

JAF 認定「エアロビック準指導員」

〔実施カリキュラムの概要〕

【講習の目的】

エアロビックの目的とその知識や指導技術を習得し、地域のスポーツクラブやスポーツ教室において、年齢、目的に応じた基礎的な指導を行う指導者を養成する。

	カリキュラム内容	時間	概要
基礎理論	エアロビック概論	1h	エアロビックの起源と歴史、生涯スポーツや地域スポーツとコミュニティの発展性を理解する。
	エアロビックの運動論	2h	エアロビックの運動特性と領域、技術理論及びエアロビック技術教程について理解する。
	指導者論	1h	指導者の役割と望ましいスポーツ指導者像について理解する。
	スポーツとコミュニケーション	1h	指導の効果的なコミュニケーション法を理解する。
	エアロビックの指導法(Ⅰ)	2h	指導の原則と留意点、指導プログラムの構成法、指導計画の立案法を理解する。
	対象・目的別指導(Ⅰ)	1h	対象者や目的に合わせた指導方法を理解する。
	エアロビックと体力トレーニング(Ⅰ)	2h	フィットネスとしてのエアロビックの指導法、体力トレーニングの原則と方法について理解する。
	健康安全管理	2h	エアロビックで起こりやすい障害とその予防、健康安全上の留意点について理解する。
	計	12h	
実技	段階別の技術学習 (1) 基本段階(10～8 級) (2) 初級段階(7～6 級) (3) 中級段階(5～4 級)	16h (8h) (7h) (1h)	基本段階の動きを中心とした基本技術を練習する。 初級段階の動きを中心とした基礎技術を練習する。 中級段階の動きを中心とした応用技術を練習する。
	チームエアロビックの創作(Ⅰ)	2h	チームを生かしたパフォーマンスを作成し発表する。
	計	18h	
	指導の準備と整理(Ⅰ) (1)ウォーミングアップとクールダウン (2)ストレッチングと補助運動	2h (1h) (1h)	ウォーミングアップとクールダウンの構成とその指導演習を行う。 ストレッチングの種類と目的に応じた指導演習を行う。
プログラム指導の実際(Ⅰ) (1)対象別プログラム (2)目的別プログラム	5h (2h) (3h)	対象者別指導プログラムの構成と指導演習を行う。 目的別指導プログラムの構成と指導演習を行う。	
集団の指導の実際	3h	効果的な指導隊形など目的や場面に応じた指導演習を行う。	
計	10h		
合計	40h		