

コーチングアシスタント（受験資格）

公認スポーツ指導者養成講習会 共通科目	本学開設授業科目名	履修 年次	単位数
コーチングを理解しよう			
1. コーチングとは	コーチング論	2	2
2. コーチに求められる役割			
3. コーチに求められる知識とスキル			
4. 對他者力を磨こう			
5. 対自己力を磨こう			
6. スポーツの意義と価値	スポーツ社会学	3	2
7. スポーツの価値を守るスポーツ権			
8. スポーツの自治ーガバナンスとコンプライアンスー			
9. 暴力・ハラスメントの根絶			
10. スポーツのインテグリティ			
11. スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任			
12. スポーツ仲裁			
13. スポーツ倫理			
14. 時代をリードするコーチング	コーチング論		
グッドコーチに求められる医・科学知識			
1. スポーツトレーニングの基本的な考え方と理論体系	スポーツバイオメカニクス論	2	2
2. 体力のトレーニング			
3. スキルトレーニング			
4. 心のトレーニング	スポーツ心理学	3	2
5. スポーツと栄養	発育発達論	2	2
6. スポーツに関連する医学的知識			
7. アンチ・ドーピング			
現場・環境に応じたコーチング			
1. コーチング環境の特徴	コーチング論		
2. ハイパフォーマンススポーツにおける今日的なコーチング			
3. スポーツ組織のマネジメント	スポーツマネジメント概論	2	2
4. 障がい者スポーツ	スポーツ社会学		
受験資格に必要な単位数			12

ジュニアスポーツ指導員（受験資格）

公認ジュニアスポーツ指導者養成講習会 専門科目			本学開設授業科目名	履修 年次	単位数	備考
理 論 編	概論	1. 子どもにおける運動、スポーツの意義・価値	スポーツ社会学			
		2. 子どもを取り巻く環境、体力の現状と課題				
		3. 子どもの身体活動ガイドライン				
		4. 子どものスポーツ指導における現状と課題				
		5. ジュニアスポーツ指導員の役割				
	コーチング	1. コミュニケーションスキル	コーチング論			
		2. 良い指導者としての観点				
		3. 指導の留意点				
		4. プログラム作成時のポイント				
		5. 安全管理上の配慮事項				
		6. コーチングの実践事例、ケーススタディ				
	体力	1. からだ（形態）の発育・発達	スポーツバイオメカニクス論			
		2. 運動能力（機能）の発育・発達				
		3. 体力の測定と評価				
	動きの発達	1. 動きの獲得	スポーツ心理学			
		2. 発達特性と個人差				
		3. 動きの質的評価				
		4. 指導への応用				
	心理	1. こころの発育	スポーツ心理学			
		2. 子どもの心理的特徴				
3. 心理的アプローチ						
4. 子どものためのストレス・マネジメント						
栄養	1. 成長期における食事	発育発達論				
	2. 栄養障害					
	3. 水分補給					
スポーツ 医学	1. からだの構造と成長発達	発育発達論				
	2. スポーツと内科的障害					
	3. スポーツによる外傷と障害					
	4. スポーツ外傷・障害予防への取り組み					

	女性と スポーツ	1. 女性の身体的・体力的特徴 2. 女性において起こりやすい諸問題 3. 月経とコンディショニング				
実 技 編	運動遊び・ スポーツ	1. 発達段階に応じた運動遊びの展開 例 2. 運動遊び・スポーツの指導 3. アイスブレイク 4. 運動遊びのアレンジ 5. 年齢、体力に応じた指導	バドミントン バレーボール サッカー ジョギング・ウォー キング	2	各1	いずれか 1単位
実 習 編	指導実習	1. 指導プログラムの作成 2. 指導実践 3. 指導内容の評価	スポーツ・レクリエ ーション指導演習	3	2	
受験資格に必要な単位数					3	

トレーニング指導者（受験資格）

トレーニング指導者養成講習会		本学開設授業科目名	履修年次	単位数	備考
領域	科目名				
一般科目					
A. 体力学総論	体力学総論（体力の概念、運動の有益性に関する内容を含む）	コーチング論			
		スポーツバイオメカニクス論			
B. 機能解剖	機能解剖（1）上肢	スポーツバイオメカニクス論	2	2	
	機能解剖（2）脊柱と胸郭				
	機能解剖（3）骨盤と下肢				
C. バイオメカニクス	バイオメカニクス（1）基礎理論				
	バイオメカニクス（2）スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス				
D. 運動生理学	運動生理学（1）呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動				
	運動生理学（2）骨格筋系・神経系・内分泌系と運動				
E. 運動と栄養	運動と栄養（1）基礎理論（各種栄養素、摂取エネルギー及び消費エネルギーの定量法等に関する内容を含む）	発育発達論	2	2	
	運動と栄養（2）スポーツ選手の競技力向上と栄養				
	運動と栄養（3）一般人の健康増進と栄養（生活習慣病の予防、肥満対策等に関する内容を含む）				
F. 運動と心理	運動と心理（1）基礎理論	スポーツ心理学	3	2	
	運動と心理（2）スポーツ選手の競技力向上への活用				
	運動と心理（3）一般人の健康増進への活用				
G. 運動と医学	運動と医学（1）救急処置法（心肺蘇生法に関する内容を含む）	発育発達論			
	運動と医学（2）スポーツ選手の整形外科的傷害と予防				
	運動と医学（3）生活習慣病とその予防				

H. 運動指導の科学	運動指導の科学（運動学習理論、コーチング理論に関する内容を含む）	スポーツ心理学				
専門科目						
A. トレーニング指導者論	トレーニング指導者の役割	コーチング論	2	2		
B. 各種トレーニング法の理論とプログラム	トレーニング計画の立案（総論）（トレーニングの長期計画の作成とプログラムの期分け、目的・対象別トレーニング計画に関する内容を含む）	コーチング論				
	筋力トレーニングのプログラム作成	スポーツ・レクリエーション指導演習				
	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成	スポーツ・レクリエーション指導演習				
	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成	サッカー ジョギング・ウォーキング	2	各1	いずれか 1単位	
	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成					
	ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成					
	特別な対象のためのトレーニングとプログラム（生活習慣病のリスクがある人、高齢者、子どもなどを対象としたトレーニング法に関する内容を含む）	スポーツバイオメカニクス論				
	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム	発育発達論				
	C. 各種トレーニング法の実際	筋力トレーニングの実際（実習を伴う内容であることが必要）	スポーツ・レクリエーション指導演習			
		パワー向上トレーニングの実際（実習を伴う内容であることが必要＜プライオメトリックトレーニング、クイックリフト（クリーン等）の実技に関する内容を含む＞）				
有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの実際（実習を伴う内容であることが必要）		サッカー ジョギング・ウォーキング				
スピード向上トレーニングの実際（実習を伴う内容であることが必要）						

	ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの実際（実習を伴う内容であることが必要<ストレッチングの実技に関する内容を含む>）				
D. トレーニング効果の測定と評価	トレーニング効果の測定と評価の実際	スポーツバイオメカニクス論			
	測定データの活用とフィードバックの実際（統計処理法に関する内容を含む）	スポーツバイオメカニクス論			
E. トレーニングの運営と情報活用	トレーニングの運営（トレーニング施設の管理・運営、リスクマネジメントに関する内容を含む）	コーチング論			
		スポーツマネジメント概論	2	2	
	運動指導のための情報収集と活用	コーチング論			
		スポーツマネジメント概論			
受験資格に必要な単位数				13	