

ジュニアスポーツ指導員  
専門科目カリキュラム  
教育目標

***SPORT***

## ジュニアスポーツ指導員 教育目標(担当：森丘委員)

区分	科目	時間数	
理論編	概論	集合 2.0h	自宅 2.0h

<b>【キーワード】</b>	運動遊び、プレイ（プレイフルネス）、発育発達
<b>【講義の概要】</b>	<p>現代の子どもを取り巻く生活・社会環境は、一昔前に比べて大きく変化しており、結果的に運動・スポーツを「する子」と「しない子」の二極化傾向も指摘されています。また、子どものスポーツ環境においては、国内外の大会の高度化・低年齢化、指導者、保護者及び子ども自身の競技指向化による身体的、心理的、環境的負荷の増加も懸念されています。</p> <p>本講義では、現代の子どもたちの運動・スポーツの実施状況や体力・運動能力の現状と課題、発育発達段階に応じた適切な量と質をとまなう運動・スポーツ活動の重要性などについて学習することを通して、生涯にわたるスポーツライフスタイルの基礎を培う重要な時期であるジュニア期のスポーツ指導（コーチング）のあり方について理解を深めることを目的とします。</p>
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの運動・スポーツに関する現状と課題及び運動・スポーツを行うことの意義や価値について述べるができる。</li> <li>・子どもの身体活動・運動に関する各種ガイドライン（幼児期運動指針、Active Child 60minなど）の内容を理解し、要点について説明できる。</li> <li>・ジュニア期の指導現場における問題点や課題について、発育発達期の身体的・心理的特徴及び個人差の問題などと関連づけながら説明できる。</li> <li>・ジュニアスポーツ指導員の役割（望ましい指導者像）について理解し、自身のスポーツ指導（コーチング）の改善点について具体的に述べるができる。</li> </ul>
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義を進めるにあたっては、ジュニア期が生涯にわたるあらゆる運動・スポーツ活動の礎を築くために極めて重要な時期であることを理解させるだけでなく、そのことを保護者を含めた関係者（ステークホルダー）に伝えることの必要性についても強調してください。</li> <li>・特に、ジュニア期に「楽しみ」の要素を重視しながら運動遊びや複数のスポーツを経験させておくことは、運動有能感や自己効力感の獲得につながるだけでなく、ドロップアウト（燃え尽き症候群）やケガのリスクの低下につながる可能性についても強調しつつ、受講者が自身のスポーツ指導（コーチング）実践と関連づけて振り返る機会を作ってください。</li> <li>・なお、本講義は、集合講習会における最初の講義となりますので、集合講習会全体の流れや科目の関連性などについても説明してください。</li> </ul>
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・客観試験による評価</li> </ul>

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：窪委員）

区分	科目	時間数	
理論編	コーチング	集合 2.0h	自宅 2.0h

<b>【キーワード】</b>	<p>発育・発達特性、動きの観察と評価、コミュニケーションスキル、安全管理、運動プログラム</p>		
<b>【講義の概要】</b>	<p>本講義では、スポーツ文化の発展、幼少年期の子どもの発育・発達に及ぼすジュニアスポーツ指導員の役割を理解し、その役割を果たすために必要な指導のあり方について学びます。</p>		
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュニアスポーツ指導の目的を理解する。</li> <li>・幼少年期に身につけるべき運動能力を理解する。</li> <li>・子どもの発達特性に応じた指導内容と指導方法を理解する。</li> <li>・具体的な運動プログラムが作成できるようになる。</li> </ul>		
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの本質的な楽しさ（身体性、競争性、親和性、主体的な問題解決）を整理して示し、それらを引き出す指導が重要であることを理解させてください。</li> <li>・幼少年期の発育・発達特性（動きの多様化、洗練化、個人差）を具体例に基づいて理解させてください。</li> <li>・情報の受け取り方、情報を統合して運動を発現させる能力が大人と子どもとでは異なること、それを踏まえたコミュニケーションのあり方を具体例に基づいて理解させてください。</li> <li>・幼少年期特有の安全管理上の配慮事項を具体例に基づいて理解させてください。</li> <li>・動きの観察と質的評価、教材の選択と展開について実践例を通じて理解させてください。</li> <li>・本講義は、集合講習会理論編における最後の講義となりますので、実技編・実習編との関連性についても説明してください。</li> </ul>		
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・客観試験による評価</li> </ul>		

ジュニアスポーツ指導員 教育目標(担当：富田委員)

