

公認ジュニアスポーツ指導員 専門科目カリキュラム

区分	科目名	内容	時間数 (集合講習)
第1章：理論編	概論	1. 子どもにおける運動、スポーツの意義・価値	2h
		2. 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題	
		3. 子どもの身体活動ガイドライン	
		4. 子どものスポーツ指導における現状と課題	
		5. ジュニアスポーツ指導員の役割	
	コーチング	1. コミュニケーションスキル	2h
		2. よい指導者としての観点	
		3. 指導の留意点	
		4. プログラム作成時のポイント	
		5. 安全管理上の配慮事項	
		6. コーチングの実践事例、ケーススタディ	
	体力	1. からだ（形態）の発育・発達	1h
		2. 運動能力（機能）の発育・発達	
		3. 体力の測定と評価	
動きの発達	1. 動きの獲得	1h	
	2. 発達特性と個人差		
	3. 動きの質的評価		
	4. 指導への応用		
心理	1. こころの発育	1h	
	2. 子どもの心理的特徴		
	3. 心理的アプローチ		
	4. 子どものためのストレス・マネジメント		
栄養	1. 成長期における食事	1h	
	2. 栄養障害		
	3. 水分補給		
スポーツ医学（内科・外科）	1. からだの構造と成長発達	1h	
	2. スポーツと内科的障害		
	3. スポーツによる外傷と障害		
	4. スポーツ外傷・障害予防への取り組み		
女性とスポーツ	1. 女性の身体的・体力的特徴	1h	
	2. 女性において起こりやすい諸問題		
	3. 月経とコンディショニング		
第2章：実技編	1. 発達段階に応じた運動遊びの展開例	5h	
	2. 運動遊び・スポーツの指導		
	3. アイスブレイク		
	4. 運動遊びのアレンジ		
	5. 年齢、体力に応じた指導		
第3章：実習編	1. 指導プログラムの作成	8h	
	2. 指導実践		
	3. 指導内容の評価		
計			23h
試験		筆記試験	1h
合計			24h