

公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト
<理論編>

項目		頁
はじめに		3
第1章 ジュニアスポーツ指導員の役割		7
	1 事業の背景と理念	8
	2 本事業が目指すジュニアスポーツ指導員像	11
	3 活動の場	12
第2章 ジュニア期のスポーツの考え方		15
	1子どもたちを取り巻く問題とその背景	16
	1 子どもを取り巻く問題	16
	2 子どもの問題の背景	20
	2ジュニア期のスポーツと運動発達	22
	1 ジュニア期のスポーツの実態	22
	2 運動発達のとらえ方	23
	3 生涯発達からみたジュニア期のスポーツ	25
	3望ましいジュニア期のスポーツ指導	27
	1 子どものスポーツ指導の問題点	27
	2 スポーツ・トランスファーとスポーツ・ドロップアウト	28
	3 ジュニア期のスポーツ指導の留意点	28
	4 子どものライフスタイルとスポーツ	30
第3章 子どもの発達とコミュニケーションスキル		31
	1 指導者としての心構え	32
	2 子どもたちとのコミュニケーションの基本	33
	3 『経過管理』の重要性	33
	4 子どもに『聴く耳』を持たせるには？	35
	5 子どもの話を積極的に『傾聴』しよう！	36
	6 子どもたちに『やる気』を起こさせる！	36
	7 子どもたちと『共通認識』を持つ	38
	8 『個人差』の容認	39
	9 指導者の役割とは？	39
第4章 動きの発達とスキルの獲得		41
	1 幼児期から児童前期にかけての動きの発達とスキルの獲得	42
	1 ごっこあそびとスポーツ	42
	2 自発的な運動の奨励と指導	43
	3 幼児期に経験させたい運動内容と活動量	43
	4 動きの示範力と活動力の低下	44
	5 体力・体格の発達と学習の適時性について	45
	6 姿勢教育の奨励 姿勢づくりのポイント	46
	7 幼児期における運動の指導法	47
	2 児童後期と青年前期における動きの発達とスキルの獲得	48
	1 手指動作にみる複雑さと巧みさ	48
	2 『たぐみ』と評価される動作の条件～スポーツの分類～	50
	3 姿勢の変移	52
第5章 子どもの発達とコミュニケーションスキル		55
	1 児童後期	56
	2 青年前期	58
第6章 コーディネーション能力を高める運動の必要性		55
	1 コーディネーション能力とは	64
	2 コーディネーション能力の実際	65
	3 能力開発のポイント	66
資料編		69
索引		76

公認ジュニアスポーツ指導員養成テキスト
<実践編>

項目	頁
はじめに	3
第1章 幼児期の運動あそび・ゲームの実際	7
第2章 児童前期の運動あそび・ゲームの実際	35
第3章 児童後期のスポーツスキル獲得の実際	57
走る」 1 正しいフォームで 走る」	58
2 正しいフォームで 走る」ために	59
跳ぶ」 1 正しいフォームで 跳ぶ」	62
2 さまざまな 跳ぶ」を身につけるための工夫	63
泳ぐ」 1 浮いて進む	68
2 さまざまな 泳ぐ」 代表的な泳法の紹介)	70
3 泳ぐ」を身につけるための工夫	73
投げる」 1 さまざまな 投げる」 代表的な 投げる」の紹介)	76
2 正しいフォームで 投げる」	77
3 投げる」を身につけるための工夫	78
捕る」 1 正しいフォームで 捕る」	80
打つ」 1 さまざまな 打つ」 代表的な 打つ」の紹介)	82
2 打つ」を身につけるための工夫	83
蹴る」 1 正確に 蹴る」	88
2 蹴る」を身につけるための工夫	90
滑る」 1 さまざまな 滑る」 代表的な 滑る」の紹介)	95
2 滑る」を身につけるための工夫	99
第4章 青年前期のスポーツスキル獲得の実際	107
1 基本的な運動の組み合わせ	
1 ボールを持って投げる、受ける	108
2 キャッチボール	110
3 ボールをうばいあう	111
4 投げあう	113
2 スポーツ種目特有のスキル	
スキル1：走る」	118
1 速く走る」	119
2 速く走る」ための工夫	120
スキル2：跳ぶ」	124
1 遠くへ跳ぶ」	124
2 遠くへ跳ぶ」ための工夫	125
3 高く跳ぶ」	127
4 高く跳ぶ」ための工夫	127
スキル3：泳ぐ」	130
1 速く泳ぐ」	130
2 速く泳ぐ」ための工夫	131
3 長く泳ぐ」	132
4 長く泳ぐ」ための工夫	132
5 より速く泳ぐために」	133

項目	頁
スキル4：投げる」	135
1 速く投げる」	135
2 速く投げる」ためのポイント	135
3 正確に投げる」	137
スキル5：捕る」	140
1 緩やかな弧を描くボールを動きながら捕球する	140
2 ライナー性のボールを動きながら捕球する	141
3 ライナー性のバウンドしたボールを動きながら捕球する	141
スキル6：打つ」	142
1 遠くへ打つ」	142
2 遠くへ打つ」ためのポイント	142
3 うまく打つ」	144
4 うまく打つ」ためのポイント	144
5 速く打つ」	146
6 速く打つ」ためのポイント	146
スキル7：蹴る」	147
1 うまく蹴る」	147
2 うまく蹴る」動作を身につける	151
第5章 コーディネーション能力を高める運動例	153
1 幼児期におけるコーディネーション能力を高める運動例	154
用具を使わないコーディネーション運動	154
マットを使ったコーディネーション運動	157
平均台を使ったコーディネーション運動	158
ボールを使ったコーディネーション運動	160
2 児童前期におけるコーディネーション能力を高める運動例	161
用具を使わないコーディネーション運動	161
マットを使ったコーディネーション運動	163
平均台を使ったコーディネーション運動	165
ボールを使ったコーディネーション運動	166
3 児童後期におけるコーディネーション能力を高める運動例	168
用具を使わないコーディネーション運動	168
ボールを使ったコーディネーション運動	169
ゲーム形式のコーディネーション運動	171
4 青年前期におけるコーディネーション能力を高める運動例	172
用具を使わないコーディネーション運動	172
用具を使ったコーディネーション運動	174
ボールを使ったコーディネーション運動	175
索引	178