

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成講習会
共通科目カリキュラム教育目標

SPORT

平成 25 年 9 月 19 日 改定
平成 26 年 4 月 1 日 施行



公益財団法人

日本スポーツ協会

共通科目 I

教育目標 共通 I -1-①
文化としてのスポーツ

<p>スポーツの概念と歴史</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>「スポーツとは何か」についての定義づけを明確にし、スポーツ発展の経緯と現代スポーツの考え方(社会環境の変化とスポーツを取り巻く環境)について理解を深める。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツの起源を説明し、発展の歴史を 探る ・ スポーツの発展について、日本の特徴を 探る ・ 現在と将来の社会的背景とスポーツ環境 を把握する ・
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツとは(運動・スポーツがもたらす 効果(QOL)も含める) ・ スポーツ発展の歴史 ・ 現代スポーツの考え方 ・ スポーツを取り巻く環境の変化 ・ 日本人のスポーツ実施状況(国際比較)

教育目標 共通 I -1-②
文化としてのスポーツ

文化としてのスポーツ	学習のねらい	<p>現代スポーツの考え方を明らかにし、スポーツを文化として捉えることの重要性について理解を深め、スポーツ技術・戦術以外のスポーツの文化的内容であるスポーツ観及びスポーツ規範(ルール、マナー、エチケット、ドーピング防止等)の重要性について学習する。</p> <p>スポーツとボランティアについて学習する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ これまでのスポーツの考え方、生涯スポーツの対象と課題及びこれからの指導理念を明らかにし、スポーツの文化化について説明する。 ・ 文化現象としてのスポーツを説明し、スポーツを文化としてとらえることの重要性を説く。 ・ フェアプレーやスポーツマンシップについて、具体的な例を挙げて説明する。 ・ アンチ・ドーピングについてルールを守ることの重要性を説くとともに、青少年の薬物乱用防止について触れる。 ・ スポーツにおけるボランティア活動に対する考え方や具体的な取り組みについて紹介する(具体例の紹介はスポーツに限らなくても良い)
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 文化としてのスポーツとその指導 ・ スポーツの文化性 ・ スポーツ文化的内容 ・ スポーツ観 ・ フェアプレーとスポーツマンシップ ・ ドーピング防止活動と薬物問題 ・ スポーツとボランティア

教育目標 共通 I - 2 - ①
指導者の役割 I

<p>スポーツ指導者とは</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>スポーツ指導者として求められる理想像について理解を深め、スポーツ指導者の役割とは、どういうことであるかを学習する。</p> <p>スポーツの意義と価値について理解を深め、国民スポーツ推進のために中心となる公認スポーツ指導者の役割について学習する。</p> <p>スポーツの指導者とは、技術指導のみでなく、「文化としてのスポーツ」での「スポーツとは」の内容を受けて、スポーツを通して学習者に対して何を伝達するのかを考える。</p> <p>スポーツの指導には、なぜ適切な資格を有する者があたるべきなのかを理解する。</p> <p>多様なニーズに的確に対応できる指導力を身につけた望ましい公認スポーツ指導者の 10 項目を理解する。</p> <p>スポーツ指導者が「安全で、正しく、楽しい」スポーツ活動の場を確保するための姿勢や考え方の 7 項目について理解する。</p> <p>子どもたちのスポーツ環境やスポーツ指導を考える時、保護者のスポーツに対する考え方が大きな影響力を持つことを理解し、望ましい関係づくりを学習する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 理想のスポーツ指導者像やスポーツ指導者はなぜ有資格者であるべきなのかを議論させるとともに、公認スポーツ指導者について理解させる。 ・ 公認スポーツ指導者の望ましい姿について議論させるとともに、望ましい公認スポーツ指導者の 10 項目について理解させる。 ・ スポーツの意義と価値について議論させるとともに、国民スポーツ推進のためになぜ公認スポーツ指導者が必要なのかを理解させる。 ・ 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必要なことを議論させ、スポーツ指導者に必要な姿勢や考え方 7 項目について理解させる。 ・ ジュニア段階の指導の重要性について理解する。

	具体的な テキストの内容	<ul style="list-style-type: none">・ スポーツの意義と価値・ 公認スポーツ指導者とは・ 望ましい公認スポーツ指導者とは・ 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・ あなたが理想とするスポーツ指導者像とは？・ スポーツの価値を伝える指導者・ スポーツライフの構築とスポーツ指導者・ スポーツ指導者として求められる心構え・ ジュニア対象指導者の重要性
--	-----------------	--

教育目標 共通 I - 2 - ②
指導者の役割 I

<p>スポーツ指導者の倫理</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>スポーツが行われる環境には、暴力やハラスメントなどの倫理的問題が起こりやすい要因について学習する。</p> <p>スポーツ現場における倫理的問題は表面化しにくいことを理解するとともに、問題が起こらないように対策を立てることと起こった後の対応を考える。</p> <p>スポーツ指導者の反倫理的言動は何かについて学習するとともに、反倫理的言動がもたらす影響について理解を深める。</p> <p>反倫理的指導にならないためにスポーツ指導者が心がけるべきことについて学習する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 反倫理的言動とは何かについて議論させるとともに、理解させる。 ・ スポーツ現場ではなぜ反倫理的言動が生じやすいかを議論させるとともに、倫理的問題への対応の必要性を認識させる。 ・ 反倫理的言動がもたらす影響について理解させる。 ・ 反倫理的指導にならないためには、どのような指導を心がけるべきかについて議論させ、認識させる。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 倫理的問題が生じやすい構造的要因 ・ 表面化しにくい倫理的問題への対応 ・ 倫理に反する行為や言動 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 身体的・精神的暴力及び言葉の暴力 ✓ 性暴力及びセクシュアルハラスメント ✓ 差別 ✓ 不適切な指導 ✓ ドーピング及び禁止薬物等の使用 ✓ 金銭にまつわる不適切な対応 ・ 倫理に反する言動がもたらす影響 ・ 倫理に反する指導にならないために

教育目標 共通 I - 2 - ③

指導者の役割 I

指導者の心構え・視点	学習のねらい	<p>スポーツに出会った人達が、「やってみたい」「楽しい」「どうやったらもっとうまくいくか」など、自ら取り組み・自ら考え工夫し・個性が発揮できるような環境づくりをすることが指導者として最も重要であることを理解させる。</p> <p>そして、多種多様な人達を指導していくためには、指導者自身が常に学び続けることが必要不可欠であることを理解させる。(対象が変われば接し方や指導方法も変わる)</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個性を伸ばし、能力を引き出すためには「経過管理」⇒「誉める」⇒「能動的」のサイクルが重要であることを認識させる。 ・ 特に長所を伸ばすためには、長所も短所もすべてを表現させ、その中から長所だけをピックアップし、誉めていくことが重要であることを認識させる。 ・ 基本以外は自らが創意工夫し、失敗から学ぶことも多いことを認識させる。(失敗する権利を与える)
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主体はプレイヤーである ・ スポーツの面白みとは ・ コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重 ・ コミュニケーションスキルとしての『コーチング』 ・ コーチングの基本的な理論 ・ スポーツ指導者のコミュニケーションスキル ・ 上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方 ・ 指導者の役割は『環境』を作ること

教育目標 共通 I - 2 - ④
指導者の役割 I

<p>世界の舞台をめざすアスリー トの発掘・育成の重要性と指 導者の役割</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>トップアスリートを育てることの社会的意義について、その国際的視点や論点について学び、その可能性や将来像について考える。</p> <p>「スポーツの成功における偶然的要素の最小化」という視点で、世界各国で展開されている「タレント発掘・育成（TID）」の取り組みについて理解を深める。</p> <p>トップアスリートを育てるために、発育発達や競技のレベルに応じて、どのような指導が適切であり展開されるべきなのか、指導者として持つべき視点や知識、そして役割などについて学ぶ。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日的TIDについての考え方や特徴を知り、各国の取り組みや背景およびその必要性について理解する。 ・ わが国の TID の取り組みについて知り、背景やねらい、その重要性などについて理解を深める。 ・ トップアスリートを育てるため長期的取り組みの方策について具体的に考え、併せてロードマップなどの作成なども学ぶ。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 偶発性の最小限化 <ol style="list-style-type: none"> 1) タレント発掘・育成とは何か 2) タレント発掘・育成の国際動向 3) タレント発掘・育成における 世界基準の要件 4) 我が国のタレント発掘・育成 ・ トップアスリートを育てる指導の実践にあたって <ol style="list-style-type: none"> 1) スポーツ教育プログラムの必要性と その概要 2) 世界を目指す競技者育成のための ロードマップ

教育目標 共通 I - 3 - ①

トレーニング論 I

体力とは	学習のねらい	<p>体力とは大きく身体的要素と精神的要素があり、それぞれに「防衛力」としての体力と、「行動力」としての体力に分けられる。この概念を把握するとともに、さまざまな体力の特性や分類について理解を深める。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「体力」と言ってもさまざまな捉え方があることを例示し、スポーツに求められる「体力」像を探るきっかけを作る。 ・ 「防衛体力」と「行動体力」の概念と両者の違いを明らかにする。 ・ スポーツパフォーマンスの鍵を握る「行動体力」を、さらに種類や特徴によって分類し、提示する。 ・ 体力は、スポーツ技術や心理とも深い関わりがあることを理解させる。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広義の体力概念(身体的要素、精神的要素) ・ 狭義の体力概念(防衛体力、行動体力) ・ 習慣的スポーツ活動が防衛体力に及ぼす効果 ・ 行動体力の分類(筋力、筋持久力、全身持久力、敏捷性、平衡性、柔軟性、調整力) ・ 体力、心理、技術の関わりについて

