「共通科目Ⅲ」到達目標――競技者育成の高度な知識と指導法を身につける

1 公認スポーツ指導者制度共通科目カリキュラムについて

本会が実施するスポーツ指導者養成講習会は、公認スポーツ指導者制度に基づく共通科目カリキュラムと専門科目カリキュラムによって構成されている(スポーツリーダー資格については共通科目カリキュラムのみ)。

本制度の共通科目カリキュラムは、「望ましい指導者像のキーワード」を踏まえ、理想とする指導者像に近づくために必要な内容を検討した上で、下記の項目を学ぶことができるようにしている。

1) 指導者の役割（スポーツの意義と価値、Players first）
2) コミュニケーション（信頼関係構築、対人スキル）
3) スポーツ文化や振興策に関する知識
4) 競技者育成に関する知識
5) トレーニング科学に関する知識
6) スポーツ医学に関する知識
7) スポーツ栄養に関する知識
8) 指導計画・安全管理・法的責任
9) 対象に合わせた指導法
10) スポーツ心理に関する知識
11) スポーツ組織の運営や事業
12) トップコーチ論

2 「各資格の役割に応じた共通科目カリキュラム」

本制度のカリキュラムの優れている点として、スポーツ一般に関する共通科目と競技の専門性などに特化した専門科目をそれぞれ設けていることが挙げられる。

つまり、共通科目カリキュラムを学ぶことにより、すべての指導者が一定のレベルにおいて、共通知識と共通言語を持ち合わせることができ、専門科目により各資格において必要とされる更に具体的で専門的指導能力を獲得できるのである。

共通科目カリキュラムは、５ページの指導者資格の役割に応じ、各カリキュラムを学んだ受講者が身につけるべき能力の到達目標設定を

共通科目Ⅰ：スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける。

共通科目Ⅱ：多様なニーズに対応する知識と指導法を身につける。スポーツ教室や各種イベントの企画立案の方法を身につける。クラブの育成に関する知識を身につける。

共通科目Ⅲ：競技者育成の高度な知識と指導法を身につける。

共通科目Ⅳ：トップアスリートの特徴に関する知識を身につける。国際的視野を持った指導者としての知識を身につける。

としている。

3 本テキストで身につけてほしもの

共通科目Ⅲを学ぶ方々に求められる能力とは、競技別の専門的な知識と技術を高いコーチング・スキルを用いて指導にあたることである。プレーヤーの意欲を引き出し、自立したプレーヤーに成長するためのサポートをすることである。そして、その指導の根本には、各中央競技団体が策定する「競技者育成プログラム」の理念と指導指針に基づいていることが大前提となるのである。

この大前提がなければ、都道府県レベルや地域レベルでの競技者の発掘・育成、さらには強化にあたることはできない。

本テキストは共通科目Ⅲによって構成されており、「競技者育成の高度な知識と指導法を身につける。」ために学ぶべき内容となっている。

さらに、この共通科目と併せて競技団体が実施する専門科目講習会の中で専門的なコーチング能力を高めていただきたい。

共通科目Ⅲを学ぶ受講者の多くは、「うまくなりたい、強くなりたい」という意識を持ったプレーヤーを対象に指導にあたっている方々が多いと考えられる。

そこで、プレーヤーの「やる気」を導き出し、目標達成に自ら進んで積極的に取り組むことができるようにするために「指導者の役割Ⅱ」のなかで「プレーヤーとの望ましい関係」や「ミーティングの方法」を盛り込み、プレーヤーの意欲を掻き立てるためのより具体的なコミュニケーション・スキルを学ぶこととした。

さらに「競技者育成のための指導法」では、プレーヤーが最高のパフォーマンスを発揮するために必要な指導計画や評価の考え方、勝つためのチームづくり、ＩＴを利用したトレーニングに関する情報なども取り入れた。

そして、プレーヤーからのさまざまな質問や疑問に応えることができ、指導計画やトレーニング方法の裏付けとなるスポーツ医・科学の知識についても「身体のしくみと働き」「トレーニング論Ⅱ」「スポーツの心理Ⅱ」「アスリートの栄養・食事」「スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ」などについてより高度なレベルで学ぶことができるように構成されている。

共通科目Ⅲを学ぶことによって、自信を持って指導にあたっている自分自身を想像してほしい。

プレーヤーとの信頼関係のもと、やる気に満ちた顔があなたの周りに集まっている。それぞれが積極的に自らの意思でプレーしている。そのような状況を作り上げるのは指導者自身のスタンス(考え方)次第である。

■共通科目カリキュラム

	科目名	内容	時間数
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	3.75
		文化としてのスポーツ	
	指導者の役割Ⅰ	スポーツ指導者とは	5
		スポーツ指導者の倫理	
		指導者の心構え・視点	
		世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割	
	トレーニング論Ⅰ	体力とは	3.75
		トレーニングの進め方	
		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	7.5
		スポーツ活動中に多いケガや病気	
		救急処置	
	スポーツと栄養	スポーツと栄養	2.5
	指導計画と安全管理	指導計画の立て方	3.75
		スポーツ活動と安全管理	
	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	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方策と行政のかかわり	3.75
		総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義	
		地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」	
			35

	科目名	内容	時間数
共通科目Ⅱ	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ	5
		我が国のスポーツプロモーション	
	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	5
		スポーツと人権	
	スポーツの心理Ⅰ	スポーツと心	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	総合型地域スポーツクラブの育成と運営	10
		スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング	
		スポーツ事業のプロモーション	
	対象に合わせたスポーツ指導	中高年者とスポーツ	7.5
		女性とスポーツ	
		障害者とスポーツ	
			35

	科目名	内容	時間数
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	7.5
		ミーティングの方法	
		世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	
	アスリートの栄養・食事	アスリートの栄養摂取と食生活	5
	スポーツの心理Ⅱ	メンタルマネジメント	10
		リラクセーション	
		イメージトレーニング	
		集中力のトレーニング	
		心理的コンディショニング	
		あがり、スランプの克服	
		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	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	
	トレーニング論Ⅱ	トレーニング理論と方法論	20
		トレーニング計画とその実際	
		体力テストとその活用	
		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	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～	10
		トップアスリートの育成・強化の方法とその評価	
		競技力向上のためのチームマネジメント	
		競技力向上のための情報とその活用	
	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ	アスリートの健康管理	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	
		スポーツによる精神障害と対策	
		特殊環境下での対応	
		ドーピング防止	
			82.5

	科目名	内容	時間数
共通科目Ⅳ	トップアスリートを取り巻く諸問題	トップアスリートの特徴	20
		海外遠征の諸問題とその対応	
		国際競技力向上のための環境	
		情報戦略	
		競技者を取り巻く環境	
	指導能力を高めるためのスキルアッププログラム	コミュニケーションスキル	20
		プレゼンテーションスキル	
			40