

SAJ公認 スノーボードC級コーチ カリキュラム

区分	科目名	カリキュラム内容	時間数			
			集合	その他	計	
1	基礎理論	① SAJ-SB部の指導者養成システムについて、文化としてのスポーツ	1	0	1	
		② 指導者の役割	② 望ましい指導者とは	1	0	1
			③ 一貫指導システムと競技者育成プログラムの理解	1	0	1
		④ 身体のおしこみと運動機能	④ 発育発達期における身体的特徴	1	0	1
		⑤ スポーツ栄養学	⑤ 発育発達期の栄養	1	0	1
		⑥ スポーツ心理学	⑥ 発育発達期における心理的特徴	1	0	1
		⑦ トレーニング論	⑦ 発育発達期のトレーニング	1	0	1
			⑧ 測定評価(フィールドテスト、フィジカル基準値)、トレーニング計画	1	0	1
		⑨ 医学知識	⑨ 発育発達期に多いケガや病気と対処法	1	0	1
			⑩ 救急処置(心肺蘇生法、RICE、緊急時対応法)	1	0	1
		⑪ 安全管理	⑪ スポーツ活動と安全管理(個人的要因、環境的要因、競技特性)	1	0	1
		⑫ マネージメント論	⑫ 目標設定法と指導計画の立て方(グループ、個人、期別)	1	0	1
		⑬ アンチ・ドーピング	⑬ アンチ・ドーピング理念、禁止表、ドーピング防止規則違反	1	0	1
		⑭ コミュニケーション	⑭ ミーティングの方法	1	0	1
		⑮ 競技知識	⑮ ICR(インターナショナルコンペティションルール)	1	0	1
⑯ ジャッジング/コースセッティング(雪上実技含む)	10		0	10		
計			25	0	25	
2	実技	① 体幹・柔軟性・コーディネーション・持久力・筋力・スピード・アジリティ、他	2	0	2	
		② 雪上トレーニング	② フリーライディング(基礎)	2	0	2
			③ マテリアルの適切な選択	1	0	1
		計			5	0
			30	0	30	

※「⑯ジャッジング/コースセッティング」は「SAJ・FIS公認スノーボード審判員研修会/SAJ公認スノーボードセッター研修会」受講をもって修了とする。