授業)					
到達目標	模擬試験 を3割以上の点数が取れる。(第8回終了時授業)					
テキスト・ 参考図書等	水泳指導教本・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	%	その他、小テストは模擬試験、受講姿勢等で評価する			
	レポート	%				
	小テスト	70%				
	提出物	%				
	その他	30%				
履修上の 留意事項	3科目ある学科の模擬試験を全て6割以上取れるように、教本をよく読み、問題を理解しよう。					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	小テスト	復習とまとめ			
	2	模擬試験	模擬試験			
	3	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	4	第2章 水泳指導				
	5	第3章 水泳の安全				
	6	第4章 水泳の科学				
	7	模擬試験	模擬試験			
	8	模擬試験 解答・復習	解答・間違えた問題の分析			
	9	対策	苦手な部分への傾向と対策			
	10	対策	苦手な部分への傾向と対策			
	11					
	12	模擬試験	模擬試験			
	13	模擬試験 解答復習	解答・間違えた問題の分析			
	14	模擬試験	模擬試験			
15	模擬試験 解答復習	解答・間違えた問題の分析				

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)	エアロビックコーチ 対策理論		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	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	選択	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	エアロビック指導員取得に向け、実技試験と指導実習試験を合格できるレベルになる。					
到達目標	エアロビックについて学び、論述できる					
テキスト・ 参考図書等	エアロビック指導教本					
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準			
	試験	%	小テストは理論模擬試験で6割以上の点数を取る事 その他は受講姿勢等で評価する。			
	レポート	%				
	小テスト	80%				
	提出物	%				
	その他	20%				
履修上の 留意事項	例題や模擬試験を行う事で、エアロビックを学び、指導の幅を広げる					
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容			
	1	エアロビックと障害とスポーツ	エアロビックの起源と歴史			
	2	エアロビックと障害とスポーツ	生涯スポーツとエアロビック			
	3	エアロビックの基本構造	運動特性と領域区分			
	4	エアロビックの基本構造	エアロビックの定義、エアロビック技術の基本要素			
	5	エアロビックの基本構造	エアロビックの技術段階、アーム及びフットワーク			
	6	エアロビックと体カトレーニング	エアロビックとフィットネス			
	7	エアロビックと体カトレーニング	トレーニングの原理、トレーニング実施の要素			
	8	エアロビック指導法	指導計画時案、指導の隊形、指導の手段とその留意点			
	9	エアロビック指導の実際	初心者の指導上の留意点、高齢者のエアロビック、目的別指導			
	10	健康安全管理	エアロビックで「起こりやすい」障害、熱障害、RICE			
	11	記述練習	200字程度3問			
	12	記述練習	200字程度3問			
	13	記述練習	200字程度3問			
	14	模擬試験	選択式、×式、記述式			
15	模擬試験	選択式、×式、記述式				

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)	スポーツプログラマー対策		担当教員 (実務経験)	小笠原鷹介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 中学・高校教師	
対象年次・学期	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	選択	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	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて論理的に理解する。				
到達目標	スポーツプログラマー検定の合格及び資格取得に向けて、得点平均8割台を目標とする。				
テキスト・ 参考図書等	スポーツプログラマー専門科目テキスト 必要に応じて、資料を配布				
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 50% その他 50%(受講姿勢、受講態度等30%、担当所見20%)		
	レポート	%			
	小テスト	50%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の 留意事項	教本、資料を参考に論理的に授業を進め、模擬試験で理解度を確認する。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	運動と健康	運動と健康		
	2		スポーツプログラマーの役割		
	3	フィットネス・エクササイズの理論と実際	フィットネス・トレーニング		
	4		マシーントレーニング		
	5		ヘルス・エクササイズ		
	6	フィットネス・エクササイズと健康管理	フィットネス・エクササイズと体調		
	7		ウォーミングアップとクーリングダウン		
	8	体力測定と評価	体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラム		
	9	フィットネスプログラムの実際	フィットネスプログラムの基本的な方法		
	10		子ども・中年のフィットネスプログラム		
	11		高齢者・女性・障害者のフィットネスプログラム		
	12	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際		
	13	確認テスト	過去問題、解答、説明		
	14	確認テスト	過去問題、解答、説明		
15	確認テスト	過去問題、解答、説明			

