

共通科目レジュメ

第1章 指導者の役割 I (2時間)

講義の進め方についての留意点

- ・参加者が積極的に意見を言い、講義に参加するアクティブな形態にしてください。
- ・テキストは適宜参照する形で、ポイントを説明してください。
- ・自分や自分の知っている方のプレーヤー&指導者の体験談を織り交ぜてください。

1. スポーツ指導者とは (30分)

【ポイント】

- ・導入も兼ね、参加者に講義を聴いてもらう姿勢作りのために、全員（多いときには一部）に質問する。その質問の内容は「あなたはスポーツが好きですか、なぜ好きなのですか?」。質問の目的は、普段あまり意識したことがない『スポーツの価値』を考えるきっかけを提供すること。
- ・講演者は、それぞれの回答の中に「スポーツの価値」があることを意識し、できるだけわかりやすい言葉にして共有する。
- ・上記の質問時に講演者は、3で取り扱う「コーチング」を説明時のための、見本&模範となるような問い掛け&聴き方を意識して行う。
- ・スポーツの意義や価値について考えを掘り下げることを目的にして、5人程度のグループを作り、ディスカッションを行う。
- ・テーマは「スポーツが、人間の成長に大きく影響を与えるのはなぜか?」または「スポーツを通じて、子供たちに伝えたいこととは何か」
- ・グループディスカッションでは、次のルールを設ける「否定しない、発言を遮らない、共感する、自分と異なる意見を受け入れる」
- ・時間が少ないので、発表は2グループ程度とする。
- ・講演者は、まとめとして、スポーツが人類共通の文化であり、守り発展させていかなければならないものであり、スポーツの力を社会貢献につなげていくことの重要性を説明する。
- ・(時間があれば) 日本体育協会が考える公認スポーツ指導者養成の基本コンセプト(テキスト3ページ)を説明し、望ましい公認スポーツ指導者の姿を理解させるとともにスポーツ指導においてなぜ適切な資格を有する者があたるべきなのかを理解させる。

<キーワード>

- ・スポーツの意義と価値
- ・人類共通の文化
- ・スポーツの社会的影響力

共通科目 I

- ・スポーツによる社会貢献
- ・スポーツ基本法
- ・指導者はプレーヤーのサポーター
- ・プレーヤーは主役、指導者は脇役、黒子

2. スポーツ指導者の倫理 (10分)

【ポイント】

- ・スポーツ現場においてなぜ暴力行為等の倫理に反する言動が生じやすいかを説明し、倫理的問題への対応の必要性を認識させる。
- ・倫理に反する指導にならないためには、どのような指導を心がけるべきかについて説明し、認識させる。

<キーワード>

- ・倫理に反する言動とは何か
- ・倫理に反する言動がもたらす悪影響を理解する
- ・指導者の持つ影響力を自覚する

3. 指導者の心構え・視点 (70分)

【ポイント】

- ①「プレーヤーが主体である」ということを参加している指導者に、共感レベルから共有化するためにディスカッションを行う。ディスカッションのテーマは「スポーツを好きになってもらうためには?」。5人程度のグループを作り、30分間のディスカッションをして、各グループに5分間程度発表してもらう。発表の中で出てきた共通する言葉をまとめる。
- ②おそらく「自発的」「自主的」といった内容のキーワードが挙がってくると思われる。
それを実践するためのコミュニケーションスキルが「コーチング」である。
- ③コーチングの基本的な概念と基本的なスキルの説明をする。(1)の質問の仕方、聴き方(傾聴)でどんな点が良かったか、話しやすかったかをインタビュー。(1)がまさしくコーチングであり、相手に共感することで、相手に聴く耳(レセプター)を持たせることが、指導者と選手のより良い信頼関係にもつながると説明。また、相手に質問することによって「オートクライン」を起こさせ、それがプレーヤーの自主性ややる気につながっていく。そして、プレーヤーが自発的に行動したときは、「誉める」ことで、さらなる自発的な行動につながると説明する。

共通科目 I

④「結果管理」ではなく「経過管理」の重要性を再認識。

<キーワード>

- ・プレイヤーに「そのスポーツを好きになってもらう」ことが大事。
- ・プレイヤーが一番楽しいときは自主的、自発的な時。
- ・指導者はプレイヤー一人ひとりの個性を尊重（個を集団をとして扱ってはいけない）。
- ・指導者の役割は「プレイヤーが自ら考え工夫する」環境作り。
- ・プレイヤーの自主性、やる気を促すコミュニケーションスキルが「コーチング」。
- ・プレイヤーに共感し、共に考えるスタンス
- ・コーチングの基本概念 「オートクライン」&「レセプター」
- ・コーチングの基本的なスキル 「傾聴」「ペーシング」
- ・結果管理ではなく経過管理
- ・「結果管理→怒る→受動的」ではなく、「経過管理→誉める→能動的」に。
- ・「スポーツの主体はプレイヤーである」

4. 世界の舞台をめざすアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割

(10分)

【ポイント】

- ①トップアスリートを育てることの社会的意義について、その国際的視点や論点について学び、その可能性や将来像について考える。
- ②「トップアスリートの成功における偶然的要素の最小化」という視点から、世界各国で展開されている「タレント発掘・育成 (TID)」の取り組みについて理解を深める。
- ③トップアスリートを育てるために、発育発達や競技のレベルに応じて、どのような指導が適切であり展開されるべきなのか、指導者として持つべき視点や知識、そして役割などについて学ぶ。

<キーワード>

- ・トップアスリートを育てることの社会的意義
- ・偶然的要素の最小化
- ・タレント発掘・育成 (TID)
- ・スポーツ教育プログラム
- ・競技者育成のための ロードマップ

第1章 指導者の役割 I の留意点

- プレーヤーが主体であり、指導者はサポーターであるということを「教える」のではなく参加者が自分から気づいてもらえるような講義する。
- プレーヤーが自主的、自発的 (= やって楽しい) になってもらうよう、プレーヤー一人ひとりの個性を尊重し、やる気を促すコミュニケーションである「コーチング」の必要性和重要性を認識してもらう。

第2章 文化としてのスポーツ (1.5 時間)

講義の進め方についての留意点

- * 時事的なトピックスと関連づけて話すようにする。
- * 一方的な講義ではなく、問いかけのスタイルで進めるようにする。
- * 本文中のチャートを活用して、説明する。

1. スポーツの概念と歴史 (45 分)

(1) スポーツの概念

- * スポーツの語源は気晴らし・娯楽を意味するラテン語で、中世フランス語を経て 16 世紀に英語化した。
- * スポーツの意味は、時代や社会の変化と共に変化し、競技だけでなく冗談や植物の突然変異までの広がりを持つ多義的なものである。
- * スポーツの交流や国際競技会の発展によって、国際語としてのスポーツの意味を明確にし、共有することが必要となり、1968 年のオリンピック科学会議で、スポーツを「遊戯の性格を持ち、自己または他人との競争、あるいは自然の障害との対決を含む運動」と定義する「スポーツ宣言」が採択された。
- * 都市化や産業化にともなうスポーツの必要性と可能性の増大がスポーツの大衆化政策を導き、多様な人々に共通のスポーツの新しいとらえ方が必要となり、ヨーロッパ・スポーツ憲章はスポーツを「楽しみや健康を求めて自発的に行われる運動」と定義した。
- * 高齢期を豊かに過ごす上でのスポーツの重要性が指摘され、青少年期だけでなく、生涯を通じたスポーツの QOL における意味が注目されることから、生涯スポーツ論が登場し、ライフステージ・スポーツ論やライフスタイル・スポーツ論が検討されるようになった。