教育目標 共通 I - 3 - ②

トレーニング論 I

トレーニングの進め方	学習のねらい	<p>体力の諸要素を高めるために行うトレーニングについて、プログラミングする際に留意すべき原理・原則を理解する。</p> <p>トレーニングを実行する際の効果的なトレーニング処方や、ウォーミングアップとクーリングダウンの目的、方法を理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングでは体力要素をいかに効率よく高めるかが重要となる。そのためには指導者がトレーニングの原理・原則を理解し、正しい方法で処方しなければならない。もし方法を誤れば、効果が得られないばかりか、傷害を招くこともあることを理解してもらおう。 ・ 実際にトレーニングを行う際に注意すべき事項を挙げ、それぞれいわば、トレーニングの「ルール」を把握してもらおう。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングの原理 過負荷、特異性など ・ トレーニングの原則 全面性、漸進性、個別性、反復性、意識性など ・ トレーニング処方 トレーニングの原理・原則を踏まえたトレーニング処方の重要性 ・ ウォーミングアップの目的、方法 心身とも運動の準備、体温と筋肉温を上昇させ、伸展性を高める、血流量を増す、具体的実施方法、時間 ・ クーリングダウンの目的、方法 末梢に集まった血液の循環を促す、疲労物質の除去、柔軟性の維持、筋肉の痛みや硬直の軽減、具体的実施方法、時間

教育目標 共通 I - 3 - ③

トレーニング論 I

<p>トレーニングの種類</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>さまざまなバリエーションがあるトレーニングを形態別、体力要素別に分類し、それによって得られる効果の違いを理解する。</p> <p>「トレーニング」という概念の用語整理をして、各トレーニングの明確な目的を理解する。</p> <p>指導者が専門種目に必要な体力要素を強化できるよう、さまざまなトレーニングの目的、方法を正しく認識させる。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングという言葉の解釈は非常に広範で、明確に定義することが困難である。そこで、 <ol style="list-style-type: none"> 1) トレーニングを形態別に分類 2) 体力要素別に分類 に分けて、具体的実施方法や効果を紹介する。 ・ 巷に溢れるさまざまなトレーニング方法が、形態別、体力要素別にどれに該当するかを理解することによって、トレーニングの目的、方法を正しく認識させる。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 形態別分類 <ol style="list-style-type: none"> 1) 持続性トレーニング(具体例ジョギング、エアロビクス) 2) インターバルトレーニング(具体例インターバルランニング、サーキットトレーニング) 3) レペティショントレーニング(具体例レペティションランニング、筋力トレーニング) ・ 体力要素による分類 <ol style="list-style-type: none"> 1) スピードトレーニング(反応の速さを高める、反復動作の速さを高める) 2) パワートレーニング 3) 筋力トレーニング(アイソメトリックス、アイソトニックス、アイソキネティックス) 4) 筋持久力トレーニング 5) 全身持久力トレーニング

教育目標 共通 I -4-①
 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I

スポーツと健康	学習のねらい	<p>スポーツ指導者がスポーツ医学に関する知識を持つことの重要性について理解を深める。</p> <p>健康とはどのような状態をいうのか、また、スポーツ活動や運動によってどのような健康への効果がもたらされるのかについてなど、スポーツ活動と健康(QOL)との関わりについて学習する。</p> <p>また、世代、年代別の健康とスポーツ活動・運動についての考え方を示す。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導者が知っておくべきスポーツ医学の基礎的知識を学ぶ。 ・ 加齢による身体の特徴を理解させる。 ・ 体力が身体の健康に深く関わっていることや、スポーツ活動・運動が身体に及ぼす様々な効果などについて理解させる。 ・ 基本的な生活体力を整えることの重要性、運動不足や肥満に起因する様々な疾患の予防(悪性新生物、心疾患、脳血管系疾患)、心理的な効果(メンタルヘルスやストレス対処、うつ病、不安神経症などの感情障害などへの積極的効果)も期待されていることを理解させ、スポーツ活動や運動、あるいは活動的な日常生活をおくることの重要性を認識させる。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導者に必要な医学的知識(なぜスポーツ医学を知っていなければならないか) ・ 加齢現象 ◎健康の定義 <ul style="list-style-type: none"> ・ WHO が示す身体活動のガイドライン(身体活動による恩恵) ・ 喫煙とスポーツ ◎身体活動(スポーツ活動や運動)の必要性 <ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動、運動の生活習慣病への効果 ・ スポーツ活動、運動の心理的効果 ・ 生涯にわたるスポーツ活動、運動の必要性 ・ 子ども時代のスポーツ活動、運動習慣が、大人の QOL に及ぼす影響

教育目標 共通 I -4-②
 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I

スポーツ活動中に多いケガや病気	学習のねらい	スポーツ活動中に多いケガや病気について、その発生の原因や症状について理解し、スポーツ指導者としての対応の仕方について学ぶ。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動中に多いケガや病気の種類(年齢や競技種目別による特徴)や発生原因について理解する。 ・ スポーツで起こりやすいケガとその症状について理解する。 ・ スポーツで起こりうる内科的障害とその症状について理解する。 ・ ケガや病気を防ぐために指導者として知っておきたい点について理解する。 ・
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動中に起こりやすいケガ ・ スポーツ活動で起こりうる内科的障害 ・ スポーツ活動に多く見られるケガや病気(年齢・競技種目別)と発生原因 ・ ケガや病気を防ぐために

教育目標 共通 I -4-③
 スポーツ指導者に必要な医学的知識 I

救急処置	学習のねらい	スポーツ活動中に起きやすいケガや病気について、どのような兆候や状態に、どんな救急処置を行うべきかを知り、処置のしかたを身につける。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ケガや病気に対する救急処置について理解する。 ・ 心配蘇生法の手順について理解する。 ・ 緊急時の対応について手順を理解する。 ・ ケガや病気と救急処置について学ぶとともに、これまでの経験を交換しあって理解を深める。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動中のケガや病気と救急処置(RICE、救急箱) ・ 心配蘇生法(AED:半自動除細動器についての説明を含む) ・ 緊急時の連絡マニュアルの作成

教育目標 共通 I -5-①
スポーツと栄養

スポーツと栄養	学習のねらい	健康保護、健康増進、さらにはスポーツ活動・運動を支える栄養摂取についての基本的な知識を得るとともに、日々の食事を規則正しく摂取することが健康的なスポーツライフをマネジメントするための第一歩であることを学習する。また、水分補給の重要性についても学習する。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素の基本的な役割や、日常の活動レベルに応じた栄養摂取の目安について理解させる。 ・ 適切な栄養・食事摂取の考え方について理解させるとともに、具体的な献立や食品を例示し、日々の食事に対する意識を高めさせる。 ・ 栄養状態の評価方法(栄養アセスメント)について知識を深め、公認スポーツ栄養士と連携する必要性を理解させる。 ・ サプリメントの功罪について考えさせ、安易に利用しないよう啓発する。 ・ スポーツ活動、運動中の水分補給の重要性について理解させる。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素の役割 ・ 活動時の栄養素等摂取量レベルによる栄養所要量 ・ アスリートの栄養アセスメント ・ トレーニングと食事 ・ スポーツする人の基本的な食事のしかた 食生活のあり方について(サプリメント、貧血の問題など) ・ 栄養とトレーニング、コンディショニング ・ バランスのとれた食事の基本 ・ 水分補給の重要性とその摂取方法(熱中症予防についても簡単に紹介する)

教育目標 共通 I -6-①

指導計画と安全管理

指導計画のたて方	学習のねらい	<p>スポーツクラブ等におけるスポーツ教室などの指導においては、種目の特性や指導対象者の特性に応じて、集団または個人を対象に計画的に行わなければならないものであることを理解し、適切なスポーツ指導計画を立案することの重要性を理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導における計画の重要性を認識させ、計画立案の手順を身につける。 ・ 指導計画立案のために必要な事項(種目特性、指導対象、集団、個人)と留意点を理解する ・ 参加者の特徴(参加の動機、運動経験等の実態など)に応じた指導のポイントを理解し、指導計画が立案できるようにする。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導計画の重要性 ・ 指導計画立案の手順 ・ 指導計画立案に必要な事項 ・ 集団の指導計画 ・ 個人の指導計画

教育目標 共通 I -6-②
 指導計画と安全管理

スポーツ活動と安全管理	学習のねらい	<p>スポーツには「内在する危険」があることを理解させ、スポーツ活動を安全に行うための安全確保の重要性を学習する。</p> <p>スポーツ活動中に安全確保のために、指導者に求められる配慮を具体的に認識する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「内在する危険」との共生がスポーツに不可欠であることを理解させる。 ・ 危険性が事故につながる可能性をできるだけ回避するために、指導者が身につけなければならない知識を理解させる。 ・ 危険性回避の知識を、スポーツ活動の場で活かす具体的行動や配慮のしかたを身につける。 ・ 個人的要因、環境的要因について具体的な事例をあげて説明する。 ・ 専門医(スポーツドクター)との連携について具体例を紹介する。 ・ 保険制度について紹介する
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動における危険性 ・ スポーツ活動における安全確保の知識 ・ 健康及び安全チェックリストの作成 ・ 施設、用具の点検 ・ スポーツ活動における安全確保のための具体的行動 ・ スポーツに関する保険制度

