

SPORTS
for all



good coach, good sports

スポーツ文化を支える
公認スポーツ指導者

財団法人 日本体育協会



競輪補助事業

<http://www.keirin.or.jp/>
<http://www.ringring-keirin.jp/>



「公認スポーツ指導者」だからこそ、できる。スポーツで得られる豊かな人生のサポート

公認スポーツ指導者になるということ

安心
子どもたちが安心してスポーツ活動を楽しめるようサポートすること

技術
技能をもっと高めたいというアスリートの願いをサポートすること

楽しみ
生涯を通じてスポーツを楽しむ方法や機会を提供すること

導き
経験がなくても、どの年代からでも「スポーツ愛好家」に導くようにサポートすること

人間性
スポーツを通して豊かな人間性を涵養すること

スポーツと暮らしを繋ぐ、幅広いサポート。

伝えたい。スポーツの楽しさ、素晴らしさ。

財団法人日本体育協会及び加盟団体等は、生涯スポーツ社会の実現を目指し、生涯を通じた「快適なスポーツライフ」を構築するため、その推進の中心となるスポーツ指導者を養成しています。

【公認スポーツ指導者】は、スポーツ医・科学の知識を活かしてスポーツを「安全に、正しく、楽しく」指導し、その「本質的な楽しさ・素晴らしさ」を伝えます。

あなたも【公認スポーツ指導者】になってみんなの「快適なスポーツライフ」をサポートしてみませんか？



テニス上級コーチ
JTAナショナルチームアシスタントマネージャー
福井 烈 (ふくい ことし)

資格取得は自身の励みにもなる

私は現役時代に公認指導者の資格を取得しました。競技者生活が終わった後は、指導する側になりたいという気持ちがあったからですが、人に教えるならきちんとした知識を得たい。もちろんテニスの知識はありましたが、トレーニング科学や指導論などはよく

多くの人に資格をとってもらい、スポーツで日本を元気にしたい。

わからなかったので、正しい、最先端の理論を身につけようと思ったのです。

資格をとるということは、それだけ周りからも注目されるし、また自身の励みにもなります。何より取得して良かったなと思うのは、他競技の方と仲良くなったことですね。いろいろな競技の情報が入ってきて、それが自分の競技指導にも役立ちます。人を指導していくには、とにかく勉強して情報を得ること。私は一般のテニス愛好家の方々と触れ合うし、アスリートの育成にも携わりますが、接する人によって集めた情報をうまく使い分けていくことを心がけています。指導者としては

一番大事なことなのではないでしょうか。

スポーツの輪を広げる役割に

指導者だからこそ味わえる思いは、たくさんあります。一般の方なら、私と触れ合うことでテニスの楽しさ、新しい発見が見つかったと言っていただけののがほんとうにうれしい。選手だと、試合に勝たなければいい指導という評価につながりませんので、自分が選手だったころとは違ううれしさやつらさを体感します。

また競技者育成の場合、ただ単にアスリートとして強いだけでなく、人間的にも皆が憧れるようなアスリートを育てなくてはという責任も感じます。それによ

ってトップアスリートの社会的地位も上がり、またそれが指導者に対する憧れにもつながってくればいいですね。

私は「スポーツで日本を元気にする」というキャッチフレーズのもと、全国を飛びまわっています。スポーツの力はとても大きなものです。スポーツをすることで皆が健康になり、また子どもも健やかに成長します。でも、スポーツの輪は私一人では広がっていかない。多くの人に公認指導者の資格を取得してもらい、スポーツのつながりを深めていきたいのです。

スポーツの力をかりて、皆で日本を元気にしていけたらいいですね。



水泳上級コーチ
メンタルスキルコンサルタント
田中 ウルヴェ京 (たなか みやこ)

研修や養成講習会はとても大事

大学4年生で現役を終えてから、すぐに(シンクロの)代表コーチのアシスタントになったので、資格はそのときに取得しました。スポーツ指導をするなら資格がないとダメだと思ったのです。「資格」はとても大事だと思います。ステータスとしてではなく、自分への戒

めや自覚になるし、何より持っていれば最低限度の知識があるという信頼になる。また、資格をとる際に受ける研修や養成講習会は汎用性が高いものばかりなので、自分の指導に必ず生きてきます。たとえば、私は水泳上級コーチですが、ここ10年は身体のことだけでなく「心」の指導が中心です。水中でのワークショップの最中に、ちょっとメンタルトレーニングを取り入れるなど、年齢層に合った理論でトレーニングするのが自分も楽しいし、皆さんも興味をもってくださいます。知識がなかったら提供できないことですね。

