

共通科目カリキュラム

区分	科目名	内容	時間数	
共通科目Ⅲ	指導者の役割Ⅱ	プレーヤーと指導者の望ましい関係	7.5	
		ミーティングの方法		
		世界の頂点をめざすアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割		
	アスリートの栄養・食事	アスリートの栄養摂取と食生活	5	
	スポーツの心理Ⅱ	メンタルマネジメントとは	リラクゼーション	10
			イメージトレーニング	
			集中力のトレーニング	
			心理的コンディショニング	
			あがり、スランプの克服	
			指導者のメンタルマネジメント	
			指導者のメンタルマネジメント	
	身体のしくみと働き	運動器のしくみと働き	呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	10
			スポーツバイオメカニクスの基礎	
			スポーツバイオメカニクスの基礎	
	トレーニング論Ⅱ	トレーニング理論とその方法	トレーニング計画とその実際	20
			体力テストとその活用	
			スキルの獲得とその獲得過程	
スキルの獲得とその獲得過程				
競技者育成のための指導法	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	10	
		競技力向上のためのチームマネジメント		
		競技力向上のための情報とその活用		
		競技力向上のための情報とその活用		
スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ	アスリートの健康管理	アスリートの内科的障害と対策	20	
		アスリートの外傷・障害と対策		
		アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画		
		コンディショニングの手法		
		スポーツによる精神障害と対策		
		特殊環境下での対応		
		ドーピング防止		
		ドーピング防止		
		82.5		