「共通科目Ⅰ」到達目標――本テキストで身につけてほしいもの

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学ぶべき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 本テキストの内容

本テキストは共通科目Ⅰによって構成されている。この共通科目Ⅰを学ぶ受講者は、主にスポーツ指導者としての経験は浅い方が多いと考えられる。従ってスポーツ指導に携わる者として最低限必要な内容により構成されており「スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける」ことを目標とした。

まず第１章は「指導者の役割Ⅰ」である。スポーツ指導者に必要な能力として最も重要であり根幹にあたる部分で、木にたとえるとするならば幹にあたる部分である。

ここでは、スポーツ指導者として必要な心構え(スタンス)と指導に必要なコミュニケーション能力(スキル)を具体的に示すとともに、日本スポーツ界にもっとも必要とされている「一貫指導システム(競技者育成プログラム)の理念」を示している。これこそが、すべての指導者に伝えたいメッセージであり、共通理解として必要な「主体はプレーヤー」をテーマとしているのである。

第２章以降については、スポーツ指導者として最低限身につけておきたい「スポーツ医・科学の基礎的な知識」であり、この知識を得ることにより、スポーツ指導活動がより安全に楽しく、しかも効果的になると考えている。

まずは、木を支える根幹をしっかりと安定させること。そして、実際の指導に自信を持ってあたるための裏付けとなる知識を学んでいただきたい。

4 更なるステップアップを目指して

共通科目Ⅰは「スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける」ことを目標としていることは前述のとおりである。

スポーツ指導の基礎的資格に位置づけられる「スポーツリーダー」を受講の方々が、将来的に競技別の指導者になることを視野に入れているのであれば、あるいはすでに競技別の指導にあたっているのであれば、是非とも競技別指導者資格にチャレンジしていただきたい。むしろ、競技別の指導にあたるのであれば専門的なカリキュラムを学ぶことは指導者としての責任であると考えている。

また、指導対象の年齢や技能レベル、クラブやチームなどの組織内での役割によっては、他の資格を取得することも考えていただきたい。

共通科目Ⅰは、すべての資格取得に必要な「基本中の基本」である。すべてのスポーツ指導者がここからスタートするのである。

■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