

1. (公財)日本体育協会公認スポーツ指導者制度とは？

公益財団法人日本体育協会は、文部科学省スポーツ・青少年局の所管で、日本の各種スポーツ競技連盟・協会、及び各都道府県の体育協会を統括する団体である。我が国におけるスポーツの振興に努める同協会では、下記の理念に基づいて「公認スポーツ指導者制度」を制定している。

＜公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ 2頁－はじめに－より転載＞

【近年の国際化・情報化・少子高齢化等の進展などによる急激な我が国の社会状況の変化とともに、私たち日本人の価値観やライフスタイルも大きく変わろうとしています。

そのような中でスポーツは、人間の思考・言動といった本源的な欲求に応えつつ、爽快感・達成感・他者との連帯感等の精神的充足や楽しさ、喜びをもたらすとともに、社会生活に必要な人間資質の形成などに重要な役割を果たすものという認識が高まっております。

このように、スポーツは、健康の増進や体力の向上のみならず、人間にとって生涯を生きていく上で不可欠な文化として、また、現代社会における高齢化の進展や生活習慣病の増加による医療費の増大、青少年の健全育成や体力低下の問題、余暇時間の増加などの諸課題に対応する役割も期待されはじめています。

また、スポーツは、人間の可能性の極限を追求する営みという意義を有しており、競技者の極限へ挑戦するパフォーマンスは、国民のスポーツへの関心を高め、スポーツの振興に寄与するとともに、すべての人々に夢や感動を与えるなど、健全で活力に満ちた社会形成への貢献も期待できます。したがって、21世紀の社会において、国民一人ひとりの生活の中に、スポーツを位置づけたライフスタイル（スポーツライフスタイル）を構築することにはきわめて大きな意義があります。

本会は、国民一人ひとりが、豊かで活力のある「生活／暮らし」を目指し、生涯を通じたライフステージにおいて、自己の能力・適性、興味・関心等に応じ、主体的にスポーツ文化を豊かに享受することのできるスポーツライフスタイルを構築していくという社会、いわゆる「生涯スポーツ社会」を実現していく－ということを21世紀の国民スポーツ振興を図るにあたっての基本的理念としています。

そして本会が目指す「生涯スポーツ社会の実現」に向け、様々な事業を推進していくための中核的存在となって活動いただくのが資質の高いスポーツ指導者のみなさんです。

こうしたことから、スポーツ指導者には、「生活／暮らしにスポーツ」を取り入れることによって「豊かな人生」を得られることを広く一般に定着させるとともに、「うまくなりたい、つよくなりたい」という欲求にも応えられるよう、その「実現に向けてサポートする」という役割を担っていただくことを願っています。

また、スポーツは、あくまでもプレイする本人が、それぞれの目的のため、自主的・自発的に行うものであり、本人のやる気があってはじめて行われるものです。スポーツ指導者は、プレイヤーのやる気を導き出し、自立したプレイヤーを育てることがもっとも重要となります。そしてその指導法は、スポーツ医・科学などさまざまな知識に裏付けられたものでなければなりません。

そのためにも、本会「公認スポーツ指導者制度」で定めるカリキュラムに基づき、スポーツ指導者としての能力を高めるとともに、常に自己研鑽に努め、社会的に信頼される指導者となり、

これまで以上に我が国スポーツ振興の中核として活躍されることを期待します。】

当センターの岸本課員と筆者の2名は、(財)日本自転車競技連盟(略称:JCF)より平成23年2月9日付締切りで、平成23年度(公財)日本体育協会(略称:日体協)「公認コーチ養成講習会」への参加募集が告知されたことを知り、両名が自転車競技(ロードレース・トラックレース)3級審判員として登録している日本学生自転車競技連盟(大学生を対象)の推薦を受け、JCFを通じ、本年度の日体協「公認コーチ養成講習会」の参加申込み申請を行った。審査の結果、平成23年5月31日付で、本年度の養成講習会への受講決定通知を頂いた。

その上で上司に相談したところ、本講習会への参加と資格の取得は当会の業務に資するものとして認定され、最終的に講習会参加費用を支援してもらって参加することができた。このような自己研鑽の機会を与えてもらった感謝の気持ちとそれを還元する意味を込めて、以下のとおり紹介させてもらいたい。

※なお、筆者と岸本課員の経歴とスポーツ歴を参考までにご紹介する。

＜筆者／平成7年4月当会入職＞

経歴：日本大学法学部卒業

玉川大学通信教育課程で博物館学芸員
資格取得(平成16年度に修了)

スポーツ歴：

小学3年～5年生 リトルリーグ(野球)
小学6年生 転校し、毎日草サッカー
中学1年～3年生 サッカー部
高校1年～3年生 サッカー部
大学1年～4年生 サイクリングクラブ
※筆者は中学3年時のみレギュラー。
それ以外の競技時はベンチウォーマー。

＜岸本直樹課員／平成21年4月当会入職＞

経歴：順天堂大学スポーツ健康科学部卒業
在学中、自転車競技部で活動。

スポーツ歴：

高校1年～3年生 自転車競技部
※高校3年時に国民体育大会少年の部
団体追い抜き種目で優勝
大学1年～4年生 自転車競技部
※大学4年時に全日本自転車競技
選手権大会同種目で優勝

両名のスポーツ歴を見たところで、再び＜公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ 3頁－公認スポーツ指導者養成の基本コンセプト＞より、その趣旨を下記に抜粋すると、

【～公認スポーツ指導者ができること～

- ◎スポーツに初めて出会う子ども達が、安心してスポーツ活動を楽しめるようサポートすること
- ◎どの年代からでも、スポーツを始められるようサポートすること
- ◎生涯を通じてスポーツを楽しむ方法や機会を提供すること
- ◎スポーツの経験がない人でも「スポーツ愛好家」に導くようサポートすること
- ◎技能をもっと高めたいという、ジュニアからトップレベルまでの競技者の願いが実現するようサポートすること
- ◎スポーツを通して人間としてのマナー、エチケットなど豊かな人間性を涵養すること】

