# 日本スポーツ協会（JSPO）公認スポーツ指導者資格
# スキー・スノーボード コーチ　説明資料

Ver. 2023. 5 .12

# ■JSPO公認 スポーツ指導者制度スキー・スノーボードコーチ説明資料

１．JSPO公認 スポーツ指導者制度 概要

２．旧制度から新制度への移行

３．スキー・スノーボードコーチ資格概要

４．スキー・スノーボードコーチ各資格詳細
・スキー・スノーボードコーチ１
・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３

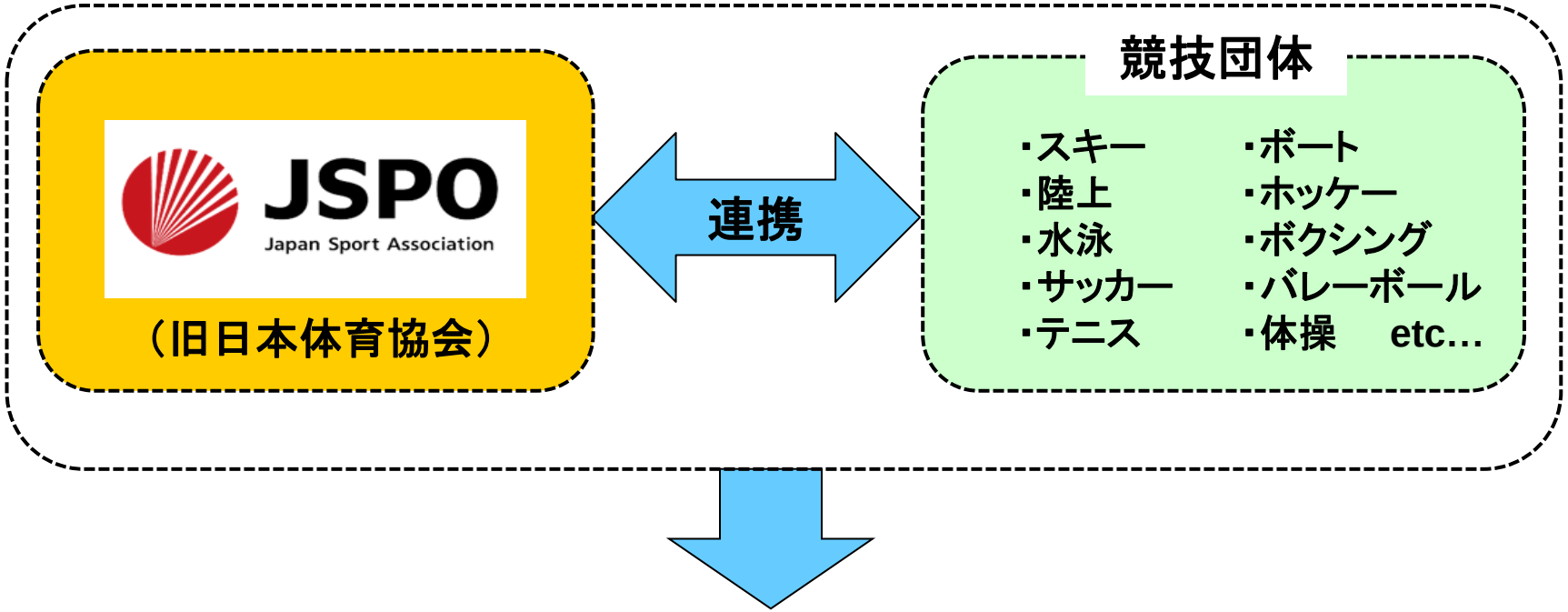
５．更新研修

６．今後の予定

# １．JSPO公認 スポーツ指導者制度 概要

# ■公認スポーツ指導者資格とは

・日本スポーツ協会（以下JSPO)と各競技団体が連携して認定している指導者資格を認定している。

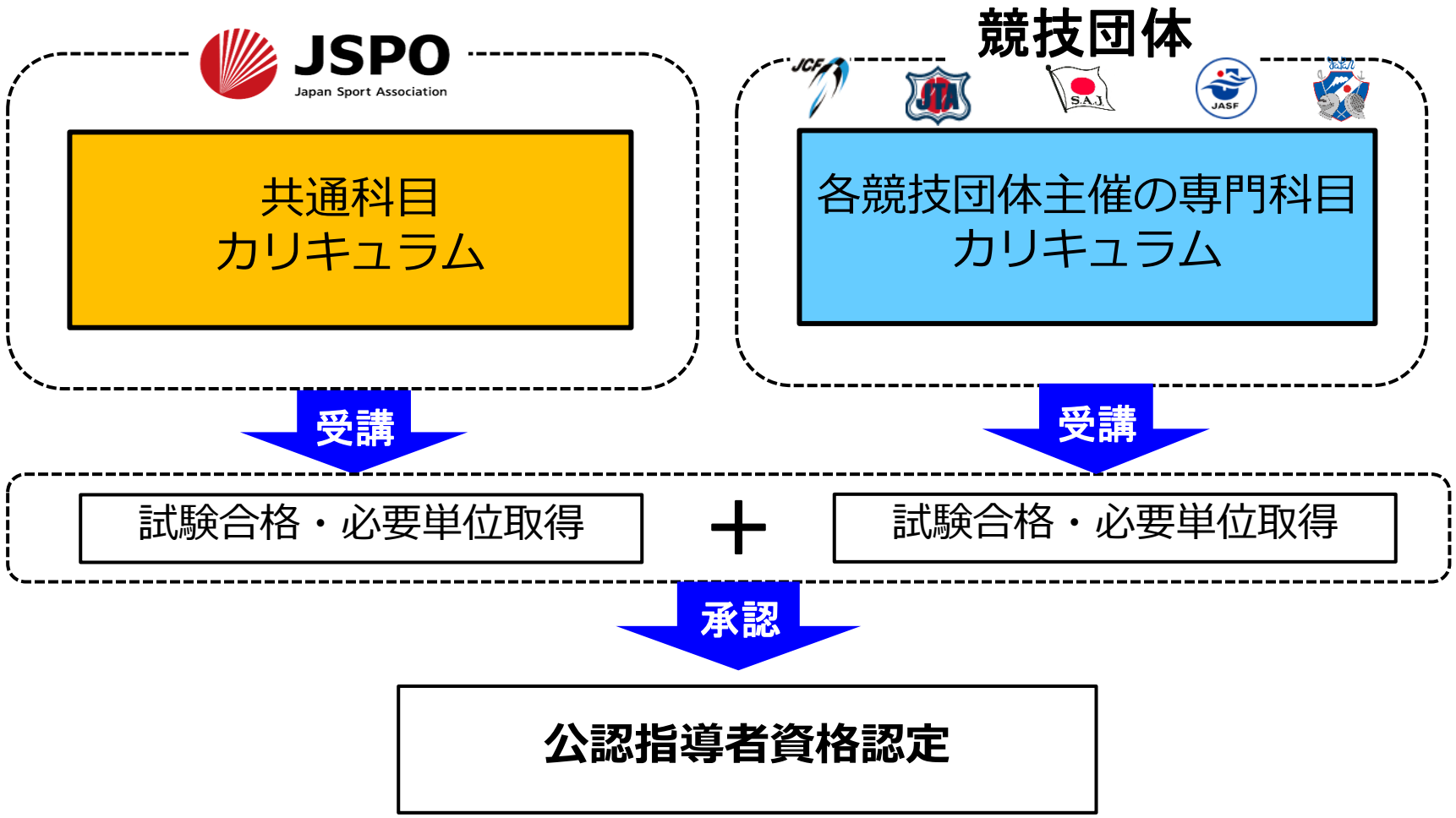



**公認指導者養成**

**・60の競技団体が加盟・資格を認定**

# ■公認スポーツ指導者資格とは

・JSPOが行っている全競技共通のカリキュラム＋各競技団体が行っている競技に特化したカリキュラムを受講し、それぞれに合格することで認定される。



# ２．JSPO公認 スポーツ指導者制度
# 旧制度から新制度への移行

# ■JSPOの資格制度変更

・　2019年4月より日本スポーツ協会のコーチの資格名称や共通科目カリキュラムの内容や実施形態が変更された。

**JSPO変更点**

- **スタートコーチの実施**
- **共通科目カリキュラム内容**
- **共通科目のカリキュラム時間数**

| 【2019年3月まで】 JSPO Japan Sport Association | 変更 | 【2019年4月から】 JSPO Japan Sport Association 新資格 | | S.A.J. |
