

## ■共通科目カリキュラム

	科目名	内容	時間数
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 文化としてのスポーツ	3.75
	指導者の役割I	スポーツ指導者とは 指導者の心構え・視点 世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	5
	トレーニング論I	体力とは トレーニングの進め方 トレーニングの種類	3.75
	スポーツ指導者に必要な医学的知識I	スポーツと健康 スポーツ活動中に多いケガや病気 救急処置	7.5
	スポーツと栄養	スポーツと栄養	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	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 発育発達期のプログラム	5
	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 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」	3.75
			35

	科目名	内容	時間数
共 通 科 目 II	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ 我が国のスポーツプロモーション	5
	スポーツと法	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	5
	スポーツの心理I	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	7.5
	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 スポーツ事業のプロモーション	10
	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 障害者とスポーツ	7.5
			35

	科目名	内容	時間数
共 通 科 目 III	指導者の役割II	プレイヤーと指導者の望ましい関係 ミーティングの方法 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	7.5
	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（メンタルトレーニング、ブレッシャー、あがり、スランプの対処法含む） 指導者のメンタルマネジメント	10
	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 スポーツバイオメカニクスの基礎	10
	トレーニング論II	トレーニング理論と方法論 トレーニング計画とその実際 体力テストとその活用 スキルの獲得とその獲得過程	20
	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 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	10
	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 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	20
			82.5

	科目名	内容	時間数
共 通 科 目 IV	トップアスリートを取り巻く諸問題	トップアスリートの特徴 海外遠征の諸問題とその対応 国際競技力向上のための環境 情報戦略 競技者を取り巻く環境	20
		コミュニケーションスキル プレゼンテーションスキル	
指導能力を高めるための スキルアッププログラム			20
			40

<b>第1章 指導者の役割Ⅱ</b> .....15	はじめに .....2  公認スポーツ指導者養成の基本コンセプト .....3  公認スポーツ指導者制度の概要 .....4  「共通科目Ⅲ」到達目標——本テキストで身につけてほしいもの .....6																																																		
<b>第2章 アスリートの栄養・食事</b> .....33	<table border="0"> <tr> <td style="width: 20%; vertical-align: top;"><b>① プレイヤーと指導者の望ましい関係</b></td> <td style="width: 80%;">.....16</td> </tr> <tr> <td>1 望ましいプレイヤー像とは</td> <td>.....16</td> </tr> <tr> <td>2 自ら考え工夫する環境とは</td> <td>.....17</td> </tr> <tr> <td>3『コーチング』スキル①～『観察』&amp;『承認』～</td> <td>.....18</td> </tr> <tr> <td>4『コーチング』スキル②～その他のスキル～</td> <td>.....19</td> </tr> <tr> <td>5 指導者が『コーチング』を身につけると</td> <td>.....20</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>② ミーティングの方法</b></td> <td style="vertical-align: top;">.....21</td> </tr> <tr> <td>1 ミーティングとは</td> <td>.....21</td> </tr> <tr> <td>2 なぜミーティングをするのか</td> <td>.....21</td> </tr> <tr> <td>3 ミーティング実施のポイント</td> <td>.....23</td> </tr> <tr> <td>4 指導者としてのモラル</td> <td>.....24</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>③ 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割</b></td> <td style="vertical-align: top;">.....25</td> </tr> <tr> <td>1 世界における競技スポーツの競争環境</td> <td>.....25</td> </tr> <tr> <td>2 世界の舞台を目指すパスウェイ</td> <td>.....27</td> </tr> <tr> <td>3 世界を目指した競技者育成における指導者の役割</td> <td>.....30</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"><b>① アスリートの栄養摂取と食生活</b></td> <td style="vertical-align: top;">.....34</td> </tr> <tr> <td>1 アスリートの栄養・食事計画の立案</td> <td>.....34</td> </tr> <tr> <td>2 目的別の食事</td> <td>.....36</td> </tr> <tr> <td>3 試合前後の栄養・食事のポイント</td> <td>.....38</td> </tr> <tr> <td>4 アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法</td> <td>.....40</td> </tr> <tr> <td>5 栄養補助食品（サプリメント）について</td> <td>.....42</td> </tr> <tr> <td>6 水分補給について</td> <td>.....43</td> </tr> </table>	<b>① プレイヤーと指導者の望ましい関係</b>	.....16	1 望ましいプレイヤー像とは	.....16	2 自ら考え工夫する環境とは	.....17	3『コーチング』スキル①～『観察』&『承認』～	.....18	4『コーチング』スキル②～その他のスキル～	.....19	5 指導者が『コーチング』を身につけると	.....20	 		<b>② ミーティングの方法</b>	.....21	1 ミーティングとは	.....21	2 なぜミーティングをするのか	.....21	3 ミーティング実施のポイント	.....23	4 指導者としてのモラル	.....24	 		<b>③ 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割</b>	.....25	1 世界における競技スポーツの競争環境	.....25	2 世界の舞台を目指すパスウェイ	.....27	3 世界を目指した競技者育成における指導者の役割	.....30	 		<b>① アスリートの栄養摂取と食生活</b>	.....34	1 アスリートの栄養・食事計画の立案	.....34	2 目的別の食事	.....36	3 試合前後の栄養・食事のポイント	.....38	4 アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法	.....40	5 栄養補助食品（サプリメント）について	.....42	6 水分補給について	.....43
<b>① プレイヤーと指導者の望ましい関係</b>	.....16																																																		
1 望ましいプレイヤー像とは	.....16																																																		
2 自ら考え工夫する環境とは	.....17																																																		
3『コーチング』スキル①～『観察』&『承認』～	.....18																																																		
4『コーチング』スキル②～その他のスキル～	.....19																																																		
5 指導者が『コーチング』を身につけると	.....20																																																		
<b>② ミーティングの方法</b>	.....21																																																		
1 ミーティングとは	.....21																																																		
2 なぜミーティングをするのか	.....21																																																		
3 ミーティング実施のポイント	.....23																																																		
4 指導者としてのモラル	.....24																																																		
<b>③ 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割</b>	.....25																																																		
1 世界における競技スポーツの競争環境	.....25																																																		
2 世界の舞台を目指すパスウェイ	.....27																																																		
3 世界を目指した競技者育成における指導者の役割	.....30																																																		
<b>① アスリートの栄養摂取と食生活</b>	.....34																																																		
1 アスリートの栄養・食事計画の立案	.....34																																																		
2 目的別の食事	.....36																																																		
3 試合前後の栄養・食事のポイント	.....38																																																		
4 アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法	.....40																																																		
5 栄養補助食品（サプリメント）について	.....42																																																		
6 水分補給について	.....43																																																		

