

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	15
1 プレイヤーと指導者の望ましい関係	16
1 望ましいプレイヤー像とは	16
2 自ら考え工夫する環境とは	17
3 『コーチング』スキル ~ 観察』& 承認』~	18
4 『コーチング』スキル ~ その他のスキル~	19
5 指導者が『コーチング』を身に付けると	20
2 ミーティングの方法	21
1 ミーティングとは	21
2 なぜミーティングをするのか	21
3 ミーティング実施のポイント	23
4 指導者としてのモラル	24
3 競技者育成プログラムの理念に基づく展開	25
1 具体的な競技団体の事例	25
2 長期的な視野に立った競技者育成の指導指針	29
第2章	
アスリートの栄養・食事	35
1 アスリートの栄養摂取と食生活	36
1 目的別の食事	36
2 時期、目的による区分と栄養・食事のポイント	37
3 競技者に多くみられる栄養障害	39
4 栄養補助食品(サプリメント)について	41
5 水分補給について	42
第3章	
スポーツの心理	45
1 メンタルマネジメントとは	46
1 メンタルマネジメントの意味	46
2 メンタルトレーニング	46
2 リラクゼーション	47
1 リラクゼーションとは	47
2 リラクゼーショントレーニング	47
3 イメージトレーニング	49
1 イメージトレーニングとは	49
2 イメージトレーニングの目的	49
3 スポーツにおけるイメージの利用	51
4 イメージトレーニングの注意点	52
5 まとめ	52
4 集中力のトレーニング	53
1 集中力とは	53
2 注意集中のタイプ	53
3 集中力を妨害する要因	55
4 集中力を高めるトレーニングの実践	55
5 心理的コンディショニング	58
1 心理的コンディショニングとは	58
2 心理的コンディショニングの指標としてのPOMS	58
3 心理的コンディショニングとスポーツパフォーマンスとの関係について	59
4 オーバートレーニングの防止としてのPOMS	60
6 プレッシャー、あがり、スランプの克服	62
1 あがり	62
2 スランプ	63
7 指導者のメンタルマネジメント	65
1 指導者に求められるリーダーシップ	65
2 内発的動機づけの視点から	65
3 指導者のストレス	67
4 指導者のメンタルマネジメント	68
第4章	
身体のおしきと動き	69
1 運動器のおしきと動き	70
1 筋、骨格、神経系のおしきと動き	70
2 関節、運動器の機能	80
3 神経のコントロール	84
2 呼吸循環器系のおしきとエネルギー供給	86
1 呼吸循環器系のおしきとエネルギー供給	86
3 スポーツバイオメカニクスの基礎	95
1 重力と慣性力	95
2 重心	95
3 力の合成・分解と力の効果	96
4 内力と外力	96
5 摩擦力	97
6 運動量と力積	97
7 反動動作と振込動作	97
8 回転と慣性モーメント	98
9 角運動量の保存	98
10 流体からの抵抗	99
11 揚力とマグヌス効果	99
12 運動の力学的仕事とパワー	100
第5章	
トレーニング論	101
1 トレーニング理論とその方法	102
1 トレーニングの考え方	102
2 筋力トレーニング	103
3 スピードトレーニング	106
4 持久力トレーニング	107
5 結語	110
2 トレーニング計画とその実際	112
1 トレーニング目標の設定	112
2 トレーニングプログラムの設計	114
3 トレーニング計画と疲労およびその回復	118
4 トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件	119

項目	頁
第5章 続き	
トレーニング論	101
3 体力テストとその活用	122
1 形態および身体組成の測定と評価について	122
2 筋力・筋パワーの測定と評価について	124
3 無酸素性能力の測定と評価について	125
4 有酸素性能力の測定と評価について	127
5 バッテリーテスト	129
6 測定結果の活用の際に際しての留意点	131
4 スキルの獲得と獲得過程	133
1 スキルとは	133
2 スキルトレーニングの原理	134
3 スキルの獲得過程の特性と注意	140
第6章	
競技者育成のための指導法	141
1 競技者育成と評価	142
1 スポーツ指導と評価の必要性	142
2 評価方法	142
3 指導者のあり方についての評価	145
2 競技者育成システムにおける指導計画	146
1 一貫指導の観点からの「競技者育成システム」の必要性	146
2 指導計画の時期区分	147
3 指導計画に考慮すべき内容・項目	147
4 海外の競技者育成システム	153
3 競技力向上のためのチームマネジメント	154
1 チーム(集団)とは何か	154
2 チームマネジメントとは何か	159
3 チームマネジメントを行うにあたって	160
4 競技スポーツとIT	166
1 高度情報化社会の到来	166
2 インターネットや電子メール、携帯電話を利用したスポーツ指導	167
3 チーム(クラブ)内の連絡ツールとしてのITの活用	168
4 映像を利用した技術指導	169
5 映像を利用したゲーム分析	170
第7章	
スポーツ指導者に必要な医学的知識	173
1 アスリートの健康管理	174
1 健康管理体制	174
2 メディカルチェック	175
3 体調面のコンディショニングのチェック	177
2 アスリートの内科的障害と対策	178
1 急性障害	178
2 慢性障害	182
3 その他の障害	183
3 アスリートの外傷・障害と対策	186
1 スポーツ外傷・障害の基礎知識	186
2 頭頸部の外傷・障害	187
3 上肢の外傷・障害	188
4 体幹の外傷・障害	189
5 下肢の外傷・障害	190
4 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	193
1 アスレティック・リハビリテーションとは	193
2 アスレティック・リハビリテーション実施上の留意点	193
3 アスレティックリハビリテーションの進め方	197
4 アスレティックリハビリテーションの組み立て	198
5 コンディショニングの手法	200
1 ストレッチング	200
2 テーピング	202
3 アイシング	204
4 スポーツマッサージ	205
6 スポーツによる精神障害と対策	207
1 気分障害(Mood Disorder)特にうつ病について	207
2 食行動異常(Eating Disorder)	208
3 神経症性障害、ストレス関連障害、身体表現性障害、心身症	209
4 薬物による精神障害	209
5 睡眠障害	209
6 そのほかの精神障害	210
7 まとめ(指導者の心構え)	210
7 特殊環境下での対応	211
1 暑熱対策	
暑熱対策 低温(寒冷)対策 高地対策 時差対策 感染症対策	211
2 低温(寒冷)対策	212
3 高地対策(低圧環境)	212
4 時差対策	213
5 感染症対策	213
8 アンチ・ドーピング	215
1 アンチ・ドーピングとは	215
2 アンチ・ドーピングの歴史的背景	215
3 世界アンチ・ドーピング機構および日本アンチ・ドーピング機構について	217
4 世界アンチ・ドーピング規程およびわが国の対応	217
5 国内外におけるアンチ・ドーピング教育、啓発活動(国体での取り組み)	218
6 ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査	219
7 結果管理	219
8 制裁、上訴	221
9 禁止物質と使用可能物質	221
10 スポーツ指導者の役割	222
索引	224