

スキー・スノーボードコーチ 1 案  
資格概要

主催		公益財団法人日本スポーツ協会 公益財団法人全日本スキー連盟
養成目的		地域スキークラブ(スポーツ少年団など)やサークルにおいて、初心者や子どもたちを対象にスキー・スノーボードの基礎的指導にあたる指導者を養成する。
役割		発育発達期の子どもたちや初心者に対し、指導者育成カリキュラムに則り、様々な運動経験と遊びを通した身体づくりと動きづくりを主眼において指導にあたる。
		受講年度の4月1日に満20歳以上で、全日本スキー連盟会員登録をしていること。
受講科目	共通科目	共通科目 I (45h)
	専門科目	SAJコーチ1専門科目(20h) ※別紙カリキュラム表参照
受講料	共通科目	共通科目 I : 19800円(税込)※別途リファレンスブック代: 1500円(税抜)
	専門科目	専門科目: 20000円(税込)
養成講習会に係る内容	共通科目	別に定める共通科目実施要領に基づき日本スポーツ協会が実施する
	専門科目	<p>■講習会 カリキュラムに基づき集合講習と自宅学習にて行う</p> <p>■検定試験 筆記試験および専門科目講習会の内容を含んだレポート提出を検定試験とする。</p> <p>■審査 全日本スキー連盟担当部署にて審査を行う。</p> <p>■免除要件 SAJC級コーチ取得者は専門科目免除とする。</p>
登録に係る内容	登録料(4年間)	基本登録料: 10,000円
		資格別登録料: 円
		初期登録手数料(初回登録時のみ): 3,000円
	更新登録要件	資格有効期限の6か月前までに、最低1回は、(公財)全日本スキー連盟が定める研修会又はJSPO(都道府県体育協会が実施する研修会を含む)が実施する(認める)研修を受けなければならない。
特記事項		

公認スキー・スノーボードコーチ1

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	スノースポーツ(競技)の歴史	2 h	4 h	6 h
	②	SAJの組織体制と事業紹介			
	③	競技別強化拠点			
	④	SAJが考える望ましい指導者像			
	⑤	指導計画とその実行			
	⑥	ゲレンデ、スポーツ施設における安全管理			
	⑦	スキー・スノーボードにおけるアンチドーピングとは			
	⑧	ICRの基礎・SAJルール(国体ルール等)			
	⑨	競技規則と運営			
	⑩	ケガをしない体づくり			
小計			2 h	14 h	16h
② 実技	①	救急救命法、応急処置	2 h		2 h
	②	基礎エクササイズ	2 h		2 h
	小計		4 h	0 h	4 h
			6h	14h	20h

スキー・スノーボードコーチ2 案  
資格概要

主催		公益財団法人日本スポーツ協会 公益財団法人全日本スキー連盟
養成目的		競技者育成プログラムに基づき、都道府県内レベルで競技者の発掘・育成とその競技力向上に貢献する指導者を養成する。
役割		競技者育成プログラムの指針に基づいた指導にあたるとともに、広域エリア内の有望競技者の強化指導にあたる。
養成講習会に係る内容	受講条件	
	受講科目	・受講年度の4月1日に満20歳以上で、全日本スキー連盟会員登録をしていること。 ・コーチ1を保有していること、もしくはSAJC級コーチを取得していること
		共通科目 II (135h)
	専門科目	SAJ専門科目 (40h) ※別紙カリキュラム表参照
	受講料	共通科目 II : 16000円(税抜)※別途リファレンスブック代:3000円(税抜)
		専門科目: 40000円(税込)
	共通科目	
	実施方法	別に定める共通科目実施要領に基づき日本スポーツ協会が実施する
		■講習会 カリキュラムに基づき集合講習と自宅学習にて行う
		■検定試験 基礎理論と各専門科目カテゴリーにて筆記試験および講習会の内容を含んだレポート提出を検定試験とする。 基
		■審査 全日本スキー連盟担当部署にて審査を行う。
	専門科目	
登録に係る内容	登録料(4年間)	
	基本登録料: 10,000円	
	資格別登録料: 円	
	初期登録手数料(初回登録時のみ): 3,000円	
	更新登録要件	
特記事項		

## 公認スキー・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		1 h
	②	スポーツ基本法		1 h	1 h
	③	スポーツ現場のトラブルとその対応		1 h	1 h
	④	ミーティングの方法	1 h		1 h
	⑤	発育発達期における身体的特徴		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		1 h	1 h
	⑦	発育発達期に多い傷害と救急処置		1 h	1 h
	⑧	発育発達期の栄養		1 h	1 h
	⑨	発育発達期の心理的特徴		1 h	1 h
	⑩	競技コースでの安全管理(国内)		1 h	1 h
	⑪	ICR(FIS,COC,NCルール)		2 h	2 h
	⑫	国内大会エントリーについて		2 h	2 h
	⑬	トレーニング計画と測定評価		2 h	2 h
	⑭	ベーシックトレーニング	2 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		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		1 h
	②	体力測定と評価	1.5 h		1.5 h
	③	ストレングストレーニング	1.5 h		1.5 h
	④	コーディネーショントレーニング	1.5 h		1.5 h
	⑤	コンディショニング、ストレッチング	1 h		1 h
	⑥	イミテーションドリル *種目ごと実施	1 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		1.5 h
	⑧	雪上技能練習 *	3 h		3 h
	⑨	ビデオフィードバック *種目ごと実施	1 h		1 h
	⑩	トレーニング計画 *種目ごと実施		1 h	1 h
	⑪	トレーニング方法と指導 *種目ごと実施		1.5h	1.5h
	⑫	トレーニング評価 *種目ごと実施		1.5h	1.5h
	⑬	競技会評価 *種目ごと実施		1.5h	1.5h
	⑭	測定評価 *種目ごと実施		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
	②	アルペン、スキークロスに必要な体力	2 h		2 h
	③	怪我予防とストレッチ	1 h		1 h
	④	マテリアル管理方法	2 h		2 h
	⑤	ゲートセット方法	2 h		2 h
	⑥	安全管理と応急処置	1 h		1 h
	⑦	メンタルトレーニング	1 h		1 h
	⑧	目標設定と指導計画の作成		2 h	2 h
	⑨	コーチングの実践		2 h	2 h
	⑩	コーチングの評価		1 h	1 h
	⑪	コーチングの反省と今後の対策		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
	②	体力トレーニング	4 h		4 h
	③	けが予防のためのストレッチング	2 h		2 h
	④	トランポリン技術	2 h		2 h
	⑤	マテリアル管理方法	2 h		2 h
	⑥	目標設定と指導計画の作成		2 h	2 h
	⑦	コーチングの実践		2 h	2 h
	⑧	自分のコーチングの振り返りと評価		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
	②	一貫指導のマネジメント	1 h		1 h
	③	コーチング	1.5 h		0 h
	④	滑走理論の正しい理解と技術指導	2.5 h		0 h
	⑤	用具の理解、適切な選択と整備	1.5 h		0 h
	⑥	競技ルールの理解	3 h		3 h
	⑦	滑走理論の正しい理解と技術指導		4 h	4 h
	⑧	競技ルールの理解		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、AE=エアリアル、MO=モーグル、FK=フリースキー、SB=スノーボード