# 第3章

## スポーツの心理Ⅱ

.....47

① メンタルマネジメントとは .....	48
1 メンタルマネジメントの意味 .....	48
2 メンタルトレーニング .....	48
② リラクセーション .....	49
1 リラクセーションとは .....	49
2 リラクセショントレーニング .....	49
③ イメージトレーニング .....	51
1 イメージトレーニングとは .....	51
2 イメージトレーニングの目的 .....	51
3 スポーツにおけるイメージの利用 .....	53
4 イメージトレーニングの注意点 .....	54
5 まとめ .....	54
④ 集中力のトレーニング .....	55
1 集中力とは .....	55
2 注意集中のタイプ .....	55
3 集中力を妨害する要因 .....	57
4 集中力を高めるトレーニングの実際 .....	57
⑤ 心理的コンディショニング .....	60
1 心理的コンディショニングとは .....	60
2 心理的コンディションの指標としてのPOMS .....	60
3 心理的コンディショニングとスポーツパフォーマンスとの 関係について .....	61
4 オーバートレーニングの防止としてのPOMS .....	62
⑥ プレッシャー、あがり、スランプの克服 .....	64
1 あがり .....	64
2 スランプ .....	65

## 第4章 身体のしくみと働き

.....71

⑦ 指導者のメンタルマネジメント .....	67
1 指導者に求められるリーダーシップ .....	67
2 内発的動機づけの視点から .....	67
3 指導者のストレス .....	69
4 指導者のメンタルマネジメント .....	70
① 運動器のしくみと働き .....	72
1 筋・骨格・神経系のしくみと働き .....	72
2 関節・運動器の機能 .....	82
3 神経のコントロール .....	86
② 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 .....	88
1 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 .....	88
③ スポーツバイオメカニクスの基礎 .....	97
1 重力と慣性力 .....	97
2 重心 .....	97
3 力の合成・分解と力の効果 .....	98
4 内力と外力 .....	98
5 摩擦力 .....	99
6 運動量と力積 .....	99
7 反動動作と振込動作 .....	99
8 回転と慣性モーメント .....	100
9 角運動量の保存 .....	100
10 流体からの抵抗 .....	101
11 握力とマグヌス効果 .....	101
12 運動の力学的仕事とパワー .....	102

