

# 第 1 章

## 指導者の役割 I

……………13

はじめに ……………	2
公認指導者育成の基本コンセプト ……………	3
公認スポーツ指導者制度の概要 ……………	4
「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 ……	6
<b>1</b> スポーツ指導者とは ……………	14
1 スポーツの意義と価値 ……………	14
2 公認スポーツ指導者とは ……………	16
3 望ましい公認スポーツ指導者とは ……………	16
4 安全で、正しく、楽しいスポーツ活動の場を確保するために ……	17
5 あなたが理想とするスポーツ指導者像とは？ ……………	17
6 スポーツの価値を伝える指導者 ……………	18
7 スポーツライフの構築とスポーツ指導者 ……………	18
8 スポーツ指導者として求められる心構え ……………	18
9 ジュニア対象指導者の重要性 ……………	19
<b>2</b> スポーツ指導者の倫理 ……………	20
1 倫理的問題が生じやすい構造的要因 ……………	20
2 表面化しにくい倫理的問題への対応 ……………	20
3 倫理に反する行為や言動 ……………	20
4 倫理に反する言動がもたらす影響 ……………	21
5 倫理に反する指導にならないために ……………	22
<b>3</b> 指導者の心構え・視点 ……………	23
1 主体はプレイヤーである ……………	23
2 スポーツの面白みとは ……………	23
3 コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重 ……………	24
4 コミュニケーションスキルとしての『コーチング』 ……………	24
5 コーチングの基本的な理論 ……………	26
6 スポーツ指導者のコミュニケーションスキル ……………	27

## 第2章

### 文化としてのスポーツ

.....35

## 第3章

### トレーニング論Ⅰ

.....53

## 第4章

### スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ

.....71

7 上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方.....27

8 指導者の役割は『環境』を作ること .....28

#### 4 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...29

1 偶発性の最小限化 .....29

2 トップアスリートを育てる指導の実践にあたって .....31

#### 1 スポーツの概念と歴史 .....36

1 スポーツの概念 .....36

2 スポーツの歴史と発展 .....38

3 現代スポーツのとらえ方・考え方 .....40

#### 2 文化としてのスポーツ .....44

1 スポーツの文化的特性 .....44

2 スポーツ文化の内容 .....47

3 スポーツマンシップとフェアプレー .....49

#### 1 体力とは .....54

1 体力の概念 .....54

2 防衛体力と習慣的スポーツ活動 .....55

3 行動体力の分類 .....55

4 狭義の行動体力の種類と特性 .....55

5 スポーツ・パフォーマンスと体力 .....58

#### 2 トレーニングの進め方 .....59

1 トレーニングの原理 .....59

2 トレーニングの原則 .....60

3 トレーニング処方 .....61

4 ウォーミングアップとウォームダウン .....62

#### 3 トレーニングの種類 .....64

1 形態別分類 .....64

2 体力要素による分類 .....66

#### 1 スポーツと健康 .....72

1 加齢現象 .....72

2 健康の定義 .....72

3 身体活動(スポーツあるいは運動)の必要性 .....73

#### 2 スポーツ活動中に多いケガや病気(内科).....76

1 急性障害 .....76

2 慢性障害 .....79

#### 3 スポーツ活動中に多いケガや病気(外科).....83

## 第5章

### スポーツと栄養 ……………103

## 第6章

### 指導計画と安全管理 ……………113

- 1 スポーツによるケガの頻度と傾向 ……………83
- 2 代表的なケガや病気とその特徴……………85
- 3 ケガを防ぐために ……………87

#### 4 救急処置(救急蘇生法)……………88

- 1 救急蘇生法……………88
- 2 突然死の予防 ……………89
- 3 一次救命処置 ……………89
- 4 応急手当……………96
- 5 緊急時の連絡マニュアル……………97

#### 5 救急処置(外科的応急処置)……………98

- 1 RICE……………98
  - R : Rest(安静)……………98
  - I : Ice(冷却)……………98
  - C : Compression(圧迫)……………100
  - E : Elevation(挙上)……………101
- 2 傷の手当てと応急処置……………102

#### 1 スポーツと栄養……………104

- 1 五大栄養素の役割……………104
- 2 活動時の栄養素等摂取量……………107
- 3 アスリートの栄養アセスメント……………109
- 4 トレーニングと食事……………110
- 5 スポーツをする人の基本的な食事のしかた……………110
- 6 水分摂取の重要性とその摂取方法……………111

#### 1 指導計画の立て方……………114

- 1 スポーツ指導計画の重要性……………114
- 2 スポーツ指導計画立案の原則……………114
- 3 指導計画立案の準備……………116
- 4 指導計画の種類……………117
- 5 指導計画の実施……………119
- 6 指導計画の変更……………120
- 7 指導計画の検証……………120

#### 2 スポーツ活動と安全管理……………121

- 1 スポーツにおける安全確保の知識……………121
- 2 施設・用具の点検……………124
- 3 スポーツ活動における安全確保のための具体的行動……………126
- 4 スポーツに関する保険制度……………126

# 第7章

## ジュニア期のスポーツ ……………127

<b>1 発育発達期の身体的特徴</b> ……………128
1 身長 of 発育……………128
2 骨格 of 発育……………128
3 体重 of 発育……………128
4 スキャモンの発育曲線……………129
5 神経系 of 発達……………129
6 神経・筋コントロール能力 of 発達……………130
7 筋と筋力 of 発達……………130
8 エネルギー代謝量と最大酸素摂取量 of 発達……………131
<b>2 発育発達期の心理的特徴</b> ……………132
1 心理的特徴 of 発達……………132
2 運動と人格 of 発達……………132
3 心理学的にみた運動発達について……………133
<b>3 発育発達期に多いケガや病気</b> ……………135
1 ジュニアスポーツで起こりやすいケガ……………135
2 ケガ・スポーツ障害の手当て……………137
3 スポーツで起こりうる内科的障害……………139
<b>4 発育発達期のプログラム</b> ……………142
1 一貫指導の重要性……………142
2 発育発達に応じた指導……………142

# 第8章

## 地域における スポーツ振興 ……………149

<b>1 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり</b> ……………150
1 我が国のスポーツ行政のねらいとしくみ……………150
2 我が国のスポーツ振興施策……………154
3 地方公共団体におけるスポーツ振興施策……………156
4 スポーツ指導者とスポーツ行政……………157
<b>2 総合型地域スポーツクラブの必要性和社会的意義</b> ……………159
1 総合型クラブの質的育成へ……………159
2 総合型クラブの必要性……………160
3 「スポーツライフ」と「クラブライフ」の実現に向けて……………162
4 地域スポーツクラブの設立とその運営……………164
5 「新しい公共」としての総合型クラブ……………165
<b>3 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」</b> ……………167
1 日本スポーツ少年団創設の背景と育成のねらい……………167
2 スポーツ少年団の組織……………167
3 単位スポーツ少年団の組織づくり……………168
4 スポーツ少年団の活動の分野と内容……………169
5 スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブ……………169