

令和5年度公認スポーツプログラマー養成講習会

受講の手引き

主催 公益財団法人 日本スポーツ協会
公益財団法人 日本スポーツ施設協会

後援 スポーツ庁（予定）
独立行政法人 日本スポーツ振興センター（予定）

●公認スポーツ指導者育成基本方針

公認スポーツ指導者育成の基本コンセプト

日本スポーツ協会及び加盟団体等は、スポーツ文化を豊かに享受するというすべての人々がもつ基本的な権利を保障するため、ライフステージに応じた多様なスポーツ活動を推進することのできるスポーツ指導者を公認スポーツ指導者として育成し、望ましい社会の実現に貢献する。

公認スポーツ指導者とは

スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタード*1 の考え方のもとに暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献できる者である。

*1 プレーヤーを取り巻くアントラージュ*2 自身も、それぞれの Well-being(良好・幸福な状態)を目指しながら、プレーヤーをサポートしていくという考え方。

*2 プレーヤーを支援する関係者。

●公認スポーツ指導者が目指すグッドコーチ像

人物像	キーワード
スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる人	人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解
グッドプレーヤーを育成することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人	プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ
プレーヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人	課題発見・問題解決、自立支援、プレーヤーのニーズ充足、卓越した専門知識(スポーツ教養含)、内省、継続した自己研鑽
いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレーヤーと共に成長することができる人	逆境・困難に打ち克つ力、ポジティブシンキング、真摯さ、継続性、同情・共感、対象に合わせたコーチング
プレーヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人	プレーヤーズセンタード、プレーヤーのキャリア形成・人間的成長、中長期的視点
いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレーヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる人	暴力・ハラスメント根絶、相互尊重(リスペクト)、公平・公正さ
プレーヤーが、社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるよう導くことができる人	社会の中の自己認識、社会規範・モラルの理解・遵守、暴力・ハラスメント根絶意識のプレーヤーへの伝達
プレーヤーがプレーヤーを支援する関係者(アントラージュ)が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境をつくることができる人	社会との関係・環境構築、チームプレー、感謝・信頼、協力・協働・協調

●公認スポーツ指導者の3つの方針(3ポリシー)

資格認定方針(ディプロマ・ポリシー)

日本スポーツ協会及び加盟団体等は、公認スポーツ指導者育成の基本コンセプトに基づき、養成講習会の受講等により所定のカリキュラムを修了し、以下の資質能力(思考・判断、態度・行動、知識・技能)を身に付けた者を、公認スポーツ指導者として認定する。

- ・スポーツの価値や未来への責任を理解することができる。
- ・プレーヤーズセンタードの考え方のもとに、暴力やハラスメントなどのあらゆる反倫理的行為を排除できる。
- ・常に学び続けることができる。
- ・プレーヤーの成長を支援することを通じて、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高められることに貢献できる。
- ・求められる役割に応じて、スポーツの医・科学の知識を活かし、「スポーツを安全に、正しく、楽しく」指導することができる。
- ・求められる役割に応じて、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えることができる。

養成講習会実施方針(カリキュラム・ポリシー)

日本スポーツ協会及び加盟団体等は、スポーツ指導者に資格認定方針に掲げる公認スポーツ指導者として必要な資質能力(思考・判断、態度・行動、知識・技能)を修得させるため、すべてのスポーツ指導者に共通して求められる資質能力に関する科目と、役割に応じて求められる専門的な資質能力に関する科目を体系的に編集し、養成講習会を実施する。

受講者受入方針(アドミッション・ポリシー)

日本スポーツ協会及び加盟団体等は、公認スポーツ指導者育成の基本コンセプトに賛同する者で、養成講習会を通じて、スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタードのもとに暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通じて、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献する意欲がある者を、養成講習会の受講者として広く受け入れる。

共通科目到達水準

SC 共通	共通Ⅰ	共通Ⅱ	共通Ⅲ	共通Ⅳ
・スポーツ指導に係る必要最低限度の知識・技能を持っている	・スポーツ指導に係る基礎的な一般知識を持っている ・スポーツ指導に係る目標達成に向けた簡単な課題を解決するのに必要となる基礎的な技能を持っている	・スポーツ指導に係る理論的知識や事実に知識を幅広く持っている ・スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑な課題を解決するのに必要となる基礎的な技能を持っている	・スポーツ指導に係る高度な理論的知識や事実に知識を幅広く多様に持っている ・スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑で予測困難な課題を解決するのに必要となる高度な技能を持っている	・スポーツ指導に係る様々な分野の先端的知識を持っている ・スポーツを取り巻く環境の変化や未来予測を踏まえて自ら設定した課題を解決するとともに、スポーツ指導の革新を牽引していく高度な技能を持っている
・常に自らを内省し、課題を設定することで、知識と技能の幅を広げていく意志を持っている				