(2) スポーツの歴史と発展

- * スポーツという言葉や、歴史的個性としての「近代スポーツ」に限定せず、世界中、また歴史上の同種の活動を総称する歴史的普遍概念として用いる。
- * スポーツは自然発生的な活動であるが、その価値や意味が多くの人に受け入れられ、共有されるようになると、スポーツはそれ自身の固有の領域を社会的に確立するようになる。
- * 古代ギリシャでは、スポーツは音楽や弁論術と並ぶ市民的教養の必修科目

共通科目 I

とされ、とりわけ総合的な格闘技が重視された。そして、古代オリンピックのような祭典競技会が盛んに催され、スポーツは極めて重要な社会制度であった。古代ローマでは、帝国の発展の中でスポーツは見世物化し、人々はスパルタカス（剣闘士）の死を賭けた競技に熱狂した。

- * 中世期のスポーツは、階級的区分によって特徴づけられる。上流階級は馬上槍試合や狩猟を、庶民は大勢でのモブ・フットボールや熊いじめなどのクルーエル・スポーツを愛好した。
- * 19世紀の中頃、英国のパブリックスクール（寄宿制私立学校）のラグビー校で、トーマス・アーノルドがスポーツ改革を行い、スポーツは暴力を排除し、技能と戦術によって勝敗を決する紳士的な営みとなり、野蛮な娯楽から教育手段として重視されるものに変化した。
- * このスポーツは一層洗練され、教育的、禁欲的、倫理的、知的・技術的、組織的、都市的性格を持つ「近代スポーツ」として誕生した。近代スポーツは英国の海外進出に伴って世界各地に広がり、国際競技会の開催を促すと共に、各国・地域の民族スポーツの復興を刺激した。

(3) 現代スポーツのとらえ方・考え方

- * 近代スポーツは、普及の過程で社交よりも勝敗を重視したり、地域的特徴を持つものに変貌したりしたが、とりわけ勝敗の社会的影響力が増大したことから勝利志向が強まり、アマチュアリズム、スポーツ個人主義、スポーツの政治的中立という近代スポーツ思想が衰弱した。
- * 戦後世界では、国際競技会は国の威信の闘いの場となり、またスポーツの大衆化政策がとられたことから「スポーツの政治化」が進んだ。加えて、プロ化をはじめ、スポーツのメディアバリューへの注目や、カルチュラル・エコノミーにおけるスポーツの産業化等が「スポーツの経済化」を促し、スポーツの現代化が進んだ。
- * 現代スポーツは大衆化と高度化の二方向に向けて著しく膨張しているが、そのダイナミズムはスポーツの文化的発展によるよりも政治的・経済的エネルギーの流入によるところが大きい。また、この膨張はスポーツの多様化を生み出し、スポーツ・アイデンティティを衰弱させている。従って、スポーツの文化的意味の探求・確立が重要な課題となっている。
- * 現代日本のスポーツは、社会発展の流れに乗って自然成長を遂げてきた初期大衆化の段階が終了し、新しいステージを模索している。従って、ビジョン先導による意図的・組織的・計画的振興施策によって市民社会に基盤を持つスポーツ振興が望まれている。

2. 文化としてのスポーツ (45 分)

(1) スポーツの文化的特性

- * 地球上には様々な身体文化が存在してきたことと関連して、スポーツとは何かを問うことが文化としてのスポーツを考えることである。
- * 自然や他者との関連において、人間がその行為を意味づける体系が文化であり、それは多様で重層的に形成されている。従ってスポーツ文化は、それが行われる時空間で多様な意味を生成しているから、スポーツ指導者は常にそれに自覚的・創造的であることが望まれる。
- * スポーツの文化的特性は、からだを基盤としていること、自己目的的な身体活動であること、そしてスポーツマンシップとフェアプレイを基盤としていることにある。

(2) スポーツ文化の内容

- * スポーツ文化の内容は、スポーツ観、スポーツ規範、スポーツの技術と戦術、スポーツ物的事物によって構成されている。
- * スポーツ観には、スポーツの効用によって価値の正当化を行うスポーツ手段論と、スポーツの体験自体に価値が内在することによって正当化するスポーツ目的論とがある。
- * スポーツ規範は、その違反が具体的な不利益処分としての罰によって制裁される法的規範（参加資格や競技規則）と軽蔑によって制裁される道徳的規範（マナーやエチケット）とがある。
- * スポーツの技術は、競技規則等のスポーツ規範の枠の中で、定められたスポーツの目標達成のために選択された系統的な運動の仕方である。
- * スポーツの戦術は、スポーツ組織の目的に対応したスポーツ状況を生み出すためのスポーツ技術の合理的な選択の仕方であり、長期的展望の下での戦術の選択的構成が戦略である。
- * 技能の完全な発揮や安全の確保を求めて、また競争の平等と条件の公平を願ってスポーツのための施設や設備、用具や衣服が工夫されてきた。こうした工夫の総体がスポーツ物的事物である。しかし、ドーピングに見られるように、過剰な物的事物の発展がフェアネスを損なわせ、人間性を阻害する危険性もあることにも注意することが必要である。

(3) スポーツマンシップとフェアプレイ

- * スポーツマンシップは、スポーツに携わるべき者の基本的態度と精神的理念であり、フェアプレイ、相手や審判員の尊重、感情の抑制を内容とし、社会生活全体で望まれるものである。

共通科目 I

- * フェアプレイはスポーツマンシップの中核にある行動基準である。それはルールの遵守、判定の尊重、勝敗に関わる機会均等と権利保証、公正の遵守、相手の尊重として具体化する「フェアネス」の実践である。スポーツは、優勝劣敗、弱肉強食の現代社会にあって、不正に挑戦する普遍的なフェアネスの価値を示す社会運動である。

(4) アンチ・ドーピング活動の重要性

- * ドーピングはフェアネスを侵し、競技者の健康を損ね、死を招く危険なことであるにもかかわらず、勝利にともなう富と名声にあこがれ、ドーピングに手を染める競技者は少なくない。
- * ドーピングが構造的な行為であることから、制度責任としてアンチ・ドーピングを展開することが重要である。
- * このようなアンチ・ドーピング運動のために世界アンチ・ドーピング機構(WADA) が作られ、日本ではJADA が作られ、ドーピング撲滅に制度的な取り組みを展開している。

第3章 トレーニング論 I (1.5 時間)

講義の進め方についての留意点

- ・ トレーニングに関する基礎理論を学習することに焦点を絞ってください。
- ・ 最新の事例を織り交ぜながら講義を進めてください。
- ・ 身近な事例を引用して説明してください。

1. 体力とは (30分)

【ポイント】

- ・ 行動体力と防衛体力について体力の概念図 (図 1) を用い、それぞれの特徴を理解させる。
- ・ 行動体力のうちエネルギー系とサイバネティックス系の体力を理解させ、両者の関係について説明する。
- ・ エネルギー系の体力のうちパワー、筋持久力、スピード持久力など中間的な体力要素の存在について、図 2 d を用いて理解させる。
- ・ 体力をエネルギー供給機構からとらえた生理学な分類もあることを理解させる。

<キーワード> 体力の概念、行動体力、防衛体力、エネルギー系 (筋力、スピード、持久力、パワー)、サイバネティックス系、エネルギー供給機構からの体力 (ハイパワー、ミドルパワー、ローパワー)

2. トレーニングの進め方 (30分)

【ポイント】

- ・ トレーニングはすべてオーバーロードの原理に則って行われるが、その際に特異性、可逆性、適時性があることを理解させる。
- ・ スポーツの指導は、技術、戦術、体力のいずれの場合も 5 つの原則を考慮しながら実施するべきであり、むやみに量や質ばかりを強要しても良い選手は育たないことを理解させる。
- ・ 体力トレーニングの処方には強度、時間、頻度の原則があり、選手たちがおかれた背景を考慮した内容にするべきことを理解させる。
- ・ ウォーミングアップ、ウォームダウンの生理学的な意味と、目的は選手の身体的、精神的状況をいかに良好に持っていくかが基本であることを理解させる。

