

公認スケート指導員専門科目カリキュラム

区分	カリキュラム内容	時間数			内容詳細	担当部署	
		集合	その他	計			
1	スケート基礎理論	① スケートの特性(概要, 歴史, 用具)	1h	0h	1h	スケートの特性について学ぶ(競技にはこだわらない内容で).	スピード部 フィギュア部
		② 指導者の役割	2h	0h	2h	指導者の役割について学ぶ(競技にはこだわらない内容で).	スピード部 フィギュア部 普及部
		③ 安全管理	1h	0h	1h	スケートにおける安全管理について学ぶ(競技にはこだわらない内容で).	医事委員会
		④ スケート競技概論1(統括組織, 用具, ルール)	2h	0h	2h	日本スケート連盟の役割や関連組織について学ぶ. また, スピード, フィギュア各競技における用具やルールの特徴について学ぶ.	スピード部 フィギュア部
		⑤ スケート競技概論2(発育・発達)	1h	0h	1h	スケート競技における発育・発達について学ぶ.	科学委員会
		⑥ スケート競技概論3(生理学的特性と体カトレーニング)	1h	0h	1h	スピード, フィギュアそれぞれの体力的側面からみた特徴について学ぶ.	科学委員会
		⑦ スケート競技概論4(バイオメカニクスの特徴)	1h	0h	1h	スピード, フィギュアそれぞれの技術的側面からみた特徴について学ぶ.	科学委員会
		⑧ スケート競技概論5(外傷と傷害, ドーピング)	1h	0h	1h	スケート競技における医学的側面からみた特徴について学ぶ.	医事委員会
2	実技	① 基本スケーティング(氷上)	8h	0h	8h	指導員として備えておくべきスケーティング技術について学ぶ.	普及部
3	指導実習	① 競技別基礎技術指導法(氷上)	6h	0h	6h	スピード, フィギュア各競技における基本的な滑走技術指導法について学ぶ.	スピード部 フィギュア部
		② コンディショニング	2h	0h	2h	スケートの特性に応じたコンディショニング(ストレッチといったセルフケアなど)について学ぶ.	医事委員会
		③ 救急処置法	2h	0h	2h	スケートの特性に応じた救急処置法(アイシングやテーピングなど)について学ぶ.	医事委員会
		④ スポーツ情報処理	2h	0h	2h	インターネットを利用した情報収集の仕方(ホームページ閲覧など)や各種情報サービス(大会申込サイト, 映像視聴システムなど)の活用法について学ぶ. また, 技術指導のための映像の活用法(ビデオカメラ撮影法など)について学ぶ.	科学委員会
4	通信	① 指導教本を読んでレポートを提出	0h	10h	10h	スピード, フィギュア, 普及のいずれかの指導教本を読み, 設定された課題に対するレポートを提出する.	スピード部 フィギュア部 普及部
			30h	10h	40h	網掛けが免除対象カリキュラム	

※共通科目はNHK学園通信講座を受講