令和5年度公認スポーツプログラマー養成講習会 開催要項

1. 目的

日本スポーツ協会（以下、「JSPO」という。）と日本スポーツ施設協会（以下、「JSFA」という。）は、公認スポーツ指導者制度に基づき、フィットネスの維持や向上についての専門的な知識と技能を持ち、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ができる指導者の養成を目的として、公認スポーツプログラマーを養成します。

2. 主催 公益財団法人日本スポーツ協会
公益財団法人日本スポーツ施設協会

3. 後援 スポーツ庁（予定）
独立行政法人日本スポーツ振興センター（予定）

4. カリキュラム

(1) 共通科目Ⅱ：135時間（事前学習・WEB講習・事後学習）

1	グッドコーチ*（JSPO公認スポーツ指導者）に求められる人間力
2	グッドコーチに求められる医・科学的知識
3	現場・環境に応じたコーチング

(2) 専門科目：44時間（講義と実技による集合講習）

5. 実施方法（開催期日・会場）

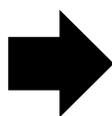
(1) 共通科目Ⅱ／135時間

①事前学習（オンラインテスト）

WEB講習までにオンラインテストをオンライン上から行っていただきます。オンラインテストの他、課題レポートの提出も予定しております。事前学習については受講決定後に別途お知らせいたします。



リファレンスブック受取



自宅学習



オンラインテスト

【注意】

オンラインテストを行うにあたり、インターネット環境が必要となります。

※オンラインテストに合格していない場合、WEB講習を受講することはできませんのでご注意ください。

②WEB 講習

- ・JSPO が開催する WEB 講習にご参加ください。講習の詳細については、受講決定後に JSPO からご案内いたします。
- ・WEB 講習はカリキュラム上、部分的な受講はできません。必ず全日程にご参加ください。一部分でも欠席等により受講しなかった場合、次年度以降に全日程参加いただくこととなります。

■WEB 講習受講にあたり諸注意

- ・WEB 講習は Zoom Video Communications, Inc.が提供する「Zoom」を利用し、実施する予定です。本講習会の参加前に、「Zoom」アプリをダウンロードし、サインアップ（アカウント作成）を実施してください。すでにアカウントを保有し、アプリをダウンロードされている方は、アプリが最新版になっているか確認ください。
- ・WEB 講習は受講確認のため、ウェブカメラとマイク機能が使用可能なパソコン又はタブレットをご用意ください。スマートフォンの使用は、画面サイズが小さいことなどから、お控えください。
- ・長時間のインターネット接続となるため、Wi-Fi 環境での接続を推奨します。通信容量に制限がある環境での接続の場合は、契約内容や使用状況を事前によくご確認ください。
- ・WEB 講習への参加および事前課題、事後課題の実施にあたっては、Microsoft ソフトウェア(Word、Excel、PowerPoint 等)、Google アプリ(ドキュメント、スライド、スプレッドシート)などの使用が可能であること、またその使用に関する基礎的な知識技能を有していることが前提となります。

■その他

参加者は、自己の責任において参加するために必要なパソコン、通信機器、通信回線その他の設備を準備し、管理するようお願いいたします。参加に伴って発生する通信回線の利用料金等は自己負担となります。最新のコンピュータウィルス対策等がなされている機器を使用してください。主催者は、受講によりコンピュータウィルスや第三者の妨害等行為による不可抗力によって生じた損害等の一切の責任を負いません。

■WEB 講習 受講会場一覧（変更となる場合有）

会場番号	期 日
第 1 会場	令和 5 年 10 月 14 日（土）～ 10 月 15 日（日）
第 2 会場	令和 5 年 11 月 25 日（土）～ 11 月 26 日（日）

