

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Ⅲ」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Ⅱ15

1 プレーヤーと指導者の望ましい関係	16
1 望ましいプレーヤー像とは	16
2 自ら考え工夫する環境とは	17
3『コーチング』スキル①～『観察』&『承認』～	18
4『コーチング』スキル②～その他のスキル～	19
5 指導者が『コーチング』を身につけると	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 世界の頂点を目指すアスリートの育成・強化の在り方と指導者の役割	25
1 世界における競技スポーツの競争環境	25
2 世界の舞台を目指すパスウェイ	27
3 世界を目指した競技者育成における指導者の役割	30

第2章

アスリートの栄養・食事33

1 アスリートの栄養摂取と食生活	34
1 アスリートの栄養・食事計画の立案	34
2 目的別の食事	36
3 試合前後の栄養・食事のポイント	38
4 アスリートに多くみられる栄養障害とその対処法	40
5 栄養補助食品（サプリメント）について	42
6 水分補給について	43

第3章

スポーツの心理Ⅱ ……………47

1 メンタルマネジメントとは……………	48
1 メンタルマネジメントの意味……………	48
2 メンタルトレーニング……………	48
2 リラクゼーション……………	49
1 リラクゼーションとは……………	49
2 リラクゼーショントレーニング……………	49
3 イメージトレーニング……………	51
1 イメージトレーニングとは……………	51
2 イメージトレーニングの目的……………	51
3 スポーツにおけるイメージの利用……………	53
4 イメージトレーニングの注意点……………	54
5 まとめ……………	54
4 集中力のトレーニング……………	55
1 集中力とは……………	55
2 注意集中のタイプ……………	55
3 集中力を妨害する要因……………	57
4 集中力を高めるトレーニングの実際……………	57
5 心理的コンディショニング……………	60
1 心理的コンディショニングとは……………	60
2 心理的コンディショニングの指標としてのPOMS……………	60
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……………	61
4 オーバートレーニングの防止としてのPOMS……………	62
6 あがり、スランプの克服……………	64
1 あがり……………	64
2 スランプ……………	65

第4章 身体のしくみと働き ……………71

7 指導者のメンタルマネジメント ……………	67
1 指導者に求められるリーダーシップ ……………	67
2 内発的動機づけの視点から ……………	67
3 指導者のストレス ……………	69
4 指導者のメンタルマネジメント ……………	70

1 運動器のしくみと働き ……………	72
1 筋・骨格・神経系のしくみと働き ……………	72
2 関節・運動器の機能 ……………	82
3 神経のコントロール ……………	86

2 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 ……………	88
1 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 ……………	88

3 スポーツバイオメカニクスの基礎 ……………	97
1 重力と慣性力 ……………	97
2 重心 ……………	97
3 力の合成・分解と力の効果 ……………	98
4 内力と外力 ……………	98
5 摩擦力 ……………	99
6 運動量と力積 ……………	99
7 反動動作と振込動作 ……………	99
8 回転と慣性モーメント ……………	100
9 角運動量の保存 ……………	100
10 流体からの抵抗 ……………	101
11 揚力とマグヌス効果 ……………	101
12 運動の力学的仕事とパワー ……………	102

第5章 トレーニング論Ⅱ ……………103

1 トレーニング理論と方法論 ……………	104
1 トレーニング学の理論体系 ……………	104
2 スポーツパフォーマンス構造論 ……………	106
3 トレーニング手段における基礎理論 ……………	109
4 筋力トレーニングにおける基礎理論 ……………	112
5 筋力トレーニングの方法 ……………	115
6 結語 ……………	117

第6章

競技者育成のための 指導法

……………147

2	トレーニング計画とその実際……………	118
1	トレーニング目標の設定……………	118
2	トレーニング・プログラムの設計……………	120
3	トレーニング計画と疲労およびその回復……………	124
4	トレーニング環境の整備と効果的遂行の条件……………	125
3	体力テストとその活用……………	128
1	体力テストの位置づけについて……………	128
2	形態および身体組成の測定と評価について……………	128
3	筋力・筋パワーの測定と評価について……………	131
4	無酸素性能力の測定と評価について……………	133
5	有酸素性能力の測定と評価について……………	134
6	バッテリーテスト……………	136
7	テストの実施および結果の活用の際しての留意点……………	138
4	スキルの獲得と獲得過程……………	140
1	スキルとは……………	140
2	スキル獲得の過程……………	141
3	スキル獲得にかかわる要因……………	143
1	トップアスリートを育てるために～指導者が持つべき視点～……………	148
1	トップアスリートの競い合いの現状とその認識……………	148
2	トップアスリートを育てる各国の取り組みの特徴……………	150
2	トップアスリートの育成・強化の方法とその評価……………	153
1	スポーツ指導と評価の必要性……………	153
2	評価方法……………	153
3	指導者の在り方についての評価……………	156
3	競技力向上のためのチームマネジメント……………	157
1	チーム（集団）とは何か……………	157
2	チームマネジメントとは何か……………	161
3	チームマネジメントを行うにあたって……………	162

第7章

スポーツ指導者に 必要な 医学的知識Ⅱ

……………173

4	競技力向上のための情報とその活用……………	168
	1 競技力向上のための情報の種類……………	168
	2 競技力向上に必要な情報の収集方法……………	169
	3 競技力向上に必要な情報の活用……………	169
	4 情報を取り扱うモラル……………	171
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ンのチェック……………	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……………	181
	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
	暑熱対策・低温(寒冷)対策・高地対策・時差対策・感染症対策	
	1 暑熱対策	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	ドーピング防止	215
	1 ドーピング防止とは	215
	2 ドーピング防止の歴史的背景	215
	3 世界ドーピング防止機構および	
	日本アンチ・ドーピング機構について	217
	4 世界ドーピング防止規程および我が国の対応	218
	5 国民体育大会でのドーピング防止教育、啓発活動	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	221
	8 制裁・上訴	222
	9 禁止物質と治療目的使用にかかわる除外措置 (TUE)	223
	10 スポーツ指導者の役割	225
	索引	227