と示している。

こうしてみると、いささか我田引水となるが、科学技術館内で主に小中学生の社会科見学の来館者が大多数を占め、自転車の総合情報提供施設として事業を営む当センターにとっても、また毎年5月に自転車月間の中心行事として開催され、国内トップレベルのチームと選手が出場

する自転車ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン」(略称：T O J) という国内最大級のステージレース(堺・奈良・美濃・南信州・富士山・伊豆・東京の7ステージ)を事務局として運営する当会にとっても、誰もが最初に自分の力で乗る移動手段としての乗り物である自転車を、その後サイクリングや自転車競技というスポーツとして普及啓発するために、今回の公認コーチ養成講習会に参加して学んだ知識を今後の業務にフィードバックできるということは、とても大きな意義があったというのが筆者の実感である。

T O Jや当センターを始め当会の各事業は、(財) J K A競輪補助事業の多大なる支援を受けて展開している。当センターに来館する子供たちの中には、熱心に展示された自転車や自転車専門雑誌等を見て、目を輝かしながら「僕も将来、競輪選手になりたい」「ロードレース選手になりたい」という子が時々いる。別稿であらためて述べるが、当センターの事業をきっかけとして、サイクルスポーツや自転車競技に情熱を傾ける少年少女がさらに現れてくれれば、自転車スポーツの底辺拡大につながると思われるので、今後こうした活動にも力を入れて行きたいと考えている。

さて、ここであらためて日体協の公認スポーツ指導者制度の仕組みに戻りたい。

日体協が指導者の養成事業に着手したのは、1964年に開催された第18回東京オリンピックの翌年、1965年である。その後の経緯は中略するが、様々な形で発展して来た後、2000年4月のスポーツ振興法第11条の実施省令化に伴い、スポーツ指導者に寄せられる期待と責任は高まり、日体協指導者制度育成専門委員会に指導者制度検討プロジェクトが設置され、指導者の更なる資質向上と養成講習形態の見直しを図るための制度改定作業が始まった。

そして2005年4月1日付で「公認スポーツ指導者制度」を改定、新しい(現在の)スポーツ指導者育成のスタートとなった。

日体協が加盟団体等と養成するスポーツ指導者の分類と役割は、下記のとおり。

(1) スポーツ指導基礎資格

- ・スポーツリーダー

(2) 競技別指導者資格

- ・指導員
- ・上級指導員
- ・コーチ (※今回、筆者と岸本課員が受講)
- ・上級コーチ

(3) フィットネス資格

- ・ジュニアスポーツ指導員
- ・スポーツプログラマー

(4) メディカル・コンディショニング資格

- ・スポーツドクター
- ・アスレティックトレーナー
- ・スポーツ栄養士

(5) マネジメント指導者資格

- ・アシスタントマネジャー
- ・クラブマネジャー

となっている。

※詳細は、別添〇〇ページ「公認スポーツ指導者制度PRパンフレット」(日体協HPより転載)参照。

公認スポーツ指導者資格の

スポーツ指導基礎資格

■スポーツリーダー

地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダーとして、基礎的なスポーツ指導や運営にあたります。スポーツ指導の基礎知識を学ぶ資格です。これからスポーツに関する正しい知識を学ぼうとする方々や、既にスポーツ指導に携わっているが時間的な制約などから講習会に参加できなかった

方々、体育指導委員の方々にもぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①スポーツに関する基礎知識
- ②ボランティアに関する基礎知識



競技別指導者資格

■指導員

地域スポーツクラブ等において、スポーツに初めて出会う子どもたちや初心者を対象に、競技別の専門的な知識を活かし、個々人の年齢や性別など指導対象に合わせた指導にあたるための資格です。特に発育発達期の子どもに対しては、総合的な動きづくりを主眼に置き、遊びの要素を取り入れた指導ができるようにカリキュラムを構成していることから、スポーツ少年団などで小学校期の子どものための競技別指導にあたる方にはぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①スポーツに関する基礎知識
- ③競技者育成プログラムの理念と方法
- ②ボランティアに関する基礎知識
- ④初心者に対する基礎的指導法

■上級指導員

地域スポーツクラブ等において、年齢、競技レベルに応じた指導にあたるための資格です。また、地域スポーツクラブなどが実施するスポーツ教室の事業計画立案などを学ぶことができるので、クラブ内指導者の中心的な役割を担う方、広域スポーツセンターや市町村エリアにおいて競技別指導にもあたる方、指導員を育成する立場の方にぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①競技者育成プログラムの理念と方法
- ③スポーツ教室や各種イベントの企画立案
- ②多様な能力やニーズに対する指導法
- ④組織の育成に関する知識

■コーチ

各競技団体の都道府県レベルにおける競技者育成を担当する方々のための資格です。広域スポーツセンターや各競技別のトレーニング拠点において、有望な競技者の育成にあたる方、広域スポーツセンターの巡回指導に協力する方、国民体育大会の監督にあたる方など、高いレベルの実技指導をする方にはぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①競技者育成プログラムの理念と方法
- ②国内大会レベルの競技者に対する高度な指導法

■上級コーチ

国際大会等の各競技会における監督・コーチとして、競技者が最高の能力を発揮できるよう、強化スタッフとして指導にあたるなど、中央競技団体におけるナショナルレベルのトップコーチのための資格です。各競技団体のナショナルレベルのトレーニング拠点などにおいて、各年代で選抜された競技者の育成強化や各競技団体の競技力向上策の開発に参画する方などにぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①競技者育成プログラムの理念と方法
- ②国際大会レベルの競技者に対する高度な指導法

■教師

民間商業スポーツ施設やスポーツクラブなどにおいて、競技別の専門的指導者として、質の高い指導を行う方々のための資格です。スポーツクラブ会員（顧客）が支払うメンバーフィー（対価）にふさわしい指導能力、個々人の年齢や性別、技能レベルや志向に合わせた実技指導能力を得ることができます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
- ②商業スポーツ施設等の経営に関する基礎知識

■上級教師

民間商業スポーツ施設やスポーツクラブなどにおいて、競技別の専門的指導者のチーフインストラクターとして、実技指導にあたるとともに、各種事業に関する計画の立案、指導方針の決定など中心的な役割を担う方々のための資格です。地域スポーツ経営のためのコンサルティングならびに経営受託の企画・調整なども学ぶことができます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
- ②スポーツ教室や各種イベントの企画立案
- ③商業スポーツ施設等の健全な経営能力



