

公認スキー・スノーボードコーチ2

スキー・スノーボードコーチ2

区分	カリキュラム内容		時間数		
	No.	科目	集合	その他	計
① 基礎理論	①	SAJ指導者養成システム	1 h	0 h	1 h
	②	スポーツ基本法	0 h	1 h	1 h
	③	スポーツ現場のトラブルとその対応	0 h	1 h	1 h
	④	ミーティングの方法	1 h	0 h	1 h
	⑤	発育発達期における身体的特徴	0 h	1 h	1 h
	⑥	スキー・スノーボードにおけるスポーツバイオメカニクスの基礎	0 h	1 h	1 h
	⑦	発育発達期に多い傷害と救急処置	0 h	1 h	1 h
	⑧	発育発達期の栄養	0 h	1 h	1 h
	⑨	発育発達期の心理的特徴	0 h	1 h	1 h
	⑩	競技コースでの安全管理(国内)	0 h	1 h	1 h
	⑪	ICR(FIS,COC,NCルール)	0 h	2 h	2 h
	⑫	国内大会エントリーについて	0 h	2 h	2 h
	⑬	トレーニング計画と測定評価	0 h	2 h	2 h
	⑭	ベーシックトレーニング	2 h	0 h	2 h
	⑮	中学生を対象としたストレングストレーニング	2 h	0 h	2 h
	小 計		6 h	14 h	20h
② JP/NC/CC専用	①	強化戦略プラン(ユース期)*種目ごと実施	1 h	0 h	1 h
	②	体力測定と評価	1.5 h	0 h	1.5 h
	③	ストレングストレーニング	1.5 h	0 h	1.5 h
	④	コーディネーショントレーニング	1.5 h	0 h	1.5 h
	⑤	コンディショニング、ストレッチング	1 h	0 h	1 h
	⑥	イミテーションドリル *種目ごと実施	1 h	0 h	1 h
	⑦	トレーニング計画、トレーニングと競技会の評価*	1.5 h	0 h	1.5 h
	⑧	雪上技能練習*	3 h	0 h	3 h
	⑨	ビデオフィードバック *種目ごと実施	1 h	0 h	1 h
	⑩	トレーニング計画 *種目ごと実施	0 h	1 h	1 h
	⑪	トレーニング方法と指導 *種目ごと実施	0 h	1.5h	1.5h
	⑫	トレーニング評価 *種目ごと実施	0 h	1.5h	1.5h
	⑬	競技会評価 *種目ごと実施	0 h	1.5h	1.5h
	⑭	測定評価 *種目ごと実施	0 h	1.5h	1.5h
	小 計		13 h	7 h	20 h
② AL/SX専用	①	アルペン、スキークロスに必要な滑走技術	5 h	0h	0h
	②	アルペン、スキークロスに必要な体力	2 h	0 h	2 h
	③	怪我予防とストレッチ	1 h	0 h	1 h
	④	マテリアル管理方法	2 h	0 h	2 h
	⑤	ゲートセット方法	2 h	0 h	2 h
	⑥	安全管理と応急処置	1 h	0 h	1 h
	⑦	メンタルトレーニング	1 h	0 h	1 h
	⑧	目標設定と指導計画の作成	0 h	2 h	2 h
	⑨	コーチングの実践	0 h	2 h	2 h
	⑩	コーチングの評価	0 h	1 h	1 h
	⑪	コーチングの反省と今後の対策	0 h	1 h	1 h
	小 計		14 h	6 h	20 h
② AE/MO/FK専用	①	フリースタイルスキーに必要な滑走技術	4 h	0h	0h
	②	体カトレーニング	4 h	0 h	4 h
	③	けが予防のためのストレッチング	2 h	0 h	2 h
	④	トランポリン技術	2 h	0 h	2 h
	⑤	マテリアル管理方法	2 h	0 h	2 h
	⑥	目標設定と指導計画の作成	0 h	2 h	2 h
	⑦	コーチングの実践	0 h	2 h	2 h
	⑧	自分のコーチングの振り返りと評価	0 h	2 h	2 h
	小 計		14 h	6 h	20 h
② SB専用	①	スポーツの価値	1.5 h	0h	0h
	②	一貫指導のマネジメント	1 h	0 h	1 h
	③	コーチング	1.5 h	0 h	0 h
	④	滑走理論の正しい理解と技術指導	2.5 h	0 h	0 h
	⑤	用具の理解、適切な選択と整備	1.5 h	0 h	0 h
	⑥	競技ルールの理解	3 h	0 h	3 h
	⑦	滑走理論の正しい理解と技術指導	0 h	4 h	4 h
	⑧	競技ルールの理解	0 h	5 h	5 h
	小 計		11 h	9 h	20 h
				40h	40h

競技名 JP=ジャンプ、NC=ノルディックコンバインド、CC=クロスカントリー、AL=アルペン、SX=スキークロス、A E=エアリアル、MO=モーグル、FK=フリースキー、SB=スノーボード