区分	科目	時間数	
理論編	体力	集合 1.0 h	自宅 2.0 h

<b>【キーワード】</b>	<p>発育・発達、運動能力、体力テスト（新体力テスト・運動適性テスト）</p>		
<b>【講義の概要】</b>	<p>本講義では、ジュニア期の体格（身長、体重、肥満度など）の発育を理解し、それに伴う運動能力の変化を把握します。その上で、年代に合った正しい体力テストの方法を理解し、その評価法と活用法を身につけます。</p>		
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児期から青年期における体格の変化の推移を理解し、特にジュニア期の体格及びその特徴について理解する。</li> <li>・ 発育にともなう運動能力の変化を理解する。</li> <li>・ ジュニア期の体力の評価とその活用法を習得する。</li> </ul>		
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力の概念について簡単に説明したうえで、体力テストで評価できる範囲を理解させてください。</li> <li>・ 幼児期から青年期までの子どもたちの体格（身長、体重、肥満指数など）について、どのような推移をしてきたかを説明してください。</li> <li>・ 子どもたちの体力について、競技別にその推移と現状を説明し、性別、年齢などの違いによる差を示してください。</li> <li>・ 幼児期の体力測定テスト（MKS幼児運動能力テストなど）や、運動適性テスト・新体力テストなどテストを紹介してください。</li> <li>・ 体力テスト結果の評価と活用法について理解させてください。</li> </ul>		
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 客観試験による評価</li> </ul>		

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：佐々木委員）

区分	科目	時間数	
理論編	動きの発達	集合 1.0h	自宅 2.0h

**【キーワード】**

動きの獲得と習熟（多様化と洗練化）、動きの質的評価、発育発達の個人差と運動

**【講義の概要】**

本講義では、成長期の子どもが運動をし、動きを身につけていくことの重要性を理解し、その指導に応用できるよう知識を深めていきます。子どもたちは、体の成長とともに運動経験を重ねることで様々な動きを獲得し、上達していきます。子どもの頃に身につけた動きはその後のスポーツや日常生活において様々な活動を行う上での基礎となります。したがってこの時期には、一つの種類に偏らず多様な動きを含んだ運動を経験していくことが大切です。また、指導に際しても、幼少期には発育発達の個人差が大きいことを十分に認識し、運動の結果や記録にこだわらず、どのように動いているかをよく見ることが大切になります。スポーツや遊びなど日常活動の中で子どもたちの動きを観察し、評価できる目を持つことが必要です。これらのことを踏まえ、発達段階に応じた効果的で適切な運動指導ができるよう、動きの発達に関する知識を習得していきます。

**【到達目標】**

- ・発育期における運動の意義・重要性について理解する。
- ・成長にともなう動きの発達について理解し、発達段階に応じた運動指導ができるようになる。
- ・子どもの動きの観察法を理解し、基本的動きの質的な評価ができるようになる。

**【講義の進め方】**

- ・発育期全般にわたる身体的、心理的特徴について他の科目との関連性と併せて、動きの発達的特徴を理解するよう促してください。
- ・幼児から小学校低学年頃までは、できるようになる動きが増え（動きの多様化）、くり返し行うことで獲得した動きが上手くなっていく（動きの洗練化）時期であり、そこで得られた多種多様な動きの経験は、その後のスポーツや日常の動作を支える基盤となることを理解させてください。
- ・幼少期は運動の成否や結果のみにとらわれず、どのように動いているか（動きの質）を見ることの重要性を理解させ、簡単な事例を用いて基礎的な動きの見方や評価方法について説明してください。

**【評価方法】**

- ・客観試験による評価

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：吉田委員）

区分	科目	時間数	
理論編	心理	集合 1.0h	自宅 2.0h

**【キーワード】**

内発的動機づけ、有能感、自己決定、遊び、コーチング

**【講義の概要】**

幼少年期の運動との出会いは健康を促進させ、生涯にわたる身体活動とも関連しています。また思春期以降では、運動発達の特徴が異なることから、技能や競技力の向上以前に運動に親しむ態度の育成が重要であるといえます。幼少年期の運動遊びは子どもの人格的、認知的、社会的発達とも関連しています。

これら心理社会的発達には親や身近な指導者、仲間の影響が大きいことを踏まえた上で、指導者の役割を理解しておくことが重要となります。

本講義では、運動遊びが幼少年期の子どもに及ぼす影響について基礎的知識を理解することを通して、幼少年期にふさわしい運動遊びの指導ができるようになることを目的とします。

