

2019 年度公認スポーツプログラマー養成講習会

受講の手引き

主 催 公益財団法人 日本スポーツ協会
公益財団法人 日本体育施設協会

後 援 スポーツ庁（予定）
独立行政法人 日本スポーツ振興センター（予定）

2019年度 公認スポーツプログラマー養成講習会 開催要項

1. 目的

フィットネスの維持や向上についての専門的な知識と技能を持ち、個々人に適した身体づくりの実技指導と活動プログラムの提供ができる指導者の養成を目的とし実施する。

2. 役割

主として青年期以降のすべての人に対し、地域スポーツクラブなどにおいて、フィットネスの維持や向上のための指導・助言を行う。

3. 主催

公益財団法人日本スポーツ協会
公益財団法人日本体育施設協会

4. 後援 (予定)

スポーツ庁
独立行政法人日本スポーツ振興センター

5. 受講内容

1) 共通科目

共通科目Ⅱ / 135時間

①事前学習

集合講習会までに事前学習（知識確認テスト）をオンラインで行っていただきます。



①テキスト受取



②自宅学習



③オンラインテスト

※ 知識確認テストを行うにあたり、インターネット環境（スマートフォン可）が必要となります。事前学習を修了（合格）していない場合、共通科目集合講習会を受講することはできませんのでご注意ください。

②集合講習

知識確認テスト合格後、集合講習にご参加ください。

<講習会会場・期日>

【東京会場】日本体育大学（世田谷キャンパス）

〒158-8508 東京都世田谷区深沢 7-1-1

2019年8月30日（金）～9月1日（日）3日間

【大阪会場】大阪体育大学

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝城代1番1号

2019年8月2日（金）～4日（日）3日間

③事後学習

事前学習、集合講習会での学び・気づきを踏まえ、ご自身の指導現場で実際に取り組んだ内容等について、課題レポートを作成・提出いただきます。

※ 共通科目Ⅱ集合講習会の全日程を受講した方へオンライン上のeラーニングシステムから各受講者にご連絡する予定です。

2) 専門科目

集合講習（44時間）

<講習会会場・期日>

2019年9月9日（月）～9月14日（土）6日間

※検定試験は2019年9月14日（土）

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園3-1 Tel 03-3469-2525

6. 受講条件

受講する年の4月1日現在、満20歳以上の者。

インターネットサービス「指導者マイページ (<https://my.japan-sports.or.jp/login>)」から申込が出来る者（申込用紙での受付は致しません）。

7. 受講定員 200名

8. 受講申込み

インターネットサービス「指導者マイページ (<https://my.japan-sports.or.jp/login>)」の登録手続き後、指導者マイページより本講習会の申込手続きを行います。申込方法の詳細については、下記のURLよりご確認ください。

■日本スポーツ協会ホームページ：スポーツプログラマー
<http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/215/Default.aspx>



9. 申込み受付期間

2019年4月26日（金）～5月24日（金）

10. 受講者の決定

書類審査の上、6月上旬に受講者を決定し、本人宛に通知します。

また、併せて諸経費の納入方法等を通知し、諸経費納入者に対して、共通科目Ⅱリファレ

ンスブック・eラーニングのユーザーID及びパスワードを日本スポーツ協会より送付する。
専門科目テキストは、事前に日本体育施設協会より送付します。

11. 検定試験・審査

共通科目は事前学習、集合講習、事後学習の結果を踏まえ、日本スポーツ協会指導者育成専門委員会において審査を行います。

専門科目検定試験は筆記試験とし、日本体育施設協会体育指導者審査養成委員会において審査を行い、総合判定は両認定団体の判定結果に基づき審査します。

- 1) 専門科目検定試験は、講習を全て履修した者のみ受験できます。
- 2) 共通科目、専門科目両方に合格し総合判定審査を通った者を「公認スポーツプログラマー養成講習会」修了者として認めます。
- 3) 不合格者(未修了者)及び講習会未受講者には、次年度開催の講習会及び検定試験の案内を送付します。

12. 登録及び認定

- 1) 公認スポーツプログラマー講習会修了者に修了通知及び登録申請案内を送付する。その後、登録手続きを完了した者を、2020年4月1日付で公認スポーツプログラマーに認定し、「認定証」及び「登録証」を交付します。
なお、登録手続きは「指導者マイページ」より行い、登録料の支払いをコンビニエンスストアでの現金払い、またはクレジットカードによるネット決済にて行います。
- 2) 資格の有効期間は、4年間とし4年毎に更新する。ただし、認定される資格以外に日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有している場合は、その登録有効期限までとします(スポーツリーダーは除く)。
- 3) 本資格を更新しようとする者は、資格有効期限の6カ月前までに、日本スポーツ協会または日本体育施設協会が定める更新研修を受けなければなりません。