|---|---|---|---|---|
| | | スタートコーチ | | スタートコーチ |
| 指導員 | → | コーチ１ | → | スキー・スノーボードコーチ１ |
| 上級指導員 | → | コーチ２ | → | スキー・スノーボードコーチ２ |
| コーチ | → | コーチ3 | → | スキー・スノーボードコーチ3 |
| 上級コーチ | → | コーチ４ | → | スキー・スノーボードコーチ４ |

# ■SAJにおける新資格制度への移行

・2019年までに取得済みの旧資格は自動的に新資格に移行している。

**【2019年までにすでに取得済み】**

| | 自動移行 | |
|---|---|---|
| SAJ準指導員 | → | スキー・スノーボードコーチ１ |
| SAJ指導員 | → | スキー・スノーボードコーチ２ |
| SAJ B級コーチ | → | スキー・スノーボードコーチ３ |
| SAJ A級コーチ | → | スキー・スノーボードコーチ４ |

# ■SAJにおける新資格制度への移行

・令和3年よりスキー・スノーボードコーチとして、新カリキュラムを競技本部にて実施している

**【令和4年度より競技本部で実施】**

JSPO Japan Sport Association

| | | |
|---|---|---|
| スタートコーチ | 実施しない | |
| コーチ１ | スキー・スノーボードコーチコーチ１ | 令和3年度より実施 |
| コーチ２ | スキー・スノーボードコーチコーチ２ | 令和5年度より実施予定 |
| コーチ３ | スキー・スノーボードコーチコーチ３ | 令和6年以降実施予定 |
| コーチ４ | スキー・スノーボードコーチコーチ１ | 実施予定なし |

**【教育本部で連盟独自資格として実施】**

- SAJ準指導員
- SAJ指導員

