

平成 28 年度公認スポーツプログラマー養成講習会

受講の手引き

主 催 公益財団法人 日 本 体 育 協 会
公益財団法人 日本体育施設協会
後 援 ス ポ ー ツ 庁 (予 定)
独立行政法人 日本スポーツ振興センター (予定)



平成 28 年度 公認スポーツプログラマー養成講習会 開 催 要 項

1. 目 的

フィットネスの維持や向上についての専門的な知識と技能を持ち、個々人に適した身体づくりの実技指導と活動プログラムの提供ができる指導者の養成を目的とし実施する。

2. 役 割

主として青年期以降のすべての人に対し、地域スポーツクラブなどにおいて、フィットネスの維持や向上のための指導・助言を行う。

3. 主 催

公益財団法人 日本体育協会
公益財団法人 日本体育施設協会

4. 後 援

スポーツ庁（予定）
独立行政法人 日本スポーツ振興センター（予定）

5. 講習期日及び会場

1) 共通科目

- ① 共通科目Ⅰ／集合講習（2 時間）及び自宅学習（ワークブックの提出）
- ② 共通科目Ⅱ／集合講習（14 時間）及び自宅学習

< 共通Ⅰ＋Ⅱ集合講習会場：2 会場 >

【東京会場】日本体育大学（世田谷キャンパス）

〒158-8508 東京都世田谷区深沢 7-1-1

平成 28 年 8 月 27 日（土）～29 日（月）3 日間 ※検定試験は、29 日（月）

【大阪会場】大阪体育大学

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝城代 1 番 1 号

平成 28 年 8 月 5 日（金）～7 日（日）3 日間 ※検定試験は、7 日（日）

2) 専門科目／集合講習（63 時間）

< 集合講習会場 >

日時：【前期】平成 28 年 9 月 13 日（火）～16 日（金）4 日間

【後期】平成 29 年 1 月 23 日（月）～27 日（金）5 日間

※検定試験は平成 29 年 1 月 27 日（金）

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園 3-1 Tel 03-3469-2525

6. 受講条件

受講する年の 4 月 1 日現在、満 20 歳以上の者。

7. 受講定員 200 名

8. 受講申込み

インターネットサービス「指導者マイページ (<https://my.japan-sports.or.jp/login>)」の登録手続き後、指導者マイページより本講習会の申込手続きを行います。申込方法の詳細については、下記の URL よりご確認ください。

■ 日本体育協会ホームページ：スポーツプログラマー
<http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/215/Default.aspx>

9. 申込み受付期間

平成 28 年 5 月 2 日（月）～ 6 月 10 日（金）

10. 受講者の決定

書類審査の上、7 月中旬に受講者を決定し、本人宛に通知する。

また、併せて諸経費の納入方法等を通知し、諸経費納入者に対して、共通科目Ⅰ・Ⅱテキストおよびワークブックを日本体育協会より送付する。専門科目テキストは、事前に日本体育施設協会より送付する。

11. 検定試験・審査

検定試験は共通科目と専門科目に区分し、共通科目は講習会の最終日、専門科目は後期講習会の最終日に実施する。

共通科目検定試験は筆記試験とし、日本体育協会指導者育成専門委員会において審査を行う。

専門科目検定試験は筆記試験とし、日本体育施設協会体育指導者審査養成委員会において審査を行い、総合判定は両認定団体の判定結果に基づき審査する。

- 1) 検定試験は、講習を全て履修した者のみ受験できる。
- 2) 共通科目、専門科目いずれの検定試験に合格し総合判定審査を通った者を「公認スポーツプログラマー養成講習会」修了者として認める。
- 3) 不合格者(未修了者)及び講習会未受講者には、次年度開催の講習会及び検定試験の案内を送付する。

12. 認定及び登録

- 1) 公認スポーツプログラマー講習会修了者に修了通知及び登録申請案内を送付する。その後、指導者登録を完了した者を、平成 29 年 4 月 1 日付で公認スポーツプログラマーに認定し、「認定証」及び「登録証」を交付する。なお、登録申請手続は「指導者マイページ」より行い、登録料の支払いをコンビニエンスストアでの現金払い、またはクレジットカードによるネット決済にて行う。
- 2) 資格の有効期限は、4 年間とし 4 年毎に更新する。ただし、認定される資格以外に日本体育協会公認スポーツ指導者資格を有している場合は、その登録有効期限までとする（ス