■WEB 講習 基本日程表（予定）

	1日目	2日目
8:00		
8:40	受付(入場開始)	受付(入場開始)
9:00	場づくり(9:00～9:20)	場づくり(9:00～9:20)
10:00	コーチング哲学とプレーヤーズセンタード 4つのアプローチ コーチングの倫理(安心・安全含む)	客観的根拠に基づくコーチング 効果的な計画トレーニングづくり
11:00		
	成長計画の見直し	成長計画の見直し
12:00	休憩 (12:00～13:00)	休憩 (12:00～13:00)
13:00	対他者の知識-人のつながりを最適化しよう 人とのつながりと対人関係の問題解決法 コーチングセッションの運営力を高めよう	コーチの成長計画 (コーチ自身の幸福 よりよいコーチング環境を整える コーチに求められる資質能力を含む)
14:00		
15:00		
	成長計画の見直し	
16:00	1日目の振り返り	2日目、2日間の振り返り
16:30		
17:00		

※この基本日程表は予定のため、変更となる場合があります。

③事後学習（課題レポート）

■提出条件：

事前学習（オンラインテスト）の合格後、WEB 講習の全日程を受講した方。

■提出物：

課題レポート

※ 事前学習、WEB 講習での学び、気づきを踏まえ、ご自身の指導現場で実際に取り組んだ内容等について、課題レポートを作成・提出いただきます。

■提出期限：

受講される WEB 講習の日程により異なります(詳細は WEB 講習の際にお知らせします)。

■判定結果：

JSPO から受講者へ直接通知いたします。

■事後学習の流れ：

1. WEB 講習終了後、課題レポートについて案内
2. 実践・課題レポート作成
3. 課題レポートの提出
4. 判定結果の通知

(2) 専門科目／44 時間

講義と実技により集合講習にて実施します。

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1

期 日 令和 6 年 1 月 15 日（月）～20 日（土）6 日間

※ 令和 6 年 1 月 20 日（土）に検定試験を実施します。

6. 受講者

公認スポーツ指導者育成の受講者受入方針（アドミッション・ポリシー）【P2 参照】に定める内容の他、以下受講条件に合致する者を本講習会の受講者として受け入れます。

(1) 受講条件：

- ・受講する年の 4 月 1 日現在、満 20 歳以上の者。
- ・受講有効期間内で講習の全日程に参加が可能である者。
- ※ 必ず全日程にご参加ください。一部分でも欠席等により受講しなかった場合、次年度以降、未受講科目に参加いただくこととなります。
- ・インターネットサービス

「指導者マイページ（<https://my.japan-sports.or.jp/login>）」から申込が出来る者。

(2) 募集定員：80 名以内

7. 受講申込

受講希望者は、全て指導者マイページを通じて受講申込みを行います。

(1) 申込方法：

インターネットサービス「指導者マイページ（<https://my.japan-sports.or.jp/login>）」のアカウント登録手続きを行い、指導者マイページから本講習会の申込手続きを行ってください。申込方法の詳細は、下記 URL をご参照ください。



<https://my.japan-sports.or.jp/login>

※ 講習会受講時の本人確認に必要となるため、指導者マイページへの顔写真のアップロードを受講開始までにお済ませください。

(2) 受付期間（予定）：令和 5 年 4 月 24 日（月）～5 月 31 日（水）

※ 募集定員に達し次第締め切ることといたします。

8. 受講費用

62,900 円（税込）※受講内定後に納入いただきます。

〈内訳〉

- ・共通科目Ⅱ受講料 : 17,600 円（税込）
- ・リファレンスブック代 : 3,300 円（税込/書籍版）※デジタル版は 2,640 円（税込）
- ・専門科目受講料 : 42,000 円（税込）※健康運動指導士資格保有者は 22,000 円（税込）

※ 共通科目Ⅱ受講料とリファレンスブック代については、指導者マイページからの決済となります。詳細は受講決定通知にてご案内いたします。

※ 定められた期日までに受講費用の納入がない場合は、受講取り消しとなります。

※ 共通科目Ⅱが免除の場合、共通科目Ⅱ受講料とリファレンスブック代は発生しません。

※ 入金後の返金対応はいたしませんので、予めご了承ください。

※ 健康運動指導士有資格者は、共通科目Ⅱを全て免除し、専門科目については専門科目Ⅱ-5. 対象別フィットネスプログラム（12時間）のみ履修となります。ただし、専門科目検定試験は受験してください。

9. 受講有効期間

4 年間（受講申込年度を含め 4 年間）

10. 受講者の内定から決定までの流れ

- (1) 指導者マイページから申し込み後、両認定団体において最終確認を行い、受講者を内定し、本人宛に通知します。また、併せて受講費用の納入方法を通知し、受講費用を納入した者を受講者として正式に決定します。
- (2) 共通科目Ⅱ受講料とリファレンスブック代の納入が確認された者に、リファレンスブック等を JSPO から送付します。また、専門科目テキストは JSFA から送付します。なお、指定期日までに受講費用を納入しない場合には、本講習会の受講資格を取り消すことがあります。
- (3) 受講決定者は、受講有効期間内に共通科目と専門科目の全てを修了しなければなりません。なお、受講有効期間内にカリキュラムの全てを修了しない場合は、受講者としての権利をすべて喪失します。