# ３．JSPO公認 スポーツ指導者制度
# スキー・スノーボードコーチ資格概要

# ■SAJ指導者養成制度概要

| 資格 | 想定される指導対象 | 受講条件 | 想定される活動範囲 | 役割 |
|---|---|---|---|---|
| **スキー・スノーボードコーチ１**<br>**（実施中）** | クラブ所属<br>ジュニア選手 | - | ・国体種目監督 | 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た指導にあたる。 |
| **スキー・スノーボードコーチ2**<br>**（令和5年度より実施予定）** | 加盟団体<br>強化選手 | ・コーチ1保有<br>・旧制度Ｃ級コーチ保有者 | ・SAJ公認大会帯同<br>・FIS、NC、COC帯同 | 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。 |
| **スキー・スノーボードコーチ3**<br>**（令和6年度以降より実施予定）** | SAJ育成選手 | ・連盟にて承認された者のみ受講可能 | ・全ての国際大会帯同<br>・JOCコーチアカデミー受講 | トップアスリートの育成・強化にあたるとともに、国際的な視野を持ち、全日本スキー連盟において強化スタッフとして競技力向上策の研究開発に参画する。 |
| **スキー・スノーボードコーチ４**<br>**（実施予定なし）** | SAJ強化選手 | ・コーチ３保有者 | ・JOCコーチアカデミー受講 | 国際的な視野と人間的にも優れた資質をもち、高い指導力・実技能力・知識を 有する指導者として、トップアスリートの育成・強化にあたる。また、全日本スキー連盟に おいて強化スタッフの中心的役割として、競技者指導育成システムの推進活動や研究開発に参画する。 |

# ■スキー・スノーボードコーチカリキュラム：構造と学習時間数

JSPO Japan Sport Association

S.A.J.