<キーワード> トレーニングの原理 (オーバーロード、特異性、可逆性、適

時性)、トレーニングの原則 (全面性、意識性、漸進性、個別性、反復性)、トレーニング処方 (強度、量、頻度)、ウォーミングアップ、ウォームダウン (クーリングダウン)、積極的休息

3. トレーニングの種類 (30分)

【ポイント】

- ・ 体力を向上させるトレーニングは運動の形態別や体力要素別に分類できることと、得られる効果の違いを理解させる。
- ・ 形態別分類である持続性トレーニング、インターバルトレーニング、レペティショントレーニングについて生理学的な裏づけを説明し、各自の種目に取り入れられることを理解させる。
- ・ 体力要素別分類であるスピードトレーニング、パワートレーニング、筋力トレーニング、筋持久力トレーニング、全身持久力トレーニングについて、その方法、特徴と最も効果的な強度、量、頻度の考え方を理解させる。

<キーワード> 持続性トレーニング、インターバルトレーニング、レペティショントレーニング、スピードトレーニング、パワートレーニング、筋力トレーニング (アイソメトリックス、アイソトニックス、コンセントリックス、エキセントリックス、アイソキネティックス)、筋持久力トレーニング、全身持久力トレーニング

第3章の留意点

体力の概念について身体運動を力、速度、時間といった物理量として捉えた従来の考え方と、エネルギー供給機構から生理学的にみた比較的新しい考え方を整理して理解させる。

トレーニングの原理・原則はどのような種目や競技レベルにも基本的には適応する基礎理論であることを理解させる。

具体的なトレーニング方法は、基本的には形態別、体力要素別に分類でき、この考え方を基礎にすればどのような種目や競技レベルにも適応できることを理解させる。

第4章スポーツ指導者に必要な医学的知識 I (1.5時間)

講義の進め方についての留意点

- ・ スポーツの健康への効果を理解する上で必要となる基礎的事項を整理しながら、講義を進めてください。
- ・ 常識となっている事項でも、再確認をしてください。

1. スポーツと健康 (45分)

【ポイント】

- ・ スポーツを指導する上において、加齢過程を理解することの重要性を学ぶ。
- ・ 発育期発達期、成熟期、老化期の特徴を理解する。
- ・ 健康の考え方の変遷について学ぶ。
- ・ スポーツ、身体活動が健康におよぼす効果について理解する。
- ・ 加齢過程に応じた身体活動の必要性について理解する。

<キーワード>

加齢現象、WHOによる健康の定義、ヘルスプロモーション、オタワ憲章、生活習慣病、

2. スポーツ活動中に多いケガや病気 (内科) (45分)

【ポイント】

- ・ 急性障害として、突然死、熱中症についての理解を深める。
- ・ 慢性障害として、運動性貧血、オーバートレーニング症候群について知識を整理する。

<キーワード>、

突然死、マルファン症候群、熱中症、熱中症予防指針、貧血、オーバートレーニング症候群、POMS

3. スポーツ活動中に多いケガや病気 (外科総論)

1) スポーツによるケガの頻度と傾向

ケガの発生頻度を見る。調査によれば年間1%程度、男女差、年齢別差異がある。

傷害の種類としては捻挫、骨折、創傷、靭帯損傷、腱断裂、脱臼などが、また部位としては足関節、手指、膝、下腿、足部が多い。

種目別にはアメリカンフットボール、ラグビー、バレー、柔道が多く、陸上、水泳などは少ない。

共通科目 I

2) 代表的なケガや病気 (名前と部位別の傾向を教える)

頭頸部：脳震盪と頭蓋内血腫，頸部は脊髄損傷，頸椎捻挫，バーナー症候群.

上肢：肩関節脱臼，肩鎖関節脱臼，野球肩，野球肘，果上骨折，舟状骨骨折，TFCC，突き指

体幹：腰椎椎間板ヘルニア，腰椎分離症，そ径部痛症候群，

下肢：肉離れ，膝靭帯半月損傷 (内側側副靭帯，前十字靭帯，半月板損傷)，疲労骨折，アキレス腱断裂，足関節捻挫，フットボーラーズアングル，扁平足障害，

3) 怪我を防ぐために

メディカルチェックとメディカルサポートの有用性

4. 救急処置 (救急蘇生法)

【ポイント】

- ・心肺蘇生をはじめの必要性を判断でき、行動に移ることができる。
- ・「救急蘇生法の指針 2010 (JRC 蘇生ガイドライン 20104)」に従って一次救命処置 (BLS) に習熟する。
- ・自動体外式除細動器 (AED) を安全に操作できる。

<キーワード>

救急蘇生法、心肺蘇生法、一次救命処置 (BLS)、自動体外式除細動器 (AED)

5. 救急処置 (RICE)

1) RICE の処置 (その意義と実際について教える)

急性外傷は RICE の処置: REST (安静), ICE (冷却), COMPRESSION (圧迫), ELEVATION (挙上)

RICE の意義: 患部の疼痛，腫れ，および出血を最小限にとどめ二次性損傷を最小限にとどめる事にある

患部にアイシング一回 20 分，12 時間～24 時間の継続，凍傷に注意
バンデージや装具，シーでの患部の固定，固定損傷部位を心臓より高い位置に
ブレースやシーネでの固定は有用

症状が著しく骨折などが考えられるときは医師の診察を

2) 創傷の処置

- ・感染の防止と合併症の有無，現場で傷の汚れを取り除く，消毒と皮覆

共通科目 I

本章の留意点

- スポーツ指導者がスポーツ医学に関する知識を持つことの重要性について理解を深める。
- 健康とはどのような状態をいうのかについて理解を深める。
- 世代別、年代別に、スポーツ活動と健康のかかわりについて学ぶ。
- スポーツや身体活動の健康への効果についての理解を深める。
- 急性、慢性の障害の代表的な疾患について、知識を整理する。

第5章 スポーツと栄養 (1時間)

- ・ スポーツ選手のコンディション維持とパフォーマンス向上のために、科学的根拠に基づいた栄養摂取が大切であることを理解し、選手に実践させる能力を身につけさせるための基礎的知識を習得する。
- ・ エネルギーや各栄養素（食物繊維や水分を含む）の摂取の生理学的意義について理解する。
- ・ 栄養素と具体的な食事（食品、料理、献立）や日常生活との関連が理解できるように、栄養素レベルに止まらない実践的な内容を含めて講義する。
- ・ 栄養素の生理機能については具体的な説明が必要であるが、詳細な生化学的説明（栄養素の化学構造式、代謝経路など）は簡略にする。

1. スポーツと栄養

(1) 五大栄養素の役割

<キーワード>糖質、脂質、ビタミン、たんぱく質、ミネラル、

1) 糖質

<キーワード>炭水化物、グリコーゲン、グルコース、食物繊維

2) 脂肪酸

<キーワード>不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸、必須脂肪酸、
中性脂肪（トリグリセリド）

3) たんぱく質

<キーワード>アミノ酸、必須アミノ酸、アミノ酸スコア

4) ビタミン

<キーワード>水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、補酵素、ビタミン B₁、
ビタミン B₂、ビタミン C、抗酸化作用、ビタミン A、
ビタミン D、ビタミン E、緑黄色野菜

5) ミネラル

<キーワード>カルシウム、鉄、ヘモグロビン、ナトリウム

2. 活動時の栄養素等摂取量

1) エネルギー必要量の推定

<キーワード>エネルギー消費量、エネルギー摂取量、除脂肪体重(LBM)
日本人の食事摂取基準 (2010年版)、身体活動レベル(PAL)