種類と役割

日本体育協会では、年齢（発育発達段階）や技能レベル、興味や志向など多様なスポーツ活動に対応するため、指導対象や活動拠点を考慮し5領域14種類の資格を養成しています。

フィットネス資格

■ジュニアスポーツ指導員

発育発達期の身体的・心理的特徴についての専門的な知識と指導ノウハウを持ち、おおそ2歳くらいの幼児から15歳までの子どもたちを対象に指導にあたる方のための資格です。総合的な身体づくりと基礎的動作の習得を、遊びやゲームを取り入れたプログラムから学ぶことができます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①幼・少年期における活動プログラムに関する知識
- ②発育発達過程の心と身体の特徴を踏まえた指導法

■スポーツプログラマー

フィットネスの維持や向上についての専門的な知識と各種トレーニング指導法に関するノウハウを持ち、スポーツ相談による個々人に適した身体づくりの実技指導と活動プログラムの提供をする方のための資格です。主に青年期以降のすべての人に対し、地域スポーツクラブや民間スポーツクラブなどにおいて指導にあたる方にぜひ取得していただきたい資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①フィットネスの維持や向上のための指導能力
- ③スポーツ相談に関する能力
- ②フィットネスの維持や向上に関するプロ
- ④体力測定に関する能力

■フィットネストレーナー

民間商業スポーツ施設やスポーツクラブなどにおいて、フィットネスの維持や向上など、各種トレーニングの専門的指導者として質の高い指導にあたる方のための資格です。スポーツクラブ会員（顧客）が支払うメンバーフィー（対価）にふさわしい指導能力、個々人の年齢や性別、志向スポーツに合わせた実技指導とスポーツ相談などを学ぶことができます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①フィットネスの維持や向上のための多様な能力やニーズに対応する高度な指導法
- ②ホスピタリティに関する知識
- ③商業スポーツ施設等の経営に関する基礎的知識
- ④フィットネスの維持や向上に関するプログラムを企画する能力

※フィットネストレーナー資格は現在、新規養成を行っておりません。



メディカル・コンディショニング資格

■スポーツドクター

スポーツ関係臨床医として、スポーツ医・科学に関する知識を有し、スポーツマンの健康管理と競技力向上の援助、スポーツ障害・外傷の診断、治療、予防などにあたる方のための資格です。競技会等における医事運営やチームドクターとしてのサポートなど、スポーツ活動を医学的な立場からサポートする方の資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①スポーツ医・科学に関する専門的知識
- ③運動処方に関する専門的知識
- ②アンチドーピングに関する専門的知識

■アスレティックトレーナー

機能解剖や運動学に関する専門的な知識を有し、スポーツ活動現場において、スポーツドクター及びコーチとの緊密な連携・協力のもとに、競技者の健康管理、スポーツ障害・外傷の予防、応急処置、アスレティックリハビリテーション及び体力トレーニング、コンディショニングなどにあたる方のための資格です。

●認定により備えられる知識と能力

- ①機能解剖・運動学的な知識
- ②スポーツ外傷の救急処置に関する知識と技能
- ③スポーツ障害の予防対策に関する知識と技能
- ④競技者のスポーツ現場復帰への援助に関する知識と技能
- ⑤競技者のコンディショニングに関する知識と技能



マネジメント資格

■クラブマネジャー

総合型の地域スポーツクラブなどにおいて、クラブ管理運営（経営）責任者としての立場にある方のための資格です。実際にクラブを安定的・継続的に管理運営（経営）するためのカリキュラムを学びます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①スポーツに関する基礎的知識
- ②地域スポーツクラブ創設のためのマネジメント能力
- ③地域スポーツクラブの健全な経営のためのマネジメント能力
- ④事業の計画立案能力、各種資源の調達活用能力、情報収集・分析能力

■アシスタントマネジャー

総合型の地域スポーツクラブなどにおいて、クラブの運営に携わっている方や、これからお手伝いしたいと考えている方のための資格です。クラブ運営の基礎を学ぶことができます。

●認定により備えられる知識と能力

- ①スポーツに関する基礎的知識
- ②地域スポーツクラブ創設のためのマネジメント能力
- ③地域スポーツクラブの健全な経営のためのマネジメント能力
- ④事業の計画立案能力、各種資源の調達活用能力、情報収集・分析能力



公認スポーツ指導者になるには

1 受講条件

満20歳以上（一部資格を除く）の方。資格によっては、競技団体等の推薦や本会の承認が必要なものもあります。

2 実施機関および講習内容

講習内容としては、全てのスポーツ指導者が共通して学ぶべき共通科目と各資格特性に応じた講習を行う専門科目があり、集合講習や通信講習で行われています*1。共通科目は都道府県体育協会や本会によって、専門科目は本会加盟競技団体や協力団体等によって実施されています*2。

*1 講習時間や受講料は、受講資格・競技によって異なります。

*2 受講申込先・受講受付期間は、都道府県体育協会や競技団体等、資格によって異なります。

共通科目
+
専門科目



3 検定試験

講習終了後、検定試験を行います。既得資格によって、講習・試験の一部受講免除措置もあります。（講習・試験免除承認システムについては、本会ホームページをご覧ください。）

4 登録

すべての検定に合格後に登録*することで、資格が認定されます。

*登録（4年間）には、登録料（初回登録時1万3千円）が必要です。

また、競技・資格によっては別途競技団体等への登録料が必要となります。

*スポーツリーダー・スポーツドクターの登録については、別途定めます。



公認スポーツ指導者 登録完了

5 資格更新

資格を更新するためには、資格有効期限内に日本体育協会または当該中央競技団体の定める研修を受けなければなりません。研修を受けた方へは、資格有効期限が切れる前に、資格更新のご案内をいたします。

学校でも資格が
とれます！

公認スポーツ指導者養成講習会免除適応コース承認校では、定められたカリキュラムを履修することにより、講習・検定試験の一部または全部の免除を受けることができます。全国でおよそ170校の学校が免除適応コースとして承認されています（主に体育・スポーツ系の大学・専門学校）。