＊詳細資料①を参照

| 区分 | JSPO共通科目 | SAJ専門科目 | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| スキー・スノーボードコーチ1<br>学習時間65H以上 | 共通Ⅰ<br>45H | 専門<br>20H以上 | 内訳 | 全種目共通<br>20H | ・スキー連盟全種目共通のカリキュラム<br>・スノースポーツ全般に対する知識を獲得する |
| スキー・スノーボードコーチ2<br>学習時間175H以上 | 共通Ⅱ<br>135H | 専門<br>40H以上 | 内訳 | 全種目共通<br>20H<br>カテゴリーごと<br>20H | ・スキー連盟全種目共通のカリキュラム２０H<br>・競技特性に合わせたカテゴリーを作成、カテゴリごとにカリキュラムを実施<br><br>カテゴリー1： JP/NC/CC<br>カテゴリー2： AL/SX<br>カテゴリー3： ＡＥ/ＭＯ/FK(HP/SS/BA))<br>カテゴリー4： SB全種目 |
| スキー・スノーボードコーチ3<br>学習時間210H以上 | 共通Ⅲ<br>150H | 専門<br>60H以上 | 内訳 | 全種目共通<br>20H<br>種目ごと<br>40H | ・スキー連盟全種目共通のカリキュラム２０H<br>・種目ごとに４０Hのカリキュラムを実施 |

# ４．スキー・スノーボードコーチ
# 各資格詳細

# 4.1　スキー・スノーボードコーチ１

＊令和3年度より実施中

# ■スキー・スノーボード コーチ1　資格概要

**【養成目的】**
地域スポーツクラブ（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た指導にあたる。

**【カリキュラム】**
ＪＳＰＯ共通科目４５Ｈ（共通科目Ｉ）＋ＳＡＪ専門科目２０Ｈ

**【受講条件】**
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。

**【受講料・登録料】**
JSPO共通科目23,100円（ＮＨＫ学園）＋SAJ専門科目**20,000円**　【登録料】4年間で10,000円（初回登録時のみ＋3,000円）

**【更新のための研修】**
資格を更新するためには、資格有効期限の6か月前までに、日本スポーツ協会・都道府県体育（スポーツ）協会が実施する（認める）研修、または全日本スキー連盟競技本部が実施する公認コーチ更新研修会を最低1回受けること

**【担当委員会】**
SAJ競技本部

**学習時間内訳**

| 資格名 | JSPO共通科目 | SAJ専門科目 |
|---|---|---|
| スキー・スノーボード コーチ1 | JSPO共通科目Ⅰ 45H | 全種目共通 20H |

