

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：スポーツトレーナー科

授業科目名	単位数
トレーナー理論と実践 I	3
スポーツ栄養学 I A	2
運動指導の心理学	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	トレーナー理論と実践Ⅰ		
必修選択	選択	(学則表記)	トレーナー理論と実践Ⅰ		
			単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	3	45
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	トレーナー理論と実践Ⅱ～Ⅳ				
備考					
担当教員	菊池 諒 他	実務経験	○		
実務内容	修士(スポーツ健康科学)。合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI認定トレーニング指導者。北海道内の高校野球部でのトレーニング指導を始め、病院での機能向上トレーニングを担当している。				

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	パーソナルトレーナーとは何か？ 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、ワンハンドローなど）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

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	スポーツ栄養学ⅠA		
必修選択	選択	(学則表記)	スポーツ栄養学ⅠA		
		開講	単位数	時間数	
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	結果につながる身体の栄養学 授業サポート資料（パワーポイント）		出版社	Original Nutrition株式会社	

科目の基礎情報②

授業のねらい	スポーツや健康管理などのトレーニング現場に不可欠な栄養学の基礎を学び、自分の食事に目を向け、成りたい身体や健康に取り入れる習慣（実践力）を身につける。				
到達目標	食品に含まれる栄養素の違いや、身体への働き、目的に応じた食べ方を説明できる基礎知識を修得する。また、自らの食生活やトレーニングに学んだことを取り入れて実践し、将来のアスリートなどへのサポート力を養う（自分でやってみる経験が実習となり、結果を出せる指導者につながるため）。				
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					
関連科目	スポーツ栄養学ⅠB				
備考					
担当教員	松井 初美	実務経験			
実務内容	修士（公衆衛生）。管理栄養士として、スポーツチーム・フィットネスクラブ・病院における栄養コンサルタントを歴任。北海道栄養士会所属。				

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	前期オリエンテーション 栄養サポートの戦略	運動指導者に求められる栄養サポートの役割と可能性を捉える。トレーニングと食をつなぐことで、サポートの質も働ける場所も広がるため、未来の自分（キャリア）を想像する。
2	応用栄養①	栄養の成り立ちを整理し、食物の重要性を学ぶ。食と身体の関係について広い視野で知る。
3	応用栄養②-1 炭水化物（糖質）の働き	糖質の種類と代謝の仕組みを整理して、体重管理やパフォーマンスを支えるための基礎知識を学ぶ。
4	応用栄養②-2 炭水化物（食物繊維）の働き	食物繊維の特徴について学ぶ。食物繊維の血糖・体脂肪・腸内環境に関わる働きについて整理する。
5	応用栄養②-3 脂質の働き	脂質（飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸）の特徴を学ぶ。持久系スポーツやダイエットなど、幅広い現場サポートに対応するための基礎知識を整理する。
6	中間テスト+応用栄養②-4 コレステロールの働き	細胞やホルモンに欠かせないコレステロールの特徴を学ぶ。
7	応用栄養②-5 たんぱく質の働き	たんぱく質とアミノ酸の働き、身体作りやケガの治癒、免疫力などで活用するための知識を学ぶ。
8	応用栄養②-6 ビタミンの働き	身体機能を調節するビタミンの分類と役割を学ぶ。欠乏症や過剰症などに注意した安全な栄養サポートの提案につなげる。
9	応用栄養②-7 ミネラルの働き（骨密度）	主要ミネラルの種類と役割を学び、特に成長や骨折の発生と治癒に重要となる「カルシウム」について学ぶ。
10	応用栄養②-8 ミネラルの働き（貧血）	アスリートや女性で課題となる貧血に重要となるミネラル「鉄」の吸収・運搬・利用の仕組みを学ぶ。
11	応用栄養②-9 身体を構成する水	脱水や代謝異常を防ぐために不可欠な「水」の役割と運動パフォーマンスとの関連について学ぶ。
12	栄養の実践と基礎①-1 様々な食品群	様々な栄養管理のための食品分類ツールを知り、食べ物の栄養と特徴を学ぶ。
13	栄養の実践と基礎①-2 食品カテゴリーマップ	主要栄養素に基づいた食品分類ツールを用いて、食べ物による身体の影響を学び、栄養サポートの方法論につなげる。
14	期末テスト+栄養の実践と基礎①-3 食品カテゴリー管理の実践	アスリートのパフォーマンス支援やダイエットなど目的に合わせた食べ方（栄養サポート方法）を学ぶ。
15	前期まとめ	前期で学んだ「栄養の考え方」「食べ物の分類」「選び方と組み合わせ方」の基礎知識を整理する時間。

シラバス

科目の基礎情報①

授業形態	講義	科目名	運動指導の心理学		
必修選択	選択	(学則表記)	運動指導の心理学		
開講				単位数	時間数
年次	1年次	学科	スポーツトレーナー科	2	30
使用教材	健康運動実践指導者養成テキスト NESTA-PFTテキスト		出版社	南江堂 大修館書店	

科目の基礎情報②

授業のねらい	健康行動に影響を与えるさまざまな要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響について、また個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する				
到達目標	運動と心との関係、行動変容の理論を理解し、対象者の目的・志向に合わせた指導、カウンセリングの方法を検討し、トレーニング指導者としての適切ななかかわり方について考察することができる。				
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					
備考					
担当教員	吉田 聡美	実務経験		○	
実務内容	スポーツメンタルトレーニング上級指導士。ジャパンパラリンピック協会医科学委員心理スタッフとして、日本代表チームおよび選手のサポートを担当。また、指導者向け講習会、プロから学生まで幅広い層への心理サポートをしている。				

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	ガイダンス(概要説明)
2	心理学について	運動心理学とは 学ぶ必要性 歴史
3	運動指導の心理学的基礎 (1)	運動実践にかかわる3つの要因 回復への3つのレベル
4	運動指導の心理学的基礎 (2)	運動による心理社会的効果とその効果を高める要因 運動に関連する心理的特性と問題
5	運動指導の心理的基礎 (3)	運動の採択、継続、停止の予防のための理論・モデルおよび技法 行動変容ステージモデル
6	運動指導の心理的基礎 (4)	参加者を得るための留意点 指導と受講のミスマッチ
7	運動指導の心理的基礎 (5)	個別指導における動機づけとカウンセリング方法
8	指導者としてのかかわり方 (1)	集中力について
9	指導者としてのかかわり方 (2)	アドヒアランスと欲求の関係
10	指導者としてのかかわり方 (3)	クライアントの動機付けの方法 内発的・外発的動機付け
11	指導者としてのかかわり方 (4)	クライアントのモチベーションに関する心理学
12	運動指導の科学 (1)	心理学と生理学
13	運動指導の科学 (2)	神経性無食欲症 身体醜形障害
14	カウンセリング実践①	人物像を設定したロールプレイの実践①
15	カウンセリング実践② まとめ	人物像を設定したロールプレイの実践② まとめ