公認卓球コーチ3

2023年5月23日現在

区分	カリキュラム内容		時間数		
	No.	科目	集合	その他	計
① 基礎理論	①	卓球界の国際的動向と最新情報	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	②	卓球競技の歴史的発展論	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	③	海外遠征の心得（渡航術・ホテルマネジメント・コロナ対策・海外マナー）	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	④	卓球選手のための栄養学	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	対象に応じた指導内容と技術指導	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑥	科学的分析のコーチングへの応用	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑦	卓球競技における安全対策	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑧	ルール・審判法	3.00 h	0.00 h	3.00 h
	⑨	卓球競技におけるメンタルトレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑩	スポーツビジョントレーニング	0.50 h	0.00 h	0.50 h
	⑪	コーディネーション・トレーニング	0.50 h	0.00 h	0.50 h
	⑫	指導環境におけるハラスメント対策	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	⑬	スポーツインテグリティ・コンプライアンスの確保	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑭	フェアプレイとスポーツマンシップ	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑮	コーチから選手への言葉かけ	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	小　計		21.00 h	2.00 h	23.00 h
② 卓球技術	①	卓球競技のための専門的体力トレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	②	応用技術1	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	③	応用技術2	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	多球練習（上級者）	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	練習効果のための評価（上級者のための）	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑥	スポーツマッサージ	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	小　計		10.00 h	0.00 h	10.00 h
③ 指導演習	①	個人指導	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	②	集団指導	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	③	対象に応じた指導方法（男女ナショナルチーム報告含む）	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	④	指導計画の企画立案(集団・個人・短期・長期)	2.00 h	2.00 h	4.00 h
	⑤	ベンチコーチの実際	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	⑥	コーチ1・2養成講習会の企画・立案・留意点	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	⑦	障がい者への指導	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	小　計		9.00 h	8.00 h	17.00 h
④ 体験実習	①	国民スポーツ大会(ブロック大会・県予選会含む)の実際	0.00 h	10.00 h	10.00 h
		※国民スポーツ大会関係大会(県予選会・ブロック・本大会)に出向いて運営又は見学を行い、レポートを提出			
	小　計		0.00 h	10.00 h	10.00 h
			40.00 h	20.00 h	60.00 h