

2024 JSFスピードスケートコーチライセンスカリキュラム

○カリキュラム ※水色網掛けはS級のみで実施の科目

区分	カリキュラム内容	内容詳細	コード	時間数	A級	S級	実施形態	担当部署	講師	推薦図書等	免除対象	育成ハンドブック適用	
1. スピードスケート競技概論	日本におけるスピードスケート強化システム	日本スケート連盟組織概要、スピードスケート強化システム、強化関係機関等(JOC, JSC, NTC等)	1-1	1	○	○	ビデオ会議	強化部委員	湯田	JSFホームページ		-	
	スピードスケート競技会	国内および国際競技会カレンダー・詳細、競技ルール	1-2	1	○	○			野崎	規則集、ISUコミュニケーション		△	
	国際競技会概要①	ISUエントリーシステム、国際競技会詳細ルール(エントリー資格、WCポイントシステム、SOQCおよびSQRLシステム)	1-3	1	○	○			菅川			-	
	国際競技会概要②	選手選考システム(シニア、ジュニア)	1-4	1	○	○			小原健太郎	強化内部資料(選手選考基準、強化選手指定基準)		-	
	国際競技会の実際	日本代表選手団概要、派遣コーチ・スタッフの役割	1-5	1	○	○			小原英志	強化内部資料(選手選考基準、強化選手指定基準)日本代表選手団運営確認シート)		-	
2. トレーニング論	トレーニング理論の基礎①	トレーニング効果(超回復、トレーニング効果の積み重ね)、トレーニングの原則(トレーニングの5原則)	2-1	1	○	○		科学・情報部門	熊川	下記推薦図書		○	
	トレーニング理論の基礎②	トレーニング処方(負荷、量・強度、頻度)、トレーニングの種類(持続性・インターバル・レベティション、スピード・パワー・筋力)	2-2	1	○	○			熊川		○		
	トレーニング計画の理論的背景	指導計画(計画立案の原則、計画の種類)、年間トレーニング計画(ペリオダイゼーション)の理論的背景	2-3	1	○	○			前川		△		
3. コーチング論	スピードスケートにおけるコーチング	スピードスケートにおけるコーチの役割、活動内容、チーム運営	3-1	1	○	○		ナショナルコーチ	湯田	強化部資料		-	
	トレーニング計画の実際①	年間トレーニング計画(マクロサイクル)、週間トレーニング計画(ミクロサイクル)の考え方	3-2	1	○	○			前川		-		
	トレーニング計画の実際②	一般のおよび専門的トレーニング手段の詳細	3-3	1	○	○		科学・情報部門	湯田	下記推薦図書		-	
	測定・評価①	フィジカルテスト、血液テスト等の実施	3-4	1	○	○			春光			-	
	測定・評価②	テスト結果の活用、主観的データの収集、トレーニングプログラム評価	3-5	1	○	○			今若			-	
	トレーニングと栄養	トレーニング効果を高めるための効果的营养摂取	3-6	1	○	○			小原悠里			○	
	女性アスリートのコーチング	女子選手のコンディショニング	3-7	1	○	○		鈴木	JSFスピードスケート強化部資料		○		
医学サポート	国内外でのドクターによるサポート	4-1	1	-	○	医学部門	細下			-			
医学サポートの実際①	国内外でのドクターによるサポート	4-2	1	-	○		門馬			-			
医学サポートの実際②	ドーピングテストの実際、ADAMS、サプリメントの留意点	4-3	1	-	○		大塚			-			
5. 科学サポート	科学サポートの実際①	映像サポート、レース分析サポート	5-1	1	-	○	科学・情報部門	吉田			-		
	科学サポートの実際②	栄養サポート	5-2	1	-	○		小原悠里			-		
※上記の「講義」科目について、S級は16時間以上、A級は12時間以上の出席で試験を受験することができる													
6. 情報処理演習	コーチングスキル①(資料作成)	トレーニング計画立案のためのExcel活用法	6-1	1	○必修	○必修	ビデオ会議または集合	科学・情報部門	木村			修士号・博士号取得者	-
	コーチングスキル②(プレゼンテーション)	プレゼンテーション技術(PowerPoint活用法)	6-2	1	-	○必修			木村			-	
	コーチングツール活用法	JISS nx、メーリングリスト、Garoon、stats table、LPMデータ等の活用法	6-3	2	-	○必修			加藤			-	
	7. コーチング演習	トレーニングの実際①	一般的トレーニング手段(自転車トレーニング、Watt Bikeなど)	7-1	1	-			○必修	集合	ナショナルコーチ	糸川(長島)大林	
トレーニングの実際②	専門的トレーニング手段(ローラースケート、スライドボード、イミテーションなど)	7-2	2	-	○必修	糸川(長島)大林			△				
トレーニングの実際③	水上トレーニングの実際	7-3	1	-	○必修	糸川(長島)大林			△				
トレーニングの実際④	スピードスケートにおけるストレンクス&コンディショニング(ウエイトトレーニングを含む)	7-4	2	-	○必修	山崎	ストレンクス&コンディショニング部門				-		
トレーニング計画の立案①	年間トレーニング計画の作成	7-5	2	○必修	○必修	前川	ナショナルコーチ、科学・情報部門				△		
トレーニング計画の立案②	週間トレーニング計画の作成	7-6	2	○必修	○必修	前川				-			
8. プレゼンテーション実習	PowerPointを用いてのプレゼンテーション①	テーマに沿ってプレゼンテーション資料を作成する(テーマ例:自身のコーチング哲学、ナショナルコーチとは、等)	8-1	2	-	○必修	集合	科学・情報部門	木村			修士号・博士号取得者、JOC	-
	PowerPointを用いてのプレゼンテーション②	15分間のプレゼンテーションを実践	8-2	2	-	○必修			強化部委員	岡部			NCA修了者
9. コーチング実習	コーチング現場での体験	コーチ体験(ナショナルチームまたはエリートアカデミー)	9	2	-	○必修	集合	ナショナルコーチ	樽			NT、エリートカデミーコーチ	-
※演習・実習科目については未履修でも試験は受験できるが、全て必修科目のため履修後にライセンス発行となる													

試験科目

講義	20	15	20
演習	14	5	14
実習	6	0	6
合計	40	20	40

○評価方法

- ・講義系は80%以上の出席が必要(S級~16時間以上、A級~12時間以上)
- ・筆記試験~「スピードスケート競技概論」、「トレーニング論」、「コーチング論」の3分野それぞれ100点(合計300点)、A級は各分野いずれも60点以上、S級は各分野いずれも90点以上を合格。

○試験問題

- ・1問2点(各分野50問)のマークシートによる選択問題
- ・試験問題作成者によって、各分野100問を作成し、その中から50問を抽出して出題。

○推薦図書

- ①Christophe Hausswirth, Inigo Mujika (編集), 長谷川博, 山本利春(監訳), リカバリーの科学 - スポーツパフォーマンス向上のための最新情報 -, ナップ, 2014年.
- ②Inigo Mujika (編集), 長谷川博(監訳), エンデュランストレーニングの科学 - 持久力向上のための理論と実践 -, ナップ, 2015年.
- ③Inigo Mujika (著), 水村(久幸) 真由美ほか(監訳), テーピング&ヒーキング 最適なパフォーマンスのために, ブックハウス・エイチディ, 2017年.
- ④Tudor O. Bompaa (著), 尾藤真, 青山清英(翻訳), 競技力向上のトレーニング戦略, 大修館書店, 2006年.