

実務経験のある教員等による授業科目の一覧表

(省令で定める基準単位数を満たす単位分科目のみ抜粋)

学校名：学校法人三幸学園 札幌スポーツ&メディカル専門学校

学科名：スポーツ&アクティビティ科

授業科目名	単位数
インストラクター理論と実践Ⅰ	3
スタジオエクササイズⅠ	1
スポーツストレッチ実践Ⅱ	1
運動障害の予防と救急処置ⅠA	2
合計	7

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	インストラクター理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	インストラクター理論と実践Ⅰ		
年次	1年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	単位数	3
使用教材	パーソナルトレーニング101/NESTA PFT/機能解剖学 (14-15週)		出版社	NESTA JAPAN	

科目の基礎情報②

授業のねらい	多様な種目の実践を通して身体の使い方やトレーニングの効果を学び、トレーニングに取り組む楽しさと重要性を理解する				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ダンベル種目、バーベル種目のやり方を本質的に学び、実践できる トレーニングの指導方法を学び、簡単なセッションを行うことができる 				
評価基準	実技・指導実践：60% 授業態度・意欲：40%				
認定条件	<ul style="list-style-type: none"> 出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者 				
関連資格	NESTA PFT				
関連科目	インストラクター理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考					
担当教員	三宮 好尋	実務経験	○		
実務内容	現在フィットネス業界で採用担当・インストラクター事業に従事している。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	パーソナルトレーナーシステム 筋力トレーニングの重要性と可能性	フィットネスの現場で働くとはどういうことか？ 筋力トレーニングの利点、ダンベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ
2	ダンベル種目の習得（上半身①）	上半身種目（ベンチプレス、ワンハンドロウなど）10種目の実践と補助の仕方
3	ダンベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（サイドレイズ、アームカールなど）10種目の実践
4	ダンベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（ゴブレットスクワット、フロントランジなど）10種目の実践
5	ダンベル種目の習得（体幹部）	下半身種目（ロシアンツイスト、Vシットなど）10種目の実践
6	ダンベル種目の習得（全身）	体幹種目（デッドリフト、スラスターなど）10種目の実践

7	おさらいと指導方法	今まで行ったダンベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う。効果的な指導方法について学ぶ 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
8	バーベル種目の習得（上半身①）	バーベルトレーニングに必要な道具やアクセサリの扱い方を学ぶ 上半身種目（ベンチプレス、ベントオーバーローなど）10種目の実践
9	バーベル種目の習得（上半身②）	上半身種目（フロントレイズ、アームカールなど）10種目の実践
10	バーベル種目の習得（下半身①）	下半身種目（スクワット、フロントランジなど）10種目の実践
11	バーベル種目の習得（下半身②）	下半身種目（ヒップスラスト、デッドリフトなど）10種目の実践
12	バーベル種目の習得（全身）	全身種目（スナッチ、スラスターなど）の実践
13	おさらいと指導	今まで行ったバーベル種目の中から主要なものを選びおさらいを行う 基本種目をピックアップし、お互いに指導を行う
14	上半身の機能解剖学	上半身のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ
15	下半身の機能解剖学	下半身・体幹のトレーニング種目から筋肉と機能を学ぶ

運動指導の心理学的

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スタジオエクササイズⅠ		
必修選択	必修	(学則表記)	スタジオエクササイズⅠ		
		開講	単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	健実養成テキスト		出版社	健康・体力づくり事業財団	

科目の基礎情報②

授業のねらい	グループエクササイズ指導の基礎知識を身につける。				
到達目標	レジスタンスエクササイズとストレッチングエクササイズのグループエクササイズ指導ができるようになる。				
評価基準	テスト/レポート：60% 提出物：20% 授業態度：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	スタジオエクササイズⅡ				
備考	原則、この科目は対面授業形式にて実施する。				
担当教員	加藤 伸幸	実務経験	○		
実務内容	スタジオ、ホットヨガ、マシンピラティスなど展開しているフィットネススタジオに従事				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション	健康運動実践指導について・インストラクターが資格を持つ意義 グループエクササイズの基礎・インストラクターの役割、正しい姿勢
2	レジスタンスエクササイズ①	体験、パート別動作練習、正しい動作
3	レジスタンスエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
4	レジスタンスエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
5	レジスタンスエクササイズ④	動作指導
6	レジスタンスエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
7	総合演習①	レジスタンスエクササイズ指導
8	レジスタンスエクササイズ	上級レジスタンストレーニング
9	ストレッチングエクササイズ①	体験、パート別動作練習・正しい動作
10	ストレッチングエクササイズ②	パート別動作練習、指導練習
11	ストレッチングエクササイズ③	パート別動作練習、指導練習
12	ストレッチングエクササイズ④	動作指導
13	ストレッチングエクササイズ⑤	動作指導、振り返り
14	総合演習②	ストレッチングエクササイズ指導
15	ストレッチングエクササイズ⑥	上級ストレッチングエクササイズ