ポーツリーダーは除く)。

- 3) 本資格を更新しようとする者は、資格有効期限の6ヶ月前までに、日本体育協会及び日本体育施設協会が定める研修を受けなければならない。

13. 経 費

1) 受講料 (検定料を含む)

① 共通科目: **21,600円** (税込み)

(注) ◎共通科目Ⅰ免除者は**17,280円** (税込み)

◎共通科目Ⅰ・Ⅱ講習免除者 (検定試験のみ受験) は**11,040円** (税込み)

◎共通科目全免除者は不要

② 専門科目: **54,000円** (税込み)

(注) ◎健康運動指導士有資格者は**25,700円** (税込み)

[(注) 共通科目・専門科目講習会参加のための旅費、宿泊費については別途自己負担となります。]

2) 登 録 料 **23,000円** (4年間)

<内訳> 日本体育協会登録料 **13,000円** (初回)

※ただし、更新時からは**10,000円**とする。

日本体育施設協会登録料 **10,000円**

※ただし、他資格で日本体育協会公認スポーツ指導者として既に登録済みで有効期限のある場合は、残りの有効期限に応じて案分された「資格別登録料」および「初期登録手数料 (**3,000円**)」が必要となる。

14. 講習・試験の免除

1) 下記有資格者は、共通科目を全て免除する。

① 日本体育協会公認教師・上級教師

② " コーチ・上級コーチ

③ " 上級指導員

④ " フィットネストレーナー (スポーツプログラマー2種)

⑤ " アスレティックトレーナー

⑥ " スポーツ栄養士

⑦ 日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター (H12年度以前取得者)

2) 下記有資格者は、共通科目Ⅰを免除する。

① 日本体育協会公認スポーツリーダー

② " 指導員

③ " ジュニアスポーツ指導員

④ " アシスタントマネジャー

⑤ " クラブマネジャー

⑥ 日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター (H13年度以降取得者)

⑦ 野外活動指導者（ディレクター1級）

⑧ 日本スポーツ少年団認定員

3) 体育系大学・短期大学及び社会体育系専門学校における免除適応コース履修者は、日本体育協会が発行した共通科目修了証明書により、共通科目を免除する。また、一部の免除適応コース承認校を卒業した者については、卒業証明書をもって共通科目Ⅰを免除する（詳細については日本体育協会ホームページにて確認）。

4) 中学校教諭または高等学校教諭の保健体育一種免許状並びに保健体育専修免許状保有者は共通科目Ⅰ・Ⅱの講習が免除となり、自宅学習を行い試験のみを受ける。なお、講習免除を希望する場合は、受講申込時に免許状の写しを添付する。受講料については「13. 経費」にて確認すること。

5) 健康運動指導士有資格者は、共通科目Ⅰ・Ⅱの講習・試験を全て免除し、専門科目についてはⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ・Ⅵのカリキュラムを免除する。（専門科目Ⅴのみ履修）
ただし、専門科目の検定試験は、専門科目カリキュラムのすべてを受験しなければならない。

15. その他

- 1) 受講有効期限は、申込み年度を含め4年間とする。期限内に全て修了できなかった場合は、履修した科目は全て無効となるため、注意すること。
- 2) 本講習会の受講有効期限内に他の日本体育協会公認資格の受講はできないため、注意すること。

