

公認トランポリンコーチ3

2019年4月1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. 種目の特性に 応じた基礎理論	①	トランポリン競技の特性	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	②	トランポリン競技の歴史	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	③	トランポリン競技の技術構造	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	トランポリン競技の特性に応じたトレーニング法	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	メンタルトレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑥	安全指導と安全管理 ※	2.00 h	2.00 h	4.00 h
	⑦	トランポリンルールと審判法 1	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑧	コンディショニング 1 ※	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑨	信頼関係の構築とコミュニケーション論 ※	2.00 h	2.00 h	4.00 h
	⑩	対象に応じた指導内容と指導技術	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑪	指導計画の立案とその評価 1	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	小 計		22.00 h	4.00 h	26.00 h
2. 実技	①	救急処置・テーピング ※	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	②	技術トレーニング1(基礎・補助法)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	③	技術トレーニング2(表現力)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	技術トレーニング3(国際情勢)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	技術トレーニング4(戦術)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑥	技術トレーニング5(チームの統率)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	小 計		12.00 h	0.00 h	12.00 h
3. 指導実習	①	コーディネーショントレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	②	体力(体幹)トレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	③	表現技法 ※	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	トランポリンコーチング実習	0.00 h	16.00 h	16.00 h
	小 計		6.00 h	16.00 h	22.00 h
			40.00 h	20.00 h	60.00 h

※部分については、体操競技コーチ3共通で講義を実施する。