

(財)日本体育協会 公認スポーツ栄養士養成講習会  
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Ⅰ                         | 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）  | 0    | 3.75 | 3.75 |
|                               |  | 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） |      |      |      |
|                               | 指導者の役割Ⅰ  | スポーツ指導者とは（スポーツ指導者の必要性、スポーツ医学に関する知識の必要性）        | 0    | 5    | 5    |
|                               |  | 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）          |      |      |      |
|                               | トレーニング論Ⅰ   | 体力とは   | 0    | 3.75 | 3.75 |
|                               |  | 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                                      |      |      |      |
|                               | スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ                                  | スポーツと健康  | 0    | 7.5  | 7.5  |
|                               |  | 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）                  |      |      |      |
|                               | 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）             | 0    | 2.5  | 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）                 | 0    | 3.75 | 3.75 |
| 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） |  |  |      |      |      |
| 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                                  | 0  | 5    | 5    |      |
|                               | 発育発達期に多いケガや病気                                      |  |      |      |      |
|                               | 発育発達期のプログラム  |  |      |      |      |
| 地域におけるスポーツ振興                  | 地域におけるスポーツ振興政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）          | 0  | 3.75 | 3.75 |      |
|                               | 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） |  |      |      |      |
|                               |  | 0  | 35   | 35   |      |

|       | 科目名           | 内容                                  | 時間数 |      |     |
|-------|---------------|-------------------------------------|-----|------|-----|
|       |               |                                     | 集合  | 自宅学習 | 計   |
| 共通科目Ⅱ | 社会の中のスポーツ     | 社会の中のスポーツ                           | 2   | 3    | 5   |
|       |               | 我が国のスポーツ振興施策（世界のスポーツ事情と日本のスポーツ振興施策） |     |      |     |
|       | 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              | 2   | 3    | 5   |
|       |               | スポーツと人権（虐待、セクシュアルハラスメントなど）          |     |      |     |
|       | スポーツの心理Ⅰ      | スポーツと心                              | 3   | 4.5  | 7.5 |
|       |               | スポーツにおける動機づけ                        |     |      |     |
|       |               | コーチングの心理                            |     |      |     |
|       | スポーツ組織の運営と事業  | スポーツ組織の運営                           | 0   | 10   | 10  |
|       |               | スポーツ事業の計画・運営・評価（総論、スポーツ教室の実施・運営）    |     |      |     |
|       |               | 広域スポーツセンター（ナショナルスポーツセンターを含め）の機能と役割  |     |      |     |
|       | 対象に合わせたスポーツ指導 | 中高年者とスポーツ                           | 0   | 7.5  | 7.5 |
|       |               | 女性とスポーツ                             |     |      |     |
|       |               | 障害者とスポーツ                            |     |      |     |
|       |               | 7                                   | 28  | 35   |     |

(財)日本体育協会 公認スポーツ栄養士養成講習会  
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Ⅲ                                     | 指導者の役割Ⅱ               | プレーヤーと指導者の望ましい関係                                    | 3    | 4.5  | 7.5 |
|   |                       | ミーティングの方法   |      |      |     |
|   |                       | 競技者育成プログラムの理念に基づく展開                                 |      |      |     |
|   | アスリートの栄養・食事           | アスリートの栄養摂取と食生活                                      | 2    | 3    | 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、プレッシャー、あがり、スランプの対処法含む）        | 4    | 6    | 10  |
|   |                       | 指導者のメンタルマネジメント                                      |      |      |     |
|   | 身体のしくみと働き             | 運動器のしくみと働き  | 4    | 6    | 10  |
|   |                       | 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（歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ、投げる、蹴るなど）               |      |      |     |
|   | トレーニング論Ⅱ              | トレーニング理論とその方法                                       | 8    | 12   | 20  |
|   |                       | トレーニング計画とその実際                                       |      |      |     |
|   |                       | 体カテストとその活用  |      |      |     |
|   |                       | スキルの獲得とその獲得過程                                       |      |      |     |
|   | 競技者育成のための指導法          | 競技者育成と評価  | 4    | 6    | 10  |
|   |                       | 競技者育成システムにおける指導計画（海外の競技者育成システム事例の紹介）                |      |      |     |
|   |                       | 競技力向上のためのチームマネジメント（現状把握、情報収集・分析、計画、実施、評価、リーダーシップほか） |      |      |     |
|   |                       | 競技スポーツとIT（VTR、インターネットなどを利用した情報収集・分析）                |      |      |     |
|   | スポーツ指導者に必要な<br>医学的知識Ⅱ | アスリートの健康管理  | 8    | 12   | 20  |
|   |                       | 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（ストレッチ、テーピング、アイシング、スポーツマッサージ） |                       |   |      |      |     |
| スポーツによる精神障害と対策                            |                       |   |      |      |     |
| 特殊環境下での対応                                 |                       |   |      |      |     |
| アンチドーピング（ドーピングコントロールを含む）                  |                       |   |      |      |     |
|   |                       | 33  | 49.5 | 82.5 |     |