教育目標 共通 I -7-①

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	学習のねらい	子どもの発育発達特性、スポーツ活動・運動が子どもの心身の成長に与える影響、発育発達期に過重負荷をかけることによる弊害、などについて学習し、子どもたちのスポーツ活動・運動のあり方についての理解を深める。また、幼・少年期における様々な体験、遊びを通したスポーツへの関わり、自然体験などが将来の生活に及ぼす影響を理解する。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発育発達過程の一般的ステージ分けを理解させる(スキヤモンの発育発達曲線、身長から推定する発達年齢(PHV、早熟、晩熟など)) ・ 各ステージにおける身体的特徴を理解させる(性差を含む) ・ 各ステージにおける心理的特徴を理解させる(性差を含む) ・ 遊びを通した身体づくり、動きづくりを理解させる ・ 子ども時代のスポーツ活動、運動習慣が、大人になってからの活動習慣にも影響することなどについて理解させる。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動を通しての教育的効果と社会性の育成 ・ 発育発達過程におけるステージ分け ・ 発育発達過程における身体的特徴 ・ 発育発達過程における心理的特徴(発達心理学) ・ スポーツや自然体験など様々な体験が発育発達期の心身に及ぼす影響

教育目標 共通 I -7-②

ジュニア期のスポーツ

発育発達期に多いケガや病気	学習のねらい	発育期の著しい身体的変化に起因する傷害・疾病を正しく理解し、指導するに当たって留意しなければならないことやそれらの処置法の理解を深める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発育発達期の運動器系(骨、靭帯、筋、腱)の特徴を理解させる ・ スポーツ傷害・疾病の特徴(骨端線損傷、骨折、骨端症、軟骨損傷、靭帯・腱損傷)を理解させる ・ 発育期における内科的疾患(運動誘発性喘息、オーバートレーニング、貧血、無月経など)を理解させる ・ またそれぞれの予防、処置法を理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発育発達期の運動器系(骨、靭帯、筋、腱)の特徴 ・ スポーツ傷害・疾病の特徴(骨端線損傷、骨折、骨端症、軟骨損傷、靭帯・腱損傷) ・ 発育期における内科的疾患(運動誘発性喘息、オーバートレーニング、貧血、無月経など)

教育目標 共通 I -7-③

ジュニア期のスポーツ

発育発達期のプログラム	学習のねらい	<p>発育発達過程における各ステージで、何を中心に指導することが安全で合理的なのか理解を深める。</p> <p>発育発達期におけるスポーツ参加率の性差を踏まえたプログラムづくりを学ぶ。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発育発達段階に適したプログラム(神経系トレーニング、呼吸循環器系トレーニング、筋力系トレーニング)の必要性和適時性を理解させる ・ 性差に応じたプログラムの必要性を理解させる ・ 一貫指導の重要性を考えさせる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一貫指導の考え方 ・ 5, 6才ごろ～小学校期(12才ごろ)におけるトレーニング ・ 中学校期(13才ごろ)以降におけるトレーニング ・ 15才～16才ごろ以後のトレーニング ・ 発育状態に応じたトレーニング(早熟、晩熟などを考慮したトレーニング) ・ 性差に応じたトレーニング

教育目標 共通 I - 8 - ①
 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	学習のねらい	<p>我が国におけるスポーツ振興方策と行政について、全体的枠組みと根拠法令等の概要を理解し、地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわりを具体的に把握する。</p> <p>当該地域におけるスポーツ振興方策の現状と課題についての認識を深め、都道府県及び市町村のスポーツ行政組織における指導者の関わり方について学習する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 我が国のスポーツ行政のしくみとねらいについて、全体的枠組みと根拠法令のあらましを理解。 ・ スポーツ立国戦略策定、スポーツ基本法制定、スポーツ基本計画策定に至る一連の流れとその内容について理解。 ・ 様々なスポーツ振興施策を通して、地域における現状と課題の認識を深める。 ・ 都道府県及び市町村におけるスポーツ行政組織の在り方について具体例をあげて説明。 ・ 都道府県及び市町村におけるスポーツ振興策について具体例を紹介。 ・ 都道府県及び市町村スポーツ行政組織と指導者の関わり(具体的なアプローチ)。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 我が国のスポーツ行政のしくみとねらい ・ スポーツ立国戦略策定、スポーツ基本法制定、スポーツ基本計画策定に至る一連の流れ ・ スポーツ指導者養成の必要性 ・ 学校運動部活動と外部指導者 ・ 都道府県スポーツ行政組織のしくみとねらい ・ 市町村スポーツ行政組織のしくみとねらい <ul style="list-style-type: none"> ・ 市町村スポーツ行政組織への積極的なアプローチ

教育目標 共通 I-8-②
 地域におけるスポーツ振興

総合型地域スポーツクラブの 必要性と社会的意義	学習のねらい	新たなスポーツ活動の場としてさらには今後「新しい公共」としての機能も期待される地域住民主体で設立・運営される地域スポーツクラブの役割と機能について、理解を深めるとともに指導者としての積極的な関わり方等についても学習する。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域スポーツクラブの必要性。 ・ 地域スポーツクラブの機能と役割。 ・ 地域スポーツクラブの立ち上げと運営における指導者としての関わり方。 ・ 地域スポーツクラブの具体例の紹介。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域スポーツクラブとは ・ なぜ地域スポーツクラブが期待されているのか ・ 地域スポーツクラブの機能と役割 ・ 地域スポーツクラブの立ち上げとその運営 ・ 地域スポーツクラブに必要なスタッフ(指導者の関わり方) ・ クラブライフ ・ 地域スポーツクラブの可能性

教育目標 共通 I - 8 - ③
 地域におけるスポーツ振興

地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」	学習のねらい	我が国最大のスポーツ組織である「日本スポーツ少年団」の育成のねらいと組織、活動について学習し、スポーツ少年団を「核」とした総合型地域スポーツクラブの育成について理解を深める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ少年団育成のねらいとその組織形態 ・ スポーツ少年団を「核」とした総合型地域スポーツクラブ育成の可能性
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本スポーツ少年団創設の背景と育成のねらい ・ スポーツ少年団の組織 ・ 単位スポーツ少年団の組織づくり ・ スポーツ少年団の活動の分野と内容 ・ スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブ

共通科目Ⅱ

教育目標 共通Ⅱ-1-①

社会の中のスポーツ

社会の中のスポーツ	学習のねらい	<p>スポーツ指導者は、スポーツ技術指導の専門家としてはもちろんであるが、社会の中でスポーツが果たす役割についても学ぶ必要がある。現代社会において、スポーツの魅力を多くの方に伝え、良き理解者を増やすためにも、指導者自身がスポーツと社会との関わりについて理解し、スポーツの社会的価値を高めていかなければならない。</p> <p>スポーツは本来、個人の自発的な行為によるものであるが、これまでの歴史からもスポーツが社会から独立したものではなく、お互いに影響を及ぼしていることを理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツとは一般社会からかけ離れた特別なものではなく、社会と深く関わりあっていることを理解させる ・ 現代におけるスポーツと社会(政治や経済など)の関わりについて、過去の事例と今後の展望も踏まえ、具体例を挙げて検証する ・ スポーツが生活に密着し、地域社会を基盤としたスポーツの在り方について理解させる ・ スポーツの社会的価値を高めるためにも、指導者が地域社会やその他の文化的活動と関わりを持つことの重要性について考える
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現代社会とスポーツとの関わり(具体例を挙げて) ・ スポーツと政治、経済 ・ 地域社会におけるスポーツの果たす役割 ・ 地域におけるスポーツ指導者の役割

教育目標 共通Ⅱ-1-②
 社会の中のスポーツ

我が国のスポーツプロモーション	学習のねらい	わが国及び世界のスポーツの動向がどのような経緯で現在に至っているかを知り、今後の日本のスポーツ振興のあり方について学習する。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 世界的なスポーツの動向を説明し、日本のスポーツの将来について理解を深める。 ・ いくつかの国のスポーツ振興ビジョンを紹介する ・ これまでの日本のスポーツ振興施策(スポーツ振興基本計画、健康日本21、21世紀の国民スポーツ振興方策、JOCゴールドプラン)について紹介する ・ 今日の日本のスポーツ振興策(スポーツ立国戦略、スポーツ基本法、スポーツ基本計画、スポーツ宣言日本)について紹介する。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツの国際的動向 ・ 世界各国のスポーツ振興ビジョン ・ 日本のスポーツ振興ビジョン

教育目標 共通Ⅱ-2-①
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	学習のねらい	スポーツ事故を想定した体制を整備することの必要性和、その方法を理解させ、スポーツ事故に関する基本的な法律知識を身につけさせる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ事故が発生した場合の危機管理体制の整備について認識させる。 ・ スポーツ事故が発生したときの対応と指導者の法的責任を理解させる。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内在する危険 ・ スポーツ事故を予防するには ・ 安全管理システムの確立(緊急時の体制を確立する) ・ スポーツ事故に関する基本的な法的知識(専門家との連携) ・ 指導者の法的責任と裁判の判例