**コーチ１学習時間合計65H**

# ■スキースノーボードコーチ1：専門科目カリキュラム

**スキー・スノーボードコーチ1**
**専門科目カリキュラム（全種目共通20Ｈ）**
**＊自宅学習＋講習会1日で実施**

| カリキュラム名 | 学習目的 | **学習内容** | 時間数 |
|---|---|---|---|
| 社会学 | スポーツの価値 | スノースポーツ（競技）の歴史 | **2** |
| | | SAJの組織体制と事業紹介 | **2** |
| | | 競技別強化拠点 | **2** |
| 指導者論 | 指導者の役割 | SAJが考える望ましい指導者像 | **1** |
| マネジメント論 | プランの構築と実践 | 指導計画とその実行 | **2** |
| 医学 | 傷害予防と対策 | 救急救命法、応急処置（実技講習） | **2** |
| 安全管理 | 環境へのリスク管理 | ゲレンデ、スポーツ施設における安全管理 | **2** |
| アンチドーピング | 競技スポーツの価値を守る | スキー・スノーボードにおけるアンチドーピングとは | **1** |
| 競技知識 | SAJルール・ICRの理解 | ICRの基礎・SAJルール（国体ルール等） | **1** |
| | | 競技規則と運営 | **1** |
| トレーニング論 | 機能向上と傷害リスクの低減 | ケガをしない体づくり | **2** |
| | | 基礎エクササイズ | **2** |
| **SAJ専門種目合計時間** | | | **20** |

# 4.2　スキー・スノーボードコーチ２

＊令和５年度より実施予定

# ■スキー・スノーボード コーチ２ 資格概要

**【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。

**【カリキュラム】**
ＪＳＰＯ共通科目135Ｈ（共通科目Ⅱ）＋ＳＡＪ専門科目４０Ｈ

**【受講条件】**
・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、もしくは旧制度Ｃ級コーチを保有していること

**【受講料・登録料】**
JSPO共通科目17,600円 ＋ SAJ専門科目**40,000円**　　【登録料】4年間で10,000円（初回登録時のみ＋3,000円）

**【更新のための研修】**
資格を更新するためには、資格有効期限の6か月前までに、日本スポーツ協会・都道府県体育（スポーツ）協会が実施する（認める）研修、または全日本スキー連盟競技本部が実施する公認コーチ更新研修会を最低1回受けること

**【担当委員会】**
SAJ競技本部

**学習時間内訳**

| 資格 | 共通科目 | SAJ専門科目 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | カテゴリーごとのカリキュラム | |
| SAJコーチ２ | JSPO共通科目Ⅱ（135H） | SAJ共通科目20H | カテゴリー1（AL,SX）<br>カテゴリー2（JP,CC,NC）<br>カテゴリー3（MO,AE,FK SS/HP/BA）<br>カテゴリー4（SBAL, SBX,SB SS/HP/BA） | 20H |
| | | SAJ専門科目合計40H | | |

**コーチ2学習時間合計175H**

# ■SAJコーチ2：専門科目カリキュラム

## コーチ2SAJ共通科目（全種目共通20Ｈ）＊自宅学習＋講習会1日にて実施

| カリキュラム名 | 学習目的 | 学習内容 | 時間数 |
|---|---|---|---|
| 社会学 | スポーツの価値 | SAJ指導者養成システム | 1 |
| | | スポーツ基本法 | 1 |
| | | スポーツ現場のトラブルとその対応 | 1 |
| コミュニケーション論 | 伝わる円滑な意思共有 | ミーティングの方法 | 1 |
| 機能解剖学 | 身体の構造と機能の理解 | 発育発達期における身体的特徴 | 1 |
| バイオメカニクス | 運動力学の理解 | 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 |
| 医学 | 傷害予防と対策 | 発育発達期に多い傷害と救急処置 | 1 |
| 栄養学 | エネルギー活用とリカバリーの理解 | 発育発達期の栄養 | 1 |
| 心理学 | メンタルマネジメント | 発育発達期の心理的特徴 | 1 |
| 安全管理 | 環境へのリスク管理 | 競技コースでの安全管理（国内） | 1 |
| 競技知識 | SAJルール・ICRの理解 | ICR（FIS,COC,NCルール） | 2 |
| | | 国内大会エントリーについて | 2 |
| トレーニング論 | 機能向上と傷害リスクの低減 | トレーニング計画と測定評価 | 2 |
| | | ベーシックトレーニング | 2 |
| | | 中学生を対象としたストレングストレーニング | 2 |
| **SAJ共通科目合計時間** | | | **20** |