**【到達目標】**

- ・幼少年期の運動発達の特徴を理解できる。
- ・幼少年期の運動と人格的、認知的、社会的発達との関係を理解できる。
- ・内発的動機づけと外発的動機づけの違い、運動に対する動機づけを理解し、遊びとしての運動指導ができる。
- ・運動遊びが幼少年期の自己概念に与える正負両面の影響を理解し、指導に活用できる。
- ・幼少年期の運動参加にかかわる親や仲間の影響を理解し、指導に活用できる。

**【講義の進め方】**

- ・講義では、幼少年期の心理的発達について基本的な知識を十分に理解させてください。
- ・幼少年期の運動発達の特徴を踏まえ、思春期以降の子どもに対する運動・スポーツ指導とは異なる幼少年期にふさわしい運動のあり方（遊びとしての運動）を理解させてください。
- ・効果的な指導法について事例をとりあげ、受講生間でディスカッションするなど、具体的な指導に関する理解を深めるような講義を展開してください。

**【評価方法】**

- ・客観試験による評価

ジュニアスポーツ指導員 教育目標 (担当：田口先生)

区分	科目	時間数	
理論編	栄養	集合 1.0h	自宅 ●h

**【キーワード】**

- ・食の問題点(欠食、間食、生活時間、運動不足、サプリメント使用など)
- ・基礎知識(発育・発達と栄養、からだ作りと栄養、貧血対処、丈夫な骨作り、身体的コンディションと栄養、水分補給法、補食の取り方、サプリメントの考え方)
- ・栄養教育(栄養教育・食事指導法、食事のモニタリング法、行動変容)

**【講義の概要】**

子どもたちが心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるようになるためには、「食」が重要です。「食」とは単に栄養摂取をすることのみならず、正しい食知識・技術の習得と適切な食習慣の定着に至る過程までを含んでいます。

本講義では、スポーツを楽しむ子どもたちにとって必要な生涯の健康づくりの基礎となる栄養・食事摂取の考え方と、正しい食習慣を獲得するための栄養教育方法について学び、ジュニアスポーツ指導員として栄養・食事面の課題に対して具体的な対処ができるようになることを目的とします。

**【到達目標】**

- ・子どもの栄養・食事に関する問題点について理解できる。
- ・発育・発達と栄養摂取の関連について理解し、栄養不足や栄養過多についての対処ができる。
- ・発育・発達状態や身体活動量に応じた食事摂取方法について子どもに指導することができる。
- ・公認スポーツ栄養士(管理栄養士)、保護者らと連携して食と関連する問題の解決にあたることができる。

**【講義の進め方】**

・テキストに掲載された図表を用いて、ジュニア期の栄養摂取に関するエビデンスを解説するとともに、栄養素が多く含まれている食品や食事メニューについての写真などを用いて、適切な食事のイメージが受講者に伝わるように説明してください。

・地域の公認スポーツ栄養士(管理栄養士)とスムーズな連携を日ごろから構築できるように指導してください。

**【評価方法】**

- ・客観試験による評価

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：原先生、鎌田先生）

区分	科目	時間数	
理論編	スポーツ医学	集合 1.0h	自宅 7.0h

<b>【キーワード】</b>	<p>発育発達、スポーツの効用、内科的スポーツ障害、外科的スポーツ障害、基礎疾患を有する子どものスポーツ指導                      スポーツ外傷・障害、障害予防、疲労骨折・シンスプリント・肉ばなれ・捻挫・腱鞘炎・脳震盪、スポーツドクター・アスレ                      ティックトレーナー</p>		
<b>【講義の概要】</b>	<p>ジュニアスポーツ指導員にとって、子どもの発育・発達特性の理解は必須知識です。                      本講義では、子どもの身体の発育・発達に応じた変化やその評価法について解説します。運動やスポーツは子どもの健康増進に寄                      与                      与しますが、様々な内科的スポーツ障害を惹起する危険があります。                      また、ジュニア期においては、大人とは異なる外傷・障害が発生します。時として、適切でないトレーニングにより外傷・障害が                      繰                      り返され、身体的な負担だけでなく、精神的にも影響を及ぼす可能性があります。                      本講義では、ジュニア期に発生する外傷・障害について、トレーニングに関連する原因や背景を学び、その予防策と処置方法を充                      実                      させ、より安全で科学的なトレーニングを目指すことを目的とします。子どもたちが障害なく体を動かし、健全なパフォーマンスを                      維持するには指導者の力が必要であることを学びます。                      さらに、主な子どものスポーツ障害に対する解説を行うとともに、基礎疾患を有する子どもの運動指導に関する注意事項について                      も解                      説し、安全なスポーツ指導を行うための一助としてください。</p>		
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの発育・発達を理解する。</li> <li>・子どもの発育発達の評価法を説明できる。</li> <li>・子どもにとってのスポーツの効用と主なスポーツ障害が説明できる。</li> <li>・代表的な、内科的スポーツ障害とその特徴について説明できる。</li> <li>・ジュニア期に発生する外傷、障害を理解している。</li> <li>・外傷・障害が発生する原因及び対処法について理解している。</li> <li>・外傷・障害発生をおさえる練習内容・量を検討させるとともに、予防するためのプログラムについて理解している。</li> <li>・指導方法、内容をふりかえり、ジュニア期に合わせた適切なトレーニング体制を築くための知識が身についている。</li> <li>・基礎疾患を有する小児に対するスポーツ指導の必要性について理解している。</li> </ul>		
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人と子どもの違いを意識して説明するためにも、ジュニア期の特性を十分に指導してください。</li> <li>・本講義で得た知識を実際の指導にどの様に活かすかを考えさせながら説明してください。</li> <li>・外傷・障害については、調査されている具体的な結果を分かりやすく説明できるようにし、さらに、各競                      技により発生状況が異なるため、より現実に即したさまざまな状況があることを説明してください。</li> <li>・外傷・障害発生に対して具体的な対応方法を示し、その後の経過についても伝えるようにしてくださ                      い。</li> <li>・外傷・障害発生時に備えアドバイスが受けられるよう、地域の医療関係者（スポーツドクターやアスレ                      ティックトレーナー等）とスムーズな連携を日ごろから構築できるように指導してください。</li> </ul>		
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・客観試験による評価</li> </ul>		