教育目標 共通Ⅱ-2-②
スポーツと法

<p>スポーツと人権</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>スポーツには、活動の本質からくる必然としてルールがあり、ルールに従った行動であれば法的には責任は問われない。しかし人権という観点からすれば、スポーツも人の営みであることに変わりはなく、スポーツに関わるすべての人の自由・平等・名誉などを享受する権利を奪ってはならないことを理解させる。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指導者としてのモラルについて理解し、活動中はもとより、日常の言動について考えさせる。 ・ 基本的な人権を侵害することはあってはならない。このことを実際に起こりうる具体例を示しながら認識させる。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ モラル(指導者だけでなく、スポーツに関わるすべての人) ・ ルール ・ 人権 ・ 暴力・暴言 ・ セクシュアル・ハラスメント

教育目標 共通Ⅱ-3-①
 スポーツの心理Ⅰ

<p>スポーツと心</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>スポーツ活動や運動を行うことによって、気分や自己概念、パーソナリティなどに関する長期的、短期的効果をもたらされることについての理解を深める。</p> <p>スポーツ活動や運動に対する考え方や活動(行動)は、その人のもつ性格や、おかれている環境によって大きく異なること、また、それらの相違は、スポーツ・運動の選択、さらにはスポーツ・運動のパフォーマンスにも影響することなどについて学習する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動や運動が、生理・生化学的効果のみならず、不快感情の発散や情緒面への効果、パーソナリティの変容にも関係することを理解させる。 ・ スポーツ活動や運動が人間形成(自発性、自己統御性、耐性、創造性、共同性)に与える影響や、指導者の指導条件が、これらの効果を促進させたり、妨害したりすることを理解させる。 ・ チームスポーツや個人スポーツ、あるいは集団活動や個人活動の別など、スポーツ活動、運動に現れる性格的特徴を理解させる。 ・ パーソナリティの特徴や情動(緊張や不安)の状態が、運動パフォーマンスやトレーニング過程に及ぼす影響について理解させる。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ・運動の心理的効果についてのメカニズム(気分、自己概念、パーソナリティなどに及ぼす影響) ・ スポーツ・運動と人間形成(人格、環境との関係、性格形成に及ぼす影響) ・ スポーツ活動とパーソナリティとの特徴との関係 ・ スポーツ活動と情動の関係

教育目標 共通Ⅱ－3－②

スポーツの心理Ⅰ

スポーツにおける動機づけ	学習のねらい	<p>スポーツは、自らが好きで始めて、好きだからこそ目的意識を持って継続していけるのだということを理解させる。指導者としてプレーヤーが「やる気」を持ち、自らスポーツに取り組むための動機づける（「やる気」高める）ための基本的な考え方とその原理・原則を理解させる。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ プレーヤーが何故そのスポーツを始めたのかを考えさせる（運動意欲） ・ 好きで始めたスポーツだからこそ目的意識を持ち、継続的に取り組めるのだということを認識させる ・ 動機づけ（「やる気」）を高めるための具体的な方法を認識させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動意欲とはどういったもので構成されているか（うまくなりたい、ゲームに勝ちたいなど） ・ 運動意欲を満足させるための動機づけや方法（達成可能な目標設定、成功経験、フィードバック、指し手感覚） ・ 「やる気」を高めるためのトレーニングの原則・原理

教育目標 共通Ⅱ-3-③
 スポーツの心理Ⅰ

<p>コーチングの心理</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>プレーヤーの技能習得・向上においては、状況に応じた的確な動作を身につけるために、視覚・聴覚・筋感覚的な指導法が有効であることを理解させ、具体的な方法を身につける。</p> <p>スポーツ指導における指導者の役割には、技術的な指導以外にもプレーヤーの個人的問題についても相談に乗ったり、解決することも期待されることもある。その際の対処法について学ぶ。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技能習得・向上のための適切な指導のために示範や言葉かけの重要性を認識させる ・ 練習方法と心理(性格と練習方法、練習時間と頻度)について認識させる ・ 個人差を把握するためや問題解決のための積極的傾聴の重要性を認識させる。 ・ 相談内容(対人関係、健康、その他専門的な能力を必要とする相談など)によっては、自分で判断せず専門家のアドバイスを仰ぐことも必要であることを認識させる。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ コーチングの心理(示範、効果的な言葉かけ) ・ トレーニング(練習)と心理(性格的特徴とトレーニング方法、トレーニングの長さ、頻度) ・ 練習方法(トレーニング方法)と心理 ・ 日常生活での相談

教育目標 共通Ⅱ－4－①
 スポーツ組織の運営と事業

<p>総合型地域スポーツクラブの育成と運営</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>我が国のスポーツ振興のなかで、今後、中心的なスポーツ組織と目されている総合型地域スポーツクラブの育成と運営には、その背景を理解し、クラブの経営資源を有効に活用し、会員が継続的に快適なクラブライフを送ることができるような知識と実践が必要である。</p> <p>本項では、まず総合型地域スポーツクラブにかかわる政策的な背景、およびクラブマネジメントの根幹となるミッション・ビジョンとビジネスプランとの関係について理解させる。</p> <p>次に総合型地域スポーツクラブの経営資源の特性を理解させ、クラブと顧客との関係について理解させる。</p> <p>最後に、総合型地域スポーツクラブの事業計画書(ビジネスプラン)について、学ばせ、その活用方法を理解させる。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合型地域スポーツクラブが必要とされた政策的な背景を教える。 ・ 総合型地域スポーツクラブの創設に必要な6つの要件について教える。 ・ クラブの自主運営に必要な4つの要件を教える。 ・ クラブの4つのステイクホルダー(正会員(社員)、利用会員(第一の顧客)、ボランティア・スタッフ、支援者(支援する顧客))の定義について教える。 ・ NPO 法人格の取得手続きと留意点、さらには認定 NPO 法人について教える。 ・ ボランティア・スタッフの確保方策について教える。 ・ 活動拠点の確保方策ならびにクラブハウスの重要性について教える。 ・ 活動拠点の具体策としての指定管理者制度について教える ・ 参加料を中心とした財源確保方策について、参加料の概念と設定方法について教える。 ・ 事業計画書(ビジネスプラン)の6つの必要性について教える。

	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合型地域スポーツクラブづくりの政策的な背景 ・ 総合型地域スポーツクラブの創設プロセス ・ クラブの自主運営に必要な要件 ・ クラブのステイクホルダー(正会員、利用会員、ボランティア・スタッフ、支援者等)の定義 ・ NPO 法人格の取得手続き ・ ボランティア・スタッフの確保方策 ・ 活動拠点の確保方策 ・ 具体策としての指定管理者制度 ・ 参加料を中心とした財源確保方策 ・ 事業計画書(ビジネスプラン)の作成と評価
--	--------------------	--

教育目標 共通Ⅱ-4-②
スポーツ組織の運営と事業

<p>スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>スポーツ組織(クラブや団体)が地域社会において価値ある存在であるために、それぞれの目的を果たすには、効率的に組織を動かすことが必要である。そのためにはマネジメント能力を身につけさせることが必要である</p> <p>本項では、まずスポーツ組織にかかわるマネジメントの必要性、およびマネジメント機能について理解させる。</p> <p>次にスポーツ組織のプロダクトであるサービスの特性を理解させ、クラブや団体が人々に何を提供するのかについて理解させる。</p> <p>最後に、スポーツ組織が執り行うスポーツ事業のマーケティングに関する事項について学ばせ、ターゲットのニーズに適したプログラムやイベントの計画の必要性について理解させる。</p>
---------------------------------	---------------	---

	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ組織のマネジメントにおけるスポーツ指導者の役割は、ミッションとビジョンにもとづき、そのために必要な経営資源を確保・活用することであることを教える。 ・ スポーツ組織のマネジメントは、多様な活動資源を調達・管理・配分・調整し、人々のスポーツニーズを満たすことを教える。 ・ スポーツ組織の経営戦略が、ミッションとビジョンをもとに、事業ごとに作成することを教える。 ・ スポーツ組織の経営資源は、ヒト、モノ、カネ、情報であることを教える。 ・ スポーツ組織の経営資源で最も重要なヒト(人材)の動機付けや取扱について教える。 ・ 人材マネジメントのなかでも特に重要であるスポーツボランティアの特性について教える。 ・ スポーツ組織の財務のうち収入は便益への対価であることなどを教える。 ・ スポーツ組織のプロダクトはスポーツサービスであることを教える。 ・ サービスの特性は、無形性、非貯蔵性、一過性、変動性の4つであることを教える。 ・ スポーツサービスの特有の機能は、ヒューマンサービスであり、人を変えることができることを教える。 ・ 「おもてなし」ともいえるホスピタリティ・サービスをスポーツ組織に取り入れることの重要性を教える。 ・ マーケティングでは、顧客志向が原点であり、顧客のニーズに沿ったプロダクトづくりについて教える。 ・ 顧客のニーズを知るために、マーケティング調査と必要な情報分析(マクロ分析、ミクロ分析、SWOT 分析等)について教える。 ・ マーケティング活動の手順について、セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニングについて教える。 ・ マーケティング・ミックスである4つの P(Product, Price, Place, Promotion)の決定について教える。
--	----------------	---

