

理論編 5

第1章 概論

- 1 子どもの体力・運動能力の現状と課題 6
- 2 子どもの身体活動・運動に関するガイドライン 8
 - 1) アクティブ・チャイルド60min
～アクティブ・チャイルド・プログラム 8
 - 2) 幼児期運動指針～幼児期からのアクティブ・
チャイルド・プログラム（幼児期 ACP） 8
- 3 子どものスポーツ活動の現状と課題 9
 - 1) 発育発達と遅速と競技成績との関係 9
 - 2) トップレベル選手の競技パフォーマンス
発達過程について 10
- 4 ジュニアスポーツ指導員の役割 11

第2章 コーチング

- 1 子どもとスポーツ 14
 - 1) スポーツ文化の担い手としての子ども 14
 - 2) 子どもにとってのスポーツ 14
- 2 ジュニア期のコーチングの目指すもの 15
 - 1) コーチングの定義 15
 - 2) スポーツの本質的な面白さ 16
 - 3) 多様な身体活動の機会 17
- 3 発達に応じたコーチング 17
 - 1) 発達段階と個人差 17
 - 2) 発達特性と活動計画 18
- 4 ジュニア期のコーチングにおける留意点 18
 - 1) コミュニケーションのあり方 19
 - 2) よい動きの観点 20
 - 3) 環境を通じたコーチング 20
 - 4) 安全管理 22

第3章 体力

- 1 発育期の体格 24
- 2 発育期の体力 25
- 3 体力テストのねらいと種類 27
- 4 体力テスト測定結果の評価と活用 28

第4章 動きの発達

- 1 発育期における動きの発達 30
 - 1) 幼児期（3～6歳頃） 30
 - 2) 児童期（7～12歳頃） 32
 - 3) 思春期以降（12歳頃以降） 32
- 2 動きの観察と評価の必要性 32
- 3 動きの質的評価 33
 - 1) 走動作（全力走）の評価 33
 - 2) 跳動作（立幅跳）及び
投動作（遠投）の評価 34
- 4 動きの評価から指導へ 35

第5章 心理

- 1 運動能力の構成 36
- 2 遊びとしての運動 36
- 3 幼少年期の運動と心の発達との関係 37
 - 1) 運動有能感の発達 38
 - 2) 運動遊びと社会化 39
 - 3) 運動遊びと認知的発達 40
- 4 幼少年期の運動参与・心理社会的発達に
おける保護者（身近な指導者）や仲間の影響 40
- 5 幼少年期の運動遊び指導と指導者の役割 41

第6章 栄養

- 1 成長期における食事のあり方 42
 - 1) ジュニアスポーツにおける食事の意義 42
 - 2) 朝食の重要性 42
 - 3) 栄養バランスの良い食事のかたち 42
 - 4) 補食について 43
- 2 栄養摂取の過不足で起こる問題とその予防 43
 - 1) 過体重、肥満 43
 - 2) やせ、疲労骨折 44
 - 3) 鉄欠乏性貧血 44
 - 4) 熱中症 44
- 3 スポーツ食育の進め方 44
 - 1) スポーツ食育とは 44
 - 2) ジュニア期のスポーツ食育 45

- 3) 行動科学を踏まえた指導…………… 45
- 4) 家庭（保護者）と連携した働きかけ…………… 46

第7章 スポーツ医学

- 1 からだの構造と成長発達…………… 48
 - 1) 小児の成長…………… 48
 - 2) スポーツと成長・発達…………… 49
 - 3) 安全で科学的な運動指導のための成熟度の評価…………… 49
- 2 小児に好発する代表的な内科的スポーツ障害… 49
 - 1) 心臓系突然死…………… 49
 - 2) 脱水症と熱中症…………… 50
 - 3) アレルギー性疾患…………… 50
 - 4) オーバートレーニング症候群（overtraining syndrome : OTS）…………… 51
- 3 ジュニア期のスポーツ外傷・障害の実際…………… 51
 - 1) 全国的なスポーツ外傷統計…………… 51
 - 2) スポーツ外傷・障害の例（一つの例として陸上競技を挙げる）…………… 53
- 4 ジュニア期の運動器の特徴と障害の内容…………… 54
- 5 ジュニアに対する環境の整備…………… 55

第8章 女性とスポーツ

- 1 女性の身体的・体力的特徴…………… 56
 - 1) 女性の身体的特徴…………… 56
 - 2) 女性の体力的特徴…………… 58
- 2 女性において起こりやすい諸問題…………… 58
 - 1) 女性アスリートの三主徴…………… 58
 - 2) 摂食障害…………… 60
 - 3) 貧血…………… 60
- 3 月経とコンディショニング…………… 60
 - 1) 月経の記録（月経周期日数、随伴症状、経血量）…………… 60
 - 2) 基礎体温の継続的な測定…………… 61
 - 3) 痛みへの対処（温熱と鎮痛剤の服用）…………… 61
 - 4) 月経周期の調節…………… 61
 - 5) 終わりに…………… 61

実技編…………… 63

運動遊び・スポーツ

- 1 発達段階に応じた運動遊び・スポーツの選択… 64
 - 1) ジュニア期における運動遊びの価値…………… 64
 - 2) 運動遊びの選択…………… 65
 - 3) 発達段階に応じたスポーツの選択…………… 67
- 2 スポーツ指導における運動遊びの活用…………… 68
 - 1) 運動遊びに対する誤解…………… 68
 - 2) 準備運動での活用…………… 69
 - 3) 子どもの集中が切れたとき、チームの雰囲気がよくないときの活用…………… 70
 - 4) イベントでの活用…………… 71
- 3 アイスブレイクの必要性…………… 73
 - 1) アイスブレイクとは…………… 73
 - 2) 緊張感を和らげ、活動をスタートする…………… 73
 - 3) チームの人間関係を構築する…………… 75
 - 4) 試合前にリラックスする…………… 76
- 4 運動遊びをアレンジする必要性…………… 77
 - 1) レポートリーとアレンジ、そしてバリエーション…………… 77
 - 2) 子どもの実態を把握する…………… 78
 - 3) 指導者がアレンジする…………… 78
 - 4) 子どもがアレンジする…………… 79
 - 5) 身につけたい動きを意識したアレンジ…………… 80

実習編…………… 81

指導プログラムの作成、実践、評価

- 1 指導プログラムの作成…………… 82
 - 1) プログラムの作成、協議…………… 82
 - 2) プログラム作成時の留意点…………… 83
- 2 指導実践…………… 83
 - 1) 指導に際して…………… 83
 - 2) 指導法・指導技術…………… 84
- 3 指導内容の評価…………… 91