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当委員：鈴木委員）

区分	科目	時間数	
理論編	女性とスポーツ	集合 1.0 h	自宅 1.0 h

<b>【キーワード】</b>	女性アスリートの三主徴、貧血、摂食障害、月経、コンディション
<b>【講義の概要】</b>	<p>女性は性成熟に伴い、平均12歳ごろに初経（初潮）を迎え、その後平均50歳で閉経を迎えるまで、月経を繰り返します。その間に妊娠、出産の経験をすることもあり、一生を通じて、様々な身体の変化を経験します。</p> <p>女性と男性は、生物学的に異なる特徴を持っており、それは日常生活のみならず、スポーツ活動、競技パフォーマンスなど様々な場面において影響を及ぼします。よって、女性としての健康を考える、またスポーツ活動に参加する子どもたちを指導する上で、女性の身体的・体力的特徴、発育年齢に応じて起こり得る諸問題、月経に関する基礎知識を有することは、非常に重要です。</p> <p>本講義では、生涯スポーツの基礎を培う、あるいは競技者を育成する、さらには将来、女性としてのQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を高めるために、子どもたちを指導する上で必要な基礎知識を深めるとともに、具体的な対処ができるようになることを目的とします。</p>
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性の身体的・体力的特徴について基礎的知識を深め、発育年齢に応じた対応ができるようになる。</li> <li>・女性において起こりやすい諸問題について、その原因及び症状を理解し、予防と対処ができるようになる。</li> <li>・月経とコンディショニングについて、月経周期及び月経状態を正しく理解し、その上で月経にともなう諸症状についての知識を深め、子どもたちに対し月経について説明できるようになる。加えて、子どもたちの月経（月経に伴う諸問題など）への対応ができるようになる。</li> </ul>
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義では、男性との違いについて理解を深めるとともに、正しい知識と理解が深まるよう、とりわけ「月経」については、指導者自身が肯定的に受け止めるよう促してください。</li> <li>・男性指導者は、女性の身体的・体力的特徴に加え、女性の諸問題、月経に関して正しい知識を得て「女性」について理解するように促してください。また、女性指導者は、自分自身の経験を基に考えるのではなく、特に月経については個人差が大きいことを十分に理解すること、また、正しい知識を習得するよう促してください。</li> <li>・さらに、各都道府県のスポーツドクター（婦人科）や地域の婦人科、婦人科ドクターの情報も適宜紹介するなど、具体的な対処のための情報を、可能な限り提供しながら進めてください。</li> </ul>
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・客観試験による評価</li> </ul>

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：佐藤委員）

区分	科目	時間数	
実技編	運動遊び・スポーツ	集合 5.0h	自宅 2.5h

**【キーワード】**

運動遊び・アイスブレイク・コーチングの実際・アレンジ(ルールや場の工夫)・発達段階への配慮

**【講義の概要】**

実技編は、理論編で学んだ内容を基盤として、実際にはどのような運動遊びを提供すればよいのか、あるいは、どのように指導すればよいのかを実技を通して具体的に学びます。運動遊びそれ自体は万能ではありません。発達段階や集団構成に応じた選定やアレンジの仕方が検討されて初めて、運動遊びは子どもの心身へ効果的に作用します。その方法について体系的に学習します。