詳しくはホームページに掲載 ▶▶▶ <http://www.japan-sports.or.jp/>

日本体育協会スポーツ指導者育成事業の歩み

昭和40(1965)年	東京オリンピック翌年より、スポーツトレーナーの養成開始	昭和62(1987)年	文部省「社会体育指導者の知識・技能審査事業」創設
昭和46(1971)年	スポーツ指導員の養成開始	昭和63(1988)年	「公認スポーツ指導者制度」改訂施行
昭和52(1977)年	加盟団体と協力のもと公認スポーツ指導者制度を制定 スポーツ指導員、コーチ、上級コーチの養成開始	平成7(1995)年	スポーツ指導者育成30周年
昭和54(1979)年	全国スポーツ指導者連絡会議発足	平成12(2000)年	スポーツ振興法第11条の実施省令として 「スポーツ指導者の知識・技能審査事業」の制定
昭和57(1982)年	スポーツドクターの養成開始	平成17(2005)年	「公認スポーツ指導者制度」改定施行

2. 公認コーチ資格取得までの流れについて

公認コーチ資格取得のためには、下記の3段階のプロセスで学び検定試験を受けることになる。

(1) 日体協主催の全スポーツ種目の共通科目講習会を受講する（座学による集合講習5日間）。

・東京会場で年間5回、大阪会場で年間3回・福岡会場で年間2回開催。

筆者は、東京会場第1回目（平成23年7月25日～7月29日）講習会に参加。

・参加者：ホッケー・陸上競技・テニス・バレーボール・体操・ラグビーフットボール・水泳・ボート・近代五種バイアスロン・バスケットボール・ソフトボール・軟式野球・卓球・スケート・セーリング・馬術・バドミントン・空手道・カヌー・ライフル射撃・フェンシング・ソフトテニス・ボクシング・自転車競技・アスレティックトレーナー・栄養士の方々（順不同）／それぞれ現役選手・指導者等合計156名

●共通科目Ⅰ：スポーツ指導の基礎的知識と指導法を身につける（8科目／35時間）。

●共通科目Ⅱ：多様なニーズに対応する知識と指導法を身につける。スポーツ教室や各種イベントの企画立案の方法を身につける。クラブの育成に関する知識を身につける（5科目／35時間）。

●共通科目Ⅲ：競技者育成の高度な知識と指導法を身につける（7科目／82.5時間）。

※詳細については、83ページ「共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲカリキュラム表」及び84ページ「平成23年度共通科目Ⅱ・Ⅲ集合講習会 第1会場日程表（コーチ・教師・AT・栄養士）」参照。

※学習に際しては、共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ毎にテキストとワークブックが1冊ずつ備えられており、講習会参加時までに共通科目Ⅰのワークブックを事前自宅学習しておき、講習会当日に提出して確認印を受けることが定められている。Ⅱ・Ⅲのワークブックは検定試験までに自宅学習することが課せられている。

(2) 各種目競技連盟主催の専門科目講習会を受講する。

JCF主催の専門科目講習会を受講する（座学と実技による5日間の集合合宿制講習会）。

・平成23年11月19日～23日：JKA日本競輪学校／日本サイクルスポーツセンター／伊豆ベロドローム／サイテル（静岡県伊豆市）にて実施。

・参加者：高校自転車競技部顧問の教諭、現役競輪選手又はOB、実業団ロードレースチーム監督、MTB・BMX選手や指導者、各都道府県競技連盟所属の指導者等、44名。

<種目の特性に応じた基礎理論>

- | | |
|----------------------------|------|
| ①コーチング論・指導者の理念とモラル | ／3時間 |
| ②自転車競技の心理 | ／1時間 |
| ③トレーニング科学（バイオメカニクスの基礎・生理学） | ／3時間 |
| ④メディカル・コンディショニング（栄養学・医学等） | ／3時間 |
| ⑤自転車競技のドーピング | ／2時間 |
| ⑥自転車競技のトレーニング | ／4時間 |
| ⑦自転車競技のトレーニング計画立案 | ／2時間 |
| ⑧自転車競技の規則 | ／4時間 |

<実技>

- | | |
|-------------------|------|
| ①自転車競技の段階に応じた指導法 | ／2時間 |
| ②自転車競技の種目別トレーニング法 | ／4時間 |
| ③自転車競技のメカニク | ／2時間 |

<指導実習>

- | | |
|-----------------|------|
| ①自転車競技の体力トレーニング | ／4時間 |
|-----------------|------|

②自転車競技の種目別トレーニング

／ 6 時間

※詳細については、85 ページ「平成23年度公益財団法人日本体育協会公認コーチ講習会 専門科目講習日程（財）日本自転車競技連盟」及び86 ページ「同講習会 自転車競技専門科目講習＜講師＞＜検定員＞リスト」参照。

	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習	計
共通科目Ⅰ	文化としてのスポーツ	スポーツの概念と歴史(スポーツの歴史的発展と現代スポーツの考え方、スポーツを取り巻く環境) 文化としてのスポーツ(スポーツの文化性、文化的内容、スポーツ観、スポーツ規範、ボランティア)	1.5	2.25	3.75
	指導者の役割Ⅰ	スポーツ指導者とは(スポーツ指導者の必要性、スポーツ医学に関する知識の必要性) 指導者の心構え・視点(医学スタッフとの連携、指導者として必要なコミュニケーションスキル) 競技者育成プログラムの理念(一貫指導システム、指導者の役割、ネットワーク)	2	3	5
	トレーニング論Ⅰ	体力とは トレーニングの進め方(原理、原則、トレーニング処方) トレーニングの種類	1.5	2.25	3.75
	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	スポーツと健康 スポーツ活動中に多いケガや病気 救急処置(心肺蘇生法、RICE、緊急時の対応などを含める)	3	4.5	7.5
	スポーツと栄養	スポーツと栄養(五大栄養素、栄養のバランス、食事の摂り方、水分補給)	1	1.5	2.5
	指導計画と安全管理	指導計画のたて方(集団の指導計画、個人の指導計画、期別計画) 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)	1.5	2.25	3.75
	ジュニア期のスポーツ	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴 発育発達期に多いケガや病気 発育発達期のプログラム	2	3	5
	地域におけるスポーツ振興	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり(日本のスポーツ振興施策の基礎を含む) 地域スポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブを中心として)の機能と役割(スポーツ少年団の役割を含む)	1.5	2.25	3.75