13. 経 費

1) 受講料(検定料を含む)

- ① 共通科目Ⅱ： **17,280**円(税込)
リファレンスブック：**3,240**円(税込)
◎共通科目全免除者は不要

- ② 専門科目：**42,000**円(税込)
(注)◎健康運動指導士有資格者は**22,000**円(税込)

[注]共通科目・専門科目講習会参加のための旅費、宿泊費については別途自己負担となります。]

※受講料の支払いは、指導者マイページ上の決済のみとする(銀行での振込は認めない)。

2) 登録料 **23,000**円(4年間)

| | | |
|------|---------------------|---------|
| ＜内訳＞ | 基本登録料(日本スポーツ協会登録料) | 10,000円 |
| | 資格別登録料(日本体育施設協会登録料) | 10,000円 |
| | 初期登録手数料(初回登録時のみ) | 3,000円 |

※ 他資格で日本スポーツ協会公認スポーツ指導者として認定済みの場合の登録料は、スポーツプログラマー資格の認定予定日から認定済み資格の有効期限までの期間に応じて案分された「資格別登録料」及び「初期登録手数料」となります。

14. 講習・試験の免除

1) 下記有資格者は、共通科目を免除する。

- ① 日本スポーツ協会公認教師・上級教師
- ② " コーチ3・コーチ4
- ③ " コーチ2
- ④ " フィットネストレーナー
- ⑤ " アスレティックトレーナー
- ⑥ " スポーツ栄養士
- ⑦ 日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター (H12年度以前取得者)

2) 体育系大学・短期大学及び社会体育系専門学校における免除適応コース履修者は、日本スポーツ協会が発行した共通科目修了証明書により、共通科目を免除します。

3) 健康運動指導士有資格者は、共通科目を全て免除し、専門科目についてはカリキュラムのうちⅠ・Ⅱ(1~4)・Ⅲ・Ⅳ・Ⅴは免除となり、専門科目Ⅱ-5のみ履修します。
ただし、専門科目の検定試験は、専門科目カリキュラムのすべてを受験しなければなりません。

15. その他

- 1) 受講有効期間は、申込み年度を含め4年間とする。期間内に全て修了できなかった場合は、履修した科目は全て無効となるため、注意してください。
- 2) 本講習会の受講有効期間内に他の日本スポーツ協会公認資格の受講はできないため、注意してください。
- 3) 受講者としてふさわしくない行為があったと認められたときは、日本スポーツ協会指導者育成専門委員会で審査し、受講資格及び受講済みの科目を全て取り消す場合があります。
- 4) 本講習会風景の写真等は、日本スポーツ協会及び日本体育施設協会ホームページやその他関連資料へ掲載する場合があります。
- 5) 天災地変や伝染病の流行、講習会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等の日本スポーツ協会及び日本体育施設協会が管理できない事由により、講習内容の一部変更及び中止のために生じた受講者の損害については、両協会ではその責任を負いかねます。

- 6) 本講習会受講に際し取得した個人情報、日本スポーツ協会及び日本体育施設協会が本講習会の受講管理に関する連絡(資料の送付等)及び関係講習会を実施する際に利用し、これ以外の目的に個人情報を使用する際は、その旨を明示し了解を得るものとします。

