

共通科目カリキュラム

	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習	計
共通	指導者の役割	プレーヤーと指導者の望ましい関係	3	4.5	7.5
		ミーティングの方法			
		競技者育成プログラムの理念に基づく展開			
	アスリートの栄養・食事	アスリートの栄養摂取と食生活	2	3	5
	スポーツの心理	メンタルマネジメント(メンタルトレーニング、プレッシャー、あがりスランプの対処法含む)	4	6	10
		指導者のメンタルマネジメント			
	身体のしくみと動き	運動器のしくみと動き	4	6	10
		呼吸循環器系の働きとエネルギー供給			
		スポーツバイオメカニクスの基礎(歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ、投げる、蹴るなど)			
	トレーニング論	トレーニング理論とその方法	8	12	20
		トレーニング計画とその実際			
		体力テストとその活用			
		スキルの獲得とその獲得過程			
	競技者育成のための指導法	競技者育成と評価	4	6	10
		競技者育成システムにおける指導計画(海外の競技者育成システム事例の紹介)			
		競技力向上のためのチームマネジメント(現状把握、情報収集・分析、計画、実践、評価、リーダーシップほか)			
		競技スポーツとIT(VTR,インターネットなどを利用した情報収集・分析)			
	スポーツ指導者に必要な医学的知識	アスリートの健康管理	8	12	20
		アスリートの内科的障害と対策			
		アスリートの外傷・障害と対策			
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					
コンディショニングの手法(ストレッチング、テーピング、アイシング、スポーツマッサージ)					
スポーツによる精神障害と対策					
特殊環境下での対応					
ドーピング防止(ドーピングコントロールを含む)					
			33	49.5	82.5