

共通科目カリキュラム

| | 科目名 | 内容 | 時間数 | | |
|------|------------------|--|-----|------|------|
| | | | 集合 | 自宅学習 | 計 |
| 共通科目 | 文化としてのスポーツ | スポーツの概念と歴史(スポーツの歴史的発展と現代スポーツの考え方、スポーツを取り巻く環境) 文化としてのスポーツ(スポーツの文化性、文化的内容、スポーツ観、スポーツ規範、ボランティア) | 1.5 | 2.25 | 3.75 |
| | 指導者の役割 | スポーツ指導者とは(スポーツ指導者の必要性、スポーツ医科学に関する知識の必要性) 指導者の心構え・視点(医科学スタッフとの連携、指導者として必要なコミュニケーションスキル) 競技者育成プログラムの理念(一貫指導システム、指導者の役割、ネットワーク) | 2 | 3 | 5 |
| | トレーニング論 | 体力とは トレーニングの進め方(原理、原則、トレーニング処方) トレーニングの種類 | 1.5 | 2.25 | 3.75 |
| | スポーツ指導者に必要な医学的知識 | 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(心肺蘇生法、RICE、緊急時の対応などを含める) | 3 | 4.5 | 7.5 |
| | スポーツと栄養 | スポーツと栄養(五大栄養素、栄養のバランス、食事の摂り方、水分補給) | 1 | 1.5 | 2.5 |
| | 指導計画と安全管理 | 指導計画のたて方(集団の指導計画、個人の指導計画、期別計画) スポーツ活動と安全管理(個人的要因、環境的要因、競技特性) | 1.5 | 2.25 | 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 | 2 | 3 | 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(日本のスポーツ振興施策の基礎を含む) 地域スポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブを中心として)の機能と役割(スポーツ少年団の役割を含む) | 1.5 | 2.25 | 3.75 |