11. 検定試験・審査

共通科目と専門科目に区分して実施します。

- (1) 共通科目：事前学習・WEB 講習・事後学習による総合判定とし JSPO において審査します。
- (2) 専門科目：専門科目検定試験は筆記試験とし JSFA において審査します。
- (3) 両認定団体の判定結果に基づき、共通科目および専門科目の両方に合格し総合判定審査に通った者を「公認スポーツプログラマー養成講習会修了者」とします。
- (4) 不合格者（未修了者）及び講習会未受講者には、次年度開催の講習会及び検定試験の案内を令和 6 年 4 月中旬頃（予定）に送付します。

12. 登録及び認定：

- (1) 共通科目及び専門科目の全ての検定試験に合格するなど、所定のカリキュラムをすべて修了

し、公認スポーツプログラマーとして必要な資質能力を修得した者を修了者（「新規登録」対象者）と認め、修了通知と登録案内を送付します。

- (2) 公認スポーツ指導者登録規程に基づき、登録手続き（登録料の納入等）を完了した者を公認スポーツプログラマーとして認定し、「認定証」及び「登録証」を交付します。

※ JSPO 登録者等処分規程等において違反行為と規定された行為があったとして JSPO が認めた時は、登録の権利を失い認定されない場合があります。

- (3) 登録料は 4 年間で 20,000 円（非課税）〈初回登録時のみ初期登録手数料 3,300 円（税込）が別途必要〉とします。

※ すでに公認スポーツ指導者資格（サッカー、バスケットボール、スポーツリーダーは除く）が認定されている場合は、登録料が異なる場合があります。

- (4) 資格の有効期間は 4 年間とし、4 年毎に更新が必要です。ただし、公認スポーツプログラマー以外に公認スポーツ指導者資格（サッカー、バスケットボール、スポーツリーダーは除く）が認定されている場合、初回の有効期間は、新規認定期日からすでに認定されている資格の有効期限までとします。

- (5) 有効期間満了に伴う「更新登録」にあたっては、有効期限の 6 カ月前までに、JSPO 又は JSFA の定める更新研修を修了するなどの要件を満たす必要があります。

13. 注意事項等:

- (1) 受講有効期間内に所定のカリキュラムを修了しない場合は、その時点で受講者としての権利をすべて喪失します。
- (2) 専門科目講習会初日に、受付にて受講同意書をご提出いただきます（受講同意書は、JSFA から専門科目テキストと併せて事前に送付します）。受講同意書の提出が無い場合は、受講をお断りすることがあります。
- (3) 本講習会受講に際し取得した個人情報、本講習会受講者の管理及び諸連絡以外には使用しないものとします。ただし、講習会受講者に新型コロナウイルス感染症の感染が確認された場合は、調査機関へ情報開示させていただくことがあります。

- (4) 受講有効期間内に他の公認スポーツ指導者養成講習会の受講はできません。また、受講申込時点で他の JSPO 公認スポーツ指導者資格養成講習会の受講有効期間内又は未修了の場合は、本講習会への受講申込はできません。

なお、公認スタートコーチ（スポーツ少年団）養成講習会の受講に関しては、この限りではありません。

- (5) 受講者としてふさわしくない行為（JSPO 登録者等処分規程等において違反行為と規定された行為）があったと認められたときは、JSPO 指導者育成委員会又は JSFA において審査し、受講資格の取消しないしは停止、受講済科目の一部ないしは全部の取消し、資格登録権利の停止等の処分を行う場合があります。なお、処分内容については、JSPO 登録者等処分規程等の関連規程に照らし合わせるとともに、受講状況等に応じて検討することとします。また、JSPO 又は JSFA が受講者としてふさわしくない行為に関する事実調査を開始して以降、処分内容が確定するまでの間、当該受講者からの「受講辞退」申請は受理しません。
- (6) 専門科目講習会中の言動に関し、主催者及び会場施設等から問題指摘があり、改善がみられない場合は受講を中止いただくことがあります。

