

第1章

コーチングを 理解しよう

.....1

① コーチングとは	2
① 1. コーチングとコーチを定義する	2
① 2. グッドプレーヤーを育てるグッドコーチ	4
3. コーチングの目的としての4C's	5
① 4. プレーヤーズセンタードなコーチング	7
② コーチに求められる役割	22
① 1. 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が負う責任と求められる 役割	22
① 2. コーチの果たすべき役割	24
① 3. 安全なスポーツ環境の構築（予防）と問題発生時の対処法	26
③ コーチに求められる知識とスキル	29
① 1. コーチング文脈	29
① 2. 専門的知識	30
① 3. 対他者の知識	30
① 4. 対自己の知識	31
④ 対他者力を磨こう	33
① 1. コミュニケーションスキル	33
2. リーダシップスキル	39
3. プレゼンテーションスキル	42
① 4. ファシリテーションスキル	45
5. その他の対他者スキル	52
⑤ 対自己力を磨こう	56
① 1. コーチの学び	56
① 2. コーチのセルフマネジメント	65
① 3. さまざまな思考法や伝達法	68
⑥ スポーツの意義と価値	71
① 1. なぜ、コーチは「スポーツの意義と価値」を考えなければ ならないのか	71
① 2. 社会の中におけるスポーツの価値	73
① 3. 文化としてのスポーツ	85
① 4. スポーツの文化的特性	86
① 5. 「スポーツ宣言日本」におけるスポーツの意義と価値	88
① 6. オリンピズムにおけるスポーツの意義と価値の捉え方	90

7	スポーツの価値を守るスポーツ権	96
①	1. スポーツの定義.....	96
①	2. 基本的人権としてのスポーツ権.....	96
①	3. スポーツの価値.....	96
	4. スポーツ権の内容.....	97
8	スポーツの自治—ガバナンスとコンプライアンス—	100
	1. スポーツの自治.....	100
	2. グッド・ガバナンスの確立.....	100
	3. コンプライアンスとは.....	101
9	暴力・ハラスメントの根絶	103
①	1. 暴力.....	103
①	2. ハラスメント.....	105
①	3. 暴力・ハラスメントの根絶のために.....	108
10	スポーツのインテグリティ	111
①	1. スポーツにおけるインテグリティの確保.....	111
①	2. アンチ・ドーピング活動.....	111
①	3. アンチ・ドーピングのルール.....	111
	4. ドーピング防止活動推進法.....	113
	5. 近時のドーピング違反事例.....	113
11	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任	115
①	1. スポーツ指導者が負う法的責任.....	115
①	2. スポーツ指導者の負う注意義務（過失責任）.....	115
①	3. 具体的な注意義務.....	116
①	4. 具体的な事件事案.....	117
	5. 免責同意の有効性.....	119
	6. スポーツ事故のリスクマネジメント.....	121
12	スポーツ仲裁	123
	1. スポーツに関する紛争解決と問題点.....	123
	2. スポーツ仲裁とは.....	123
	3. (公財)日本スポーツ仲裁機構 (JSAA).....	123
	4. スポーツ仲裁裁判所 (CAS).....	125
13	スポーツ倫理	127
	1. スポーツ倫理が問題となる事案.....	127
	2. フェアプレーの精神.....	127
	3. スポーツの価値を体現すべきスポーツ指導者として.....	127
14	時代をリードするコーチング	128
①	1. 女性コーチの活躍とスポーツを通じた女性の社会進出.....	128