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 コース

授業科目 (科目ID)	JATIトレーニング指導者対策		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	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	必修(PH・TR)・選択	単位数 2単位
授業形態	講義		授業回数(1回90分)	15回	時間数 30時間
授業目的	スポーツ選手や一般人を対象としたトレーニング指導の専門家として活動する為の知識を学ぶ。				
到達目標	対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要とされる知識を習得し、JATIトレーニング指導者の資格試験に合格する。				
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 / トレーニング指導者テキスト実践編 / その他配布プリント等				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	%	その他(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	100%			
履修上の 留意事項	各章に対しての出題				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 1	トレーニング指導者論 / 各種トレーニング法の理論とプログラム(筋力・パワー・持久力)		
	2	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 2	各種トレーニング法の理論とプログラム(スピード・柔軟性・特別な対象)		
	3	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 3	各種トレーニング法の実際(筋力トレーニングの実際)		
	4	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 4	各種トレーニング法の実際(パワー・持久力・スピード・柔軟性向上)		
	5	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 5	トレーニングの効果の測定と評価(測定データの活用)		
	6	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 6	体力総論 / 機能解剖 / バイオメカニクス / 運動生理学 / 栄養		
	7	JATI認定トレーニング指導者 練習問題 7	運動と栄養 / 運動と心理 / 運動と医学 / 運度指導の科学		
	8	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	一般科目 1		
	9	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 1	専門科目 1		
	10	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	一般科目 2		
	11	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 2	専門科目 2		
	12	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	一般科目 3		
	13	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 3	専門科目 3		
	14	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	一般科目 4		
15	JATI認定トレーニング指導者 模擬試験 4	専門科目 4			

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 コース/TR コース

授業科目 (科目ID)	BRSO対策		担当教員 (実務経験)	高田 健介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師	
対象年次・学期	3年 / 2年・集中		必修・選択区分	選択	単位数 2単位
授業形態	講義・実技		授業回数(1回90分)	15	時間数 30時間
授業目的	安心・安全にリラクゼーションを行う為の試験対策				
到達目標	BRSO検定合格				
テキスト・ 参考図書等	リラクゼーションセラピストのための教科書 ポディリラクゼーション従事者安全・安心機構 静風社				
評価方法・ 評価基準	評価方法	評価割合(%)	評価基準		
	試験	80%	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	%			
	提出物	%			
	その他	20%			
履修上の 留意事項	検定対策で模試と解答を中心に講義をします。				
履修主題・ 履修内容		履修主題	履修内容		
	1	模試 1回目	本番を想定した過去問や練習問題 1回目		
	2	解答・解説	模試の解答・解説		
	3	実技対策	基本手技の練習		
	4	模試 2回目	本番を想定した過去問や練習問題 2回目		
	5	解答・解説	模試の解答・解説		
	6	実技対策	基本手技の練習		
	7	模試 3回目	本番を想定した過去問や練習問題 3回目		
	8	解答・解説	模試の解答・解説		
	9	実技対策	実技試験の流れの練習		
	10	模試 4回目	本番を想定した過去問や練習問題 4回目		
	11	解答・解説	模試の解答・解説		
	12	実技対策	実技試験の流れの練習		
	13	模試 5回目	本番を想定した過去問や練習問題 5回目		
	14	解答・解説	模試の解答・解説		
15	実技対策	実技試験の流れの練習			

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
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 (実務経験)	土岐 政義 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	3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	競技特性に応じて求められる頻度の高い部位別・障害別テーピング法の習得を目的・目標とする。また、ATテキストの復習も兼ねる。(足部、足・膝・肘関節を主に復習)				
到達目標	スポーツ外傷・障害に対するテーピング(キネシオロジーテーピングを使用)が実施出来る。				
テキスト・参考図書等	部活ですぐ使える！基本のスポーツテーピング				
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。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
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 / 復習	授業内容説明、諸注意、その他 / 前年度までの復習		
	2	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	3	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(足部・足関節)		
	4	総論	スポーツとテーピング、特徴・効果・使い方の基本		
	5	足部・下肢のキネシオテーピング	足関節捻挫 アキレス腱炎		
	6	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 シンスプリント 下腿部肉離れ		
	7	足部・下肢のキネシオテーピング	前回の復習、 足底筋膜炎 オスグッドシュラッター病		
	8	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 ハムストリングス肉離れ(再発予防2種類)		
	9	下肢・腰部のキネシオテーピング	前回の復習、 腰部の痛み(3種類)		
	10	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	11	前期復習 ・試験対策	～ の復習		
	12	前期復習 ・試験対策	・ の復習		
	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			