	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ組織のマネジメントにおける指導者の役割 ・ スポーツ組織のマネジメント ・ スポーツ組織の経営戦略 ・ スポーツ組織の経営資源 ・ スポーツ組織の人材マネジメント ・ スポーツボランティアのマネジメント ・ スポーツ組織の財務 ・ スポーツ組織のプロダクト ・ サービスの特性 ・ スポーツサービスに特有の機能 ・ ホスピタリティ ・ 事業のマーケティングとは ・ マーケティング調査と必要な情報分析 ・ マーケティング活動の手順 ・ マーケティング・ミックスの決定
--	--------------------	---

教育目標 共通Ⅱ-4-③
スポーツ組織の運営と事業

スポーツ事業のプロモーション	学習のねらい	<p>スポーツ事業のプロモーションは、事業に対する地域住民の「認知度向上」や活動参加へ導く「行動の促進」が主な目的である。</p> <p>本項では、スポーツ事業におけるプロモーションの概要や計画策定に関する知識を学ばせる。ま</p> <p>また、情報化社会におけるプロモーションのあり方について、その背景や消費行動に与える影響、近年急速に普及しているソーシャルメディアを含めた情報発信手段の特性について理解を深めさせる。</p> <p>さらには、「スポーツ教室」「スポーツイベント」、「スポーツクラブ」といったスポーツ事業別のプロモーション戦略について学ばせる。</p>
----------------	--------	---

	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ プロモーションの目的は、認知度向上と行動の促進がることを教える。 ・ プロモーション・ミックスとは、広告、パブリシティ、人的販売、セールスプロモーションの 4 つの組み合わせであることを教える。 ・ プロモーション計画は、現状分析、目的設定、ターゲットの設定、目標設定、プロモーション・ミックス、実施、評価、データベース化の流れで行うことを教える。 ・ プロモーション計画の PDCA サイクルの必要性について教える。 ・ 情報通信技術 (ICT : Information and Communication Technology) の進展・普及の現状を教える。 ・ 情報社会における消費行動の変化として、かつての AIDMA から AISAS への移行を教える。 ・ ソーシャルメディアの普及にともない、スポーツ事業のプロモーションにおいても、その活用の重要性について教える。 ・ スポーツ事業のプロモーション戦略におけるコンセプトの明確化の必要性について教える。 ・ 情報発信手段には、ウェブサイト、動画共有サイト、ブログ、ソーシャルメディア、メルマガ、チラシ、広報誌などがあり、プロモーション計画に応じた組み合わせの重要性を教える。 ・ スポーツ教室、スポーツイベント、スポーツクラブなどのスポーツ事業別にプロモーションが必要なことを教える。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ プロモーションの目的 ・ プロモーションミックス ・ プロモーション計画の策定 ・ プロモーションの PDCA サイクル ・ 情報通信技術 (ICT) の進展・普及 ・ 情報社会における消費行動の変化 ・ ソーシャルメディアの普及 ・ スポーツ事業のプロモーション戦略におけるコンセプトの明確化 ・ 情報発信手段の特性 ・ スポーツ事業別プロモーション

教育目標 共通Ⅱ-5-①
対象に合わせたスポーツ指導

中高年者とスポーツ	学習のねらい	<p>中高年期においては、加齢に伴い、身体の様々な機能的変化(体力低下や生理機能の減退)が起こる。これらの変化に伴い心理的社会的活動に支障をきたすことや、その対処法としてのスポーツ活動、運動の重要性について学習する。また、中高年者に特徴的な傷害、疾病の予防法としてのスポーツ活動、運動について理解し、QOL を高めるための具体的方策の基礎について学習する。</p> <p>中高年者のスポーツ活動における基本運動プログラムや運動療法の意義を理解し、医療機関などとの連携のもと、病態・疾患別の運動プログラムの作成・実施するための方法について学習する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中高年期の加齢に特徴的な身体器官(筋、骨・関節、脳など)の機能低下と運動能力の低下について理解させる ・ 日常生活に占める運動量の減少が、肥満、筋力低下、精力減退が起こり、さらに老いの自覚が増すことでストレスや不安、抑鬱などが増し、ひいては心臓病、高血圧、各種痛みなどの慢性病へと発展する危険性について理解させる ・ 高齢者が好むスポーツタイプや、望ましい身体活動などについて理解させる ・ プログラム作成の具体的な方法について学び、個人、集団、性別、地域など様々なケースをイメージしたスポーツ活動、運動プログラムを作成することができるようにする
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中高年者の健康の定義と身体活動ガイドライン(WHO) ・ 中高年期の加齢に伴う形態、体力の変化と運動機能の変化 ・ 身体的不活発の心身への影響 ・ スポーツ活動・運動が心身に及ぼす効果 ・ スポーツ、運動プログラムをデザインする上での留意点 ・ プログラム作成の基礎(期分け、Transtheoretical Model など) ・ 運動の種類、強度、量、頻度の考え方 ・ 基本運動プログラムの立案 ・ 個人、集団、性別、地域での運動プラン・実施方法 ・ 医学的側面からのアドバイス

教育目標 共通Ⅱ-5-②
対象に合わせたスポーツ指導

女性とスポーツ	学習のねらい	<p>女性の身体的特徴と心理的特徴について理解した上で、女性のスポーツ活動指導の際に留意すべきことを、女性競技者の経験等を聞きながら、理解を深める。</p> <p>女性の身体的・心理的特徴を理解したうえで、女性に適したスポーツプログラムの作成と実践について理解する。女性に適したスポーツプログラムの作成と実践のためには、女性のトレーナビリティを理解し、体力のそれぞれの要素の特性に応じたプログラムを検討できるようにする。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 女性の身体的特徴について、生理学的・バイオメニクス的に理解する。 ・ 女性の心理的特徴について、女性のスポーツ活動と社会的見方を含めて理解する。 ・ 身体的・心理的特徴について、女性競技者を交え意見交換して理解を深める。 ・ 女性の身体的・心理的特徴とトレーニングの留意点を理解する。 ・ 女性のトレーナビリティについて理解する。 ・ 女性の身体的・心理的特徴およびトレーナビリティを考慮したスポーツプログラムについて、女性競技者を交えて意見交換し理解を深める。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 女性の身体的特徴とスポーツ活動、トレーニング ・ 女性の心理的特徴とスポーツ活動、トレーニング ・ 女性のトレーナビリティ、スポーツプログラム

教育目標 共通Ⅱ-5-③
対象に合わせたスポーツ指導

障害者とスポーツ	学習のねらい	<p>障害者がスポーツ参加することで、生活の自立と積極的な社会参加を促し、自信をもって生活できるようになり、人生を豊かにすることができるということを理解する。また、健常者とともにスポーツ活動をすることによって、同じ立場、同じルールの中で障害という能力の違いをお互いが認識することに意味があることを理解する。</p> <p>(財)日本障がい者スポーツ協会指導者養成制度の現状等の概要を理解させ、関心のある人が指導者資格取得に繋がるように導く。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害の定義、種類についての概要について説明する ・ 障害者のスポーツ参加の効果について考える ・ 障害者のスポーツ参加の現状と課題について理解を深める ・ (財)日本障がい者スポーツ協会指導者制度の概要を説明する
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害とは(定義と種類) ・ 障害者のスポーツ参加の現状 ・ 障害者のスポーツ参加の課題 ・ 障害者のスポーツ(含む指導者養成制度)

共通科目Ⅲ

教育目標 共通Ⅲ-2-①

指導者の役割Ⅱ

プレーヤーと指導者の望ましい関係	学習のねらい	<p>実際に指導する上で、指導者側から見た「望ましいプレーヤー像」を描かせることが重要であることを理解させる。ただし、プレーヤーを指導者の理想に育て上げることとは違うことを十分認識させる。</p> <p>プレーヤーが主体的(自発的)に競技力向上のために創意工夫を繰り返すことが望ましいが、客観的なアドバイス・フィードバックなども適宜必要であり、プレーヤー側から積極的にアドバイス・フィードバックなどを要求してくるような関係が望ましいことを理解させる。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ひとりの人間として自立・自律していることが、望ましいプレーヤーの第一条件であることを認識させる ・ 好きなスポーツにおいて、目標達成のために自ら考え工夫し、積極的にプレーするプレーヤーを育成することの重要性を考えさせる ・ プレーヤーの価値観やタイプを見分けるために、積極的傾聴・観察が重要であることを認識させる ・ 信頼関係を築くコミュニケーションスキル(質問、積極的傾聴、ペーシング、承認、沈黙、提案、リクエスト、フィードバックなど)の重要性を認識させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 望ましいプレーヤー像とは ・ 自ら考え工夫する環境とは ・ 自立と自律 ・ 信頼関係を築く(質問提案型)のコミュニケーションスキル ・ プレーヤーとの共通認識を持っているか? ・ アドバイス、フィードバックとは ・ プレーヤーをどう信頼するか?