	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習	計
共通科目Ⅱ	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ 我が国のスポーツ振興施策(世界のスポーツ事情と日本のスポーツ振興施策)	2	3	5
	スポーツと法	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 スポーツと人権(虐待、セクシュアルハラスメントなど)	2	3	5
	スポーツの心理Ⅰ	スポーツと心 スポーツにおける動機づけ コーチングの心理	3	4.5	7.5
	スポーツ組織の運営と事業	スポーツ組織の運営 スポーツ事業の計画・運営・評価(総論、スポーツ教室の実施・運営) 広域スポーツセンター(ナショナルスポーツセンターを含め)の機能と役割	4	6	10
	対象に合わせたスポーツ指導	中高年者とスポーツ 女性とスポーツ 障害者とスポーツ	3	4.5	7.5

	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習	計
共通Ⅲ	指導者の役割Ⅱ	プレーヤーと指導者の望ましい関係 ミーティングの方法 競技者育成プログラムの理念に基づく展開	3	4.5	7.5
	アスリートの栄養・食事	アスリートの栄養摂取と食生活	2	3	5
	スポーツの心理Ⅱ	メンタルマネジメント(メンタルトレーニング、プレッシャー、あがり、スランプの対処法含む) 指導者のメンタルマネジメント	4	6	10
	身体のしくみと働き	運動器のしくみと働き 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給 スポーツバイオメカニクスの基礎(歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ、投げる、蹴るなど)	4	6	10
	トレーニング論Ⅱ	トレーニング理論とその方法 トレーニング計画とその実際 体力テストとその活用 スキルの獲得とその獲得過程	8	12	20
	競技者育成のための指導法	競技者育成と評価 競技者育成システムにおける指導計画(海外の競技者育成システム事例の紹介) 競技力向上のためのチームマネジメント(現状把握、情報収集・分析、計画、実践、評価、リーダーシップほか) 競技スポーツとIT(VTR、インターネットなどを利用した情報収集・分析)	4	6	10
	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ	アスリートの健康管理 アスリートの内臓的障害と対策 アスリートの外傷・障害と対策 アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画 コンディショニングの手法(ストレッチング、テーピング、アイシング、スポーツマッサージ) スポーツによる精神障害と対策 特殊環境下での対応 ドーピング防止(ドーピングコントロールを含む)	8	12	20
			33	49.5	82.5

平成23年度 共通科目Ⅱ・Ⅲ集合講習会 第1会場日程表 (コーチ・教師・AT・栄養士)

時刻	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	時刻
9:00	受付(9:30~)	9:00~11:00 指導者の役割(2h) ・フレイヤーと指導者の望ましい関係 ・ミーティングの方法 講師:田中 守 (清水陸—コーチングカレッジ株)	9:00~11:00 身体づくりと働き②(2h) ・呼吸器系の働きとエネルギー供給 ・スポーツバイオメカニクスの基礎 講師:榎本 靖士(筑波大学)	9:00~12:00 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ (内科:3h) ・アスリートの健康管理 ・アスリートの内科的傷害と対策 ・特殊環境下での対応 ・ドレッシング防止 ・スポーツによる精神障害と対策 講師:勝村 俊仁(東京医科大学)	9:00~13:00 トレーニング論Ⅱ①(4h) ・トレーニング理論とその方法 ・トレーニング計画とその実際 講師:村木 征人(法政大学)	9:00
10:00	<開講式>10:00~ <制度ガイダンス>10:05~ <オリエンテーション>10:25~	11:10~13:10 社会の中のスポーツ(2h) ・社会の中のスポーツ ・我が国のスポーツ振興施策 講師:川西 正志(鹿屋体育大学)	11:10~13:10 身体づくりと働き①(2h) ・運動器のしくみと働き 講師:船渡 和男(日本体育大学)	<お昼休み> 12:00~13:00		10:00
11:00	休憩 11:00~11:10	休憩 11:00~11:10	休憩 11:00~11:10			11:00
11:10	11:10~13:10 社会の中のスポーツ(2h) ・社会の中のスポーツ ・我が国のスポーツ振興施策 講師:川西 正志(鹿屋体育大学)	11:10~13:10 身体づくりと働き①(2h) ・運動器のしくみと働き 講師:船渡 和男(日本体育大学)	11:10~13:10 アスリートの栄養・食事(2h) ・アスリートの栄養摂取と食生活 講師:こばた てるみ (関しよくスポーツ)	13:00~16:00 <お昼休み> 13:00~14:00		11:10
12:00						12:00
13:00	<お昼休み> 13:10~14:10	<お昼休み> 13:10~14:10	<お昼休み> 13:10~14:10	13:00~16:00 スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅱ (外科:3h) ・アスリートの外傷・障害と対策 講師:岩本 英明(福岡大学)		13:00
13:10						13:10
14:00					14:00~18:00 トレーニング論Ⅱ②(4h) ・体力テストとその活用 ・スキルの獲得とその獲得過程 講師:大築 立志 (東京大学名誉教授)	14:00
14:10	14:10~16:10 スポーツと法(2h) ・スポーツ事故における ・スポーツ指導者の法的責任 ・スポーツと人権 講師:高島 秀行 (高島総合法律事務所)	14:10~17:10 競技者育成のための指導法①(3h) ・競技者育成と評価 ・競技者育成システムにおける 指導計画 ※指導者育成プログラムの理念に 基づく展開を含む 講師:松井 陽子 (日本オリンピック委員会)	14:10~18:10 スポーツの心理Ⅱ(4h) ・メンタルマネジメント ・指導者のメンタルマネジメント 講師:今井 恭子(早稲田大学)			14:10
15:00						15:00
16:00	16:20~19:20 スポーツの心理Ⅰ(3h) ・スポーツと心 ・スポーツにおける動機づけ ・コーチングの心理 講師:杉原 隆 (十文字学園女子大学)	17:20~19:20 競技者育成のための指導法②(2h) ・競技力向上のための チームマネジメント ・競技スポーツとIT 講師:山下 修平 (国立スポーツ科学センター)		16:10~18:10 検定試験に関する説明(20分) 受験申込書提出		16:00
16:10						16:10
16:20						16:20
17:10						17:10
17:20						17:20
18:00						18:00
18:10						18:10
19:20						19:20