## コーチ2カテゴリーごと科目（カテゴリーごと20Ｈ）＊自宅学習＋講習会1泊2日にて実施

| 区分 | 種目 | **学習内容** | 時間数 | |
|---|---|---|---|---|
| カテゴリー１ | JP/NC/CC | AL/SX集合講習 | **14** | **20** |
| | | AL/SX自宅学習 | **6** | |
| カテゴリー２ | ＡＬ/SX | JP/NC/CC集合講習 | **13** | **20** |
| | | JP/NC/CC自宅学習 | **7** | |
| カテゴリー３ | AE/MO/FK(HP/SS/BA) | AE/MO/FK(HP/SS/BA)集合講習 | **14** | **20** |
| | | AE/MO/FK(HP/SS/BA)自宅学習 | **6** | |
| カテゴリー４ | SB全種目 | SB集合講習 | **11** | **20** |
| | | SB自宅学習 | **9** | |
| **カテゴリーごと合計時間** | | | **20** | |

**コーチ2全種目共通科目20H**
**＋**
**カテゴリーごと科目20Ｈ**

**コーチ2SAJ専門科目**
**合計40Ｈ**

# ■SAJコーチ2：カテゴリーごとのカリキュラム詳細

## カテゴリー1（JP/NC/CC)

| 区分 | 科目名 | 内容 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 集合講習 | 強化戦略プラン（ユース期）＊ | 競技別強化戦略プラン、ユース年代が獲得すべき要素の理解 | 1 |
| | 体力測定と評価 | ユース期の選手に必要な体力に関する測定方法および評価方法の習得 | 1.5 |
| | ストレングストレーニング | ユース期の選手に必要な筋力、パワーのトレーニングの習得 | 1.5 |
| | コーディネーショントレーニング | コーディネーション能力を高めるドリルの習得 | 1.5 |
| | コンディショニング、ストレッチング | 静的、動的ストレッチング、セルフマッサージの習得 | 1 |
| | イミテーションドリル＊ | 競技動作を模したドリルの習得 | 1 |
| | トレーニング計画、トレーニングと競技会の評価＊ | 複数年の計画、年間計画、目標設定、週計画、セッション計画トレーニング日誌、競技会日誌への記録 | 1.5 |
| | 雪上技能練習＊ | ノルディックスキー競技の技能の理解と指導方法の習得 | 3 |
| | ビデオフィードバック＊ | ビデオや連続写真を使ったフィードバック | 1 |
| | **集合講習小計** | | **13** |
| 自宅学習<br>実習 | トレーニング計画＊ | ユース期の選手を対象にトレーニング計画を立案したうえで、その内容についてレポートを提出する。 | 1 |
| | トレーニング方法と指導＊ | ユース期の選手の課題に応じたトレーニングを実施、指導したうえで、その内容についてレポートを提出する。 | 1.5 |
| | トレーニング評価＊ | ユース期の選手のトレーニング内容を評価してフィードバックし、その内容についてレポートを提出する。 | 1.5 |
| | 競技会評価＊ | ユース期の選手の競技会の内容を観察・評価してフィードバックし、その内容についてレポートを提出する。 | 1.5 |
| | 測定評価＊ | 体力測定や技能評価を実施し、フィードバックしたうえで、その内容についてレポートを提出する。 | 1.5 |
| | **自宅学習・実習小計** | | **7** |
| **JP/NC/CCカテゴリー科目時間合計** | | | **20** |