◎本講習会に対する問合せ先

＜共通科目＞ 公益財団法人 日本体育協会 スポーツ指導者育成部

Tel 03-3481-2226 Fax 03-3481-2284

問合せ時間：平日 9：30～17：30（12：00～13：00を除く）

＜専門科目＞ 公益財団法人 日本体育施設協会 事業部

Tel 03-5972-1983 Fax 03-5972-4106

問合せ時間：平日 9：00～17：00

※受講申し込みにあたり提供いただく個人情報は、公認スポーツ指導者養成団体が共同利用することとし、本養成講習会の運営・管理および諸連絡に使用します。

また、スポーツ指導者の活動に関する調査にて取得した情報は、個人が特定される形での集計・公表はいたしません。

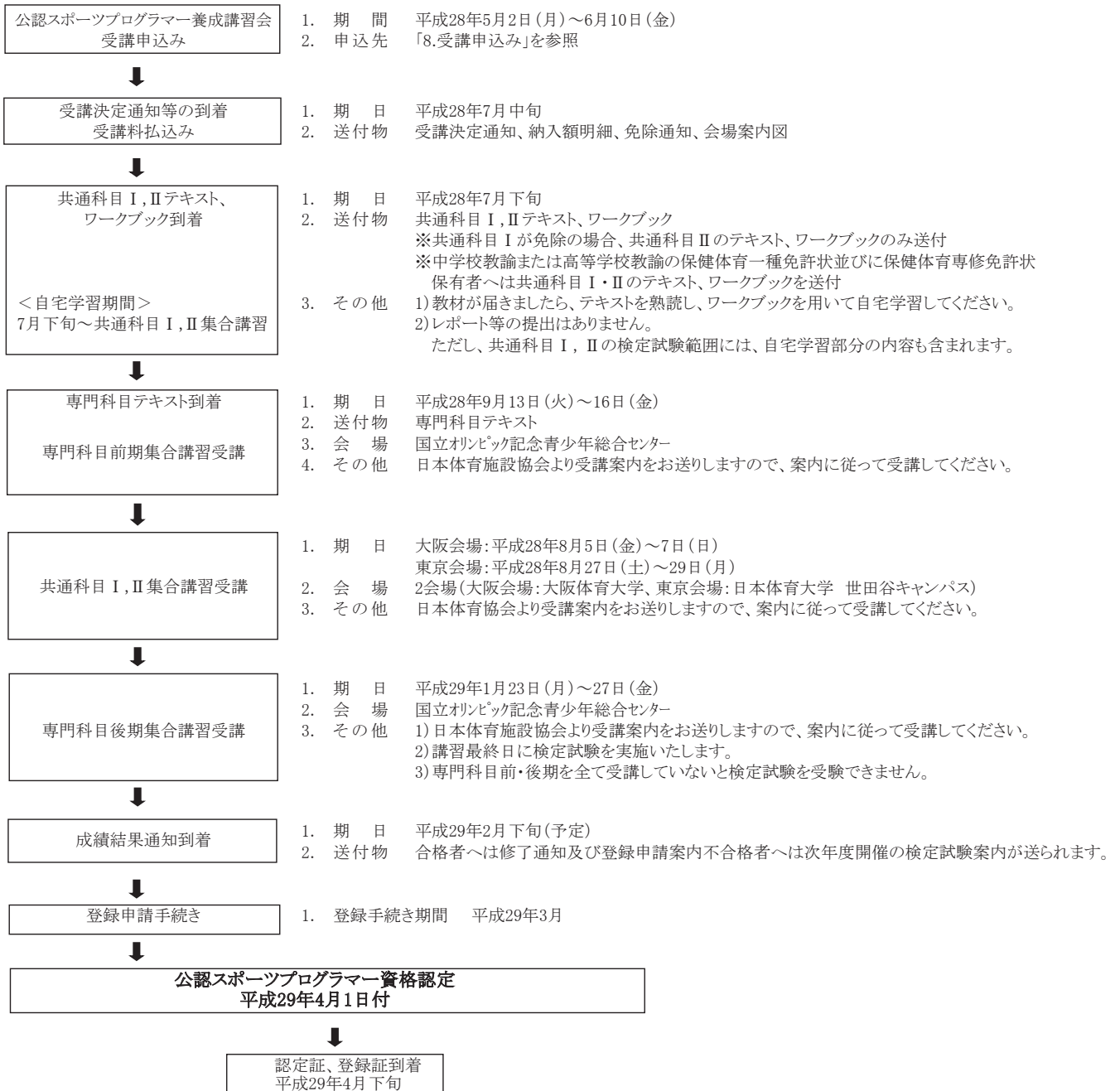
日本体育協会は、本養成講習会における受講管理を業務委託いたします。

業務委託にあたっては、本会と委託先の間で個人情報に関する覚書を締結し、個人情報の取り扱いについては十分注意を払っております。

本会個人情報取り扱いについては、以下の URL よりご覧いただけます。

<http://www.japan-sports.or.jp/privacypolicy/tabid/102/Default.aspx>

“受講申込みから資格取得まで”の流れ



共通科目カリキュラム

区分	科目名	内容	時間数	
			集合	自宅学習 計
共通科目Ⅰ	文化としてのスポーツ	スポーツの概念と歴史	0	3.75
	指導者の役割Ⅰ	文化としてのスポーツ		
		スポーツ指導者とは		
		スポーツ指導者の倫理	2	3
		指導者の心構え・視点		5
	トレーニンング論Ⅰ	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		
		体力とは		
		トレーニンングの進め方	0	3.75
	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	トレーニンングの種類		
		スポーツと健康		
		スポーツ活動中に多いケガや病気	0	7.5
		救急処置		
共通科目Ⅱ	スポーツと栄養	スポーツと栄養	0	2.5
	指導計画と安全管理	指導計画の立て方		
		スポーツ活動と安全管理	0	3.75
	ジュニア期のスポーツ	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴		
		発育発達期に多いケガや病気	0	5
		発育発達期のプログラム		
	地域におけるスポーツ振興	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり		
		総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義	0	3.75
		地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」		