2) たんぱく質の摂取目安量

<キーワード>体重 1kg あたりの摂取目安量

3) 脂質の摂取目安量

共通科目 I

<キーワード>脂質エネルギー比

4) ビタミンの摂取目安量

<キーワード>水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、過剰症

5) ミネラルの摂取目安量

<キーワード>鉄、カルシウム

3. アスリートの栄養アセスメント

<キーワード>栄養アセスメント、身体計測、生化学データ、臨床診査、
栄養摂取状況、身体活動量推定

4. トレーニングと食事

<キーワード> シーズン、安静時代謝(基礎代謝量)、食事誘発性熱産生、
活動時代謝量

5. スポーツをする人の基本的な食事のしかた

<キーワード> 主食、主菜、副菜、汁物、牛乳、果物、食品群、
栄養密度

6. 水分摂取の重要性とその摂取方法

1) 体内水分

<キーワード>体液、細胞外液、細胞内液

2) 体温調整

<キーワード>発汗、暑熱環境

3) 熱中症

<キーワード>水分損失率、脱水諸症状

4) 水分補給

<キーワード>水分摂取の目安、体重減少 2%以内

第 6 章 指導計画と安全管理 (1.5 時間)

講義の進め方についての留意点

- ・ 最新の事例を織り交ぜながら講義を進めてください。
- ・ トップクラスの例や身近な事例を引用して説明してください。

1. 指導計画の立て方

【ポイント】

- ・ スポーツ指導における計画の重要性を認識させ、計画立案の手順を理解させる。
- ・ 指導計画立案のために必要な事項（種目特性、指導対象、集団、個人）と留意点を理解させる。
- ・ 参加者の特徴（参加の動機、運動経験などの実態）に応じた指導のポイントを理解し、指導計画が立案できるようにする。

<キーワード>

スポーツ指導計画、指導計画立案の原則、長期計画、年間計画、期間計画（移行期、鍛錬期、仕上げ期、試合期）、期分け（ピリオダイゼーション）、週間計画、指導計画の変更、指導計画の検証

2. スポーツ活動と安全管理

【ポイント】

- ・ 危険性が事故につながる可能性をできるだけ回避するために、指導者が身につけなければならない知識を理解させる。
- ・ 危険性回避の知識を、スポーツ活動の場で活かす具体的行動や配慮のしかたを身につける。
- ・ 専門医（スポーツドクター）との連携について具体例を紹介する。

<キーワード>

安全管理、運動施設・設備の点検、救急箱、プレイヤーの観察、整理運動、用具の点検、危機管理、スポーツ指導者保険、スポーツ安全保険

第 6 章の留意点

- ・ スポーツ指導は種目や指導対象者の特性に応じて計画的に行うことを理解し、適切な指導計画を立案できるようにする。
- ・ スポーツには「内在する危険」があることを理解させ、スポーツ活動を安全に行うための安全確保の重要性と指導者に求められる配慮を認識する。

第7章 ジュニア期のスポーツ (2時間)

講義の進め方についての留意点

- ・ テキストの記述にそって、すべての事項について説明してください。
- ・ テキストに記述されている「基本的な用語」の説明に留意してください。

(1) 発育発達期の身体的特徴

【ポイント】

・ 身長発育の時間経過を説明し、PHV年齢を挟んで身体は急速に子どもから大人へと変化していく。身長が伸びることは骨が伸びることである。体重は筋肉や骨の発育をあらわす。体脂肪との関連を説明する。スキヤモンの曲線では、4つのタイプがあることを示す。発育期では、神経細胞の過増殖がおこる。大脳皮質では一次運動野(4野)が特に重要。神経系は13歳までに成人に近づく。筋線維には2種類あり、性ホルモンが影響する。最大酸素摂取量は、PHV年齢付近で急速に発達する。

<キーワード>

・ PHV年齢 ・ 成長軟骨層 ・ スキヤモン ・ 動作開始時間 ・ 遅筋線維 ・ 最大酸素摂取量

(2) 発育発達期の心理的特徴

【ポイント】

・ 年齢に伴う心理の発達経過を注意深く説明する。特に無力感、孤独感、自己概念の形成、課題志向型の指導の大切さを説明する。基礎的運動パターンの3つの構成(姿勢制御、移動、操作)、多様性練習効果、生涯発達の考え方。運動が好きになるようにするには内発的動機が満足されるようにする。

<キーワード>

・ 自己概念 ・ 運動有能感 ・ 課題志向的 ・ 生涯発達 ・ 内発的動機付け

(3) 発育発達期に多いケガや病気

【ポイント】

・ ケガを予防し、基本的な手当ての方法が出来るように、具体的に講義する。成長には個人差があり、骨の発育に特徴が見られる。6~15歳では骨折、捻挫が多い。ケガの部位は中学生以下では手・指、高校生以上では、足関節が多い。ケガの部位と手当てについて、発生度合いを参考に説明の時間を調節する。内科的障害のすべてを説明する。

<キーワード>

共通科目 I

・骨端線 ・ケガの発生部位 ・野球肘 ・オスグッド病 ・喘息 ・貧血 ・熱中症

(4) 発育発達期のプログラム

【ポイント】

一貫指導の意味を充分説明する、5～6歳はプレ・ゴールデンエイジ、9～12歳はゴールデンエイジである。年齢による指導の内容に、できるだけ具体的に触れる。脳の可塑性、神経の発達、筋・骨格系の発達の年齢による特徴と、そのときに行われるべき指導の内容、性差について説明する。

<キーワード>

・一貫指導 ・ゴールデンエイジ ・運動衝動 ・時期を得た専門化 ・性差

第7章の留意点

子どもたちが運動を好きになり、スポーツを安全で楽しく行うことが出来るようにするにはどのような指導が大切であり、指導者としてどのような考え方が必要であるかを理解させることに講義の力点を置く。

第8章 地域におけるスポーツ振興

講義の進め方についての留意点

スポーツ指導現場における行政とのかかわりは多くの場合直接的ではないことより、受講者が学習に対し積極的ではない場合も少なくない。しかし、新たに定められた「スポーツ基本法」や「スポーツ基本計画」等においても、行政の関与はもとより、広くスポーツ関係者の参画の重要性についても記されている。

指導者は、少子高齢化社会の現状や国民のスポーツ活動状況等もふまえ、スポーツと行政の関係について十分に理解することが重要である。

1. 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり

【ポイント】

- ・ 行政と法律の関係と「スポーツ基本法」
- ・ 我が国のスポーツ振興体制と指導者としての関わり
- ・ 「立国戦略」「スポーツ基本法」「スポーツ基本計画」に至る一連の流れ
- ・ 「スポーツ基本計画」
- ・ 都道府県、市区町村のスポーツ行政

〈キーワード〉

スポーツ基本法、スポーツ基本計画、スポーツ立国戦略、
スポーツ振興体制、スポーツ・青少年局、教育委員会

2. 総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義

【ポイント】

- ・ 総合型地域スポーツクラブ
- ・ 地域スポーツクラブの機能や役割
- ・ 地域スポーツクラブの運営について

〈キーワード〉

総合型地域スポーツクラブ、複数種目と活動拠点、自主運営

3. 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」

【ポイント】

- ・ スポーツ少年団のねらいとその組織形態
- ・ スポーツ少年団を「核」とした地域スポーツクラブ育成の可能性

〈キーワード〉

地域スポーツクラブ、単位スポーツ少年団、単一種目型と多種目型

第 8 章の留意点

- 行政と法律の関係、特にスポーツ基本法、スポーツ基本計画等について理解するとともに、我が国のスポーツ振興体制等についても理解を深める。
- 豊かな生涯スポーツ社会の実現に向け、地域スポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブ）の育成は、今後も引き続きスポーツ行政の中心的施策の一つとして必要不可欠であると考えられることより、総合型クラブの必要性、持つべき機能と役割、設立・運営に向けた指導者としての取り組みの在り方などについて理解を深める。

