

# クラブコーチ育成カリキュラム ご提案



青山学院大学  
AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

×



# 青山学院大学

## スポーツ健康イノベーション コンソーシアムのご紹介

---

本コンソーシアムは令和2年度スポーツ庁「大学のスポーツ資源を活用した地域活性化拠点形成・大学スポーツアドミニストレーター配置支援事業」により設立されました。  
青山学院大学は、教育、研究、地域貢献で培った“スポーツと健康”に関する「シーズ」を、産業界や自治体との連携により、新たなプログラム開発や事業化へと繋げ、地域や社会の「ニーズ」に応じていきます。



青山学院大学  
AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

## 一般社団法人

# アスリートキャリアセンターのご紹介

すべてのアスリートのデュアルキャリア教育から  
セカンドキャリアまでをサポート

「挑戦を、何度でも」を理念に、すべてのアスリートの挑戦を支援しています。アスリートにこれまでや現在のキャリアを最大限活かし、生きがいのある豊かな人生を送ってほしいという思いから、当法人を設立いたしました。社会人生活を営むためのビジネススキル・コミュニケーションスキルといった教育サポートや医療・メンタルヘルス・健康の促進ならびに生涯のスポーツ活動に至るまで支援をしています。





青山学院大学 ×  
AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY



## 青山学院大学・アスリートキャリアセンター 共同プロジェクトを実施

青山学院大学は大学スポーツによる地域課題解決の実証実験として、「これからの社会を担う新たなスポーツ指導者育成システム開発」プロジェクト(通称:CASプロジェクト)を開始しました。

青山学院大学とアスリートキャリアセンターが協力し、社会に信頼されるスポーツ指導者を育成するプロジェクトの一つとして、本カリキュラムを実施します。

CASプロジェクトでは指導者の研修プログラムを開発、実施するとともに、スポーツイベントを通じて地域・社会と連携しながら、スポーツ指導者像の最適化を行っていきます。

(※CAS = Community Activator with Sports)

# クラブチーム育成カリキュラム ご紹介



## 教育・研究

### 指導者研修実施に至った背景

#### スポーツマネジメント能力向上

- ・ 体罰等により無理やり従わせる
  - ・ 君臨型における指導
- ⇒スポーツ離れの加速

#### 経験のない指導者への教育

- ・ スポーツ全般における知識不足
- ⇒ケガのリスク増加  
⇒技術・体力が向上しにくい

#### 学校教員の長時間労働の改善

- ・ 放課後や土日の指導・引率
- ⇒教員の肉体的・精神的負担増加

クラブコーチ育成  
カリキュラム

信頼される指導者育成



言葉の暴力や体罰によって支配する教育を続けると・・・



- ① 暴力や体罰によってマネジメントを続ける ⇒ 問題になり指導者が退任
- ② 暴力や体罰をできなくなりマネジメントができなくなる ⇒ チームの弱体化
- ③ 指導者自身が限界を感じる ⇒ 自ら退任

**選手を守るためではなく、指導者を守るためにも  
新たな組織マネジメントの教育が必要**





## 教育・研究

### プロジェクトの目的

このカリキュラムは「組織運営」と「理論に基づいた運動」両面からのメソッドで、正しく安全に指導できる指導者育成を目的とします。

青山学院大学駅伝部強化19年の中で培った「チームマネジメント」と科学的根拠に基づいた「スポーツサイエンス」2つの部分を軸に、安全で成果を収めるための指導ができる指導者育成を目指します。

また、認定資格を授与し、保護者や学校が安心して生徒を任せることのできる指導者を育成します。

#### 【教育の柱】

- ・ 運動指導者としての理念
- ・ 身体の構造や健康メカニズム
- ・ コミュニケーション





## 教育・研究

### 概要

#### ① 実施方法

対面講義・オンデマンド講義

対面講義は講師や動画による説明と参加者によるディスカッション・グループワーク・実技などを組み合わせて実施します

#### ② 対象者

一般市民（クラブチーム指導者、教職員、自治体関係者など）

#### ③ 資格名

ACC認定クラブコーチ

#### ④ 金額

5万円＋税

#### ⑤ 資格取得条件

クラブコーチ育成カリキュラムを受講  
テストにて一定以上の点数を獲得

#### ⑥ 資格有効期間

2年間（更新研修あり）



×



## 教育・研究

### カリキュラム内容



#### チームマネジメント パート

#### 選手が成長できる組織運営

自律した選手の育成  
組織のステージに合わせた指導  
円滑なコミュニケーションの取り方  
など

#### 【チームマネジメントパート】

- A) 現代に求められる指導者とは
- B) パワーと影響力について
- C) 成長する組織作りと実例
- D) ミーティングの活用方法
- E) 円滑なコミュニケーションを図るには
- F) 能力アップのステージ5
- G) 「問題解決とは」を考える
- H) 「全人」を目指す
- I) 自身の「強み」と「弱み」について
- J) 原監督流「成長する為の秘訣」