			2	33
				35

区分	科目名	内容	時間数	
			集合	自宅学習 計
共通科目Ⅱ	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ	2	3
	スポーツと法	我が国のスポーツプロモーション		5
		スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任		
	スポーツの心理Ⅰ	スポーツと人権	2	3
		スポーツと心		
		スポーツにおける動機づけ		
		コーチングの心理	3	4.5
	スポーツ組織の運営と事業	総合型地域スポーツクラブの育成と運営		
		スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング	4	6
		スポーツ事業のプロモーション		
	対象に合わせたスポーツ指導	中高年者とスポーツ		
		女性とスポーツ	3	4.5
		障害者とスポーツ		
			14	21
				35

専門科目カリキュラム

科 目 名	内 容	時間 数
		集合
I 運動と健康	1. 運動と健康 2. スポーツプログラマーの役割	1
II フィットネス・エクササイズ の 理論と実際	1. フィットネス・トレーニング ① 全身持久力・身体組織系 ② 筋力/筋持久力系 ③ 柔軟性系 ④ 調整力系	10
	2. マシーントレーニング ① マシンの特性 ② マシーントレーニングの実際	4
	3. ヘルス・エクササイズ ① 体操系 ア. 体操 イ. ストレッチング ② エアロビクス系 ア. ウォーキング・ジョギング イ. 水泳・水中運動 ウ. エアロビックダンス ③ レクリエーション・スポーツ系 ア. 軽スポーツ イ. 運動ゲーム	12
III フィットネス・エクササイズ と 健康管理	1. フィットネス・エクササイズと体調 ① 体調チェックの意義と方法 ② スポーツと疲労回復（栄養と休養）	3
	2. フィットネス・エクササイズと安全 ① ウォーミングアップ、 ② クーリングダウン	5
IV 体力測定と評価	1. 体力測定の方法 2. 測定結果の処理 3. 体力評価とスポーツプログラム	6
	1. フィットネスプログラムの基本的な方法 2. 子どものフィットネスプログラム 3. 壮年（中年）のフィットネスプログラム 4. 高齢者のフィットネスプログラム 5. 女性のフィットネスプログラム 6. 障害者のフィットネスプログラム 7. 上記2～6から選択科目	16
	1. フィットネスプログラムの基本的な方法 2. 子どものフィットネスプログラム 3. 壮年（中年）のフィットネスプログラム 4. 高齢者のフィットネスプログラム 5. 女性のフィットネスプログラム 6. 障害者のフィットネスプログラム 7. 上記2～6から選択科目	16
VI スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義 2. スポーツ相談の実際	6
		63

平成28年度SP共通科目集合講習会 日程表(予定)

