



# 更新講習

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

2021年4月発行  
本テキストの無断掲載・複製・改訂を禁じます

1

---

---

---


---

---

---

---

---



## コーチ研修制度の改定 概要

認定コーチ	旧	改定
新規認定時	コーチクリニック(GOA)	①コーチクリニック(GOA) 双方向型オンライン(Zoom)or 対面
	コーチクリニック(競技)	②コーチクリニック(競技)
	実働 10時間～	③実働 10時間～(変更なし)
更新時	コーチクリニック(GOA)	①更新講習(Zoom)
	コーチクリニック(競技)	②コーチアカデミー(対面) ※21年度特例あり またはコーチクリニック(競技)
	実働 10時間～	③実働 10時間～(変更なし) ※21年度特例あり
	※推奨 認定コーチ研修会	※推奨 認定コーチ研修会 講師、開催頻度・時間、コマ数、テーマ等の改定(オンライン・対面はテーマによって異なる)

※GOA: セネラルオリエンテーション(GO)、アスリート理解(A)  
※更新期間(4年に1回)、大会の引率条件(認定コーチであること)→変更なし

2

---

---

---


---

---

---

---

---



## 更新講習の内容

- コーチの役割
- コミュニケーション
- 個々のニーズに応じたサポート
- アスリート・デベロップメント・モデル
- ユニファイドスポーツ
- トレーニングの計画
- ディビジョニング
- アスリートの健康と安全

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

3

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon  **スペシャルオリンピックスの使命**



年間を通じたさまざまなオリンピック形式のスポーツのトレーニングと競技会を、知的障害のある人たちに提供します。

体力の向上、勇気を表現すること、楽しみを経験するために、継続的な機会を提供します。

参加を通じて、技術の習得や友情を、家族、地域の人々や他のアスリートと自然に分ち合うことが出来るのです。

公益財団法人 スパシヤルオリンピックス日本

4

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon  **コーチの役割**

**準備**  
トレーニングの計画  
会場・用具の準備

**コーチング**  
手本を見せる  
技術的な指導  
観察とアドバイス



**評価**  
成長をたたえる  
計画をふりかえる

**有意義な体験の保障**

**安全**  
事故を防ぐ  
大会の引率  
アスリート・ケア

**コミュニケーション**  
相談相手になる  
意欲を引き出す  
交流を促す

公益財団法人 スパシヤルオリンピックス日本

5

---

---

---


---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon  **コーチの振る舞い**

次の中で、望ましいコーチの振る舞いは、どれでしょうか？[複数選択可]

- ① アスリート個人の成長に興味がある
- ② 過度な規律を課す
- ③ アスリートを第一に考え、勝利を第二に考える
- ④ まめな性格である
- ⑤ 短気である
- ⑥ えこひいきする
- ⑦ やる気に満ち溢れ、仲間のやる気も引き出す

公益財団法人 スパシヤルオリンピックス日本

6

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **コミュニケーション**

共通認識を作り上げる

伝える

理解する

話す 書く 身ぶり・手ぶり 表情

7

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **コミュニケーション**

コミュニケーションのポイント

① 簡潔な言葉で、ゆっくり、繰り返し伝える  
 ② 答えやすい聞き方にする  
 ③ 自分からさそう  
 (周囲の人から声をかけて下さい)

簡潔な言葉

ゆっくり

繰り返し

8

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **コミュニケーション**

次の中で、コミュニケーションについて正しいものは、どれでしょうか？  
 [複数選択可]

① コミュニケーションとは、「話すこと」である  
 ② 効果的なコミュニケーションとは、受け手に正しく解釈されることである  
 ③ コミュニケーションの過程は双方向である  
 ④ 表情や態度からは、メッセージの意図が伝わらない  
 ⑤ メッセージを伝えた後、相手が理解したか確認する

9

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon 個々のニーズに応じたサポート

お互いに認め合う

一人ひとりが可能性を発揮できる

得意を活かす

困難なことを補う

公益財団法人 スポーツ振興財団

10

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon 個々のニーズに応じたサポート

**気づく**  
困難なことや不自由なことに気がつく

**知る**  
サポートが必要なことを観察したり、聴く

**支える**  
困難なことや不自由なことの解決に向けてサポート

※「〇障害」だからと支援策を決めつけることをしないのがポイント

公益財団法人 スポーツ振興財団

11

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon 個々のニーズに応じたサポート

**説明の理解や見通しをもつことが苦手な方**

- ・簡潔な言葉で、ゆっくり、繰り返し説明する
- ・ホワイトボードや絵カードを用いる

**不器用な動きの方**

- ・スモールステップ(成功体験の積み重ね)
- ・同一の技術に対して複数の運動課題を行う
- ・できなくても次に進む(固執しない)

