

	項目と内容	時間数	B	G	S
I	コーチングを理解する		3.5	5.5	7.5
	1 これからの部活動の在り方	1	◎	◎	◎
	2 スポーツ指導とは	1.5	◎	◎	◎
	3 指導者の役割		◎	◎	◎
	4 指導者に必要なコミュニケーションスキル	2	○	◎	◎
	5 ガバナンスとコンプライアンス	1	△	○	◎
	6 暴力とハラスメント	1	◎	◎	◎
	7 スポーツと道徳				
	8 スポーツ事故における法的責任	1	○	○	◎
II	中学生(ジュニア)期に必要なトレーニングとスポーツ医科学		6.5	8	11
	9 スポーツ生理学(心肺機能)、スポーツ解剖学(骨格、筋肉)	1	◎	◎	◎
	10 トレーニングの考え方(体力、スキル、メンタル)	1	◎	◎	◎
	11 体力トレーニングとトレーニング計画	2	◎	◎	◎
	12 原理・原則、発育・発達、コーディネーショントレーニング、有酸素トレーニング、レジスタンストレーニングなど				
	13 スキルトレーニング(スポーツスキルをバイオメカニクスの的に理解する)	1	△	○	◎
	14 中学生(ジュニア)期に必要な栄養	1.5	◎	◎	◎
	15 栄養素と食事				
	16 サプリメント	1.5	△	◎	◎
	17 水分補給				
	18 減量	1	△	○	◎
	19 中学生(ジュニア)期の医学的特徴、スポーツ障害と対策	1	◎	◎	◎
	20 女子アスリートの障害と対策	1	△	○	○
	21 障がい者スポーツ	1	○	○	○
	22 アンチドーピング	1	△	○	◎
III	スポーツ組織のマネジメント		1	1	1
	23 目的のマネジメント	1	◎	◎	◎
	合計		11	14.5	19.5

※ 1単位:60分とする

※ ◎:必須

【指導者の種類】

B スポーツ経験の浅い対象者を指導コーチ(Beginner Coach)

G スポーツ経験者で一般的な部活動を指導するコーチ(General Coach)

S スポーツの専門性を兼ね備えたスペシャリストなコーチ(Special Coach)