

# 日本スケート連盟

## ■公認スケート指導員

**養成目的** 初めてスケート靴を履く子どもたちなど初心者を対象に、スケート競技の基礎的実技指導にあたる指導員を養成する。

**役割** 初心者や子どもたちに、スケートの基礎を教えるとともに、スケートへの興味を持たせ、大人は生涯スポーツとして、子どもたちは競技スポーツとしてスピード・ショート・フィギュア競技へ移行出来るよう指導にあたる。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満20歳以上で、日本スケ

ート連盟第1種・第2種・第3種・第4種・第9種に登録していること。

**カリキュラム** 共通科目35h（共通Ⅰ）専門科目40h

**受講料** 共通科目 21,000円 専門科目 14,700円

**登録料(4年間)** 10,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 事業委員会

区分	カリキュラム内容	時間数			
		集合	その他	計	
1	スケート基礎理論	① スケートの特性（概要、歴史、用具）	1h	0h	1h
		② 指導者の役割	2h	0h	2h
		③ 安全管理	1h	0h	1h
		④ スケート競技概論1（統括組織、用具、ルール）	2h	0h	2h
		⑤ スケート競技概論2（発育・発達）	1h	0h	1h
		⑥ スケート競技概論3（生理学的特性と体力トレーニング）	1h	0h	1h
		⑦ スケート競技概論4（バイオメカニクスの特徴）	1h	0h	1h
		⑧ スケート競技概論5（外傷と傷害、ドーピング）	1h	0h	1h
	計	10h	0h	10h	
2	実技	① 基本スケーティング（氷上）	8h	0h	8h
		計	8h	0h	8h
3	指導実習	① 競技別基礎技術指導法（氷上）	6h	0h	6h
		② コンディショニング	2h	0h	2h
		③ 救急処置法	2h	0h	2h
		④ スポーツ情報処理	2h	0h	2h
		計	12	0h	12h
4	通信	① 指導教本を読んでレポートを提出	0h	10h	10h
		計	0h	10h	10h
		30h	10h	40h	

## ■公認スケートコーチ(スピードスケート)

**養成目的** 都道府県レベルおよび全国レベルのスピードスケート競技者の育成・強化にあたる指導者を育成する。

**役割** 都道府県レベルおよび全国レベルの強化指導にあたり、国民体育大会監督としての活動や、日本スケート連盟において強化スタッフとして競技者の育成を行う。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在20歳以上で、日本スケート連盟に登録しており、以下のいずれかの条件を満たす者。

1. 日本スケート連盟または各都道府県スケート連盟主催競技会に参加実績のある者
2. 指導実績が前年1年間に100時間以上の者

3. 日本スケート連盟または各都道府県スケート連盟の強化スタッフとしての活動実績のある者

4. 日本体育協会公認スケート指導員資格取得者

**カリキュラム** 共通科目152.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ）専門科目60h

**受講料** 共通科目 18,900円 専門科目 10,500円

**登録料(4年間)** 10,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 スピード委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
1 スケート 競技概論	① スケート競技の統括組織（日本スケート連盟の役割）	0.5h	0h	0.5h
	② スケート競技の特性（概要、歴史、最近の国際的動向）	1.5h	0h	1.5h
	③ 指導者の役割(指導者に望まれるもの、行動規範・セクシュアル・ハラスメントの認識)	2h	0h	2h
	④ 競技者育成プログラムについて（基本理念、具体的方策）	1h	0h	1h
	⑤ ルールと審判（国内競技規程、国内審判方法）	1.5h	0h	1.5h
	計	6.5h	0h	6.5h
2 スケート競技の 科学的基礎	① スケート競技の生理学的特性と体力トレーニング	4h	0h	4h
	② スケート競技のバイオメカニクス（バイオメカニクスの特徴）	2h	0h	2h
	③ スケート競技の心理学(性格と競技特性、メンタルトレーニングの方法、指導者の心理、競技会場での心理)	3.5h	0h	3.5h
	④ スケート競技と発育・発達（発育・発達段階に応じた指導）	3h	0h	3h
	⑤ スケート競技の外傷と障害（特徴と治療）	2h	0h	2h
	⑥ ドーピング防止活動について	1h	0h	1h
	計	15.5h	0h	15.5h
3 スケート競技 指導論	① スケート競技の技術構造（ストレート滑走技術、カーブ滑走技術）	2h	0h	2h
	② スケート競技の安全対策と救急処置	3h	2h	5h
	③ スケート競技の対象別指導方法(年齢別、性別、競技レベル別・初級・中級)	8h	0h	8h
	④ 指導計画の立案と実施	2h	12h	14h
	⑤ 競技会に向けてのコンディショニング(国内競技会のコンディショニング)	1h	2h	3h
	⑥ 競技結果の分析と対策	2h	4h	6h
	計	18h	20h	38h
		40h	20h	60h

## ■公認スケート上級コーチ(スピードスケート上級コーチ)

**養成目的** ナショナルレベルで活躍できる競技者の育成・強化にあたる指導者を育成する。

**役割** トップアスリートの育成・強化にあたるとともに、国際的視野を持ち、国際競技会代表のチームリーダー、コーチおよびスタッフとして活動する。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満25歳以上で、日本スケート連盟に登録しており、スケートコーチ（スピードスケートコーチ）を取得後3年以上の活動実績があること。もしくは、日本スケート連盟強化部が推薦する者。