履修主題・履修内容	16	復習	前期の復習
	17	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	18	テーピングの復習	非伸縮テープを用いての復習(肘・膝関節)
	19	下肢のキネシオテーピング	内側側副靭帯損傷 半月板損傷
	20	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、腸脛靭帯炎 前十字靭帯損傷
	21	下肢のキネシオテーピング	前回の復習、ジャンパーズニー 内側上顆炎(2種類)
	22	肩・上肢のキネシオテーピング	前回の復習、外側上顆炎(2種類) 腱板炎
	23	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(上肢)
	24	テーピングの併用	非伸縮テープとキネシオテーピングの併用の実践(下肢)
	25	後期復習 ・試験対策	・ の復習
	26	後期復習 ・試験対策	~ の復習
	27	後期復習 ・試験対策	~ の復習
	28	実技試験	実技試験
	29	実技試験	実技試験
30	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 コース

授業科目 (科目ID)	スポーツマッサージ		担当教員 (実務経験)	高田 健介 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 鍼灸師	
対象年次・学期	3年/2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	スポーツの現場における安心・安全の知識とケア技術を実技を通して学びましょう				
到達目標	体表解剖を理解し、安全に人の身体に触る事ができる。				
テキスト・ 参考図書等	実技テストは、人の身体安全に扱える扱えるか、目的の筋肉を動かせるか。 その他は、受講態度や出席率などの平常点。				
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、その他(受講姿勢、理解度、出席率など)を総合的に評価する。		
	レポート	%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	70%			
履修上の 留意事項	トレーナズルームを使用し、毎週各部位を変えながら実技講習を行う。 生徒同士でお互いに身体を借りて、体表解剖の知識を学びながら気持ち良く普段の疲れも癒し体験しながら楽しい授業にしましょう。				
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	手技の説明、適応、禁忌など		
	2	下肢(下腿三頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	3	下肢(足底)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	4	下肢(ハムストリングス)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	5	下肢(大腿四頭筋)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	6	腰・背中・臀部(臀部)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	7	腰・背中・臀部(腰)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	8	腰・背中・臀部(背中)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	9	頸・肩・腕(肩・肩甲骨)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	10	頸・肩・腕(頸・頭)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	11	頸・肩・腕(上腕・前腕・手)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	12	頸・肩・腕(仰臥位の頸・肩)	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点		
	13	テスト対策	復習		
	14	実技テスト	個別実技テスト		
15	その他マッサージ+実技テスト予備日	筋肉の動かし方・圧のかけ方・注意点			

2022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)	トレーニング 20t325	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	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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、機材を使用した分析能力向上と的確なフィードバックができる事を目標とする。				
到達目標	自らが実践し、様々な競技や目的に対応できるトレーナーとなる				
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	50%			
	小テスト	%			
	提出物	%			
	その他	50%			
履修上の留意事項	マシンジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあると思います。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかりと鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画 / 評価方法 / ビリオダイゼーションについて		
	2	体力測定・年間トレーニング計画作成	各種体力測定 / 測定結果の分析 / 目標設定		
	3	競技別トレーニングプログラム	野球の競技特性について / 体力測定		
	4	胸椎・股関節回旋の安定に関するトレーニング	投球動作・バッティング		
	5	胸椎・股関節回旋に関するトレーニング	投球動作・バッティング		
	6	競技別トレーニングプログラム	サッカーの競技特性について / 体力測定		
	7	体幹の安定性/四肢の可動性に関するトレーニング	シュート動作・カッティング動作		
	8	体幹の安定性/四肢の可動性に関するトレーニング	シュート動作・カッティング動作		
	9	競技別トレーニングプログラム	バスケットボールの競技特性について / 体力測定項目		
	10	ジャンプ力向上に関するトレーニング	ジャンプ・着地動作の安定 / ジャンプ力向上		
	11	ジャンプ力向上に関するトレーニング	ジャンプ・着地動作の安定 / ジャンプ力向上		
	12	競技別トレーニングプログラム	バレーボールの競技特性について / 体力測定		
	13	瞬発的なジャンプに関するトレーニング	ジャンプの予備動作のスピード / ジャンプ力 / 着地の安定		
	14	瞬発的なジャンプに関するトレーニング	ジャンプの予備動作のスピード / ジャンプ力 / 着地の安定		
15	まとめレポート	レポート作成について			

履修主題・履修内容	16	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれて体力測定
	17	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	18	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	19	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	20	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング/中間フィードバック
	21	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	22	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	23	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	24	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	25	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング/中間フィードバック
	26	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	27	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	28	パーソナルトレーニング	クライアントとトレーナーに分かれてトレーニング
	29	体力測定	各種体力測定 / 測定結果の分析 / 効果の確認
30	1年間まとめ	体力測定のフィードバック	