今だから見えるスポーツの奥深さ

私は、少しでも多くの人にスポーツの素晴らしさを伝えていきたい。スポーツは競技だけではないから、幅広い年

スポーツの素晴らしさを伝える指導者は価値ある存在。

年齢層の方たちが楽しめますよね。スポーツをすることで自律神経のバランスが保たれ、脳が活性化するという単純明快なことはありますが、達成感や喜びも享受できます。人間形成の部分に少しでも携われるというのは、指導者として責任のあること。私自身、競技者のときでもなく代表コーチのときでもない、違う立場での指導者になったからこそ見えたスポーツの奥深さや幅広さもあります。



指導者の「使命」は様々だと思います。スポーツの大切さを伝え、社会へ発信していく、それが自分の天職だという人もいるかもしれない。でも「使命」だと思えば、それこそ命をかけるのと同じ気持ちで指導していこうと心がけることも大切かもしれません。たとえば小学生の子どもにサッカーを教えるということは、彼らの貴重な小学校生活の間の「命を使っている」と同じとも考えられます。だからこそ、そこが指導者の大きなやりがいであり、責任ではないでしょうか。

私はまだまだですが、恩師を考えると指導者ってとても価値のある素晴らしい存在だと思います。

公認スポーツ指導者資格の種類と役割

日本体育協会では、年齢（発育発達段階）や技能レベル、興味や志向など多様なスポーツ活動に対応するため、指導対象や活動拠点を考慮し5領域14種類の資格を養成しています。

スポーツ指導基礎資格

■スポーツリーダー

地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダーとして、基礎的なスポーツ指導や運営にあたります。スポーツ指導の基礎的知識を学ぶ資格です。これからスポーツに関する正しい知識を学ぶとの方々や、既にスポーツ指導に携わっているが時間的な制約などから講習会に参加できなかった

た方々、体育指導委員の方々にぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①スポーツに関する基礎的知識 ②ボランティアに関する基礎的知識



競技別指導者資格

■指導員

地域スポーツクラブ等において、スポーツに初めて出会う子どもたちや初心者を対象に、競技別の専門的知識を活かし、個々人の年齢や性別など指導対象に合わせた指導にあたる方のための資格です。特に発育発達期の子どもに対しては、総合的な動きづくりを主眼に置き、遊びの要素を取り入れた指導ができるようにカリキュラムを構成していることから、スポーツ少年団などで小学校期の子どものための競技別指導にあたる方にはぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①スポーツに関する基礎的知識 ③競技者育成プログラムの理念と方法
②ボランティアに関する基礎的知識 ④初心者に対する基礎的指導法

■上級指導員

地域スポーツクラブ等において、年齢、競技レベルに応じた指導にあたる方のための資格です。また、地域スポーツクラブなどが実施するスポーツ教室の事業計画立案などを学ぶことができるので、クラブ内指導者の中心的な役割を担う方、広域スポーツセンターや市町村エリアにおいて競技別指導にもあたる方、指導員を育成する立場の方にぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①競技者育成プログラムの理念と方法 ③スポーツ教室や各種イベントの企画立案
②多様な能力やニーズに対する指導法 ④組織の育成に関する知識

■コーチ

各競技団体の都道府県レベルにおける競技者育成を担当する方のための資格です。広域スポーツセンターや各競技別のトレーニング拠点において、有望な競技者の育成にあたる方、広域スポーツセンターの巡回指導に協力する方、国民体育大会の監督にあたる方など、高いレベルの実技指導をする方にはぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①競技者育成プログラムの理念と方法
②国内大会レベルの競技者に対する高度な指導法

■上級コーチ

国際大会等の各競技会における監督・コーチとして、競技者が最高の能力を発揮できるよう、強化スタッフとして指導にあたるなど、中央競技団体におけるナショナルレベルのトップコーチのための資格です。各競技団体のナショナルレベルのトレーニング拠点などにおいて、各年代で選抜された競技者の育成強化や各競技団体の競技力向上策の開発に参画する方などにぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①競技者育成プログラムの理念と方法
②国際大会レベルの競技者に対する高度な指導法

■教師

民間商業スポーツ施設やスポーツクラブなどにおいて、競技別の専門的指導者として、質の高い指導を行う方のための資格です。スポーツクラブ会員（顧客）が支払うメンバーフィー（対価）にふさわしい指導能力、個々人の年齢や性別、技能レベルや志向に合わせた実技指導能力を得ることができます。

- 認定により備えられる知識と能力
①多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
②商業スポーツ施設等の経営に関する基礎的知識