**カリキュラム** 共通科目192.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ＋Ⅳ）専門科目40h

**受講料** 共通科目46,200円（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ免除者は27,300円） 専門科目 16,800円

**登録料(4年間)** 10,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 スピード委員会

区分		カリキュラム内容		時間数		
				集合	その他	計
1	スケート競技概論	①	スケート競技の統括組織（国際スケート連盟の役割）	0.5h	0h	0.5h
		②	スケート競技の特性（最近の国際的動向）	0.5h	0h	0.5h
		③	指導者の役割（指導者に望まれるもの、指導者の行動規範）	2h	0h	2h
		④	ルールと審判（国際競技規程、国際審判方法）	1h	0h	1h
		計		4h	0h	4h
2	スケート競技の科学的基礎	①	スケート競技の生理学的特性と体力トレーニング（時差への対応等）	1h	0h	1h
		②	スケート競技の心理学(指導者の心理、競技会場での心理、マスコミに対する対応)	3h	0h	3h
		③	ドーピング防止活動について(国際競技会におけるドーピングテスト、日常の抜き打ちドーピングテスト)	1h	0h	1h
		計		5h	0h	5h
3	スケート競技指導論	①	スケート競技の技術構造（世界一流選手の技術）	2h	0h	2h
		②	スケート競技の安全対策と救急処置	0h	2h	2h
		③	スケート競技の対象別指導方法（性別、競技レベル別・上級者）	3h	0h	3h
		④	指導計画の立案と実施	2h	12h	14h
		⑤	競技会に向けてのコンディショニング(国際競技会のコンディショニング)	2h	2h	4h
		⑥	競技結果の分析と対策	2h	4h	6h
		計		11h	20h	31h
		20h	20h	40h		

## ■公認スケートコーチ(フィギュアスケートコーチ)

**養成目的** 都道府県レベルおよび全国レベルのフィギュアスケート競技者の強化指導にあたる指導者を育成する。

**役割** フィギュアスケート競技の強化指導にあたり、国民体育大会監督としての活動や、日本スケート連盟において強化スタッフとして競技者の育成を行う。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満20歳以上で、日本スケート連盟または日本フィギュア・スケート・インストラクター協会に登録しており、以下のいずれかの条件を満たす者。

1. 日本スケート連盟または各都道府県スケート連盟主催競技会に参加実績のある者

2. 指導実績が前年1年間100時間以上の者  
 3. 日本スケート連盟または各都道府県スケート連盟の強化スタッフとしての活動実績のある者  
 4. 日本体育協会公認スケート指導員資格取得者

**カリキュラム** 共通科目152.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ）専門科目60h

**受講料** 共通科目 18,900円 専門科目 10,500円

**登録料(4年間)** 10,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 フィギュア委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
1 スケート 競技概論	① スケート競技の統括組織（日本スケート連盟の役割）	1h	0h	1h
	② スケート競技の特性（概要、歴史、最近の国際的動向）	2h	0h	2h
	③ 指導者の役割（指導者に望まれるもの、指導者の行動規範）	1h	0h	1h
	④ 競技者育成プログラムについて（基本理念、具体的方策）	1h	0h	1h
	⑤ ルールと審判（競技規程について、審判方法について）	2h	0h	2h
	計	7h	0h	7h
2 スケート競技の 科学的基礎	① スケート競技の生理学的特性と体カトレーニング	4h	0h	4h
	② スケート競技のバイオメカニクス（バイオメカニクスの特徴）	2h	0h	2h
	③ スケート競技の心理学(性格と特性、メンタルトレーニング、指導者の心理、競技会場での心理)	3h	0h	3h
	④ スケート競技と発育・発達（発育・発達段階に応じた指導）	3h	0h	3h
	⑤ スケート競技の外傷と障害（特徴と治療）	2h	0h	2h
	⑥ ドーピング防止活動について	1h	0h	1h
計	15h	0h	15h	
3 スケート 競技指導論	① スケート競技の技術構造（基礎技術、応用技術）	2h	0h	2h
	② スケート競技の安全対策と救急処置	3h	2h	5h
	③ スケート競技の対象別指導方法(年齢別、性別、競技レベル別・初級者・中級者)	8h	0h	8h
	④ 指導計画の立案と実施	2h	12h	14h
	⑤ 競技会に向けてのコンディショニング(国内競技会のコンディショニング)	1h	2h	3h
	⑥ 競技結果の分析と対策	2h	4h	6h
計	18h	20h	38h	
		40h	20h	60h

## ■公認スケート上級コーチ(フィギュアスケート上級コーチ)

**養成目的** ナショナルレベルで活躍できる競技者の育成・強化にあたる指導者を育成する。

**役割** トップアスリートの育成・強化にあたり、国際的な視野を持ち、国際競技会代表のチームリーダー、コーチ、チーム役員として活動する。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満25歳以上で、日本スケート連盟に登録しており、スケートコーチを取得後3年以上の活動実績があること。もしくは、日本スケート連盟強化部が推薦する者。