◎本講習会に対する問合せ先

<共通科目> 公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ指導者育成部

TEL 03-3481-2226 Fax 03-3481-2284

問合せ時間：平日 9：30～17：30（12：00～13：00を除く）

<専門科目> 公益財団法人日本体育施設協会 事業部

TEL 03-5972-1983 Fax 03-5972-4106

問合せ時間：平日 9：00～17：00（土日、祝日、毎月末日を除く）

※ 受講申し込みにあたり提供いただく個人情報は、公認スポーツ指導者養成団体が共同利用することとし、本養成講習会の運営・管理及び諸連絡に使用します。

また、スポーツ指導者の活動に関する調査にて取得した情報は、個人が特定される形での集計・公表はいたしません。

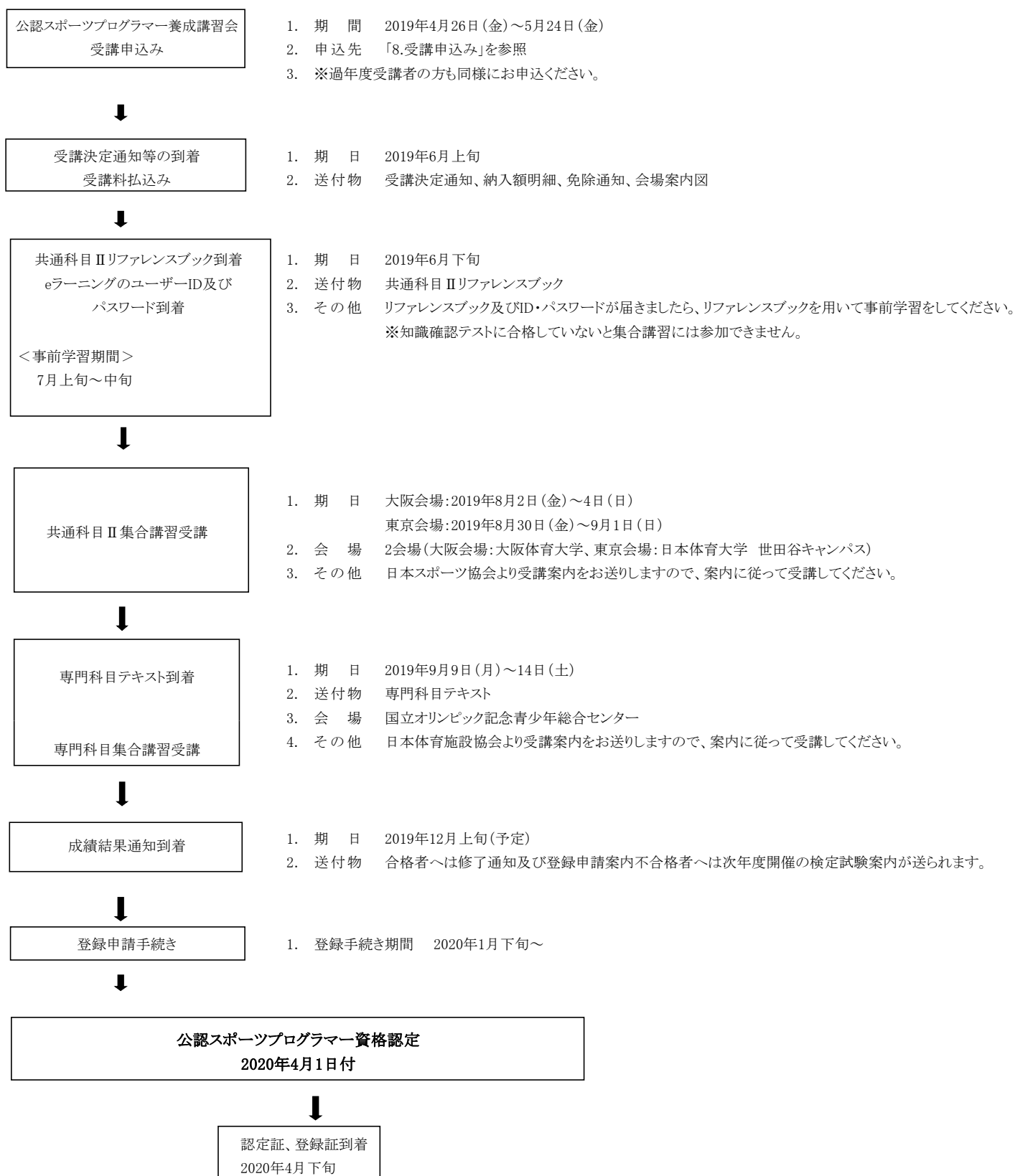
日本スポーツ協会は、本養成講習会における受講管理を業務委託いたします。

業務委託にあたっては、日本スポーツ協会と委託先の間で個人情報に関する覚書を締結し、個人情報の取り扱いについては十分注意を払っております。

日本スポーツ協会における個人情報の取り扱いについては、以下の URL よりご覧いただけます。

<http://www.japan-sports.or.jp/privacypolicy/tabid/102/Default.aspx>

“受講申込みから資格取得まで”の流れ



基本日程表

| | 1日目 | 2日目 | 3日目 |
|-------|-------------------------|---------------------------|----------------------|
| 10:00 | 場づくり(導入) | 場づくり(導入) | 場づくり(導入) |
| 10 | 【30分】 | 【10分】 | 【10分】 |
| 20 | | スポーツ科学を活用しよう | 様々なコーチング環境について考えてみよう |
| 30 | プレーヤーズセンタードなコーチングを実践しよう | 【170分】 | 【170分】 |
| 40 | 【90分】 | | |
| 50 | | | |
| 11:00 | | | |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 12:00 | 昼食 | | |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 13:00 | コーチング環境を整えよう | 昼食 | 昼食 |
| 10 | 【120分】 | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 14:00 | | 効果的な練習を計画しよう | コーチの資質能力をまとめてみよう |
| 10 | | 【180分】 | 【60分】 |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 15:00 | 事故の予防と対処法について考えよう | | コーチングの課題を整理しよう |
| 10 | 【150分】 | | 【60分】 |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 16:00 | | | コーチ自身の成長計画を立ててみよう |
| 10 | | | 【60分】 |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 17:00 | | 試合でベストパフォーマンスを出すための準備をしよう | |
| 10 | | 【90分】 | |
| 20 | | | |
| 30 | 1日目の振り返り | | |
| 40 | 【30分】 | | |
| 50 | | | |
| 18:00 | | | |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | 2日目の振り返り | |
| 40 | | 【30分】 | |
| 50 | | | |
| 19:00 | | | |
| | 計 420分 | 計 480分 | 計 360分 |

※講習会日程は変更となる場合があります。受講決定通知に同封される日程表をご確認ください。

専門科目カリキュラム

| 科目名 | 内 容 | 時間数 |