- (7) 本講習会風景の写真等は、JSPO 又は JSFA のホームページ及びその他関連資料へ掲載する場合があります。
- (8) 天災地変や伝染病の流行、講習会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等の JSPO 又は JSFA が管理できない事由により、講習会内容の一部変更及び中止のために生じた受講者の損害については、JSPO 又は JSFA はその責任を負いかねます。
- (9) 講習会参加にかかる経費（交通費・宿泊費当）については自己負担とします。また、宿泊施設は各自で手配くださるようお願いします。
- (10) 講習会受講時の本人確認に必要となるため、指導者マイページへの顔写真のアップロードを受講開始までにお済ませください。

14. 新型コロナウイルス感染症対策【専門科目】

新型コロナウイルス感染症対策については、専門科目会場管理者である独立行政法人国立青少年教育振興機構の「新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン」の内容が変更する可能性があるため、JSFA から専門科目テキストと併せて改めてご連絡します。

15. 問合せ先

共通科目Ⅱお問い合わせ先

公益財団法人日本スポーツ協会【JSPO】

スポーツ指導者育成部 スポーツプログラマー担当

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE

TEL : 03-6910-5812 [9:30~17:30 (土日・祝日、12:00~13:00、年末年始を除く)]

E-mail : shidoin@japan-sports.or.jp

専門科目お問い合わせ先

公益財団法人日本スポーツ施設協会【JSFA】

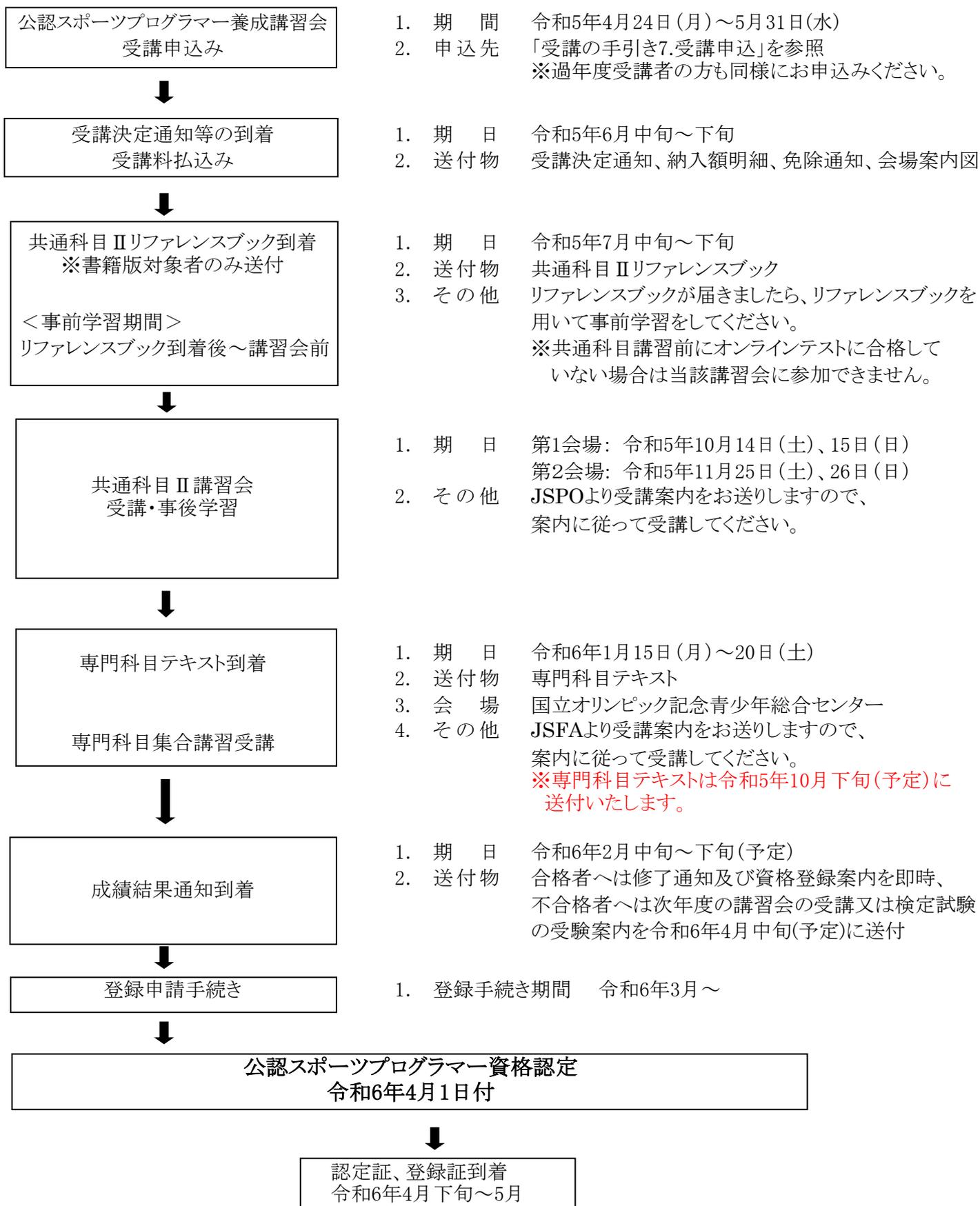
育成課

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 2-7-14 巣鴨スポーツセンター別館 3階

TEL : 03-5972-1983 [10:00~17:00 (土日・祝日、12:00~13:00、毎月末日を除く)]

E-mail : mail@jp-sfa.or.jp

“受講申し込みから資格取得まで”の流れ



専門科目カリキュラム

科目名	内 容	時間数
I 運動と健康	1. スポーツプログラマーの役割	2
	2. 運動と健康	
