

第 1 章

指導者の役割 I

……………13

はじめに ……………	2
公認スポーツ指導者育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
「共通科目 I」到達目標——本テキストで身につけてほしいもの ……	6
1 スポーツ指導者とは ……………	14
1 スポーツの意義と価値 ……………	14
2 公認スポーツ指導者とは ……………	16
3 望ましい公認スポーツ指導者とは ……………	16
4 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 ……	17
5 あなたが理想とするスポーツ指導者とは？ ……………	17
6 スポーツの価値を伝える指導者 ……………	18
7 スポーツライフの構築とスポーツ指導者 ……………	18
8 スポーツ指導者として求められる心構え ……………	18
9 ジュニア対象指導者の重要性 ……………	19
2 スポーツ指導者の倫理 ……………	20
1 倫理的問題が生じやすい構造的要因 ……………	20
2 表面化しにくい倫理的問題への対応 ……………	20
3 倫理に反する行為や言動 ……………	20
4 倫理に反する言動がもたらす影響 ……………	21
5 倫理に反する指導にならないために ……………	22
3 指導者の心構え・視点 ……………	23
1 主体はプレイヤーである ……………	23
2 スポーツの面白みとは ……………	23
3 コミュニケーションの基本は個性と自主性の尊重 ……………	24
4 コミュニケーションスキルとしての『コーチング』 ……………	24
5 コーチングの基本的な理論 ……………	26
6 スポーツ指導者のコミュニケーションスキル ……………	27

第2章

文化としてのスポーツ ……………35

第3章

トレーニング論Ⅰ ……………53

第4章

スポーツ指導者に 必要な医学的知識Ⅰ ……………71

- 7 上手なアドバイスの仕方、誉め方しかり方……………27
- 8 指導者の役割は『環境』を作ること……………28

- 4 世界の舞台を目指すアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割……………29
 - 1 偶発性の最小限化……………29
 - 2 トップアスリートを育てる指導の実践にあたって……………31

- 1 スポーツの概念と歴史……………36
 - 1 スポーツの概念……………36
 - 2 スポーツの歴史と発展……………38
 - 3 現代スポーツのとらえ方・考え方……………40

- 2 文化としてのスポーツ……………44
 - 1 スポーツの文化的特性……………44
 - 2 スポーツ文化の内容……………47
 - 3 スポーツマンシップとフェアプレー……………49

- 1 体力とは……………54
 - 1 体力の概念……………54
 - 2 防衛体力と習慣的スポーツ活動……………55
 - 3 行動体力の分類……………55
 - 4 狭義の行動体力の種類と特性……………55
 - 5 スポーツ・パフォーマンスと体力……………58

- 2 トレーニングの進め方……………59
 - 1 トレーニングの原理……………59
 - 2 トレーニングの原則……………60
 - 3 トレーニング処方……………61
 - 4 ウォーミングアップとウォームダウン……………62

- 3 トレーニングの種類……………64
 - 1 形態別分類……………64
 - 2 体力要素による分類……………66

- 1 スポーツと健康……………72
 - 1 加齢現象……………72
 - 2 健康の定義……………72
 - 3 身体活動(スポーツあるいは運動)の必要性……………73

- 2 スポーツ活動中に多いケガや病気(内科)……………76
 - 1 急性障害……………76
 - 2 慢性障害……………79

- 3 スポーツ活動中に多いケガや病気(外科)……………83

第5章 スポーツと栄養 ……………103

- 1 スポーツによるケガの頻度と傾向 ……………83
- 2 代表的なケガや病気とその特徴……………85
- 3 ケガを防ぐために ……………87

- 4 救急処置(救急蘇生法)……………88**
 - 1 救急蘇生法……………88
 - 2 突然の心停止の予防……………89
 - 3 一次救命処置 ……………91
 - 4 ファーストエイド……………95
 - 5 緊急時の連絡マニュアル ……………97

- 5 救急処置(外科的応急処置)……………98**
 - 1 RICE……………98
 - R : Rest(安静)……………98
 - I : Ice(冷却)……………98
 - C : Compression(圧迫)……………100
 - E : Elevation(挙上)……………101
 - 2 傷の手当てと応急処置 ……………102

- 1 スポーツと栄養 ……………104**
 - 1 五大栄養素の役割 ……………104
 - 2 活動時の栄養素等摂取量 ……………107
 - 3 アスリートの栄養アセスメント ……………109
 - 4 トレーニングと食事……………110
 - 5 スポーツをする人の基本的な食事のしかた ……………110
 - 6 水分摂取の重要性とその摂取方法 ……………111

第6章 指導計画と安全管理 ……………113

- 1 指導計画の立て方 ……………114**
 - 1 スポーツ指導計画の重要性……………114
 - 2 スポーツ指導計画立案の原則 ……………114
 - 3 指導計画立案の準備 ……………116
 - 4 指導計画の種類……………117
 - 5 指導計画の実施……………119
 - 6 指導計画の変更……………120
 - 7 指導計画の検証……………120

- 2 スポーツ活動と安全管理 ……………121**
 - 1 スポーツにおける安全確保の知識……………121
 - 2 施設・用具の点検……………124
 - 3 スポーツ活動における安全確保のための具体的行動……………126
 - 4 スポーツに関する保険制度……………126

第7章

ジュニア期のスポーツ

……………127

1 発育発達期の身体的特徴 ……………	128
1 身長 of 発育……………	128
2 骨格 of 発育……………	128
3 体重 of 発育……………	128
4 スキャモンの発育曲線……………	129
5 神経系 of 発達……………	129
6 神経・筋コントロール能力 of 発達……………	130
7 筋と筋力 of 発達……………	130
8 エネルギー代謝量と最大酸素摂取量 of 発達……………	131
2 発育発達期の心理的特徴 ……………	132
1 心理的特徴……………	132
2 運動と人格 of 発達……………	132
3 心理学的にみた運動発達について……………	133
3 発育発達期に多いケガや病気 ……………	135
1 ジュニアスポーツで起こりやすいケガ……………	135
2 ケガ・スポーツ障害の手当て……………	137
3 スポーツで起こりうる内科的障害……………	139
4 発育発達期のプログラム ……………	142
1 一貫指導の重要性……………	142
2 発育発達に応じた指導……………	142

第8章

地域におけるスポーツ振興

……………149

1 地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり ……………	150
1 我が国のスポーツ行政のねらいとしくみ……………	150
2 我が国のスポーツ振興施策……………	154
3 地方公共団体におけるスポーツ振興施策……………	156
4 スポーツ指導者とスポーツ行政……………	157
2 総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義 ……………	159
1 総合型クラブの質的育成へ……………	159
2 総合型クラブの必要性……………	160
3 「スポーツライフ」と「クラブライフ」の実現に向けて……………	162
4 地域スポーツクラブの設立とその運営……………	164
5 「新しい公共」としての総合型クラブ……………	165
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」 ……………	167
1 日本スポーツ少年団創設の背景と育成のねらい……………	167
2 スポーツ少年団の組織……………	167
3 単位スポーツ少年団の組織づくり……………	168
4 スポーツ少年団の活動の分野と内容……………	169
5 スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブ……………	169

資料編171

索引182