※網掛け部分の講義は共通科目Ⅱ。共通科目Ⅱが免除の場合、2日目より受講となります。
※共通科目Ⅰが免除の方は、講習会における講義の免除はありません。第1日目からの受講となります。

平成23年度公益財団法人日本体育協会公認コーチ講習会 専門科目講習日程

11月19日(土)

13:00~		受付、開講			研修棟
13:30~15:30(2)	基	トレーニング計画立案	田畑 昭秀		学 校
15:30~18:30(3)	基	トレーニング科学 (バイオメカニクスの基礎・生理学)	田畑 昭秀		学 校
18:30~19:30		夕食			食 堂
19:30~21:30(2)	実	種目別トレーニング法(1)	折本 裕樹		250m
21:30~22:30(1)	指	種目別トレーニング①	高嶋 渉		研修棟

20日(日)

7:00~		朝食			食 堂
8:30~10:30(2)	実	種目別トレーニング法(2)	佐々木昭彦		250m
10:30~12:30(2)	実	段階に応じた指導法	佐々木昭彦		学 校
12:30~13:30		昼食			食 堂
13:30~17:30(4)	基	規 則	松倉 信裕		研修棟
17:30~18:30(1)	基	コーチング論・指導者の理念とモラル	松倉 信裕		学 校
18:30~19:30		夕食			食 堂
19:30~21:30(2)	基	ドーピング	坂本 陽一		研修棟

21日(月)

7:00~		朝食			食 堂
8:00~12:00(4)	基	トレーニング法	浅田 颯		研修棟
12:00~13:00		昼食			食 堂
13:00~18:00(5)	指	種目別トレーニング②	浅田 颯		5km
18:00~19:00		夕食			食 堂
19:00~21:00(2)	基	コーチング論・指導者の理念とモラル	中田 将次		研修棟

22日(火)

7:00~		朝食			食 堂
8:00~10:00(2)	実	メカニク	鬼原 積		250m
10:00~12:00(2)	指	体力トレーニング	永友 憲治		研修棟
12:00~13:00		昼食			食 堂
13:00~15:00(2)	指	体力トレーニング	永友 憲治		多目的
15:00~18:00(3)	基	メディカル・コンディショニング (栄養学・医学等)	小林 裕幸		研修棟
18:00~19:00		夕食			食 堂
19:00~20:00(1)	基	心 理	小林 裕幸		研修棟

23日(水)

7:00~		朝食			食 堂
8:00~12:00(4)		検 定			研修棟

基：基礎理論 実：実 技 指：指導実習

研修棟：サイテル研修棟 学 校：日本競輪学校 250m：250m室内競技場
5km：5kmサーキット 多 目 的：多目的ホール

サイテル 喫煙場所：2、3階ロビー（1階は禁煙）

入浴時間：16:00~23:00

<講師>

- 1 基礎理論 自転車競技のトレーニング計画立案
 // トレーニング科学（バイオメカニクスの基礎・生理学）
 田 畑 昭 秀 J C F選手強化委員会医科学委員 (財) J K A日本競輪学校
- 2 実 技 自転車競技の種目別トレーニング法
 折 本 裕 樹 J C F選手強化委員会ジュニア部会員 取手第一高校
- 3 指導実習 自転車競技の種目別トレーニング
 高 嶋 渉 J C F選手強化委員会強化スタッフ
 国立スポーツ科学センター
- 4 実 技 自転車競技の種目別トレーニング法
 // 自転車競技の段階に応じた指導法
 佐々木 昭 彦 J C F理事、選手強化委員会委員 日本競輪選手会佐賀支部
- 5 基礎理論 自転車競技の規則
 // コーチング論・指導者の理念とモラル
 松 倉 信 裕 J C F常務理事、競技運営委員会委員長
 三桜一級建築士事務所
- 6 基礎理論 自転車競技のドーピング
 坂 本 陽 一 J C Fアンチドーピング委員会委員 東北学院大学
- 7 基礎理論 自転車競技のトレーニング法
 指導実習 自転車競技の種目別トレーニング
 浅 田 顕 J C F選手強化委員会ロード競技育成部会員
 シクリズムジャパン
- 8 基礎理論 コーチング論・指導者の理念とモラル
 中 田 将 次 J C F理事、選手強化委員会委員 千原台高校
- 9 実 技 自転車競技のメカニクス
 鬼 原 積 J C F選手強化委員会強化スタッフ サイクル・ロダクト ツモル
- 10 指導実習 自転車競技の体力トレーニング
 永 友 憲 治 J C F選手強化委員会強化コーチ 国立スポーツ科学センター
- 11 基礎理論 メディカル・コンディショニング（栄養学・医学等）
 小 林 裕 幸 J C F選手強化委員会医科学委員
 筑波大学付属病院水戸地域医療教育センター

<検 定 員>

飯 田 太 文 J C F理事、競技運営委員会委員 (財) J K A 日本競輪学校

(3) 日体協主催の共通科目（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）検定試験を受検し、合格する。

- ・平成23年度講習会の検定試験は、下記の3回
 - ①平成24年2月 5日（日） 東京・大阪・福岡 全3会場
 - ②平成24年3月11日（日） 東京 全1会場
 - ③平成24年5月13日（日） 東京 全1会場
- ・受験資格
 - 1) 公認スポーツ指導者養成講習会共通科目集合講習会全講義出席者
 - 2) 共通科目Ⅰワークブック提出者（共通科目免除なしの方のみ）
- ・問題出典
公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲテキスト及びワークブックから出題
- ・試験方式／配点等について
 - 1) 方式 四肢択一のマークシート方式
 - 2) 出題数及び合格基準（各科目1問1点）
共通科目Ⅰ：50問、共通科目Ⅱ：50問、共通科目Ⅲ：100問／合計200問
合格基準（総得点／満点）120点（6割）以上／200点
- ・試験時間割
 - 1) 1時限目：11時～13時 共通科目Ⅲ
 - 2) 2時限目：14時～15時 共通科目Ⅱ
 - 3) 3時限目：15時30分～16時30分 共通科目Ⅰ
- ・合格発表
受験者に対して、試験約1ヶ月半後を目処に郵送で通知。
となっている。