II フィットネスプログラムの実際	1. フィットネストレーニング (基本的方法含む)	6
	1) 全身持久力・身体組成系	
	2) 筋力／筋持久力系	
	3) 柔軟性系	
	4) 調整力系	
	2. 体操系	3
	1) 体操	
	2) ストレッチング	
	3. エアロビクス系	3
	1) ウォーキング・ジョギング	
		—
	2) エアロビクスダンス	3
	4. レクリエーション・スポーツ系	3
	1) 軽スポーツ	
	2) 運動ゲーム	
5. 対象別フィットネスプログラム※	3	
1) 壮年(中年)のフィットネスプログラム		
2) 高齢者のフィットネスプログラム		
3) 女性のフィットネスプログラム		
4) 障害者のフィットネスプログラム	3	
III フィットネスと健康管理	1. フィットネスと体調	2
	1) 体調チェックの意義と方法	
	2) スポーツと疲労回復(栄養と休養)	
	2. フィットネスと安全	3
1) ウォーミングアップ		
2) クーリングダウン		
IV 体力測定と評価	1. 体力測定の方法	4
	2. 測定結果の処理	
	3. 体力評価とスポーツプログラム	
V スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義	3
	2. スポーツ相談の実際	
	1) スポーツ相談の技術	
2) スポーツ相談の実習		
		44

※網掛けは健康運動指導士資格保有者の受講科目です。

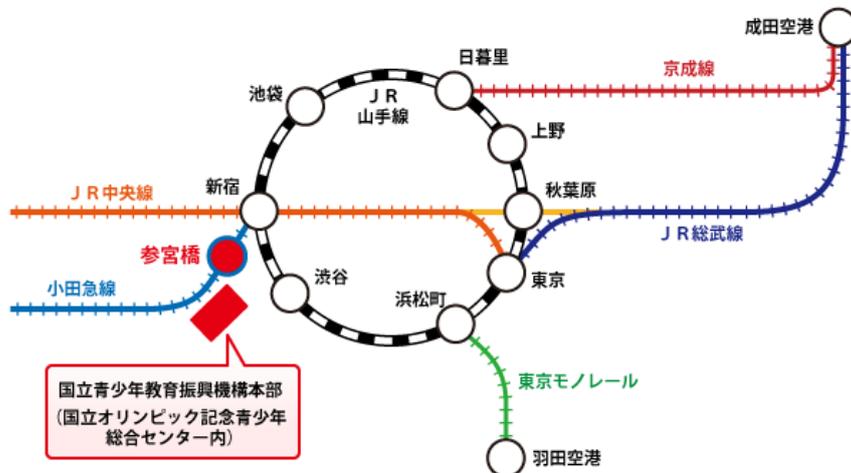
令和5年度 専門科目集合講習会

【受講会場】

開催地	期 間	会 場
東京	令和6年1月15日(月)～1月20日(土)	国立オリンピック記念青少年総合センター 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 https://nyc.niye.go.jp/

※宿泊施設は各自で手配くださるようお願いいたします。

【会場案内図】



- 小田急線
「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
- 東京メトロ千代田線
「代々木公園駅」下車(代々木公園方面4番出口) 徒歩約10分
- 京王バス
新宿西口(16番)・渋谷駅西口(40番)より「代々木5丁目」下車 徒歩1分

【周辺地図】



参宮橋からの【歩道橋】を使った経路

参宮橋からの【横断歩道】を使った経路





公益財団法人

日本スポーツ協会



公益財団法人

日本スポーツ施設協会