#### スポーツサイエンス パート

#### 正しく安全な運動指導

科学的根拠のあるトレーニング  
正しい身体のケア  
ケガや事故の起きにくい安全な運動  
など

#### 【スポーツサイエンスパート】

- A) 準備運動メソッド
- B) 疲労回復メソッド
- C) 安全なスポーツ指導
- D) 正しい補強トレーニングⅠ
- E) 正しい補強トレーニングⅡ
- F) 持久力向上メソッド
- G) リカバリーテクニック



## 教育・研究

# タイムスケジュール

### 1日目

- 13:00～13:10 (10分) 事務連絡
- 13:10～13:40 (30分) 現代に求められる指導者
- 13:40～13:50 (10分) 休憩
- 13:50～14:50 (60分) 成長する組織作りと実例
- 14:50～15:00 (10分) 休憩
- 15:00～16:30 (90分) 準備運動メソッド
- 16:30～16:40 (10分) 休憩
- 16:40～17:40 (60分) 疲労回復メソッド
- 17:40～17:50 (10分) 事務連絡

### 2日目

- 9:00～9:10 (10分) 事務連絡
- 9:10～10:10 (60分) 自身の「強み」と「弱み」について
- 10:10～10:20 (10分) 休憩
- 10:20～11:50 (90分) 正しい補強トレーニングⅠ
- 11:50～12:00 (10分) 休憩
- 12:00～13:00 (60分) 正しい補強トレーニングⅡ
- 13:00～14:00 (60分) お昼休憩
- 14:00～15:00 (60分) リカバリーテクニック
- 15:00～15:10 (10分) 休憩
- 15:10～16:10 (60分) 「全人」を目指す
- 16:10～16:20 (10分) 事務連絡

※内容や時間は変更になる場合がございます。



×



教育・研究

## オンデマンド教材

- ・ パワーと影響力について (30分)
- ・ ミーティングの活用方法 (15分)
- ・ 能力アップのステージ5 (15分)
- ・ 「問題解決とは」を考える (15分)
- ・ 円滑なコミュニケーションを図るには (15分)
- ・ 原監督流「成長する為の秘訣」 (10分)
- ・ 安全なスポーツ指導
  - \* AEDの使い方 (15分)
  - \* 脱水症状について (10分)
  - \* 熱中症について (10分)
  - \* 低体温症について (10分)
  - \* 過呼吸症候群について (10分)
  - \* 摂食障害について (10分)
  - \* 交感神経と副交感神経を整える呼吸法について (10分)
- ・ リカバリーテクニック
  - \* アイスバスについて (15分)
  - \* 交代浴について (15分)
  - \* アクティブレスト (15分)
  - \* アスリートに必要な栄養素 (15分)

※内容や時間は変更になる場合がございます。





教育・研究

更新研修



チームマネジメント  
パート



スポーツサイエンス  
パート

①チームマネジメントパート

②スポーツサイエンスパート

それぞれの項目について、特別研修を開催します。

研修時間：半日程度

※取得後、3年以内に更新研修を受講していただく事で、

有効期間が延長となります。

※内容や時間は変更になる場合がございます。



## 教育・研究

### 資格認定までの流れ



#### ①お申込み

アスリートキャリアセンターHPより  
お申込み



#### ②ご入金

お申込み時に入金先についてご連絡  
期日までに指定の口座までご入金  
※クレジットカードもしくはコンビニで  
のお支払い可



#### ③オンデマンド講義視聴

ご入金の確認を確認次第、オンデマンド  
講義の視聴URLを送付



#### ④対面講義受講

指定された日程にて対面講義を受講



#### ⑤認定テスト受講

資格認定のためのテストを実施



#### ⑥資格証受け取り

合格点を獲得された方に認定証をお渡し  
※ACC認定クラブコーチとして、  
指導が可能



#### ⑦更新研修

2年毎に更新研修を実施  
研修受講により更新可