実技編は、理論編と実習編の学習内容をつなぐ重要な役割を果たしています。なお、運動遊びの指導を核にしながらも、スポーツ指導場面におけるコーチングの方法も実践的に学びます。

**【到達目標】**

- ・発達段階に応じた運動遊びの選定方法を知ることができる。
- ・スポーツ指導場面において、どのように運動遊びを導入して実践するか、その意義や方法について理解することができる。また、具体的なコーチングの方法も理解することができる。
- ・アイスブレイクの必要性を理解し、その具体例や指導方法を知ることができる。
- ・運動遊びを提供しただけでは、子どもは楽しめない場合がある。実態に応じてアレンジする必要性を知り、その具体的方法を体験的に学ぶことができる。
- ・実態(年齢や体力等)に応じた指導の仕方(ルールの説明、話し方等)を理解することができる。

**【講義の進め方】**

- ・様々な運動遊びを紹介し、体験させてください。
- ・単に受講者が楽しむだけでなく、行う運動遊びの心身への効果についても説明しながら進め、体験的に理解させてください。
- ・発達段階を意識した運動遊びを提示し、できるだけルールが易しいものからゲーム性が高くルールが複雑なものを系統的に体験させてください。
- ・スポーツ指導場面において、主運動につながる準備運動の例を提示し、その必要性を理解させてください。
- ・初めて出会う集団などでは子どもは緊張しています。その雰囲気を和らげるためのアイスブレイクの必要性を説明して理解させるとともに、実際に体験させてください。
- ・運動遊びを提供しても、必ずしも子どもは楽しめるとは限りません。その際の対処法として、発達段階に応じて運動遊びをアレンジするなどの臨機応変な対応の仕方を体験させてください。
- ・受講者間で議論をしたり、指導者へ質問したりするなど、学び合いを大切に学習を進めてください。1時間の配分として、実技45分、ディスカッション15分を目安に実施してください。

**【評価方法】**

- ・集合講習会の受講態度（運動遊びの実施状況(積極性)）、受講者間での学び合い状況(積極性、発言内容))

ジュニアスポーツ指導員 教育目標（担当：青野委員）

区分	科目	時間数	
実習編	指導プログラムの作成・指導実践・指導内容の評価	集合 8.0 h	自宅 4.0 h

<b>【キーワード】</b>	指導計画の立案、プレゼンテーション、指導実践、指導の観察・分析、指導内容の評価・省察
<b>【講義の概要】</b>	<p>実習編は、理論編・実技編で学んだ内容を指導現場で実践できるようになるための総まとめとして位置づけています。</p> <p>指導に際しての、事前準備・指導計画の立案から実際の指導実践、さらに、その指導内容までを自分自身で振り返りを行える体制をつくります。</p> <p>集合講習会では、指導プログラムの作成～指導実践～指導プログラムの評価までの一連の流れを経験し、実践力を高めていくことを目的とします。</p>
<b>【到達目標】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理論編・実技編で学んだノウハウに基づき、指導プログラムを作成することができる。</li> <li>・指導対象や指導環境に応じた指導法・指導技術を使い分けることができる。</li> <li>・指導プログラムについて、子どもたちの目線に立ち分かりやすく説明ができる。</li> <li>・子どもが主体的に取り組むなかで、身体活動量と多様な動きを引き出すための仕掛けづくりが行える。</li> <li>・安全管理を配慮して指導を行うことができる。</li> <li>・自分自身のコーチングを省察し、改善点を見出し、次の指導に活かす態度が身についている。</li> </ul>
<b>【講義の進め方】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義を進めるにあたっては、事前に受講者が作成した指導プログラムについて、理論編・実習編の内容を理解し、活用できているか確認します。</li> <li>・集合講習会では、各自が作成した指導プログラムについてプレゼンテーションし、受講者同士で協議します。その協議内容を基に、（受講者人数に応じて）個人またはグループで指導プログラムを作成し、受講者が指導者役及び子ども役を分担し、指導実践を行います。</li> <li>・指導実践後、講師並びに受講者同士で指導内容について評価し、さらなる改善策や応用実践に向けて振り返りを行います。</li> </ul>
<b>【評価方法】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前・事後の指導プログラムの作成・プレゼンテーション</li> <li>・指導実践</li> <li>・講習会の受講態度</li> </ul>