|-----------------------|------------------------------|-----|
| I 運動と健康 | 1. スポーツプログラマーの役割 | 2 |
| | 2. 運動と健康 | |
| II フィットネスプログラムの実際 | 1. フィットネストレーニング (基本的方法含む) | 6 |
| | 1) 全身持久力・身体組成系 | |
| | 2) 筋力/筋持久力系 | |
| | 3) 柔軟性系 | |
| | 4) 調整力系 | |
| | 2. 体操系 | 3 |
| | 1) 体操 | |
| | 2) ストレッチング | |
| | 3. エアロビクス系 | 3 |
| | 1) ウォーキング・ジョギング | |
| | 2) エアロビクスダンス | — |
| | 3) エアロビクスダンス | 3 |
| | 4. レクリエーション・スポーツ系 | 3 |
| | 1) 軽スポーツ | |
| | 2) 運動ゲーム | |
| 5. 対象別フィットネスプログラム※ | 3 | |
| 1) 壮年(中年)のフィットネスプログラム | | |
| 2) 高齢者のフィットネスプログラム | | |
| 3) 女性のフィットネスプログラム | | |
| 4) 障害者のフィットネスプログラム | 3 | |
| III フィットネスと健康管理 | 1. フィットネスと体調 | 2 |
| | 1) 体調チェックの意義と方法 | |
| | 2) スポーツと疲労回復(栄養と休養) | |
| | 2. フィットネスと安全 | 3 |
| 1) ウォーミングアップ | | |
| 2) クーリングダウン | | |
| IV 体力測定と評価 | 1. 体力測定の方法 | 4 |
| | 2. 測定結果の処理 | |
| | 3. 体力評価とスポーツプログラム | |
| V スポーツ相談の実際 | 1. スポーツ相談の意義 | 3 |
| | 2. スポーツ相談の実際 | |
| | 1) スポーツ相談の技術 | |
| | 2) スポーツ相談の実習 | |
| | | 44 |

※網掛けは健康運動指導士資格保有者の受講科目です。

※過年度受講者(旧カリキュラム実施年次受講者)につきましては公益財団法人日本体育施設協会 事業部 (03-5972-1983)までお問い合わせください。

2019年度公認スポーツプログラマー養成講習会（専門科目） 日程表

公益財団法人日本体育施設協会

| 日 | 8:30 | | 9:00 | | 10:00 | | 11:00 | | 12:00 | | 13:00 | | 14:00 | | 15:00 | | 16:00 | | 17:00 | | 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | 会 場 |
|--------------|------|---|------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|--|
| | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | |
| 9月9日 (月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月10日 (火) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月11日 (水) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月12日 (木) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月13日 (金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月14日 (土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：417室 実技：大体育室 控室：413室 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 会 場 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※日程に変更が生じる場合があります。後日、確定した日程表を送付いたします。

※詳細は、健康運動指導士資格保有者受講科目(12時間)です。



公益財団法人

日本スポーツ協会



公益財団法人

日本体育施設協会