時刻	集合講習会		
	第1日目	第2日目	第3日目
9:00		9:00～13:00	9:00～12:00
10:00		スポーツ組織の運営と事業(4h)	スポーツの心理 I (3h) ・スポーツと心 ・スポーツにおける動機づけ ・コーチングの心理
11:00			
12:00	受付 12:00～12:30 ※共通 I ワークブックの回収		
12:30	12:30 オリエンテーション(10分) 12:40 協賛社情報提供(30分)		<休憩> 12:00～13:00
13:00		<休憩> 13:00～14:00	13:00～検定試験の説明(15分) 【検定試験】13:15～15:15 共通 II (13:15～14:15) 共通 I (14:15～15:15)
13:10	<休憩> 13:10～13:20		
13:20	13:20～15:20		
14:00	指導者の役割 I (2h)	14:00～16:00	
14:30		社会の中のスポーツ(2h) ・社会の中のスポーツ ・我が国のスポーツプロモーション	
15:20	<休憩> 15:20～15:30		
15:30	15:30～18:30	<休憩> 16:00～16:10	
16:00	対象に合わせたスポーツ指導(3h)		
16:10			
17:20		スポーツと法(2h) ・スポーツ事故における スポーツ指導者の法的責任 ・スポーツと人権	
18:00			
18:30			

※時間割で変更する場合があります。受講決定時に確定した日程表を送付いたします。

平成 28 年度公認スポーツプログラマー養成講習会日程表（専門科目）

公益財団法人 日本体育施設協会

日	時	8:30	9:00	9:15	10:00	11:00	12:00	12:15	13:00	13:15	14:00	15:00	15:15	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
前 期 平成 28 年 9 月 13 日 (火)			受 付	開 講 式	I 運動と健康・VI スポーツ相談の実際 9:00～12:15 (富田先生) (417 室)				星 食		VI スポーツ相談の実際 13:15～15:15 (立谷先生) (417 室)	移 動		II ヘルス・エクササイズ (水泳・水中運動) 16:30～18:30 (野村先生) (国立代々木競技場 室内水泳場)					
9 月 14 日 (水)					IV 体力測定と評価 9:00～12:00 (青木先生) (417 室・大体育室)	星 食			IV 体力測定と評価 13:00～16:00 (青木先生) (417 室)				休 憩	II ヘルス・エクササイズ (エアロビックスダンス) 16:15～18:15 (中村先生) (417 室・大体育室)					
9 月 15 日 (木)					II マシーントレーニング 9:00～13:00 (山西先生・矢野先生) (417 室・大体育室)	星 食			星 食		II ヘルス・エクササイズ (ウォーキング・ジョギング) 14:00～16:00 (山西先生) (417 室・大体育室)	休 憩		VI スポーツ相談の実際 16:15～18:15 (中島先生) (417 室)					
9 月 16 日 (金)					II フィットネス・トレーニング 9:00～13:00 (尾縣先生) (417 室・大体育室)	星 食			星 食					III ウォーミングアップとクーリングダウン 14:00～19:00 (白木先生) (417 室・大体育室)					
後 期 平成 29 年 1 月 23 日 (月)		8:30	9:00				12:00	12:20	13:00	13:50	14:00	15:00	16:00	16:15	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
									II ヘルス・エクササイズ (体操系) 13:00～16:00 (荒木先生) (417 室・大体育室)					受 付	II ヘルス・エクササイズ (レクリエーション・スポーツ系) 16:15～19:15 (小泉先生) (417 室・大体育室)				
1 月 24 日 (火)					V フィットネスプログラム 9:00～12:00 (山西先生) (417 室・大体育室)	星 食			V フィットネスプログラム 13:00～15:00 (山西先生) (417 室・大体育室)			休 憩		V 障害者のフィットネスプログラム 15:15～20:15 (公財) 東京都障害者スポーツ協会 (417 室・大体育室)					
1 月 25 日 (水)					V 高齢者のフィットネスプログラム 9:00～12:00 (武井先生) (417 室・大体育室)	星 食			V 女性のフィットネスプログラム 13:00～16:00 (武井先生) (417 室・大体育室)				休 憩	III フィットネス・エクササイズと体調 16:15～19:15 (坂本先生) (417 室)					
1 月 26 日 (木)					II フィットネス・トレーニング 9:00～12:00 (尾縣先生) (417 室・大体育室)	星 食			II フィットネス・トレーニング 13:00～16:00 (尾縣先生) (417 室・大体育室)										
1 月 27 日 (金)					受 付	事務連絡													
					検定試験 9:30～11:30 (417 室)														
		8:30	9:00	9:20			11:30	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00		