筆者と岸本課員の両名は上記①平成24年2月5日に東京会場で受験。試験はかなり難しく、受験後正直な気持ちとしては再受験も覚悟していたが、早くも2月25日（土）に日体協から検定試験結果通知が到着し、ありがたいことに両名とも無事合格することができた。

（筆者の結果は、共通科目Ⅰ：40点／Ⅱ：42点／Ⅲ：74点の合計156点であった。）

上記(2)のJCF主催・専門科目講習会における提出レポートと検定試験の結果を含めた総合判定結果通知については、平成24年6月上旬頃から順次受講者に宛てて発送されるとのこと、そこで合格できると、晴れて「公認コーチ（自転車競技）」資格を頂けることになる。

3. 自転車スポーツの底辺拡大について

学生時代に7年間自転車競技に打ち込んだ岸本課員と、4年間サイクリング（ツーリング）に親しんだ筆者が、今回、日体協及びJCFの養成講習会に参加させて頂き、公認コーチ（自転車競技）資格取得に向けて自己啓発する機会を得られたことにあらためて感謝するとともに、別稿で具体的に述べるが、当センターの今後の事業展開の中に活かす形で恩返しをしたいと考えている。

なお、自転車スポーツの底辺拡大に関しては、ここ数年、市民参加型の自転車レースやロングライド・ヒルクライム、そしてトライアスロンの大会参加者と人気が高まっており、加えてスポーツ用自転車に乗って自宅から職場まで自転車通勤される方も増え、NPO法人自転車活用推進研究会（自活研）理事・疋田智氏が名付け親の「自転車ツーキニスト」という言葉とライフスタイルも、かなり定着してきている感がある（筆者も個人的に自活研及び（財）日本サイクリング

協会会員となっている)。

そのような意味では、青年から社会人に対する自転車スポーツの普及啓発は、ある程度進んできていると言えるだろう。これからさらに大切だと思われるのは、幼稚園・保育園児くらいの年頃の子ども達から小中学生の児童・生徒に対して、交通安全ルール・マナーと併せて、スポーツとしての自転車の楽しさをどのようにして知ってもらうか、ということになるのではないだろうか？

別稿でも述べたとおり、大半の人にとって初めて自分の力で乗る乗り物は自転車であり、自転車の面白いところは移動手段（交通手段）であるとともに、スポーツの道具でもあるところである（※上記2. (1)の共通科目講習会に参加された各種目の方々のうち、競技において乗り物を使うのは、ボート・セーリング、愛馬と文字通り二人三脚の馬術の他は、自転車競技だけではないだろうか）。

ところが、スポーツとしてのサイクリング・自転車競技に親しむきっかけとしては、MTBやBMX競技などは4～5歳から親しむ機会が増えているが、その他はサイクリングや自転車スポーツ好きな親御さんの子どもでないと、幼児向けのサッカーや野球・水泳や体操教室などと比べてみても、体験する場や機会があまりないため、なかなか親しむきっかけが少ないように感じている。（※そういう意味では、最近流行しているペダルとチェーンの無い「ストライダー」のようなスタンディングバイクに乗ることは、とてもよいきっかけになっていると思われる。）

小学校高学年くらいになってくると、自転車プロショップのクラブチームや、(財)日本自転車競技会が未来の競輪選手育成も目的として競輪場で行っている「自転車競技愛好会」(現在「サイクルスポーツクラブ」)や、JCFをはじめとする各都道府県自転車競技連盟が行っている自転車教室、(財)日本サイクルスポーツセンター自転車競技振興室の事業にも参加することができるだろう。

我が国においては、中学校の運動部において自転車競技部は全国的に見てもほんの数校しかなく、高等学校においてようやく(財)全国高等学校体育連盟の自転車競技専門部に加盟する学校が全国で200以上になっていて、高校から自転車競技を開始する選手が大半である。

小学校（早ければ幼稚園）時代から本格的にチーム活動をしている野球やサッカー等の競技と比較すると、その差は大きいといえる。

学校スポーツに加え、今後の少子高齢化も視野に入れて、日体協の公認指導者養成テキストにも紹介されている地域総合型スポーツクラブや、Jリーグのクラブ構想でサッカーだけではなく他の種目も育成に取り組むシステム（例：湘南ベルマーレにおける自転車クラブなど）なども、今後大いに参考にさせて頂き、できることから当センターの活動に取り入れてまいりたいと考えている。

4. まとめと私見

本稿を結ぶにあたり、本年度は時間的な制約もあって取材することができなかったのだが、自転車競技の普及のために地道な取り組みをしている方の中から、おふたりをご紹介したい。（それぞれホームページを参照されたい。）

●「ウィーラースクール」(主宰：ブラッキー中島氏) ※ベルギー生まれの自転車スクール実施
<http://www.voiceblog.jp/ws-japan/> <http://cyclingschool.jp/>

●安福洋一氏（元競輪選手）※早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 平田竹男教授研究室 OB
<http://www.waseda.jp/sem-hirata/membershakaijin.html> ※安福氏は第5期生(2010年度)

なお最後に重ねて個人的な話で恐縮であるが、筆者は本稿を書上げた平成24年3月5日現在、右膝変形性関節症の治療ため、帝京大学医学部付属溝口病院（神奈川県川崎市）で手術を受けて入院中（3月末頃まで入院予定）だが、本稿に関係のある内容なので、僭越ながら結びとして紙幅を割かせて頂きたい。

筆者は平成22年10月頃に右膝の痛みと階段の昇り降りに困難を感じ、一度地元の病院で診てもらったが大きな異常はなく経過観察となったが、その後同年11月下旬に痛みを再発したが、今回の手術入院の発端であった。