教育目標 共通Ⅲ-2-②
指導者の役割Ⅱ

ミーティングの方法	学習のねらい	<p>指導者側からの一方的な指示命令型のミーティングは、時として指導者の思いどおりになることもあるが、プレーヤーに対する押し付けが強くなりすぎ、プレーヤーの積極性を奪う原因にもなることを理解させる。また、競技の前後・その他いかなる場合にもプレーヤーの考えを聴くことの重要性を理解させる。</p> <p>ミーティングを開く際の立ち位置、ホワイトボード等の活用、言葉づかいなど具体的なスキルを身につける。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ プレーヤーの考えを聴くことの重要性を考えさせる ・ 積極的に行ってほしい内容についてのアドバイスは効果的だが、行ってほしくないことについて触れることはマイナスであることを認識させる ・ 競技終了後のミーティングでは、良い結果だった場合に反省点を聴き、悪い結果だった場合には良かった点を指摘することが効果的であることを認識させる ・ ミーティングの効果的な演出について具体的な事例を紹介する
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミーティングとは何か ・ 効果的なアドバイスとマイナスなアドバイス ・ 具体的なやり取りの例 ・ ミーティングの効果的な演出

教育目標 共通Ⅲ-2-③

指導者の役割Ⅱ

世界の頂点をめざすアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	学習のねらい	<p>受講者各自が、世界をめざすアスリート育成の歩に関わっているという自覚と責任、そして役割を再確認する。</p> <p>世界における競技スポーツの競技環境についての視点や論点、その世界の舞台を目指し競技者が歩む過程(パスウェイ)についての基礎的な考え方を整理する。</p> <p>世界の頂点をめざすアスリートの育成・強化の在り方と、そのあらゆる過程でかかわる指導者の役割について考える。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 優れた国際競技力向上システムの原則について学ぶ。 ・ 競技力向上の枠組み(フレームワーク)における個々のプログラムの中身(品質)と人材の活動の質が、競争の優位性を生み出すことを理解する。 ・ 競技者が、育っていく道筋(アスリート・パスウェイ)を理論的に整理し、各人に適したスポーツを識別し、計画的なトレーニングによって競技力を高めることことの重要性についての理解を深める。 ・ 指導者には、そのスポーツのピーク年代に向けて、対象となる競技者がどの段階にあるのかを見極め、適切な指導を行う責任があることを再認識させる。 ・ 指導しているそれぞれのスポーツ(競技)における競技者育成プログラムの重要性や内容を認識し、より良い指導内容があれば、それを積極的にプログラム作成者(中央競技団体)に伝えていくことも重要な役割であることを理解する。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 世界における競技スポーツの競争環境 1) 国際競技力向上をめぐる世界の取り組み 2) 競技スポーツにおける我が国の現状 <ul style="list-style-type: none"> ・ 世界の舞台をめざすパスウェイ 1) 10の公式(The Rule of 10) 2) 長期競技者育成(LTAD)モデル 3) アスリート・パスウェイ 4) タレント発掘・育成システム ・ 世界をめざした競技者育成における指導者の役割

教育目標 共通Ⅲ-4-①

アスリートの栄養・食事

アスリートの栄養摂取と食生活	学習のねらい	アスリートに対する栄養指導の重要性を理解させるとともに、スポーツにおける栄養の役割と関係する栄養素についての知識を身につける。また、アスリートにとって適切な食事やトレーニングの目的にあった食事の取り方についての理解を深める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ コンディション維持及びパフォーマンス向上のための栄養摂取について、科学的根拠に基づいた栄養知識を習得する。 ・ スポーツ栄養に関する最新のガイドラインの内容を理解する。 ウエイトコントロール(減量・増量)・持久力向上・貧血予防、トレーニング期や試合前・中・後、合宿時など、時期や目的に応じた効果的な栄養摂取方法を理解させる ・ 具体的な献立や食品を例示し、日々の食事に対する意識を高めさせる。 ・ サプリメント摂取時の留意点について理解させる(ドーピング及び過剰摂取に関する注意点を含む)。 ・ 水分補給のタイミングと水分に含まれる適切な成分について理解する。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ アスリートの栄養・食事計画の立案 ・ 目的別の食事試合前後の栄養・食事のポイント ・ アスリート多く見られる栄養障害とその対処法 ・ 栄養補助食品(サプリメント)について ・ 水分補給について

教育目標 共通Ⅲ-6-①
 スポーツの心理Ⅱ

<p>メンタルマネジメントとは</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>メンタルマネジメントは、精神的、心理的な自己管理を意味するものであり、この自己管理には様々な心理的スキルが必要となる。ここでは、スポーツ活動や運動のパフォーマンスを促進するために必要不可欠な心理的スキルを理解し、スキルを高めるためのメンタルトレーニングの方法についての基礎を学習する。</p> <p>プレッシャーやあがり(Stage fright)が発生するメカニズムや、その克服法や対処方法の基礎について学習する。スランプとはどのような状態であり、その原因としてどのような問題があげられるのかについて理解し、自身の扱う選手や運動者のスランプ状態への適切な対処法について学習する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ活動や運動のパフォーマンスにとって、メンタルマネジメントが重要であることを理解させる。 ・ 目標設定、緊張のコントロール、ストレスマネジメント、ポジティブシンキング、イメージトレーニング、認知的スキルなど、メンタルトレーニングの基本スキルについて理解させる。 ・ POMSテストなどを用いて、心理的コンディションを客観的に把握し、よりよい心理的コンディションを獲得するための方法を理解させる。 ・ 過度な緊張=不適切な行動(あがり)という単純な図式で捉えることは誤りであり、不安やストレスなど複雑な心理的要因が関与していることについて理解させる ・ あがりやすい性格的特徴を理解するとともに、あがり克服のための4原則(あがりの理解。自分の状況、あがり方についての理解。自己コントロール技術の習得。あがり克服の決意と実行)により、あがりは克服可能なものであることを理解させる ・ 身体的・技術的問題(病気や怪我、蓄積疲労、技術的な頭打ちなど)、内因的な問題(成績が向上しないことへの焦りやバーンアウト現象など)、外因的な問題(コーチの交代、進学や就職等の環境変化)に起因するスランプへの対処法を理解させる
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ メンタルマネジメントの基本的な考え方 ・ メンタルトレーニング ・ 試合に向けての心理的準備 ・ あがりとは(あがりの心理、生理学的兆候、あがりやすい性格的な特徴、あがりの対処法について) ・ スランプとは(身体的・技術的問題に起因するスランプ、内因的な問題に起因するスランプ、外因的な問題に起因するスランプ、様々なスランプの対処法)

教育目標 共通Ⅲ-6-②
 スポーツの心理Ⅱ

指導者のメンタルマネジメント	学習のねらい	<p>スポーツ指導者には非常に大きな役割と期待が寄せられており、プレーヤーだけでなく常に社会から注目されている存在である。指導者がプレーヤーの手助けをするにあたり、技能の向上や勝利に対する周囲の期待など多くのプレッシャーが場合によっては指導者自身が苦しめられることもある。</p> <p>よき指導者であるためには、プレーヤーと同様に困難な状況にも最善の方策を考えられるような心理的なスキルに加え、リーダーシップやコミュニケーションのスキルが備えることの重要性について学ぶ。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指導に求められる指導者のリーダーシップを理解させる ・ 指導者自身のメンタルマネジメントについて理解させる(コーチ行動の客観視など)
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ リーダーシップ(リーダーのタイプ、リーダーシップのスキル) ・ 指導者のメンタルマネジメント

教育目標 共通Ⅲ-7-①

身体のしくみと働き

<p>運動器のしくみと働き</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>運動器の構造、機能と機能解剖に関する基礎的知識を理解し、身体を動かす運動器の働きを系統的に学び、スポーツに関するよりよい動作の獲得の手がかりを得る。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨格筋と神経のしくみと働きを理解する ・ 筋・骨・関節に関する基礎的知識を学ぶ ・ それぞれがどのようにつながり、動きを起させているかを理解する
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動器のしくみと働き 筋：骨格筋のしくみ、分類方法、筋繊維タイプ、収縮様式、関節角度と筋力、筋力とスピード 骨：骨のしくみ、骨格のはたらき、骨のかたち、加齢と骨、運動と骨量 神経：神経系の構成単位、刺激の伝達 ・ 関節・運動器の機能 骨格筋の名称・所在、関節のしくみと分類、関節の可動範囲と柔軟性、関節とテコ作用 ・ 神経のコントロール 動きのコントロール、反射による動作の調節

教育目標 共通Ⅲ－7－②

身体のしくみと働き

呼吸循環器系の働きとエネルギー供給	学習のねらい	<p>呼吸循環器系は筋収縮のために必要なエネルギー補給路として、また異化産物の排出路としての働きを担っていることを理解する。</p> <p>運動強度との関わりで呼吸循環器系の機能が変化することを理解する。</p> <p>さまざまな代謝指数を用いて運動強度と酸素に関する理解を深める。</p> <p>スポーツ種目(運動時間、運動強度)によって、筋にエネルギーを供給する仕組みの違いがあることや、心拍数、乳酸値のトレーニングへの応用の仕方を理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋が活動するための酸素、リン酸化合物やグリコーゲン、脂肪などのエネルギー源について理解する ・ 運動中の代謝率を表す指数について、運動の種類ごとに比較してみる ・ 3つのエネルギー供給の仕組みと運動への関与を理解する ・ 科学的トレーニングツールとしての心拍数、乳酸の捉え方を理解する
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸循環器系の働き ・ 運動強度による呼吸循環器系の変化 ・ 運動強度と代謝指数 ・ エネルギー供給機構 ・ 心拍数、乳酸値の利用方法