■上級教師

民間商業スポーツ施設やスポーツクラブなどにおいて、競技別の専門的指導者のチーフインストラクターとして、実技指導にあたるとともに、各種事業に関する計画の立案、指導方針の決定など中心的な役割を担う方のための資格です。地域スポーツ経営のためのコンサルティングならびに経営受託の企画・調整なども学ぶことができます。

- 認定により備えられる知識と能力
①多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
②スポーツ教室や各種イベントの企画立案
③商業スポーツ施設等の健全な経営能力



フィットネス資格

■ジュニアスポーツ指導員

発育発達期の身体的・心理的特徴についての専門的知識と指導ノウハウを持ち、おおよそ2歳から15歳までの子どもたちを対象に指導にあたる方のための資格です。総合的な身体づくりと基礎的動作の習得を、遊びやゲームを取り入れたプログラムから学ぶことができます。

- 認定により備えられる知識と能力
①幼・少年期における活動プログラムに関する知識
②発育発達過程の心と身体の特徴を踏まえた指導法

■スポーツプログラマー

フィットネスの維持や向上についての専門的知識と各種トレーニング指導法に関するノウハウを持ち、スポーツ相談による個々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をする方のための資格です。主に青年期以降のすべての人に対し、地域スポーツクラブや民間スポーツクラブなどにおいて指導にあたる方にぜひ取得していただきたい資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①フィットネスの維持や向上のための指導能力 ③スポーツ相談に関する能力
②フィットネスの維持や向上に関するプログラムを企画する能力 ④体力測定に関する能力

■フィットネストレーナー

民間商業スポーツ施設や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など、各種トレーニングの専門的指導者として質の高い指導にあたる方のための資格です。スポーツクラブ会員（顧客）が支払うメンバーフィー（対価）にふさわしい指導能力、個々人の年齢や性別、志向スポーツに合わせた実技指導とスポーツ相談などを学ぶことができます。

- 認定により備えられる知識と能力
①フィットネスの維持や向上のための多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
②ホスピタリティに関する知識
③商業スポーツ施設等の経営に関する基礎的知識
④フィットネスの維持や向上に関するプログラムを企画する能力

※フィットネストレーナー資格は現在、新規養成を行っておりません。



メディカル・コンディショニング資格

■スポーツドクター

スポーツ関係臨床医として、スポーツ医・科学に関する知識を有し、スポーツマンの健康管理と競技力向上の援助、スポーツ障害・外傷の診断、治療、予防などにあたる方のための資格です。競技会等における医事運営やチームドクターとしてのサポートなど、スポーツ活動を医学的な立場からサポートする方の資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①スポーツ医・科学に関する専門的知識 ③運動処方に関する専門的知識
②アンチドーピングに関する専門的知識

■アスレティックトレーナー

機能解剖や運動学に関する専門的知識を有し、スポーツ活動現場において、スポーツドクター及びコーチとの緊密な連携・協力のもとに、競技者の健康管理、スポーツ障害・外傷の予防、応急処置、アスレティックリハビリテーション及び体カトレーニング、コンディショニングなどにあたる方のための資格です。

- 認定により備えられる知識と能力
①機能解剖・運動学的な知識 ④競技者のスポーツ現場復帰への援助に関する知識と技能
②スポーツ外傷の救急処置に関する知識と技能 ⑤競技者のコンディショニングに関する知識と技能
③スポーツ障害の予防対策に関する知識と技能



マネジメント資格

■クラブマネジャー

総合型の地域スポーツクラブなどにおいて、クラブ管理運営（経営）責任者としての立場にある方のための資格です。実際にクラブを安定的・継続的に管理運営（経営）するためのカリキュラムを学びます。

- 認定により備えられる知識と能力
①スポーツに関する基礎的知識 ④事業の計画立案能力、各種資源の調達活用能力、情報収集・分析能力
②地域スポーツクラブ創設のためのマネジメント能力
③地域スポーツクラブの健全な経営のためのマネジメント能力

■アシスタントマネジャー

総合型の地域スポーツクラブなどにおいて、クラブの運営に携わっている方や、これからお手伝いしたいと考えている方のための資格です。クラブ運営の基礎を学ぶことができます。

- 認定により備えられる知識と能力
①スポーツに関する基礎的知識 ④事業の計画立案能力、各種資源の調達活用能力、情報収集・分析能力
②地域スポーツクラブ創設のためのマネジメント能力
③地域スポーツクラブの健全な経営のためのマネジメント能力



公認スポーツ指導者になるには

1 受講条件

満20歳以上（一部資格を除く）の方。資格によっては、競技団体等の推薦や本会の承認が必要なものもあります。

2 実施機関および講習内容

講習内容としては、全てのスポーツ指導者が共通して学ぶべき共通科目と各資格特性に応じた講習を行う専門科目があり、集合講習や通信講習で行われています*1。共通科目は都道府県体育協会や本会によって、専門科目は本会加盟競技団体や協力団体等によって実施されています*2。