**＊種目ごと（JP/NC/CC)で実施する科目**

# ■SAJコーチ2：カテゴリーごとのカリキュラム詳細

## カテゴリー2（AL/SX)

| 区分 | 科目名 | 内容 | |
|---|---|---|---|
| 集合講習 | アルペン、スキークロスに必要滑走技術 | アルペン、スキークロスに必要な基本的なスキー技術のトレーニング。ポジショニング。 | 5 |
| | アルペン、スキークロスに必要な体力 | アルペン、スキークロスで必要なトレーニング方法を学ぶ。 | 2 |
| | 怪我予防とストレッチ | 雪上トレーニングに入る前のストレッチ等 | 1 |
| | マテリアル管理方法 | 雪質に合わせたエッジ、ワックスの方法について | 2 |
| | ゲートセット方法 | コース、雪質に合わせたセッティング　※セッター資格保持者は免除 | 2 |
| | 安全管理と応急処置 | アルペン、スキークロスにおいて注意すべきこと。膝のけが、脳震盪の応急処置 | 1 |
| | メンタルトレーニング | 大会に臨むにあたりどのようにメンタル整えるか。勝利への道筋 | 1 |
| | **集合講習小計** | | **14** |
| 自宅学習<br>実習 | 目標設定と指導計画の作成 | 選手のレベルに合わせた指導計画を立案。シーズンの最大の目標に合わせた指導計画 | 2 |
| | コーチングの実践 | 指導計画に合わせた指導の実践 | 2 |
| | コーチングの評価 | 指導計画に対しての結果。指導計画はどうだったか等 | 1 |
| | コーチングの反省と今後の対策 | コーチングの成果として改善された点、されなかった点。そして今後の計画。 | 1 |
| | **自宅学習・実習小計** | | **6** |
| **AL/SXカテゴリー科目時間合計** | | | **20** |

# ■SAJコーチ2：カテゴリーごとのカリキュラム詳細

## カテゴリー3（ＡＥ/ＭＯ/FK(HP/SS/BA))

| 区分 | 科目名 | 内容 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 集合講習 | フリースタイルスキーに必要な滑走技術 | フリースタイルスキーに必要な基礎的なスキー技術のトレーニング | 4 |
| | 体力トレーニング | フリースタイルスキーで必要な筋を理解するとともに、トレーニング方法を学ぶ。 | 4 |
| | けが予防のためのストレッチング | フリースタイルスキーで多いけがの特徴を知るとともに、予防のためのストレッチングを学ぶ | 2 |
| | トランポリン技術 | フリースタイルスキーで必要な空中感覚を学ぶためのトランポリンにおける安全管理や基本的な導入方法について学ぶ | 2 |
| | マテリアル管理方法 | 状況に応じた適切なワックスの選択、またワクシングの方法について学ぶ | 2 |
| | **集合講習小計** | | 14 |
| 自宅学習<br>実習 | 目標設定と指導計画の作成 | 年齢、対象者のレベルに合わせた指導計画を立案する。 | 2 |
| | コーチングの実践 | 対象者に対して指導計画を元に指導を行う。 | 2 |
| | 自分のコーチングの振り返りと評価 | コーチングの成果として対象者の改善された点、または改善されなかった点などから問題点を探り、評価する。 | 2 |
| | **自宅学習・実習小計** | | **6** |
| **ＡＥ/ＭＯ/FK(HP/SS/BA)カテゴリー科目時間合計** | | | **20** |