## 第5章 トレーニング論Ⅱ

.....103

① トレーニング理論と方法論 .....	104
1 トレーニング学の理論体系 .....	104
2 スポーツパフォーマンス構造論 .....	106
3 トレーニング手段における基礎理論 .....	109
4 筋力トレーニングにおける基礎理論 .....	112
5 筋力トレーニングの方法 .....	115
6 結語 .....	117

## 競技者育成のための 指導法

.....147

## 第6章

<b>② トレーニング計画とその実際</b> .....	118
1 トレーニング目標の設定 .....	118
2 トレーニング・プログラムの設計 .....	120
3 トレーニング計画と疲労およびその回復 .....	124
4 トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件 .....	125
<b>③ 体力テストとその活用</b> .....	128
1 体力テストの位置づけについて .....	128
2 形態および身体組成の測定と評価について .....	128
3 筋力・筋パワーの測定と評価について .....	131
4 無酸素性能力の測定と評価について .....	133
5 有酸素性能力の測定と評価について .....	134
6 バッテリーテスト .....	136
7 テストの実施および結果の活用に際しての留意点 .....	138
<b>④ スキルの獲得と獲得過程</b> .....	140
1 スキルとは .....	140
2 スキル獲得の過程 .....	141
3 スキル獲得にかかる要因 .....	143
<b>① 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～</b> .....	148
1 トップアスリートの競い合いの現状とその認識 .....	148
2 トップアスリートを育てる各国の取り組みの特徴 .....	150
<b>② トップアスリートの育成・強化の方法とその評価</b> .....	153
1 スポーツ指導と評価の必要性 .....	153
2 評価方法 .....	153
3 指導者の在り方についての評価 .....	156
<b>③ 競技力向上のためのチームマネジメント</b> .....	157
1 チーム（集団）とは何か .....	157
2 チームマネジメントとは何か .....	161
3 チームマネジメントを行うにあたって .....	162

## 第 7 章 スポーツ指導者に 必要な 医学的知識Ⅱ

.....173

④ 競技力向上のための情報とその活用 .....	168
1 競技力向上のための情報の種類 .....	168
2 競技力向上に必要な情報の収集方法 .....	169
3 競技力向上に必要な情報の活用 .....	169
4 情報を取り扱うモラル .....	171
① アスリートの健康管理 .....	174
1 健康管理体制 .....	174
2 メディカルチェック .....	175
3 体調面のコンディションのチェック .....	177
② アスリートの内科的障害と対策 .....	178
1 急性障害 .....	178
2 慢性障害 .....	181
3 その他の障害 .....	183
③ アスリートの外傷・障害と対策 .....	186
1 スポーツ外傷・障害の基礎知識 .....	186
2 頭頸部の外傷・障害 .....	187
3 上肢の外傷・障害 .....	188
4 体幹の外傷・障害 .....	189
5 下肢の外傷・障害 .....	190
④ 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 .....	193
1 アスレティック・リハビリテーションとは .....	193
2 アスレティック・リハビリテーション実施上の留意点 .....	193
3 アスレティック・リハビリテーションの進め方 .....	197
4 アスレティック・リハビリテーションの組み立て .....	198
⑤ コンディショニングの手法 .....	200
1 ストレッチング .....	200
2 テーピング .....	202
3 アイシング .....	204
4 スポーツマッサージ .....	205

<b>6 スポーツによる精神障害と対策</b>	207
1 気分障害(Mood Disorder)特にうつ病について	207
2 食行動異常(Eating Disorder)	208
3 神経症性障害、ストレス関連障害、身体表現性障害、心身症	209
4 薬物による精神障害	209
5 睡眠障害	209
6 そのほかの精神障害	210
7 まとめ(指導者的心構え)	210
<b>7 特殊環境下での対応</b>	211
暑熱対策・低温(寒冷)対策・高地対策・時差対策・感染症対策	
1 暑熱対策	211
2 低温(寒冷)対策	212
3 高地対策(低圧環境)	212
4 時差対策	213
5 感染症対策	213
<b>8 ドーピング防止</b>	215
1 ドーピング防止とは	215
2 ドーピング防止の歴史的背景	215
3 世界ドーピング防止機構および 日本アンチ・ドーピング機構について	217
4 世界ドーピング防止規程および我が国の対応	218
5 国民体育大会でのドーピング防止教育、啓発活動	218
6 ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査	219
7 結果管理	221
8 制裁・上訴	222
9 禁止物質と治療目的使用にかかる除外措置(TUE)	223
10 スポーツ指導者の役割	225
<b>索引</b>	227