日本体育協会は約束します！！

日本体育協会は、公認スポーツ指導者制度に基づき「スポーツの未来を支えるグッドコーチ」を育成するため、指導者に対し、社会に対し、そして自分自身に対し、指導者育成が目指す方向性をここに示し、みなさんと約束します。

メインメッセージ

スポーツを未来へ継承する

「スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である。(スポーツ宣言日本)」

私たちが愛するスポーツは、世代も人種も越えて受け継がれてきました。しかも不断の進化（変容・拡大・深化）を続け、現在では、人々の生き方や暮らし方に重要な影響を与えています。

そのスポーツの現場において、直接的に活動を支えてきたスポーツ指導者たちの存在と功績は極めて大きく、日本のスポーツ発展の牽引役を担ってきたと言えるでしょう。

時代と社会の発展とともに進化し続けてきたスポーツ界において、指導者には何が求められてきたのか。これからの時代に何を受け継ぎ伝え導いていくのか。そして新たに何が求められてくるのか。

日本体育協会は、スポーツ指導者養成の取り組みを始めて50年が経過したことを契機に、改めて、スポーツ指導者のこれまでの実績を見つめなおし、その意義と役割を未来へつなぎ、広め、高めていくことを約束します。

指導者のみなさまへ

あなたの「学び」を全力で応援します

スポーツ指導者は何のために存在するのか。それは、スポーツの技能やパフォーマンスの向上、スポーツを通じた人としての総合的な成長、そしてスポーツの意義と価値の向上の3つといえるでしょう。

スポーツ指導者は、この3つを実践するため、プレーヤーズ・ファーストを基本スタンスとして、自分が持っている資質能力（思考、態度・行動、知識・技能）のすべてを駆使して、指導対象者の行動をプラス方向へ変容させることに力を注ぎ、その成果を高めるために「学び続けて」います。

「学び」は常に「わかる」から「できる」へ。さらに「いつもできる」へ。と段階的に成長していきます。

日本体育協会は、あなたの「学び続ける姿勢」に応えるため、各種講習会や研修会を開催するとともに、さまざまな情報提供を通じて、あなたの「学び」を応援し続けていくことを約束します。

スポーツを愛するすべてのみなさまへ

「安全で、正しく、楽しいスポーツ活動」をサポートします

「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利」と謳う「スポーツ基本法」は、併せて「すべての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、楽しみ、支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない」としています。

日本体育協会は、公益法人の責務として、スポーツの意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる資質能力（思考、態度・行動、知識・技能）を有する公認スポーツ指導者を加盟団体等と一体となって養成していくことで「安全で、正しく、楽しいスポーツ活動」をサポートしていくことを約束します。

スポーツ界(自分たち)へ

指導者とともに、スポーツの未来のために

日本体育協会公認スポーツ指導者制度は、日本体育協会と加盟団体等が一体となって、各種スポーツ指導者の資質と指導力の向上をはかり、指導活動の促進と指導体制を確立するために定めているものです。

このたび、指導者育成 50 周年にあたり「私たちは何のために指導者の育成を行っているのか？」と自らに問いかけたとき、その答えを「スポーツに関わるすべての人の幸福実現（うまくなりたい、つよくなりたい、健康でいたい、長生きしたい、仲間と喜び楽しみを共有したい）に貢献すること、養成された指導者の社会的価値を高めること、スポーツの意義と価値をつなぎ、広め、高めていくこと」と導き出しました。

スポーツ指導者の「学び」は常に「わかる」から「できる」へ。さらに「いつもできる」へ。と段階的に成長していきます。

スポーツ推進の担い手となるスポーツ指導者の成長を支えていくのは、私たちスポーツ団体の責務です。

スポーツに関わるすべての人を幸福にし、さらにその幸福を社会に広げていく活動のため「指導者とともに、スポーツの未来のために」とともに歩みましょう。



公益財団法人

日本体育協会



公益財団法人

日本体育施設協会