

公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目

項目	頁
はじめに	2
公認スポーツ指導者養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
共通到達目標 本テキストで身につけてほしいもの	6
第1章	
指導者の役割	13
1 スポーツ指導者とは	14
1 あなたが理想とするスポーツ指導者とは？	14
2 生涯スポーツ社会の実現のための指導者	14
3 メッセンジャーとしての指導者	15
4 スポーツライフの構築とスポーツ指導者	15
5 スポーツ指導者として求められる心構え	15
6 スポーツ環境からみた指導者の役割	16
7 ジュニア対象指導者の重要性	16
8 望まれるスポーツ指導者像として	17
2 指導者の心構え 視点	19
1 主体はプレイヤーである	19
2 スポーツの面白みとは	19
3 コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重	20
4 コミュニケーションスキルとしての『コーチング』	20
5 コーチングの基本的な理論	22
6 スポーツ指導者のコミュニケーションスキル	23
7 上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方	23
8 指導者の役割は『環境』を作ること	24
3 競技者育成プログラムの理念	25
1 日本における競技スポーツを取り巻く環境	25
2 長期的な視野にたった競技者の育成	26
3 一貫指導とそのシステム化の重要性	28
4 一貫指導システムにおける指導者の役割、ネットワーク	29
第2章	
文化としてのスポーツ	31
1 スポーツの概念と歴史	32
1 スポーツの概念	32
2 スポーツの歴史と発展	34
3 現代スポーツのとらえ方 考え方	36
2 文化としてのスポーツ	40
1 スポーツの文化的特性	40
2 スポーツ文化の内容	43
3 スポーツマンシップとフェアプレイ	45
第3章	
トレーニング論	49
1 体力とは	50
1 体力の概念	50
2 防衛体力と習慣的スポーツ活動	51
3 行動体力の分類	51
4 狭義の行動体力の種類と特性	51
5 スポーツパフォーマンスと体力	54
2 トレーニングの進め方	55
1 トレーニングの原理	55
2 トレーニングの原則	56
3 トレーニング処方	57
4 ウォーミングアップとウォームダウン	58
3 トレーニングの種類	60
1 形態別分類	60
2 体力要素による分類	62
第4章	
スポーツ指導者に必要な医学的知識	67
1 スポーツと健康	68
1 加齢現象	68
2 健康の定義	69
3 身体活動(スポーツあるいは運動)の必要性	70
2 スポーツ活動中に多いケガや病気(内科)	72
1 急性障害	72
2 慢性障害	75
3 スポーツ活動中に多いケガや病気(外科)	79
1 スポーツによるケガの頻度と傾向	79
2 代表的なケガや病気とその特徴	81
3 ケガを防ぐために	83
4 救急処置(救急蘇生法)	84
1 救急蘇生法とは	84
2 心肺蘇生法とは	84
3 心配蘇生法の手順	86
4 心肺蘇生法における自動体外式除細動器(AED)	87
5 AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法	89
6 分泌物、異物による気道閉塞と異物除去	90
7 緊急時の連絡マニュアル	90
5 救急処置(外科的応急処置)	91
1 RICE	91
2 傷の手当てと応急処置	95

項目	頁
第5章	
スポーツと栄養	97
1 スポーツと栄養	98
1 五大栄養素の役割	98
2 活動時の栄養素等摂取量	101
3 競技者の栄養アセスメント	102
4 トレーニングと食事	103
5 スポーツをする人の基本的な食事のし方	103
6 水分摂取の重要性とその摂取方法	104
第6章	
指導計画と安全管理	107
1 指導計画の立て方	108
1 スポーツ指導計画の重要性	108
2 スポーツ指導計画立案の原則	108
3 指導計画立案の準備	110
4 指導計画の種類	111
5 指導計画の実施	113
6 指導計画の変更	114
7 指導計画の検証	114
2 スポーツ活動と安全管理	115
1 スポーツにおける安全確保の知識	115
2 施設・用具の点検	118
3 スポーツ活動における安全確保のための具体的行動	120
4 スポーツに関する保険制度	120
第7章	
ジュニア期のスポーツ	121
1 発育発達期の身体的特徴	122
1 身長発育	122
2 骨格発育	122
3 体重発育	122
4 スキャモンの発育曲線	123
5 神経系の発達	123
6 神経筋コントロール能力の発達	124
7 筋と筋力の発達	124
8 エネルギー代謝量と最大酸素摂取量の発達	125
2 発育発達期の心理的特徴	126
1 心理的特徴の発達	126
2 運動と人格的発達	126
3 心理学的にみた運動発達について	127
3 発育発達期に多いケガや病気	129
1 ジュニアスポーツで起こりやすいケガ	129
2 ケガ・スポーツ障害の手当て	131
3 スポーツで起こりうる内科的障害	133
4 発育発達期のプログラム	136
1 一貫指導の重要性	136
2 発育発達に応じた育成	136
第8章	
地域におけるスポーツ振興	143
1 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり	144
1 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり	144
2 地域スポーツクラブの機能と役割	152
1 地域スポーツクラブの必要性	152
2 地域スポーツクラブの役割と機能	153
3 地域スポーツクラブの立ち上げとその運営	155
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」	157
1 日本スポーツ少年団創設の背景と育成のねらい	157
2 スポーツ少年団の組織	157
3 単位スポーツ少年団の組織づくり	158
4 スポーツ少年団の活動の分野と内容	159
資料編	161
索引	170