

カリキュラムの項目と概要

	項 目	時間数	概 要
I	コーチングを理解する		
	1 これからの部活動の在り方	1	これからの部活動の在り方と学校・保護者・地域の関わり方
	2 スポーツ指導とは	1.5	指導の対象別コーチングの目的と役割を理解する。特にこれからスポーツを始める子供たちにはスポーツの”楽しさ”を伝えられるよう心がけるなど
	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	指導者の指示が適切に指導対象者に伝えられるようスキルを身につける
	5 ガバナンスとコンプライアンス	1	スポーツが社会の一部であり、どのような役割を果たせるかを理解する
	6 暴力とハラスメント	1	近年、スポーツ界で起きている不祥事や指導者による暴力やハラスメントに関する内容を理解する
	7 スポーツと道徳		
	8 スポーツ事故における法的責任	1	スポーツ現場で事故が起きた場合に起きる法的責任を知る
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		
	8 スポーツ生理学(心肺機能)、スポーツ解剖学(骨格、筋肉)	1	特にジュニア期に必要な医学的知識と知見を学ぶ
	10 トレーニングの考え方(体力、スキル、メンタル)	1	トレーニングの種類とその目的を知る
	11 体カトレーニングとトレーニング計画	2	体カトレーニングの中で特に中学生(ジュニア)期に必要な体力要素を知ると共に発育・発達に合わせたトレーニングの取り組みなどを学ぶ
	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的に理解する)	1	スポーツの技術を力学的に理解し、技術指導に役立てる
	14 中学生(ジュニア)期に必要な栄養	1.5	発育・発達期に相当する中学生(ジュニア)期に必要な栄養素とその栄養素の役割、摂取の仕方について学ぶ
	15 栄養素と食事		
	16 サプリメント	1.5	栄養補助食品であるサプリメントの正しい取り方、過剰摂取による弊害などを知る。また、熱中症予防のためにも水分摂取の方法を知る
	17 水分補給		
	18 減量	1	種目によっては必要となる減量についての知見を得る
	19 中学生(ジュニア)期の医学的特徴、スポーツ障害と対策	1.5	中学生(ジュニア)期の医学的知識、スポーツ障害と対策
	20 女子アスリートの障害と対策	1	女子アスリートの三主徴やPMS(月経前症候群)について学ぶ
	21 障がい者スポーツ	1	障がい者を指導する場合に留意しなければならないことを学ぶ
	22 アンチドーピング	1	スポーツを始めるにあたり、アンチドーピングを理解する
III	スポーツ組織のマネジメント		
	23 目的のマネージメント	1	指導者はクラブの目的を理解し、社会の一員として指導する事を学ぶ