教育目標 共通Ⅲ－7－③

身体のしくみと働き

スポーツバイオメカニクスの基礎	学習のねらい	スポーツにおける身体運動を力学的立場から検証し、スポーツ技能の理解や、スポーツ技術の分析力、批判力、創造力を高める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の力学的な捉え方について学習することで、動きの記述、動きの原因の説明、動きの改善や最適化、良い動きの創造など専門種目の分析的な考察ができるようにする ・ 講義では実際に身体を動かして、筋がどのように働くかを感じ取れるような演習形式の授業形態が望ましい ・ あまりにも理論的な講義とならないよう、運動のからくりや行い方に直接関わる法則に限定して、適用例を多く紹介するようにする
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ バイオメカニクスの基礎(重力と重心、回転と慣性モーメント、力の合成と分解、内力と外力、運動量と力積、運動の力学的エネルギー、仕事、パワー、角運動量の保存、関節トルクと関節パワー、流体と摩擦力、二重振子モデル) ・ 良い動きのバイオメカニクスの原則(反動動作と振込動作、緩衝動作、運動連鎖の原則、力学的エネルギーの流れ、運動における効率、経済性、有効性など) ・ 走る、跳ぶ、投げる、泳ぐ、蹴る、滑る、押す、回る、打つバイオメカニクス

教育目標 共通Ⅲ－8－①

トレーニング論Ⅱ

<p>トレーニング理論と その方法</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>共通Ⅰで学んだ「トレーニングの進め方」「トレーニングの種類」を基礎として、さまざまな観点から分析研究が進められている最新の科学的研究成果に基づくトレーニング理論について理解し、実践への応用の可能性を拡大する方法を身につける。</p> <p>トレーニング理論を応用した各種のトレーニングについて理解し、実践できるようになることを目指す。</p> <p>それぞれのトレーニング方法を指導する際に、目的や強化される部位についての的確に示すことができ、正確な方法を指導できる力を身につける。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニング理論(筋力トレーニング、パワートレーニング、スピードトレーニング、筋持久力トレーニング、全身持久力トレーニングなど)の最新情報について情報提供する ・ パフォーマンスの向上と水分補給について具体例を挙げて説明する ・ 各種のトレーニング方法の目的と実施方法を理解する ・ それぞれのトレーニング方法に応じた効果的な実践のしかたを理解する ・ 集団で行う場合や個人で行う場合の効果的な方法の工夫について意見を交換し、指導実践の幅を広げることを目指す
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最新のトレーニング理論に基づくトレーニング処方(スピード、パワー、筋力、筋持久力、全身持久力など、それぞれの体力要素を向上させるための具体的な強度、量(セット数、時間)、頻度を例示 ・ 最新のトレーニングに関する情報の収集 ・ パフォーマンスの向上と水分補給 ・ トレーニング実施する際の工夫(集団で実施する場合、個人で実施する場合)

教育目標 共通Ⅲ－8－②

トレーニング論Ⅱ

<p>トレーニング計画とその実際</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>立案されたトレーニング計画を実際に実施していくには、目標の設定をはじめとして、トレーニング環境、トレーニング負荷の増減、トレーニングに伴う疲労の問題など様々な問題があることを理解し、それらに対処し解決しながら、トレーニングを進めなければならないことを認識する必要がある。</p> <p>実際にトレーニングを効果的に遂行するために、指導者として必要な知識を獲得し、問題への対処のしかたや解決策等をみにつける。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングと目標の設定のしかたを理解する ・ トレーニング負荷の設定のしかたと増減の方法を理解する ・ トレーニングと疲労について理解し、疲労からの回復方法を考える ・ トレーニング環境について、仲間・施設・機器などを含めて、関連と改善策について考える ・ トレーニングを効果的に遂行するための工夫について、意見交換し理解を深める
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングと目標 ・ トレーニングにおけるピリオダイゼーション(期分け)について ・ トレーニングにおける疲労と回復について ・ トレーニング環境について ・ トレーニングの効果的遂行の条件

教育目標 共通Ⅲ－8－③

トレーニング論Ⅱ

体力テストとその活用	学習のねらい	体力テストの理論や方法を理解し、正確な測定方法や測定結果の処理のしかた、データの読み方について理解し、競技力を効果的に向上させるために体力テストの活用の方法を身につける。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストの種類とその理論と方法を理解する ・ 体力テストのデータ処理について理解し、分析・応用のしかたを身につける ・ 体力テストの活用の方法について意見交換し、理解を深める
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力テストの種類とその理論と方法(有気的能力、無気的能力、筋力、筋持久力等の測定方法について) ・ 体力テスト実施の実際(種目特性に合わせてテストを選択する) ・ 体力テスト結果の処理と分析の方法 ・ 体力テスト結果の活用

教育目標 共通Ⅲ－8－④

トレーニング論Ⅱ

スキルの獲得とその獲得過程	学習のねらい	<p>スキル獲得の要因である練習のスケジュールや組み合わせ、観察やイメージの活用、様々なフィードバックの活用などを理解する。</p> <p>長く練習を積んでいると、プラトーやスランプに遭遇することがあり、そのような場合には上達の過程を熟知しておくことで、アスリートに適切なサポートができることを理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・スキルは、ヒトが発揮する力やエネルギーの使い方の要素であり、感覚や知覚が極めて重要な意味を持つ。 ・運動技能の上達には3つの段階があり、上達の過程でプラトーやスランプなどの現象が見られることを理解する。 ・スキルは、練習に伴い向上するが、目的とするスキルの特徴を把握し、練習の方法を工夫することにより、その効率が高まることを理解する。
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スキル、感覚、学習、パフォーマンスの関係 ・スキル獲得の過程 ・スキル獲得にかかわる要因

教育目標 共通Ⅲ-9-①
 競技者育成のための指導法

<p>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～</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>世界の人々から注目を集めるオリンピックやパラリンピックに代表されるトップスポーツが国際社会や地域社会に与える影響力は、極めて大きいものとなっていることを認識する。</p> <p>トップアスリートの育成にかかわる指導者には、指導活動を通して未来のスポーツを良き方向へと導く有意な人材を育てる責任があることを認識する。</p> <p>トップアスリートの育成にかかわる指導者に求められる役割や、持つべき視点などについて再考する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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について、グローバルな視点を中心に、さまざま観点・立場から考える。 ・ トップアスリートの競い合いの現状の認識とその社会的影響について考える。 ・ トップアスリートを育てる社会的意義について考える。 ・ トップアスリートを育てる指導の実践にあたって鍵となる要素について整理、理解する。 ・ トップアスリートを育てる我が国の特徴的な取り組みについて認識し、具体的な関わりについて考える。
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トップアスリートの 競い合いの現状とその認識 <ol style="list-style-type: none"> 1) 拡大する社会への影響 2) 高度化する競い合い ・ トップアスリートを育てる 各国の取り組みの特徴

教育目標 共通Ⅲ－9－②
 競技者育成のための指導法

<p>トップアスリートの育成・強化の方法とその評価</p>	<p>学習のねらい</p>	<p>指導者の指導と競技者のトレーニングとが、もっとも効果的に行われるために必要なスポーツ指導計画の立案方法を理解する。</p> <p>競技者育成システムという観点から、将来性豊かな競技者をいち早く「見つけ・育てて・世界で活躍させる」ための長期的展望に立脚した指導計画の重要性を認識させる。</p> <p>海外の競技者育成システムを紹介し、日本の文化、民族性、社会制度に見合った競技者育成システムに関して問題提起する。</p>
	<p>講義のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1週間、1年間などの一定期間内に行う指導を、どのように実施するかを示す指導計画立案に含まれるべき内容、項目を理解する ・ 一定期間内だけではなく、将来、競技者として最高のパフォーマンスを発揮できるようにするために、指導計画に考慮すべき内容、項目を理解する ・ 指導者はそれぞれの競技者が、 1)どのような可能性を秘めているのか 2)いまは何を指導すべきか 3)いつ頃がピークか 4)世界で活躍できるか など競技者ごとに逆算して指導計画を立案することの重要性を理解させる ・ 海外の競技者育成システムを参考に、日本独自の競技者育成システムについて考察させる
	<p>具体的なテキストの内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導と評価の必要性 ・ 評価方法 1)指導計画の評価 2)スポーツ指導におけるさまざまな評価方法 ・ 指導者のあり方についての評価

教育目標 共通Ⅲ－9－③
 競技者育成のための指導法

競技力向上のためのチーム マネジメント	学習のねらい	<p>スポーツに限らず、一般社会における集団は、その集団の形成過程においてさまざまな目的、構造、機能をもっていることを理解する。</p> <p>トップレベルのチームは、どのようなチームの構造条件、環境条件、課題条件を備えているかを紹介し、日常の指導現場を再考する。</p> <p>良い集団としてチームをマネジメントするための、望ましいコミュニケーション構造や役割構造、集団の成員性や凝集性、リーダーの役割などを理解する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人スポーツであっても、そのパフォーマンスは所属している集団に影響されやすいことを理解させる ・ 名指導者といわれる人たちの生き方や価値観を通して、できるだけ具体的にその手がかりを示す ・ 文化差や時代差でチームのあり方も異なるので、それを考慮したチームマネジメントの重要性を認識させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ チーム(集団)とは何か <ol style="list-style-type: none"> 1) これまでみられた問題点 2) これからの集団(チーム)のあり方 3) チームマネジメントの鍵となる集団の構造と機能 ・ チームマネジメントとは何か <ol style="list-style-type: none"> 1) チームマネジメントは何故必要か 2) 競技力向上のために何をマネジメントすべきか 3) 競技力向上の鍵となるチームの「場」 ・ チームマネジメントを行うにあたって <ol style="list-style-type: none"> 1) 「場」のマネジメントを行うにあたって 2) 「ヒト」のマネジメントを行うにあたって 3) 「練習」をマネジメントするにあたって