*1 講習時間や受講料は、受講資格・競技によって異なります。

*2 受講申込先・受講受付期間は、都道府県体育協会や競技団体等、資格によって異なります。

共通科目
+
専門科目



3 検定試験

講習終了後、検定試験を行います。既得資格によって、講習・試験の一部受講免除措置もあります。（講習・試験免除承認システムについては、本会ホームページをご覧ください。）

4 登録

すべての検定に合格後に登録*することで、資格が認定されます。

*登録（4年間）には、登録料（初回登録時1万3千円）が必要です。

また、競技・資格によっては別途競技団体等への登録料が必要となります。

*スポーツリーダー・スポーツドクターの登録については、別途定めます。



公認スポーツ指導者 登録完了

5 資格更新

資格を更新するためには、資格有効期限内に日本体育協会または当該中央競技団体の定める研修を受けなければなりません。研修を受けた方へは、資格有効期限が切れる前に、資格更新のご案内をいたします。

学校でも資格が
とれます!

公認スポーツ指導者養成講習会免除適応コース承認校では、定められたカリキュラムを履修することにより、講習・検定試験の一部または全部の免除を受けることができます。全国でおよそ170校の学校が免除適応コースとして承認されています（主に体育・スポーツ系の大学・専門学校）。

詳しくはホームページに掲載 ▶▶ <http://www.japan-sports.or.jp/>

日本体育協会スポーツ指導者育成事業の歩み

昭和40(1965)年	東京オリンピック翌年より、スポーツトレーナーの養成開始	昭和62(1987)年	文部省「社会体育指導者の知識・技能審査事業」創設
昭和46(1971)年	スポーツ指導員の養成開始	昭和63(1988)年	「公認スポーツ指導者制度」改訂施行
昭和52(1977)年	加盟団体と協力のもと公認スポーツ指導者制度を制定 スポーツ指導員、コーチ、上級コーチの養成開始	平成7(1995)年	スポーツ指導者育成30周年
昭和54(1979)年	全国スポーツ指導者連絡会議発足	平成12(2000)年	スポーツ振興法第11条の実施省令として 「スポーツ指導者の知識・技能審査事業」の制定
昭和57(1982)年	スポーツドクターの養成開始	平成17(2005)年	「公認スポーツ指導者制度」改定施行

スポーツ指導を通して、 充実の毎日を過ごしています。



桑田 健秀(くわた きよひで)

資格/クラブマネジャー

オリジナルクラブを目指して

地域クラブの認知度はまだ低く、ビジネス構造としても弱いけれど、私が携わっているスポーツクラブ「ピボットフット」をとおして見ると、世の中のニーズは確実にあると実感しています。地域クラブには、子どもから高齢者まで幅広い年齢層を見据え、競技技術の向上や健康増進が期待されます。その期待に応えるためには、総合的な商品提供の考慮が必要ですし、商品に携わる指導者の確保が重要になってきます。

クラブマネジャーの資格取得にあたっては、自分の中にあつたビジネスプランを明確にでき、今はそれを地域クラブの運営に活かしています。現場では、広報から収支のバランスまですべてを引き受けますし、学校や行政など対外的な交渉の際にも、知識として資格を持っていたほうがいいですね。

これから資格を受ける人々には、クラブ経営やマネジメントはもちろん、オリジナリティを培ってもらいたいと思います。



境 宏雄(さかい ひろお)

資格/アスレティックトレーナー

カリキュラムで得られる豊富な知識

Jリーグ川崎フロンターレに所属し、主に、現場での救急処置やアスレティックリハビリテーションを行っています。この仕事は、アスレティックトレーナーの資格をきちんと持っていたほうが、より大舞台での経験を積むことができます。資格取得者でないと代表チームには加われないし、チームによってはベンチ入りできないところも——。せっかくこの仕事に就いているなら、プレイヤーと一緒に喜怒哀楽を存分に感じたいですからね。

僕らトレーナーがしっかり良い働きをしていれば、チーム力は高まって結果が出ると信じています。それには、とにかく僕らが幅広い知識を得ていることが大事。資格取得の際に受けるカリキュラムは、中身も濃くかなり広範囲に勉強できるし、自分にとってとてもプラスになりました。その知識を活かし、プレイヤーの誰からも信頼されるトレーナーになりたいと思っています。



川島 克夫(かわしま かつお)