第1章 社会の中のスポーツ（2時間）

講義の進め方についての留意点

- * 時事的なトピックスと関連づけて話すようにする。
- * 一方的な講義ではなく、問いかけのスタイルで進めるようにする。
- * 本文中のチャートを活用して、説明する。

1. 社会の中のスポーツ（60分）

（1）現代社会とスポーツ

- * スポーツは、歴史・社会的に、社会変化に伴うスポーツ需要（身体や運動をめぐる人々の要求や生活課題）に対応して変化してきている。
- * 現代社会におけるスポーツ需要の特徴は、自己開発的な時間享受のレジャー、スポーツ享受の生涯化・普遍化であり、現代スポーツはこうしたスポーツ需要に対応することが望まれる。
- * グローバル化する世界の中でゆらぐ国民や民族のアイデンティティを形成したり、健康不安の解消や生活習慣病の予防、豊かな交流や生き甲斐のある生活の構築、医療費の抑制等の公共的な問題を解決したりすることに対して、スポーツが極めて重要な意味を持つことから、スポーツの振興は大きな政治的な課題となっている。
- * スポーツは、時間と体力とお金を消費して無形の身体的幸福と身体的自由を享受する営みであるから、その発展には豊かな経済的基盤と社会意識の成熟が必要である。
- * 人々の共通関心事であり、健康・活力・清廉・公正・明朗・責任・友愛・親善等の望ましいイメージと結びつくスポーツは、広告・宣伝のメディアとして経済的にも重要なものとなった。

（2）スポーツの産業化と発展

- * スポーツの産業化は、サッカーのプロ化がもたらした効果に見られるように、スポーツの普及と発展に大きな役割を果たしている。
- * しかし、釣りブームが自然環境破壊を生み出したように、企業が短期的な利益を求めてスポーツの文化価値を阻害するような産業化を進めると、真の愛好者は育たず、市場の発展は望めない。
- * 文化の産業化が文化の発展と結びつくことは、その文化にとって重要であるばかりでなく、産業が持続的で安定した市場を形成・発展させることにとっても重要である。
- * サッカーのクォーター制は否定されたがマルチボール制は認められたよう

に、スポーツの産業化では、企業の収益性とスポーツの発展とを見通し、文化性の維持・向上と質の高い市場の持続・安定的な育成という双方の視点が求められる。

- * スポーツ産業は、消費者の「今あるニーズ」に対応しながらも、コミュニケーション過程を通じてスポーツ理解を深め、スポーツの担い手に育ててゆく学習支援型産業である。
- * スポーツ産業は、顧客満足と収益性の交換に止まらず、企業市民の社会的責任を重視する立場から、スポーツの公共性・公益性を高める取り組みを積極的に展開することが望まれる。

(3) 地域生活とスポーツ

- * 地域におけるスポーツ交流は、親和的コミュニティ形成を基盤にしながら、自治的コミュニティ創造に大きく貢献する豊かな可能性を持っている。
- * スポーツの豊かな社会的機能は、内在的価値を持つスポーツ文化の理解に基づくことによって発揮されるが、コミュニティはこのような価値創造的な関係を生み出す力を持っている。
- * スポーツに求めるものは個人的には楽しみ・健康・社交等であり、社会的には地域活性化、医療費抑制等と多様であるが、スポーツ指導が「個人にとって好ましく、社会にとって望ましく」と言われるように、個人の利益と社会の利益を統合的に発展させることが重要である。
- * 地域におけるスポーツ指導では、技能や好み等に関する人々の多様性を認め、それを生かしながら、それらを「地域づくり」にむけて束ねて行くことが重要である。
- * 地域スポーツ指導者には、技能指導に加えて、こうしたコーディネートの役割が望まれている。

2. 我が国のスポーツプロモーション (60分)

(1) グローバリゼーションと日本のスポーツ

- * 北京オリンピックの参加国・地域の204が国連加盟国193をしのいでいるように、現代スポーツは、地球規模で受け入れられているもの（グローバリゼーション）の典型である。
- * 明治以降、学校教育に体育として移入された日本のスポーツは、体力の向上と集団秩序を身につける規律訓練の方法として受け入れられ、体育の目的を達成する手段として奨励された。
- * 課外活動としてのスポーツは、主として、学校の名誉や青少年の健全育成のために行われた。

- * 戦後は、社会教育法に基づく「組織的な教育的活動」として、「社会体育」の振興がめざされた。
- * 1961年にスポーツ振興のための固有法としてスポーツ振興法が制定されたが、そこでも「心身の健全な発達を図る」ことを目的としたスポーツプロモーションを奨励した。しかし、これとは異なったところで、1970~80年代に、日本人のスポーツは飛躍的に発展した。

(2) 諸外国のスポーツプロモーション

- * ヨーロッパでは、1975年の「みんなのスポーツ憲章」に見られるように、生活福祉の立場からスポーツを基本的な人権としてとらえ、法や制度に基づいて奨励する政策がとられている。
- * 1992年の新ヨーロッパ・スポーツ憲章では、EUに共通する重要な課題の解決にスポーツが貢献することに注目し、各国が連携して多面的なスポーツの振興を奨励するようになっている。
- * 英国も1995年以降、学校体育・スポーツの改革、学校と地域の連携、高等教育機関におけるスポーツの振興、トップアスリートの育成を積極的にめざす国家的なスポーツ振興を行っている。
- * 北米では、健康増進とフィットネス向上に焦点化したスポーツ振興が奨励されている。
- * アジア諸国も1990年代以降、中国の「全民健身計画綱領」やオリンピック・メダル争奪計画、韓国の国民体育振興5ヶ年計画などにみられるように、経済発展と政治的安定を背景にした生涯スポーツと競技スポーツ双方の振興政策を展開している。

(3) 日本のスポーツプロモーション

- * 戦後日本のスポーツプロモーションの特徴とその歴史的背景
 - : 1960年代までのスポーツプロモーションは、経済復興を社会的背景に、高度化のみをめざすピラミッド型の体制で、エリートスポーツ中心の時代であった。
 - : 経済の驚異的発展を背景とする1970~80年代は、行政支援による多様な愛好者組織が個別に作られ、分裂型体制の下で、みんなのスポーツが叫ばれ、奨励された時代であった。
 - : バブル経済の破綻後の生活課題の新しい見直しは、地域生活に根ざすスポーツの振興がめざされ、それぞれのよさを生かし合う連峰型の体制作りと生涯スポーツの振興が奨励されている。
- * 2000年に文部省が策定したスポーツ振興基本計画では、市区町村に1つの

総合型地域スポーツクラブ設置を中心とする生涯スポーツ振興や国際競技力向上、子どもの体力向上がめざされた。

- * 2010年には文部科学省からスポーツ立国戦略が公表され、新たなスポーツ文化の確立をめざして5つの重点戦略が示され、スポーツ基本法の制定や総合的なスポーツ行政体制が必要とされた。
- * 2011年6月これまでのスポーツ振興法を全面改訂してスポーツ基本法が公布され、文化や権利としてのスポーツの考え方が示されるとともに、国際的地位の向上に果たすスポーツの役割が強調された。また、そのために国や地方公共団体の責務、スポーツ団体の努力や関係者相互の連携・協働等が必要とされた。
- * しかし、スポーツ基本法の前文におけるスポーツのとらえ方には、自発的なスポーツ文化と手段的なスポーツが併記される概念上の矛盾がみられる。
- * スポーツ基本法に基づき2012年3月に策定されたスポーツ基本計画では、子どもの体力向上、成人のスポーツ実施率、国際競技力の向上等において全般的に先のスポーツ振興基本計画を上回る具体的な目標値が示され、とくに国際競技力の向上目標では金メダル獲得率のランキングが初めて導入された。
- * 民間スポーツ組織である日本体育協会と日本オリンピック委員会は、2011年に創立100周年を記念して「スポーツ宣言日本」を採択し、3つのグローバル課題に挑戦することを宣言した。

