

クラブコーチ育成カリキュラム



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

認定クラブコーチ

④ 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

⑤ 資格有効期間

3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

13:50～15:50 (120分) チームマネジメント講義

- ・成長する組織づくりと実例
 - ・自身の「強み」と「弱み」について
- ※途中、小休憩あり

15:50～16:00 (10分) 休憩

16:00～17:30 (90分) 準備運動メソッド

17:30～17:40 (10分) 事務連絡

2日目

09:00～10:00 (60分) 疲労回復メソッド

10:00～10:10 (10分) 休憩

10:10～11:40 (90分) 正しい補強トレーニングⅠ

11:40～12:40 (60分) お昼休憩

12:40～13:40 (60分) 正しい補強トレーニングⅡ

13:40～13:50 (10分) 休憩

13:50～14:50 (60分) リカバリーテクニック

14:50～15:00 (10分) 休憩

15:00～16:00 (60分) 「全人」を目指す

16:00～16:10 (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)
 - * 摂食障害の原因と症状 (10分)
 - * 過換気症候群の原因と症状 (10分)
 - * 貧血の原因と症状 (10分)
 - * 熱中症のメカニズムと対策 (10分)
 - * 脱水症と水分補給 (10分)
 - * 低体温症のメカニズム (10分)
 - * 心身を整える呼吸 (10分)
- ・リカバリーテクニック
 - * 規則正しい食事の重要性 (15分)
 - * させてはいけないストレッチ (15分)
 - * 痛みと罰 (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

テキスト

指導者の教科書

地域移行 にもなる

新しい部活のつくり方

一般社団法人アスリートキャリアアカデミー

各分野のトピックが解説!!

指導ポイント ⇒ 原晋
夢の実現方法 ⇒ 熊谷正寿
体と心づくりの基礎 ⇒ 中野ジェームズ修一
安全対策の基礎 ⇒ 根来秀行

指導者、生徒、学校も知っておきたい
部活動の組織づくりと体と心づくりの基礎!

徳間書店

指導者育成テキスト
『新しい部活のつくり方』徳間書店

第1章 これからの部活動

03 地域移行による新しいスポーツ環境

地域移行するにあたり、そのスポーツ環境の整備も必要になってきます。そのとき、どのようなことを想定しなければならないのでしょうか。現状をしっかりと認識したうえで、そのすべてのニーズに応えなければなりません。それでは、現状がどうなっているかを見ていきましょう。

移行による問題点の持ち越し
 学校で行われていた部活動を地域移行する際には、すべての子どもたちが求めるニーズに応じられないという問題が発生することがあります。さらに、練習内容、活動時間、指導体制を移行すればいいというものではありません。そうすると、大会での成績を重視した勝利至上主義の策で活動が行われるなど、これまでの学校での部活動が抱えていた問題が、そのまま持ち越されてしまうこととなります。

そのため、スポーツ庁は、「地域における新たなスポーツ環境の在り方」を提案しています。

そのほか、現在の部活動の問題点として、「指導者にスポーツマネジメント能力がないことによる、体罰等の問題」「指導者が経験のないスポーツの指導にあたること」「学校教員の長時間労働」なども挙げられています。また、体罰等の支配する教育を行っている場合には、①体罰等の行為の問題となり、指導者から責任を求めない状況となる。②体罰等での指導方法しからないため、その指導方法も制限され、チームが弱体化。③自分の

できる指導方法に固執を感じ、自ら責任するというパターンへのいずれかに追い込まれ、指導者の立場がなくなることが予想されます。

中学生の運動部などへの所属状況
 中学生における部活動や地域のスポーツクラブへの所属について

● 運動部のみ
 ● 運動部+スポーツクラブのみ
 ● 両方所属のみ
 ● 運動部+文楽部
 ● 地域スポーツクラブ+文楽部
 ● 両方所属のみ
 ● 運動部+地域スポーツクラブ+文楽部

● 運動部のみに所属する生徒は減少傾向にあり、「地域スポーツクラブのみ」に所属する生徒は増加している。
 ● 運動部」と「地域スポーツクラブ」の両方に所属する生徒も増加している。

18 19

地域移行について

第2章 組織づくりの基本

03 組織づくりの基本

青山学院大学 駅伝チーム理念
 ● 強弱を超えて社会に役立つ人材育成
 ● 大学駅伝界の勢力図を変え、世界のイメージアップにつく
 ● 駅伝を通じて青山学院の一体感をつくる

チームの運営は、この理念に則って行われています。チームとして何かが新しいことにチャレンジする際も、変化を加えるときも、まず理念に合ったものなのかを確認することになります。

理念がないことでチームのメンバー全員が同じ方向を向いて活動を行うことができません。大きな理念を掲げても指導者の行動が伴っていないれば、結果はついてきませんし、周囲の協力も得られないでしょう。

理念については、部活動の母体となる学校や地域が定めたものがあれば、それに基づいて決めていくことが求められます。しかし、新たに組織をつくるのなら協力者とともに理念を構築していく必要があるでしょう。また、部活動に参加する子どもたち、その指導者とも共有しておくことが重要です。

行動指針の具体例
 続いて行動指針ですが、理念のもと、具体的にどのような形で日々の行動に取り組み、ほしいかを言葉と込めたいものになります。行動指針として、私、運営が青山学院大学 駅伝チームの監督に就任して以来、選手に伝え続けていくことが重要です。

選手たちは練習時だけでなく、課外生活、大学での勉強を含め、この行動指針を軸にしながら日々の生活をしてくれています。

チームの運営は、この理念に則って行われています。チームとして何かが新しいことにチャレンジする際も、変化を加えるときも、まず理念に合ったものなのかを確認することになります。

理念がないことでチームのメンバー全員が同じ方向を向いて活動を行うことができません。大きな理念を掲げても指導者の行動が伴っていないれば、結果はついてきませんし、周囲の協力も得られないでしょう。

理念については、部活動の母体となる学校や地域が定めたものがあれば、それに基づいて決めていくことが求められます。しかし、新たに組織をつくるのなら協力者とともに理念を構築していく必要があるでしょう。また、部活動に参加する子どもたち、その指導者とも共有しておくことが重要です。

チーム理念の具体例
 青山学院大学 駅伝チームを例にとって、具体的に説明しましょう。まず、チームの理念は次の3つになります。

高校駅伝での勝利も重要ですが、青山学院大学 駅伝チームの理念としては、勝敗に関係のないものを設定しています。部活動においても勝敗に関わらない理念を設定しておくことも重要です。

40 41

組織づくりについて



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。

頻度：3年に1回

研修時間：半日程度

※資格取得後、3年以内に更新研修を受講していただく事で、会員期間が更新されます。