# ■SAJコーチ2：カテゴリーごとのカリキュラム詳細

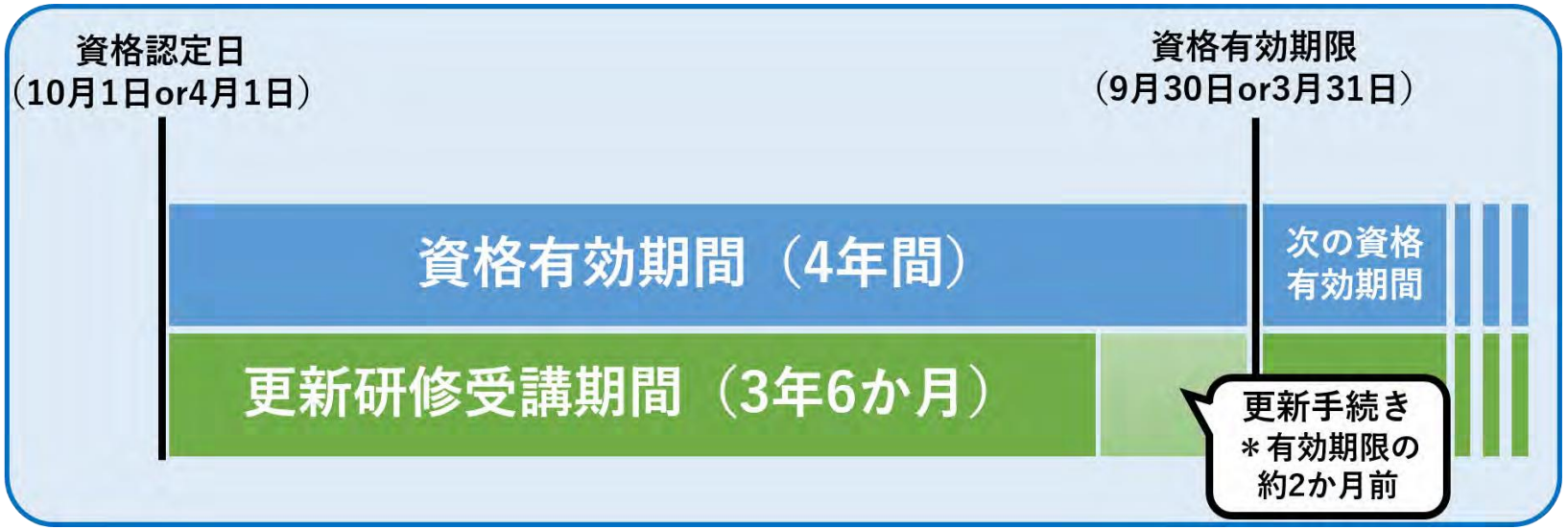
## カテゴリー4（SB全種目）

| 区分 | 科目名 | 内容 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 集合講習 | スポーツの価値 | スノーボード競技を取り巻く背景 | 1.5 |
| | 一貫指導のマネジメント | アスリートパスウェイ | 1 |
| | コーチング | ジュニアアスリートのコーチング | 1.5 |
| | 滑走理論の正しい理解と技術指導 | 滑走理論（テクニカルメソッド） | 1.5 |
| | | 専門動作を伴うライディング評価とフィードバック | 1 |
| | 用具の理解、適切な選択と整備 | 用具の機能と仕組み、チューニング | 1.5 |
| | 競技ルールの理解 | ICR | 1 |
| | | ジャッジング／コースセッティング | 2 |
| | **集合講習小計** | | **11** |
| 自宅学習<br>実習 | 滑走理論の正しい理解と技術指導 | テクニカルメソッド | 4 |
| | 競技ルールの理解 | ICR | 4 |
| | | ポイントルール | 1 |
| | **自宅学習・実習小計** | | **9** |
| **SBカテゴリー科目時間合計** | | | **20** |

# ５．更新研修

# ■取得済みの資格の更新

公認スポーツ指導者資格の有効期間は、資格登録後4年間です。資格を更新するためには、資格有効期限の6か月前までに、更新研修会を最低1回受けることが必要です。




＜対象の研修会＞

- 日本スポーツ協会が実施する更新研修会
- 都道府県体育・スポーツ協会が実施する更新研修会 ※それぞれホームページ等より開催の確認をして下さい。

- SAJ競技本部が実施するスキー・スノーボードコーチ更新研修会＊令和5年度は実施予定なし

※開催方法等について検討中です。決定次第、通知やHP掲載にてお知らせします。

※情勢等によっては実施ができない場合がございます。その際は上記の更新研修会を受講してください。

# ６．今後の予定

## ■今後のスケジュール

**【コーチ１、コーチ２受講者募集時期】**

令和5年度9月以降

**【コーチ1、コーチ2受講者募集告知】**

加盟団体へ開催要項通知発信、SAJおよびJSPOウェブサイトにて詳細掲載

**【コーチ1、コーチ2受講者申し込み方法】**

JSPO指導者マイページより申し込み