(4) スポーツプロモーションの課題と展望

- * わが国のスポーツプロモーションは、＜体育－スポーツ＞を対象とする文部科学省の施策と、＜健康－運動＞を対象とする厚生労働省の施策との2輪であるが、今後はこの両者をどのように統合的にシステム・マネジメントしていくのが課題である。
- * スポーツプロモーションは、スポーツの文化的な論理に基盤を置いて構想されるべきである。
- * スポーツプロモーションは、人々の生活課題や暮らしのあり様と結びつくことが重要である。

第2章 スポーツと法（2時間）

講義の進め方についての留意点

- ・ 受講者には法律は難しいとの思い込みがあります。講師は新聞記事等を題材に法律が身近なものだとの事例を引用しつつ講義を進めてください。
- ・ スポーツルールと同じく法律も人間が作った社会の常識だという点を理解させましょう。
- ・ スポーツ基本法は、スポーツが、青少年の健全育成、地域社会の再生、心身の健康の保持増進、社会・経済の活力の創造、日本の国際的地位の向上など、多面にわたる役割を担うことを理解させましょう。

1 スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任

(1) 危機管理体制の整備（リスクマネジメント）

【ポイント】

- ・ スポーツにおける危機管理手法（リスクマネジメント）を学ぶ。
- ・ スポーツには不可避的な「内在する危険」がある。
- ・ スポーツは傷害の危険を伴うため、ルールを定め、スポーツ事故の発生を防止する。

<キーワード>スポーツ事故、リスクマネジメント、内在する危険

(2) 安全管理システムの構築

【ポイント】

- ・ 安心できるスポーツ環境構築の視点を学ぶ。
- ・ スポーツ指導者が、安全指導と安全管理を徹底し、ヒューマン・ハード・ソフトの安全配慮義務を尽くすこと。
- ・ 安全確保のための6つの指針について。

<キーワード>スポーツ環境条件、安全配慮義務、

(3) スポーツ事故訴訟

【ポイント】

- ・ 民事・刑事の基礎的な法律知識を学ぶ。
- ・ スポーツ事故に遭遇したとき法的責任の有無を考え対処する。

<キーワード>不法行為責任、違法性阻却事由

(4) スポーツ事故判例

【ポイント】

- ・ 過失は「うっかりミス」だけでなく、法的には注意（安全配慮）義務違反。
- ・ 訴訟において注意義務違反は、予見可能性と回避可能性から認定される。
- ・ 紛争に対処する6つの指針について。

<キーワード>予見可能性、回避可能性

(5) 免責同意書と過失相殺

【ポイント】

- ・ 免責同意書は民法90条の公序良俗違反として無効。
- ・ 民事訴訟では過失相殺で損害の公平な負担をはかるのが、一般的。

<キーワード>公序良俗違反、過失相殺

2 スポーツと人権

スポーツ基本法(平成23年法律第78号)は、スポーツ振興法(昭和36年法律第141号)を50年ぶりに全部改正し、平成23年8月24日に施行された。

スポーツ基本法においては、スポーツに関する基本理念を定め、国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにし、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利であると定めた。

(1) スポーツ倫理と基本的人権

【ポイント】

- ・ スポーツ権は国際的にも国内的にも基本的人権だということを学ぶ。
- ・ プロ・アマを問わずフェアプレーの精神などスポーツ倫理の素晴らしさを理解する。

<キーワード>スポーツ基本法、道德律、許された危険、社会的相当行為

(2) 暴力・体罰の禁止

【ポイント】

- ・ 懲戒権の法的意義・具体的内容を学ぼう。
- ・ スポーツに名を借りた人権侵害は許されず、体罰は暴力であり、刑事処罰・民事賠償の対象となる違法行為であることを理解する。

<キーワード>刑法、民法、懲戒、体罰

(3) スポーツと社会規範

【ポイント】

- ・ 「倫理に関するガイドライン」を学ぶ。

- ・ スポーツ現場におけるセクシャル・ハラスメントを防止するための方策を考える。

<キーワード>セクハラ行為、懲戒処分、使用者責任、男女雇用機会均等法

(4) スポーツ仲裁と社会的正義の実現

【ポイント】

- ・ 日本スポーツ仲裁機構（JSAA）の果たす役割を学ぶ。
- ・ スポーツ現場における薬物乱用・ドーピングの禁止を理解する。

<キーワード>スポーツ仲裁裁判所（CAS）、日本スポーツ仲裁機構（JSAA）、裁判外紛争処理機関（ADR）、世界アンチ・ドーピング規定（WADA コード）

- ・ スポーツ基本法（第5条第2項）により、スポーツ団体は、スポーツの振興のための事業を適正に行うため、その運営の透明性の確保を図るとともに、スポーツに関する紛争の迅速かつ適正な解決に努めることとされ、国はスポーツに関する紛争の迅速かつ適正な解決に資するために必要な施策を講じることとされた。
- ・ 一部のスポーツ団体における不祥事は、スポーツ団体全体に対する国民の信頼を失わせる可能性があり、スポーツ団体の判断や説明には大きな社会的責任が伴うものである。
- ・ スポーツ界では、ガバナンスの向上やドーピング防止、スポーツ仲裁等のスポーツ界の透明性、公平・公正性に対する要請が高まっている。

第2章の留意点

1 スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任

「安全確保のための6つの指針」を理解する。

- 1, 子供にスポーツルールを守ることを教えよう。(安全指導)
- 2, 絶対に子供にケガをさせない心構えをもった活動計画の立案と実行をしよう。(安全管理)
- 3, 危険を感じたらすぐに安全対策に立ち上がろう。
- 4, 最悪を想定し、活動の中止を恐れない。
- 5, 地域の実情に応じた安全指導マニュアルを創り上げよう。
- 6, 保険に加入しよう。

「紛争に対処する6つの指針」を理解する。

- 1, 人命救助など果たすべきことをまず果たす。
- 2, 事故の事実関係を把握する。
- 3, 先例を学ぶ。
- 4, 説得と論証。
- 5, 仲間・父母後援会の信頼を得る。
- 6, 自己の行動に正しいという確信を持つ。

2 スポーツと人権

- ・スポーツの実践を通じて人格を形成するマナー、モラル、エチケットが人類史の共通財産であることを学習する。
- ・スポーツに名を借りた人権侵害は許されない。法律に抵触する暴力、体罰、セクシャル・ハラスメント行為はスポーツの品位をおとしめる。
- ・日本スポーツ仲裁機構（JSAA）は、スポーツ界が独自に社会的正義の実現をめざす紛争解決制度である。

<スポーツ基本法の参考条文>

（基本理念）

第2条 スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない。

（スポーツ団体の努力）

第5条 スポーツ団体は、スポーツの普及及び競技水準の向上に果たすべき重要な役割に鑑み、基本理念にのっとり、スポーツを行う者の権利利益の保護、心身の健康の保持増進及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組むよう努めるものとする。

2 スポーツ団体は、スポーツの振興のための事業を適正に行うため、その運営の透明性の確保を図るとともに、その事業活動に関し自らが遵守すべき基準を作成するよう努めるものとする。

3 スポーツ団体は、スポーツに関する紛争について、迅速かつ適正な解決に努めるものとする。

共通科目Ⅱ

(スポーツ事故の防止等)

第14条 国及び地方公共団体は、スポーツ事故その他スポーツによって生じる外傷、障害等の防止及びこれらの軽減に資するため、指導者等の研修、スポーツ施設の整備、スポーツにおける心身の健康の保持増進及び安全の確保に関する知識(スポーツ用具の適切な使用に係る知識を含む。)の普及その他の必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