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)	トレーニング	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	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	トレーナーとして安全で効果的なエクササイズテクニック習得・クライアントに合わせた適切な指導ができる。また、現場を重視し計画的な指導や、個人目標に合わせたメニュー作成ができるようになる。				
到達目標	様々なクライアントのメニュー作成ができる				
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	%	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	%			
	提出物	%			
	その他	%			
履修上の 留意事項	マシジム内での実技が中心です。視聴覚機器を使用する事もあると思います。デジタルカメラ等を使用して、動作のチェック、フィードバックも行います。クライアントの立場に立って、自分の動作を認識してもらう事も必要と考えます。教科書通りにいかない事も、現場では多々あります。的確に伝えるためには、実際に自分動けなくてはなりません。トレーニング指導者として自らの身体をしっかり鍛え、自信を持って指導に当たれるよう、積極的な行動を期待します。トレーニング実技能力の向上を目指します。				
履修主題・ 履修内容	回数	履修主題	履修内容		
	1	ガイダンス・体力測定	年間授業計画 / 評価方法 / 自己紹介		
	2	1RM測定	筋力測定 / 重量設定		
	3	競技別トレーニング作成	野球		
	4	競技別トレーニング作成	野球		
	5	競技別トレーニング作成	野球		
	6	競技別トレーニング作成	サッカー		
	7	競技別トレーニング作成	サッカー		
	8	競技別トレーニング作成	サッカー		
	9	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	10	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	11	競技別トレーニング作成	バスケットボール		
	12	競技別トレーニング作成	バレーボール		
	13	競技別トレーニング作成	バレーボール		
	14	競技別トレーニング作成	バレーボール		
15	復習トレーニング	各競技ごとトレーニングメニュー作成・実施			

履修主題・履修内容	16	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	17	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	18	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	19	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	20	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	21	パーソナルトレーニング	高齢者へのメニュー作成・実施
	22	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	23	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	24	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	25	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	26	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	27	パーソナルトレーニング	アスリートへのメニュー作成・実施
	28	パーソナルトレーニング	個人メニュー作成・実施
	29	パーソナルトレーニング	個人メニュー作成・実施
30	1年間まとめ	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
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 ✓		
対象年次・学期	3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	各種泳法の基本技術を向上させ、指導員として模範となる泳ぎを習得する。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すことで水泳コーチ1の取得を目指す。また指導の仕方も習得し、実践能力を身に付ける。				
最終到達目標	水泳コーチ1を合格するための基準タイムをクリアし、泳力、テクニックを身につけ、今よりもより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、基準タイムプラス5秒以内泳ぐことができる(第22回授業終了時)				
到達目標	指導法を理解し実践できる(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	水泳指導教本・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	%	授業内にて行う小テスト、レポート(提出期日、内容)、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	10%			
	小テスト	80%			
	提出物	%			
その他	10%				
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配布。各種泳法等の技術習得は、様々な指導をする上での自信になりますし、幅広く活用できます。最終目標は個人によって様々ですが、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。体調を万全にして授業に臨んでください。水泳コーチ1を受験する学生は、必ず履修してください。				
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	泳法確認		
	2	能力確認	100m個人メドレータイム計測・基本技術確認・安全水泳		
	3	各種泳法スキルアップ	Fr / 持久カトレーニング / スカリング		
	4	各種泳法スキルアップ	Fr / スピードトレーニング / スカリング		
	5	各種泳法スキルアップ	Ba / 持久カトレーニング / スカリング		
	6	各種泳法スキルアップ	Ba / スピードトレーニング / スカリング		
	7	各種泳法スキルアップ	Br / 持久カトレーニング / スカリング		
	8	各種泳法スキルアップ	Br / スピードトレーニング / スカリング		
	9	各種泳法スキルアップ	Fly / 持久カトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ		
	10	各種泳法スキルアップ	Fly / スピードトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ		
	11	泳法確認テスト	4泳法の確認テスト		
	12	指導実習	指導法実習		
	13	指導実習	個人指導		
	14	指導実習	集団指導		
15	指導法確認テスト	指導法確認テスト			

履修主題・履修内容	16	各種泳法スキルアップ	IMターン / スピードトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ
	17	各種泳法スキルアップ	IMターン / スピードトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ
	18	各種泳法スキルアップ	IMターン / スピードトレーニング / 潜行 / 横泳ぎ
	19	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	20	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	21	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、横泳ぎ、潜行、飛び込み
	22	タイム計測	100m個人メドレータイム計測
	23	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
	24	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング飛び込み
	25	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピード持久カトレーニング、飛び込み
	26	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、横泳ぎ
	27	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
	28	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
	29	各種泳法・トレーニング	個人メドレー、スピードトレーニング、飛び込み
30	タイム計測	100m個人メドレータイム計測	