筆者自身の診立てでは、10年ほど前（当時30歳頃）に高校時代のサッカー部同期と2002年日韓サッカーW杯の熱戦を観たことを契機にフットサルに興じた際、右足首の靱帯を部分断裂して3週間ほどギブスを装着し松葉杖生活を送った経験があり、加齢による体重増加と古傷の影響が右膝に出たのでは？と思っていた。

その折、筆者と日本大学法学部サイクリングクラブで同期だった村上剛君が、6年前に一念発起して職を辞し、帝京大学医学部に入り直して医師を志している最中であったことから、自宅から数駅と程近い溝口病院の整形外科に、膝を専門とする良い先生を紹介してほしいと相談したことが同病院にお世話になるきっかけであった。

平成22年12月4日に初めて同病院整形外科の主治医・松本弘則先生に診て頂き、右膝半月板損傷と右膝変形性関節症と診断されてからは、1～2週間に1回程度松本先生による膝へのヒアルロン酸注射と経過観察、そして膝まわりと足首の筋肉を鍛えるリハビリテーションを理学療法士の長谷部清貴先生にして頂くという2本立ての保存療法を行ってきた。

しかしその後、右膝の状態は一進一退からだんだん下降気味となり、上記2. (2)のJCF専門科目講習会を受講する直前期には、平らな所を歩く時にも痛くて右足はびっこを引いて歩いている状態であったことから、受講に際して松本先生に診断書を書いて頂き、講習会では事情を話して実技のうち伊豆ペロドームでの自転車走行は可能だったが、バーベル等を使う筋力トレーニングに関しては見学のみとさせて頂いた。

帰京後、平成23年12月2日に同病院の膝のスペシャリストであり、プロ野球・北海道日本ハムファイターズのチームドクターを務めた経験もある宮武慎先生にも、セカンドオピニオンとして診断して頂いた結果、筆者の右足は先天的なO脚がさらに進み、右膝下の脛の骨が一般の人と比べて10°ほど強く内側に傾いていることが、右膝半月板損傷の根本的な原因であると診断され、このたび筆者が不惑40歳になり若いうちの方が回復力も高いため、平成24年2月23日に入院・2月24日に「高位脛骨（すねの骨）骨切術」という手術を受け、すねの骨を切ってくさび形の人工骨を入れて骨の角度を10°外向きにし、切った骨をT字型の金属プレートとボルトで固定して、現時点ではほぼ左右対称な足に矯正して頂いた次第である。

主治医の松本先生・執刀医の宮武先生や手術室チームの皆様、手術後のリハビリでは長谷部先生、そして昼夜を問わず献身的に看護して身の回りのお世話をして下さる看護師の方々や、薬剤師・栄養士・放射線技師を始め医療事務・病棟警備・清掃の方々を始めとするコ・メディカルスタッフの方々は、筆者を始め入院患者諸氏に対しチーム医療で一丸となって親身に対応して下さっている。おかげさまで術後の回復は順調である。病院関係者の皆様に心より御礼申し上げたい。

整形外科病棟で同室となった40代後半～80代半ばまでの6名の方々は、それぞれ、ある方は交通事故により右上腕を粉碎骨折して9時間の手術をされ、ある方は椎間板ヘルニアで、またある肩は腰部脊柱管狭窄症など、さまざまな病気の手術で入院し、闘病・リハビリに励まれている。

病室で一緒になったご縁からそれぞれの方が多様な仕事や人生経験から培った人生訓を、ふだんの何気ない日々の世間話から聴かせて頂くのが、まるで池波正太郎氏の小説「鬼平犯科帳」や「剣客商売」における味わいのように、しみじみ学ぶところ大である。

中でも御年配の方が、日頃身近な移動手段として自転車を愛用しつつも、その自転車で転倒され怪我をして入院されるケースもかなり多いということも伺い、自転車業界関係者としてはやるせないところであった。

当会では、平成24年2月3日に「元気になる自転車―高齢者・障害者向け自転車試乗会」を開催（本事業も競輪補助事業である）し、筆者も当日は試乗される方々の手伝いに伺った。筆者自身、この一年は右足を引きずり不自由な歩行をしてきたので、来場される方々の気持ちは今までよりも一層実感を持って感じられた次第である。

手術後10日経った今もまだ車椅子で院内を移動しており、そろそろ松葉杖に移行するリハビリをしている身としては、退院して職場復帰したら、少子高齢化が進むこれからの我が国の社会で自転車ができることについても、微力ながら関わってまいりたいと想いを強くしているところである。

多くの方々の貴い命を奪い、甚大な被害をもたらした東日本大震災から間もなく1年を迎えようとしている。あらためて、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げると共に、今なお被災地で不自由な暮らしをされながら、愛する地元の復興にご尽力されている方々に心より敬意を表したい。

2011年サッカー女子W杯で優勝し、被災地の方々を始め多くの日本人の心を励ましてくれたなでしこジャパンの活躍は、まだ記憶に新しい。競輪界でも、17年前の阪神大震災復興支援競輪に続き、昨年から東日本大震災復興支援競輪が開催されている。

そして今年2012年夏には、ロンドンオリンピックが開催される。長年地道な努力を続けてきたトップアスリートの活躍が、きっと多くの日本人の、とりわけこれからの時代を担う子ども達に、大きな夢と感動と希望をもたらしてくれるに違いない。きっと今年も大勢のアスリートやスポーツを愛する人達の活動が、人々の心の支えと励ましになることだろう（（財）JKAは日本オリンピック委員会のオフィシャルパートナーでもある）。

筆者としては、長期入院で不在となり迷惑を掛けている職場の上司・同僚、妻と息子や親達、そして友人達の励ましとお力添えに、この場を借りてあらためて感謝の気持ちを伝えたい。

2013年の今頃に、再び金属プレートとボルトを取り出す手術で同病院にお世話になる予定であるが、まずは今春退院して職場復帰できたら、あらためて、自分に与えられたフィールドで一隅を照らすことに力を尽くすつもりであることを記して、本稿を終えることとしたい。

<参考・引用文献>

（公財）日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ他、文中に記載。