(スポーツに関する紛争の迅速かつ適正な解決)

第15条 国は、スポーツに関する紛争の仲裁又は調停の中立性及び公正性が確保され、スポーツを行う者の権利利益の保護が図られるよう、スポーツに関する紛争の仲裁又は調停を行う機関への支援、仲裁人等の資質の向上、紛争解決手続についてのスポーツ団体の理解の増進その他のスポーツに関する紛争の迅速かつ適正な解決に資するために必要な施策を講ずるものとする。

第3章 スポーツの心理Ⅰ（3時間）

講義の進め方についての留意点

- ・心理学の専門用語の使用はできるだけ避け、平易な用語に置き換える工夫、またどうしても使用する場合はその用語について簡単な説明を加えるようにして、できるだけわかりやすい講義にする。
- ・理論的な内容についてはスポーツ現場の事例をできるだけ引用して説明する。
- ・視覚媒体（図、写真、VTRなど）をできるだけ多く活用し、単調な話だけの講義ではなく、多角的な講義を工夫する。
- ・あらかじめ受講者の年齢、性別、指導経験などについての背景情報に目を通し、講義のレベルや内容についての工夫をする。
- ・従来理論や考え方に対する新たな考え方、例えば、逆U字の仮説に対するカタストロフィーモデルなど最新の情報についても、必要であれば、わかりやすく簡単な説明を加える。
- ・一方的な講義だけではなく、受講者に対して、問題に対する考え方、関連した経験などについて、講義の中で質問する機会を設ける。

（1）スポーツと心

【ポイント】

- ・まず、スポーツは単なる身体の運動ではなく、行動の1分野としてみることができる、またスポーツを行動としてみると心の問題が深くかかわってくる。
- ・スポーツと心の問題を取り上げる場合、大別して、スポーツがどのように心の面に影響するかという方向の2つが挙げられる。
- ・また一般的にスポーツとこころの両者の関係は8つほどの主な領域に絞られる。

<キーワード>

スポーツ行動、運動発達、加齢、個性、スポーツ集団、指導法、精神面の強化、心の健康、心の不適応

（2）スポーツにおける動機付け

【ポイント】

- ・動機づけの概念はやる気や意欲とほぼ同じと考えてよい。
- ・動機づけの構成要素として目標への挑戦、技術向上意欲、勝利志向などプラスの方向と失敗不安などのマイナス方向の2つが考えられる。
- ・動機付けと競技成績や記録の間には密接な関係があり、基本的には逆U

共通科目Ⅱ

字の法則がある。

- ・指導場面でやる気を高める方法として6つの主な方法がある。
- ・やる気はトレーニングによっても強化できること、そのトレーニングには原則的な手続きが必要である。

<キーワード>

動機付け、運動意欲、覚醒水準、成功経験、競技意欲トレーニング

(3) 技能の練習と指導

【ポイント】

- ・技能の習得には3段階（初期、中期、後期）あり、指導内容のポイントも異なる。
- ・運動のパフォーマンスと性格特徴（外向、内向性など）の間には一定の関係が見られ、指導上、考慮すべき点の一つである。
- ・練習法の中で、集中法、分散法はそれぞれ長所、短所があり、練習効果を挙げるためには適切な使い分けが必要になる。また全習法、分習法についても同じことが言える。指導者はコーチングの専門家としてスポーツ種目についての専門知識と指導技法を持つ必要がある。このうち特に指導技法としては8つぐらいの代表的な技法を理解しておくことが必要である。
- ・指導者は“聴ける指導者”、“言える指導者”となり、競技の抱えている問題への洞察を深め、人間性の成長を担うことが求められる。

<キーワード>

3段階、外向性、内向性、集中法、分散法、心理的サポート

(4) プレーヤーの個人指導と心理的問題

【ポイント】

- ・個人技術の効果的指導法として3つの指導法（視覚的、言語的、筋感覚的）があり、それぞれの特徴をよく理解して、適切で具体的な指導方法を工夫することが重要である。
- ・個人差を考慮した指導法を行うために、特に、性差、能力差、性格差などの要因に注目する必要がある。
- ・指導書は競技者の心理的不適応、対人関係の問題、健康問題、競技についての悩み、学業や仕事上の問題など、競技や日常生活における心理的問題について相談にのり、また心理的サポートを行うことが必要である。

<キーワード>

視覚的指導、言語的指導、筋感覚的指導、個人差、相談

(5) コーチングの心理/チームの指導と心理的問題

【ポイント】

- ・チーム指導は勝利とともにメンバーの人間的成長を目指すものである。
- ・集団のリーダーは指導に対する理念や哲学を持つことが大切である。
- ・効果的なリーダーシップには4つの要素（リーダーの特性、状況の要因、リーダーシップのスタイル、フォロアーの特性）が関わる。
- ・リーダーには聞く、説明する、討論する、応答するなど4つのコミュニケーションスキルが必要である。
- ・チームワークとはメンバーがいつもいっしょに行動することではなく、各人がチームのために役割を分担し、責任を果たすことである。
- ・チームに関わる代表的な心理的問題としては集団内の人間関係、小さな仲良し集団への分裂、集団不適応、規範、失敗不安などの問題が挙げられる。

<キーワード>

リーダー、リーダーシップ、チームワーク、チーム目標、
コミュニケーションスキル

(6) コーチング評価

【ポイント】

- ・コーチングはPDCAの4ステップのプロセスとして説明できる。
- ・コーチング評価の主な目的は（1）現在の能力を発見すること、（2）進歩の度合いを把握すること、（3）今後の計画づくりに役立てることなどである。
- ・コーチング評価の分類としては診断的評価、形成的評価、総括的評価の3つが挙げられる。
- ・コーチングの評価の過程はシーズン前、中、後に分けられる。また、それぞれの具体的評価手段としては、チェックリスト、尺度法、評定法、逸話の記録、VTR、教えたことの成果に関する一般的な資質の測定、面接法、質問紙法、観察法などが挙げられる。
- ・コーチング活動そのものの評価対象としてコーチングスタイル、コミュニケーションの2つが挙げられる。

<キーワード>

コーチング評価、診断的評価、形成的評価、総括的評価、トレーニング日誌、コーチングスタイル、支配型、服従型、協同型

第3章の留意点

- ・ 専門用語についてはできる限り説明し、わかりやすい講義を心がける。
- ・ できるだけ受講者の経験に沿った具体例を挙げながら講義する。
- ・ 受講者に対する問いかけを試みる。
- ・ 各節に配分する講義時間は原則として等分にする。
- ・ 必要に応じて他の章との関連について説明を加える。

第4章 スポーツ組織の運営と事業（4時間）

講義の進め方についての留意点

- ・我が国のスポーツ政策における総合型地域スポーツクラブの重要性を理解できるように講義してください。
- ・必要に応じて「NPO 法人ソシオ成岩スポーツクラブ」等の事例を提示してください。
- ・総合型地域スポーツクラブをはじめ、スポーツ組織の運営には、自主・自立が求められますが、そのために、マーケティング活動等のマネジメントが重要であることを講義してください。
- ・総合型地域スポーツクラブを含むスポーツ事業の企画・実施に際して、プロモーション活動が重要であり、プロモーション活動を計画的に進めるために必要な知識を伝えてください。
- ・スポーツサービスの企画能力、スポーツ組織の運営能力を身につける必要性を受講生が切実に感じられるように講義して下さい。