第2章

グッドコーチに 求められる 医・科学的知識 ……………131

① スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系……………	132
① 1. スポーツトレーニングサイクル……………	132
① 2. スポーツパフォーマンス構造論……………	133
3. トレーニング目標論……………	134
4. トレーニング手段・方法論……………	137
① 5. トレーニング計画論……………	139
6. 試合行動論……………	142
7. トレーニングアセスメント……………	142
① 8. トレーニングと休養のバランス……………	152
9. トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件……………	154
② 体力のトレーニング……………	156
1. 身体のしくみと動き……………	156
2. 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給……………	168
① 3. 体力を構成する要素の体系……………	176
4. 体力トレーニングの原理・原則……………	178
5. トレーニングの種類……………	181
③ スキルトレーニング……………	192
① 1. スキルトレーニング……………	192
2. スポーツバイオメカニクス……………	197
④ 心のトレーニング……………	203
① 1. 行動としてのスポーツ……………	203
① 2. スポーツにおける動機づけ……………	203
3. メンタルマネジメント……………	211
4. 他者観察……………	213
5. 個人差を考慮したコーチング……………	216
6. 日常生活における相談……………	217
7. 運動感覚（筋感覚・内部知覚）……………	217
8. 運動学習……………	218
9. フィードバック……………	220
10. 心理的サポート・集中力……………	220
11. イメージトレーニング……………	225
12. あがり、プレッシャー、スランプについて……………	229
13. 性格／自己概念……………	231
14. 心理的コンディショニング……………	232

第3章

現場・環境に応じた コーチング

.....321

5	スポーツと栄養	239
①	1. 5大栄養素の役割と特徴.....	239
	2. アスリートの栄養摂取の考え方.....	243
	3. サプリメント摂取に関する注意点.....	245
①	4. 基本の食事.....	247
	5. 水分補給.....	249
	6. 栄養・食事計画の立案.....	251
6	スポーツに関する医学的知識	262
①	1. スポーツと健康.....	262
①	2. アスリートの健康管理.....	265
①	3. アスリートの内科的障害と対策.....	269
①	4. 女性アスリートの障害と対策.....	276
①	5. スポーツによる精神障害と対策.....	278
①	6. 外傷・障害の予防.....	282
①	7. コンディショニングの手法.....	292
①	8. 救急処置（救急蘇生法）.....	297
①	9. 救急処置（外科的応急処置）.....	307
7	アンチ・ドーピング	311
①	1. アンチ・ドーピングとは.....	311
①	2. アンチ・ドーピングの歴史.....	311
①	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.....	312
①	4. 世界アンチ・ドーピング規程および我が国の対応.....	313
①	5. 国内でのアンチ・ドーピング教育、啓発活動.....	314
①	6. ドーピングコントロールの全体像とドーピング検査.....	314
①	7. 結果管理.....	316
①	8. 制裁、上訴.....	317
①	9. 禁止薬物と治療使用特例（TUE）.....	317
①	10. スポーツ指導者の役割.....	318
1	コーチング環境の特徴	322
①	1. ジュニア期のコーチングの留意点.....	322
①	2. 年齢区分からみたコーチングの留意点.....	324
	3. トレーニングの至適年齢.....	326
	4. 遺伝の影響.....	327
①	5. 運動部活動でのコーチングの留意点.....	327
	6. 中高年者へのコーチング（運動指導）の留意点.....	331
①	7. 性別の考慮.....	338
2	ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング	355
	1. ハイパフォーマンススポーツとは何か？.....	355
	2. ハイパフォーマンススポーツの本質～良き競い合い～.....	355

③ スポーツ組織のマネジメント	364
① 1. スポーツ組織の持続可能性	364
① 2. 「目的」のマネジメント	364
① 3. 「補完」のマネジメント	366
4. 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」	368
5. スポーツ少年団の活動分野と内容	370
6. 日本スポーツ少年団と総合型クラブとの連携・協働	371
① 7. スポーツ指導者に求められるマネジメント	372
8. スポーツ組織の特性	373
④ 障がい者とスポーツ	385
① 1. 障がい者・障がいの理解	385
2. 障がい者のスポーツの現状と課題	388
3. 障がい者のスポーツ指導者の育成	390
4. (公財)日本障がい者スポーツ協会のビジョン	393
索引	394

●本書について●

本書は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課程における学習及び資格取得後にスポーツ指導を行う際のリファレンス(参考・参照)を目的に作成しております。目次の**緑太字**、**①**の記号がつく内容が共通科目I課程に該当する内容、本書全体が共通科目II・III課程に該当する内容となっております。取得する資格の内容に関わらず本書を活用いただければ幸いです。