教育目標 共通Ⅲ－9－④
 競技者育成のための指導法

競技力向上のための情報とその活用	学習のねらい	<p>トップスポーツの分野においてもグローバル化と情報化の流れの中で競技力の向上が求められる時代となっていることを理解する。</p> <p>指導者は、グローバルな視点を常に持ち、さまざまな情報を適切に活用しジュニアアスリートやアスリートを支援することが重要であることを理解する。競技力向上に必要な情報を体系的に整理し、その収集や活用方法などについて知る。</p> <p>情報の活用についてのモラルについて考える。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 競技力向上のために「情報と活用」について考える 1) 競技力向上のための情報の種類について 2) 競技力向上のための情報収集方法について 3) 競技力向上のための情報の活用方法について 4) 競技力向上のための情報を取り扱うモラルについて
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 競技力向上のための情報の種類 ・ 競技力向上に必要な情報の収集方法 ・ 競技力向上に必要な情報の活用 ・ 報を取り扱うモラル

教育目標 共通Ⅲ-10-①
 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	学習のねらい	過度なトレーニング負荷や過酷な環境条件、発育発達を無視したトレーニングなどにより競技者が健康を損なうことは多い。それらの原因・具体的な評価法、対処法を正しく理解した上で、安全で健康なスポーツ活動をサポートするシステムについて考える。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツマンの健康管理について理解する ・ コンディションチェックの方法(セルフチェック、プライマリーチェック、二次チェック)とその評価方法について理解させる ・ メディカルチェックの実際を理解させる(国体の健康管理に関するガイドライン、健康診断用紙のモデルなどを紹介) ・ 健康管理システムを形成する(システムの中でコーチ・ドクター・トレーナー・親など、それぞれの役割と連携の重要性を理解させる)
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ指導者に必要な医学的知識 ・ スポーツマンの健康管理 ・ コンディショニングチェックの実際 ・ メディカルチェックの実際(国体におけるメディカルチェックなど) ・ 健康管理システムとそれぞれの役割と連携

教育目標 共通Ⅲ－10－②
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

アスリートの内科的障害と対策	学習のねらい	スポーツ活動中に起きやすい一般的な内科的障害とそれに対する具体的な予防法、対処法の理解を深める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内科的スポーツ障害の基礎知識について理解させる。 ・ 急性障害(突然死、熱中症、意識障害、循環障害、過換気症候群、運動誘発性喘息、運動誘発性アナフィラキシー、自然気胸、低・高圧障害、減量・過食障害)について理解させる ・ 慢性障害(貧血、オーバートレーニング)について理解させる ・ その他の障害(蛋白尿、血尿、糖尿病、てんかん、無月経)について理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内科的スポーツ障害の基礎知識 ・ 急性障害(原因、症状、対処法、予防法) ・ 慢性障害(原因、症状、対処法、予防法) ・ その他の障害(原因、症状、対処法、予防法)

教育目標 共通Ⅲ－10－③
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

アスリートの外傷・障害と対策	学習のねらい	スポーツ活動中に起きやすい一般的な外傷・障害を各部位ごとに理解するとともに、その正しい予防法や対処法の理解を深める。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外科的スポーツ外傷・障害の基礎知識について理解させる。 ・ 頭部・頸部の外傷・障害を理解させる ・ 上肢の外傷・障害を理解させる ・ 体幹部の外傷・障害を理解させる ・ 下肢の外傷・障害を理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外科的スポーツ外傷・障害の基礎知識 ・ 頭部・頸部の外傷・障害(原因、症状、対処法、予防法) ・ 上肢の外傷・障害(原因、症状、対処法、予防法) ・ 体幹部の外傷・障害(原因、症状、対処法、予防法) ・ 下肢の外傷・障害(原因、症状、対処法、予防法) ・

教育目標 共通Ⅲ－10－④
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

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	学習のねらい	スポーツ活動によって生じた傷害からスポーツ復帰へ向けてのリハビリテーションに関する基礎的な知識を理解することにより、スポーツドクター、アスレティックトレーナーとの緊密な連携を取った上でトレーニング計画を作成することの重要性について理解させる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ アスレティックリハビリテーションの考え方と特徴について理解させる ・ アスレティックリハビリテーションの基本的な進め方について理解させる ・ 受傷後から復帰までのトレーニング計画について具体的な段階を学び、ドクター、アスレティックトレーナーなどの専門家の意見を取り入れて計画することの重要性を理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ アスレティックリハビリテーションとは ・ アスレティックリハビリテーションの進め方 ・ トレーニング計画の実際 ・ ドクター、アスレティックトレーナーとの連携

教育目標 共通Ⅲ－10－⑤
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

コンディショニングの手法	学習のねらい	<p>ストレッチング、テーピング、スポーツマッサージ、アイシングの基本的な考え方や効果について理解し、効果的にウォーミングアップ、クーリングダウン、そしてリコンディショニングのプログラムに組み込むことができるようになること、さらに種目特性を考慮したうえで応用できるよう理解を深める。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチングを行う際の留意点と種類(動的、静的、バリスティック、PNFなど)および具体的な方法についての理解を深める ・ 応急処置や障害予防としてのテーピングの役割や施術前、施術中、施術後の留意点を理解するとともに、足関節、アキレス腱、ハムストリングスといった受傷頻度の高い部位の巻き方を紹介し、テーピングの実際について理解させる ・ マッサージの目的や効果、注意事項(セクシャルハラスメントに関する事項を含む)を理解し、基本手技(軽擦法、揉熱法、圧迫法、叩打法)や部位別の手技例および全身を行う場合の手順などについて理解させる ・ アイシングを行う上での留意点および、障害予防や疲労回復の目的で使われるアイシングの具体的方法について理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチングの目的とその効果、留意点、種類、具体的方法 ・ テーピングの目的とその効果、留意点、種類、具体的方法 ・ スポーツマッサージの目的とその効果、注意事項、基本手技、具体的方法 ・ アイシングの目的とその効果、留意点、具体的方法

教育目標 共通Ⅲ－10－⑥
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

スポーツによる精神障害と対策	学習のねらい	<p>「スポーツは心身へ良い影響をもたらす」と言われているが、本人のスポーツへの取り組み方や指導者の接し方によっては、過剰なストレスなどによる精神的な障害も起り得るということを理解し、もし、そのような兆候がある場合に適切な対応ができるよう学習する。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツにおける過剰な精神的ストレスによる症例の紹介と兆候の見分け方、対処法など、具体的な事例を紹介して理解させる(うつ病、節食障害、幻覚・妄想、不安・抑うつ) ・ スポーツによるストレスを起こさせないための指導者としての心構えについて理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス現象発生の要因 ・ ストレスから起こる症例とそのみ分け方、対処法 ・ 精神障害を起こさせないための指導者の心構え

教育目標 共通Ⅲ－10－⑦
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

特殊環境下での対応	学習のねらい	日本国内では四季に応じたスポーツ活動中の留意点があり、国外での活動をとまなえば、時差、暑熱下、標高差など留意しなければならないことがある。それぞれの環境の変化に対して身体にどのようなストレスが加わるのかを正しく理解し、その克服方法、トレーニング計画の立て方などを考えさせる。
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑熱対策を理解させる ・ 低温(寒冷)対策を理解させる ・ 高地対策を理解させる(低酸素、低圧トレーニングを利用など) ・ 時差対策を理解させる ・ 感染症対策を理解させる
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑熱対策 ・ 低温(寒冷)対策 ・ 高地対策 ・ 時差対策 ・ 感染症対策

教育目標 共通Ⅲ－10－⑧
 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ

ドーピング防止	学習のねらい	<p>なぜドーピング防止に取り組まなければならないのかを理解するとともに、国内外のドーピング防止の動向と組織について理解する。</p> <p>ドーピング・コントロールの全体像とドーピング検査の具体的な手順について理解を深め、スポーツ指導者はどのように対応すべきかを学ぶ。</p> <p>ドーピング防止に関する知識を理解し、競技者に対して正しく伝えることができるようになる。</p>
	講義のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ドーピング防止の考え方とその歴史的な背景を学ぶ ・ 国内外のドーピング防止組織、規程およびドーピング防止教育・啓発活動について学ぶ ・ ドーピング・コントロールについての全体像を学ぶ(検査、結果の管理、制裁、上訴) ・ ドーピング検査の種類(競技会および競技外)と手順について学び、結果管理の流れを理解し、さらにドーピング違反に対する制裁措置およびその上訴システムを学ぶ ・ 禁止物質、使用可能物質についての知識を理解する ・ ドーピング・コントロールでのスポーツ指導者の役割(ドーピング検査における同伴、競技者へのドーピング防止教育)を学ぶ
	具体的なテキストの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ ドーピング防止とは ・ ドーピング防止の歴史的背景 ・ 世界ドーピング防止機構および日本アンチ・ドーピング機構について ・ 世界ドーピング防止規程および我が国の対応 ・ 国内外におけるドーピング防止教育・啓発活動(国体での取り組み含む) ・ ドーピング・コントロールの全体像 ・ ドーピング検査、検査結果管理 ・ 制裁・上訴 ・ 禁止物質と使用可能物質 ・ スポーツ指導者の役割