1. 総合型地域スポーツクラブの育成と運営（1 h）

【ポイント】

- ・ 総合型地域スポーツクラブが必要とされた政策的な背景を教える。
- ・ 総合型地域スポーツクラブの創設に必要な6つの要件について教える。
- ・ クラブの自主運営に必要な4つの要件を教える。
- ・ クラブの4つのステイクホルダー（正会員（社員）、利用会員（第一の顧客）、ボランティア・スタッフ、支援者（支援する顧客））の定義について教える。
- ・ NPO 法人格の取得手続きと留意点、さらには認定 NPO 法人について教える。
- ・ ボランティア・スタッフの確保方策について教える。
- ・ 活動拠点の確保方策ならびにクラブハウスの重要性について教える。
- ・ 活動拠点の具体策としての指定管理者制度について教える
- ・ 参加料を中心とした財源確保方策について、参加料の概念と設定方法について教える。
- ・ 事業計画書（ビジネスプラン）の6つの必要性について教える。

<キーワード>スポーツ基本法、スポーツ基本計画、総合型地域スポーツクラブ、ミッション・ビジョン、ビジネスプラン、第一の顧客、支援する顧客、

NPO 法人、クラブハウス、指定管理者制度、参加料収入

2. スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング（2 h）

【ポイント】

- ・スポーツ組織のマネジメントにおけるスポーツ指導者の役割は、ミッションとビジョンにもとづき、そのために必要な経営資源を確保・活用することであることを教える。
- ・スポーツ組織のマネジメントは、多様な活動資源を調達・管理・配分・調整し、人々のスポーツニーズを満たすことを教える。
- ・スポーツ組織の経営戦略が、ミッションとビジョンをもとに、事業ごとに作成することを教える。
- ・スポーツ組織の経営資源は、ヒト、モノ、カネ、情報であることを教える。
- ・スポーツ組織の経営資源で最も重要なヒト（人材）の動機付けや取扱について教える。
- ・人材マネジメントのなかでも特に重要であるスポーツボランティアの特性について教える。
- ・スポーツ組織の財務のうち収入は便益への対価であることなどを教える。
- ・スポーツ組織のプロダクトはスポーツサービスであることを教える。
- ・サービスの特性は、無形性、非貯蔵性、一過性、変動性の4つであることを教える。
- ・スポーツサービスの特有の機能は、ヒューマンサービスであり、人を変えることができることを教える。
- ・「おもてなし」ともいえるホスピタリティ・サービスをスポーツ組織に取り入れることの重要性を教える。
- ・マーケティングでは、顧客志向が原点であり、顧客のニーズに沿ったプロダクトづくりについて教える。
- ・顧客のニーズを知るために、マーケティング調査と必要な情報分析（マクロ分析、ミクロ分析、SWOT分析等）について教える。
- ・マーケティング活動の手順について、セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニングについて教える。
- ・マーケティング・ミックスである4つのP（Product, Price, Place, Promotion）の決定について教える。

<キーワード>スポーツニーズ、経営資源（ヒト、モノ、カネ、情報）、ボランティア、スポーツプロダクト、ホスピタリティ、マーケティング、

PEST分析、3C分析、SWOT分析、マーケティングミックス、4P

3. スポーツ事業のプロモーション（1h）

【ポイント】

- ・ プロモーションの目的は、認知度向上と行動の促進がることを教える。
- ・ プロモーション・ミックスとは、広告、パブリシティ、人的販売、セールスプロモーションの4つの組み合わせであることを教える。
- ・ プロモーション計画は、現状分析、目的設定、ターゲットの設定、目標設定、プロモーション・ミックス、実施、評価、データベース化の流れで行うことを教える。
- ・ プロモーション計画のPDCAサイクルの必要性について教える。
- ・ 情報通信技術（ICT：Information and Communication Technology）の進展・普及の現状を教える。
- ・ 情報社会における消費行動の変化として、かつてのAIDMAからAISASへの移行を教える。
- ・ ソーシャルメディアの普及にともない、スポーツ事業のプロモーションにおいても、その活用の重要性について教える。
- ・ スポーツ事業のプロモーション戦略におけるコンセプトの明確化の必要性について教える。
- ・ 情報発信手段には、ウェブサイト、動画共有サイト、ブログ、ソーシャルメディア、メルマガ、チラシ、広報誌などがあり、プロモーション計画に応じた組み合わせの重要性を教える。
- ・ スポーツ教室、スポーツイベント、スポーツクラブなどのスポーツ事業別にプロモーションが必要なことを教える。

<キーワード>プロモーション・ミックス、プロモーション計画、AIDMA、AISAS、ソーシャルメディア

第4章の留意点

- ・ スポーツ組織の運営と事業は非営利目的であっても、営利目的の組織や事業と同様にビジネスマネジメントが必要であることを理解させる。
- ・ むしろ、非営利組織のマネジメントは、資本に乏しく、ボランティアや行政等との連携を必要とすることから、営利組織のマネジメントよりも難しいことを理解させる。
- ・ また、スポーツ組織やスポーツ事業の特殊性についても十分に理解をさせ、これまでの「やれることをやる」「走りながら考える」といった自給自足的な考えから、「やらなければならないことをやる」「準備をして計画的に進める」といった顧客志向の発想に転換できるようにさせる。

第5章 対象に合わせたスポーツ指導（3時間）

講義の進め方についての留意点

- ・ 中高年者、女性、障害者といった対象別にスポーツを指導するときに留意しなければならない要点を、分かりやすく説明してください。
- ・ テキストにそって、出来るだけきめ細かに講義してください。

（1）中高年者とスポーツ

【ポイント】

・ 活力寿命と健康寿命、および老化促進循環説を紹介する。加齢による体力の変化、運動不足が心身の機能に与える影響、目標設定と期分け、行動変容段階のモデル、運動強度と運動効果の危険性について、テキストの図をもとに説明する。運動の種類、強度、時間、回数、運動量をしめすとともに、有疾患者への留意点、プログラム例をテキストにそって説明する。

<キーワード>

- ・ 活力寿命
- ・ 健康寿命
- ・ 行動変容
- ・ 有疾患者の運動
- ・ 年齢差別

（2）女性とスポーツ／身体的特徴について

【ポイント】

・ 性差は15歳以降で大きい。スポーツ選手の性差、女子競技者のトライアングル（摂食障害、運動性無月経、骨粗鬆症、）、月経周期、女性ホルモンの変化と特徴についてテキストにそって説明する。

<キーワード>

- ・ 性差
- ・ F A T（トライアングル）
- ・ 月経
- ・ 女性ホルモン

（3）女性とスポーツ／心理的特徴について

【ポイント】

・ 知的と性格的な性差、競技動機検査（T S M I）から見た性差、性役割葛藤、について説明する。

<キーワード>

- ・ 心理的な性差
- ・ T S M I
- ・ 性役割葛藤

（4）女性とスポーツ／トレーナビリティとプログラム

【ポイント】

・ 筋力及び持久力のトレーニング効果について説明し、女性では男子より有酸素的トレーニングを重視することによって従来無酸素的運動と考えられた種目

共通科目Ⅱ

にも良い結果が生じることを述べる。月経およびFATについては、トレーニングという立場で説明する。

<キーワード>

- ・ トレーナビリティ
- ・ 最大酸素摂取量
- ・ 性差

(5) 障害者とスポーツ

【ポイント】

・ 障害者のスポーツ参加について理解を深める。障害者の現状、福祉と法律（障害者基本法）、障害者数およびスポーツの人口、施設、組織について説明する。開催されている大会および指導者の育成、スポーツ指導上の留意点について、テキストにそって丁寧に解説する。

<キーワード>

- ・ 日本障害者スポーツ協会
- ・ 障害者福祉
- ・ 障害者スポーツ大会

第5章の留意点

「スポーツは、誰でもが楽しむことができるものである」という基本的姿勢に立つ。様々な対象者に対して、スポーツを指導する者が知っておかなければならない事柄を、コンパクトにまとめたものが本章である。この意味をふまえて、受講生の理解を深めるように講義する。