**カリキュラム** 共通科目192.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ＋Ⅳ）専門科目40h

**受講料** 共通科目46,200円（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ免除者は27,300円） 専門科目 16,800円

**登録料(4年間)** 10,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 フィギュア委員会

区分		カリキュラム内容		時間数		
				集合	その他	計
1	スケート競技概論	①	スケート競技の統括組織（国際スケート連盟の役割）	1h	0h	1h
		②	スケート競技の特性（最近の国際的動向）	1h	0h	1h
		③	指導者の役割（指導者に望まれるもの、指導者の行動規範）	1h	0h	1h
		④	ルールと審判(競技規程について、審判方法について、ジャッジングの国際的な動向)	2h	0h	2h
		計		5h	0h	5h
2	スケート競技の科学的基礎	①	スケート競技の生理学的特性と体力トレーニング（時差への対応等）	1h	0h	1h
		②	スケート競技の心理学(指導者の心理、競技会場での心理、マスコミに対する対応)	2h	0h	2h
		③	ドーピング防止活動について(国際競技会におけるドーピングテスト、日常の抜き打ちドーピングテスト)	1h	0h	1h
		計		4h	0h	4h
3	スケート競技指導論	①	スケート競技の技術構造（応用技術）	2h	0h	2h
		②	スケート競技の安全対策と救急処置	0h	2h	2h
		③	スケート競技の対象別指導方法（性別、競技レベル別・上級者）	3h	0h	3h
		④	指導計画の立案と実施	2h	12h	14h
		⑤	競技会に向けてのコンディショニング(国際競技会のコンディショニング)	2h	2h	4h
		⑥	競技結果の分析と対策	2h	4h	6h
		計		11h	20h	31h
		20h	20h	40h		

## ■公認スケート教師(フィギュアスケート教師)

**養成目的** 全国レベルの競技者の育成・強化にあたる指導者、および営業リンクで適切な指導ができる指導者を育成する。

**役割** 全国レベルの競技者の強化指導にあたり、日本スケート連盟において強化スタッフとして競技者の育成を行う。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満22歳以上で、日本スケート連盟あるいは各都道府県主催競技会に参加実績のある者で、かつ、指導実績が前年1年間で100時間以上ある者。

**カリキュラム** 共通科目152.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ）専門科目80h

**受講料** 共通科目 56,700円 専門科目 別途定める

**登録料(4年間)** 20,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、最低1回は日本スケート連盟が定める研修または日本体育協会（都道府県体育協会が実施する研修会を含む）が実施する（認める）研修を受けなければならない。

**担当委員会** 日本スケート連盟 フィギュア委員会

区分		カリキュラム内容		時間数		
				集合	その他	計
1	スケート競技概論	①	スケートコーチと同一内容で実施	40h	20h	60h
2	スケート競技の科学的基礎					
3	スケート競技指導論	計		40h	20h	60h
4	スケート経営の基礎知識	①	スケート経営論（スケート場の経営、顧客に応じたサービスと安全管理、スケートイベントの企画立案）	3h	3h	6h
		②	スケート用具と補助用具（スケート靴・エッジとその他の用具）	1h	0h	1h
		計		4h	3h	7h
5	スケート指導の実際	①	スケートの指導方法論（スケート指導の基礎理論、スケートの指導特性と段階別指導法）	2h	2h	4h
		計		2h	2h	4h
6	スケート指導実習	①	基礎技術（ストローキングとステップ）	2h	0h	2h
		②	応用技術（ダンスとシンクロ）	3h	0h	3h
		③	個人指導（ジャンプとスピン）	2h	0h	2h
		④	集団指導（スケート教室）	2h	0h	2h
		計		9h	0h	9h
				55h	25h	80h

## 《専門科目における講習・試験の免除》

- 日本スケート連盟及び日本体育協会が主催した下記の大会に過去に出場した経験のある者は、スケート指導員の専門科目のうち1-①・④、2-①、3-①（計17時間）を免除とする。
  - ・全日本距離別スピードスケート選手権大会
  - ・全日本スピードスケート選手権大会
  - ・全日本スプリントスピードスケート選手権大会
  - ・全日本フィギュアスケート選手権大会
  - ・全日本シンクロナイズドスケート選手権大会
  - ・全日本ショートトラックスピードスケート選手権大会
  - ・国民体育大会冬季大会スケート競技会
- 日本スケート連盟及び日本オリンピック委員会が過去に派遣した国際大会へ監督・コーチとして参加した者は、スケート指導員の専門科目のうち1-①・④、2-①、3-①（計17時間）を免除する。
- 日本スケート連盟普及部指導員・準指導員資格を有する者は、スケート指導員のうち1-①、2-①（計9時間）を免除する。
- 日本スケート連盟スピード及びフィギュア公認審判員資格を有する者は、スケート指導員の専門科目のうち1-①・④（3時間）を免除する。
- JOCナショナルコーチアカデミー修了者は、スケートコーチ（スピードスケート・フィギュアスケート）の専門科目60時間を免除する。