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	実技	科目名	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツストレッチ実践Ⅱ		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ&アクティビティ科	1	30
使用教材	スポーツストレッチング		出版社	日本ストレッチング協会	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツトレーナーにとって、ストレッチングに関する正しい知識と技能は必要不可欠なものである。スポーツトレーナーに必要なストレッチングに関する正しい知識と技能を学習する。				
到達目標	クライアントの状況に合わせたクリエイティブなセルフストレッチング、パートナーストレッチングを立案、実施することができる。				
評価基準	テスト80%、授業態度 20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格					
関連科目	スポーツストレッチ実践Ⅰ				
備考					
担当教員	牧村 祐太	実務経験	○		
実務内容	アスレティックトレーナー、健康運動指導士として、高齢者に対する運動指導教室、児童デイサービス運動指導、パーソナルトレーナーを務めている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	道具を用いたセルフストレッチング	フォームローラー（ボール）を用いてセルフストレッチングの応用を実施する
2	評価と軟部組織リリース	各種評価を行い、道具（ボールやボール）を使用した軟部組織リリースを実施する。実施後に再評価をする
3	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
4	上肢ストレッチングプログラム	上肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
5	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
6	下肢ストレッチングプログラム	下肢のベッドサイドのパートナーストレッチングを実施する
7	PNF理論を応用したストレッチング	各部位にPNF応用ストレッチングを実施する
8	ダイナミック・パリスティックストレッチング	ダイナミックストレッチング、パリスティックストレッチングの違いを理解し、実施する

9	スポーツ外傷・障害とストレッチング	スポーツ外傷と障害を理解し、その為のストレッチングを実施する
10	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとパリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
11	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとパリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考える
12	ウォーミングアップとクールダウン	各競技種目特性を理解してグループでウォーミングアップ（ダイナミックとパリスティック）、クールダウン（スタティックセルフ）を考え、発表する
13	ベッドサイドスタティックパートナーストレッチング実技試験	パートナー1部位の実施と実施部位の筋の機能、代償、リスク管理を口頭試問
14	筆記試験・スタティックセルフストレッチング実技試験	筆記試験・セルフ1部位をクライアントの要望に合わせてリードアップする
15	授業まとめ	授業のまとめ・総論

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	演習	科目名	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
必修選択	必修	(学則表記)	運動障害の予防と救急処置ⅠA		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツ & アクティビティ科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成用テキスト 運動指導者のための救急対応バイブル		出版社	健康・体力づくり事業財団 一般財団法人スポーツアライアンス	

科目の基礎情報②

授業のねらい	運動指導を行う上で欠かせない、内科的および外科的障害に関する知識とその救急処置の方法を学習する				
到達目標	内科的および外科的障害・外傷を理解し、救急処置を実践することができる				
評価基準	テスト/レポート：60% 授業態度：20% 提出物：20%				
認定条件	出席が総時間数の3分の2以上ある者 成績評価が2以上の者				
関連資格	健康運動実践指導者				
関連科目	運動障害の予防と救急処置ⅠB				
備考					
担当教員	平間 康允	実務経験		○	
実務内容	修士（教育学）。高等学校教員免許（保健体育）。教育大学での講師、北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、ジュニア世代へのメンタルサポート、また、研究者として各種学会での発表をしている。				

習熟状況等により授業の展開が変わることがあります

各回の展開

回数	単元	内容
1	オリエンテーション 救急対応概論①	本授業の目的・意義・今後の流れを説明 ケガの発生状況と求められる救急対応
2	救急対応概論②	ケガの状態把握の方法
3	運動前の内科的メディカルチェック	メディカルチェックの項目
4	運動中止の判定	スポーツ参加当日のセルフチェック 運動中止が必要な運動開始前および運動中の自覚症状と他覚徴候
5	内科的な急性障害①	突然死 虚血性心疾患の危険因子
6	内科的な急性障害②	熱中症① 熱中症分類、熱中症の原因
7	内科的な急性障害③	熱中症② 熱中症の対応

8	内科的な急性障害④	熱中症③ 熱中症の予防法
9	内科的な急性障害⑤	過換気症候群・運動誘発性喘息・運動時側腹部痛・運動誘発アナフィラキシー
10	内科的な慢性障害	貧血・オーバートレーニング症候群
11	救急処置 救急蘇生法①	一次救命処置の基礎知識、救命の連鎖、突然死の予防、一次救命処置の手順
12	救急処置 救急蘇生法②	胸骨圧迫・人工呼吸・AED使用の手順
13	救急処置 救急蘇生法③	気道異物、子どもの一次救命処置、新型コロナウイルス感染症流行期への対応
14	救急処置 救急蘇生法④	一次救命処置の実際
15	まとめ	前期のまとめ