資格/スポーツプログラマー

安全に配慮したプログラムづくり

スポーツプログラマーの主な役割は、これから運動を始めようとする方に、その人に合った運動プログラムを考え、提供すること。競技志向の方、健康志向の方、年齢層も子どもから高齢者、アスリートまで幅広く接するので、その人が何をしたいかを的確に判断し、それに応じたプログラムを作ります。

私の場合、「運動することで皆が健康に」というのがコンセプトのひとつなので、ケガや事故のないようにと、いつも気を配っています。何かを企画している時はワクワクしますが、始まったら無事に終わるようにと願っています。ささやかですが、「今日も無事だった」というのが喜びですね。

また、スポーツプログラマーの資格にはいろいろな職業の方がいらっしゃるの、新しいトレーニング方法や知識がどんどん入ってきます。皆さんも、新しい情報を得るための入口だと思って資格にチャレンジしてみてください。



吉野 智美(よしの ともみ)

資格/ジュニアスポーツ指導員

子どもの年齢に応じた知識が必要

スポーツをとおして子どもと接する仕事がしたかったので、ジュニアスポーツ指導員の資格をとりました。

子どもは成長が早いですし、指導の際は年齢に応じた知識が要求されます。私は今、ジエクサー・フィットネスクラブ大宮というスポーツクラブで、生後6ヵ月～中学生を対象としたスイミングの指導をしています。親離れを迎える幼少期、思春期の高学年など、コミュニケーションをとりながら、その子に合った指導を心がけていますね。指導したことから子どもの成長が見えると、大きな喜びを感じます。

子どもと接していると想定外のことが起き、指導につまづいたりもしますが、そんなときに資格取得の際に習ったテキストがとても役立ちます。講習会ではいろいろなことが吸収できてとても良かったですし、何より「資格をもっている」ということは、周りからの信頼も得られます。

受講生の声

—公認スポーツ指導者養成講習会アンケートより抜粋—



実際の指導現場等で、ある程度の知識・経験はありましたが、それらを体系的に確認することができました。また、さらなる知識、手法など大変多くのことを学ぶことができたと思います。

(ジュニアスポーツ指導員)



指導者としての自分自身を十分反省し、見直す機会を与えていただきました。スポーツを安全に、正しく、楽しく指導し、色々な知識を生かし、楽しさ素晴らしさを伝えていく義務があることも、今後十分心かけ、努力していきたいと考えています。

(指導員)



お手伝い感覚で指導していたミニバスですが、子どもからはコーチとして見られるので、知識の必要性を感じ受講しました。自分の指導姿勢に迷いがありましたが、テキストを読んで勉強になったことが多々あり、自信がもてるようになってうれしいです。

(スポーツリーダー)



テキストを読む前は、「指導」に対して軽い気持ちでしたが、読み終わって考えが変わりました。人を指導することの大変さと、間違っただ指導は絶対にしてはならないということの重大さ。そのためにも、私自身がしっかりと努力していかなければならないと思っています。

(スポーツリーダー)



講師の先生の実体験を踏まえた実例がとても参考になりました。また、国際的な情報を常にキャッチすることが重要だということも理解しました。

(上級コーチ)



実的な知識と理論・科学的根拠が取り混ぜられているので、スムーズに理解ができ、また実践にも役立ちそうです。

(スポーツドクター)



資格取得の課程が大変で苦しただけに、これからは“本物”のクラブマネジャーとしての知識を当クラブで活かせることが、とても楽しみです!

(クラブマネジャー)



グループワークでは、他競技で実施された海外遠征の諸問題の意見が聞け、参考になりました。

(上級コーチ)



競技者とのかわり合いを改めて考えさせられた。今後に役立てたい。他の競技の人とディスカッションが出来ておもしろかったです。

(上級コーチ)



今まで100%と思っていた指導が、この講座を受講してみて、まだまだ自分の考えが甘いものだと思感しました。指導者としての役割、医学的知識、ジュニア期の指導等考え直す事が多々ありました。

(指導員)



息子がスポーツを始めたことがきっかけで、チームのために何かサポートできないかと思い受講しました。まったくの初心者で、はじめは不安でしたが、とてもわかりやすいテキストで、最後までやり遂げることができました。今後も子どもたちがスポーツを楽しむ、安全にできるよう見守っていただければと思います。

(スポーツリーダー)

発行:財団法人 日本体育協会

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 Tel.03-3481-2226 (指導者育成課) Fax.03-3481-2284

<http://www.japan-sports.or.jp>

財団法人 日本体育協会・国民スポーツ推進キャンペーン

OFFICIAL PARTNER

asics

大塚製薬

KOKUYO

MIZUNO

三井住友海上

LAWSON