

SAJC級コーチ養成講習・検定会カリキュラム

資格 (受講対象者)	目的	指導対象 年齢(レベル)	講習形態	科目名	内容	時間数 (h)	JP	NC	CC	AL	FS	SB			
							必修	必修	必修	必修	必修	必修			
C級 コーチ (地域で活躍するコーチ)	選手の育成	小・中学生	集合講習 (理論)	SAJの指導者育成システムと一貫指導について	SAJコーチ制度の理解、指導者の役割、指導哲学、コミュニケーション	2									
				指導計画と安全管理	指導計画の立て方(グループ指導計画、個人指導計画)	3									
					スポーツ活動と安全管理(個人的要因、環境的要因、競技特性)										
				ジュニア期(小・中学生)のスポーツ 種目ごとの内容を含む	発育発達期の身体的特徴とトレーニング(能力評価)	3									
					発育発達期の心理的特徴とトレーニング	2									
					発育発達期に多い怪我や病気の理解と対処法	2									
					発育発達期の年間トレーニング	1									
					発育発達期の栄養とトレーニング	2									
				アンチドーピングについて	1										
			種別共通科目						16	16	16	16	16	16	16
			集合講習 (実技含む)	ジャンプ競技における 技術と体力トレーニング	ジャンプ(助走姿勢、テイクオフ、空中、テレマーク)	2									
					ジャンプ(筋力、スピード、柔軟性)										
				クロスカントリー競技における 技術と体力トレーニング	クロスカントリー(スケーティング・クラシカル走法別+冬季・夏季別)	2									
					クロスカントリー(持久力、スピード、柔軟性)										
				アルペン競技における 技術と体力トレーニング		2									
				フリースタイル競技における 技術と体力トレーニング	基礎的なスキー技術のトレーニング(例:ブルークの技術から)	2									
			スノーボード競技における 技術と体力トレーニング		2										
			コーディネーション(一般・専門)		2										
			e-learning	SAJジャンプトレーニングプログラム (DVD教材第4章・5章)	ジュニアトレーニングの基礎知識	3									
			種別専門科目							7	6	4	4	4	4
			時間数						23	22	20	20	20	20	20

JP:ジャンプ、NC:ノルディックコンバインド、CC:クロスカントリー、AL:アルペン、FS:フリースタイル、SB:スノーボード