**興奮しやすい、落ち着きのない方**

- ・気に障るもの、気の散るものを除去する
- ・少人数、小スペース、短時間の運動課題
- ・落ち着ける場所の確保

公益財団法人 スポーツ振興財団

12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon アスリート・デベロップメント・モデル**

・アスリート・デベロップメント・モデル(ADM)  
:生涯を通じてSOIに参加し、様々な経験の中で、可能性を広げることができるための枠組み

<p><b>基礎的な活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・MATP</li> <li>・ヤングアスリートプログラム</li> </ul>	<p><b>スポーツトレーニングの学習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的なスポーツトレーニング</li> <li>・移行期のスポーツプログラム</li> <li>・ユニファイドスポーツ</li> </ul>
<p><b>競技のためのトレーニング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的なスポーツトレーニング</li> <li>・ユニファイドスポーツ</li> </ul>	<p><b>レクリエーション</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的なスポーツトレーニング</li> <li>・ユニファイドスポーツ</li> </ul>

公益財団法人 スポーツ振興財団

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon MATP、ヤングアスリートプログラム**

・MATP(モーターアクティビティズトレーニングプログラム)  
重複障害や、より介護度の高い人が対象  
運動機能の向上や、交流を大切にしている

・ヤングアスリートプログラム  
2歳から7歳の幼児期の子どもが対象  
“遊び”を中心とした内容で、  
楽しみながら運動能力の基礎を身に付ける

公益財団法人 スポーツ振興財団

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon 移行期のスポーツプログラム**

・移行期のスポーツプログラム  
:ヤングアスリートと一般的なスポーツプログラムとの中間

```

    graph LR
      A[ヤングアスリートプログラム  
2~7歳] --> B[移行期のスポーツプログラム  
6~12歳]
      B --> C[一般的なスポーツプログラム  
8歳~(※)]
      D[※国内でトレーニングに  
6歳から参加可能] --> C
    
```

移行期のスポーツプログラム  
6~12歳  
・様々なスポーツに親しむ  
・スポーツ特有の技能の習得

一般的なスポーツプログラム  
8歳~(※)

※国内でトレーニングに  
6歳から参加可能

公益財団法人 スポーツ振興財団

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



16

---

---

---

---

---

---

---

---

	ユニファイドスポーツ・コンペティティブ	ユニファイドスポーツ・プレーヤーデベロップメント	ユニファイドスポーツ・レクリエーション
特徴	競い合いを重視する。	競技能力の低いチームメイトが能力や戦術を向上させることを、競技能力の高いプレーヤーが促す。	アスリートとパートナーのための包括的なレクリエーションの機会。
年齢	同程度	同程度	制限なし
競技能力	同程度	同程度でなくても構わない	制限なし
構成	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートの割合が 25～75%
ルール	スポーツルール	ルールを変更可能	ルールを変更可能

17

---

---

---

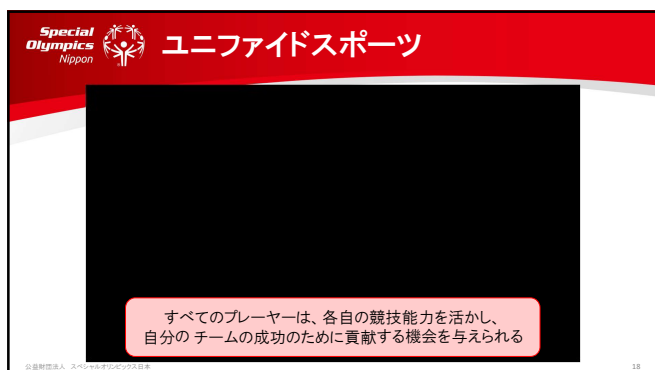
---

---

---

---

---



18

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **ユニファイドスポーツ**

一人ひとりが「参加している」と言えるのはどれか？

- ①バスケットボールのリーグ戦で、ジュンは毎試合出場しているが、試合中にボールを触ったことが一度もない。また、守備的なプレーも見られない。
- ②サッカーで点差が開いているときに、チヒロは相手に追いつくためにボールを常に保持し、ゴールを目指している。
- ③テニス(ダブルス)をするときに、カオルはネット側でプレーをする。カオルは素早く反応できてボレーが得意なことを、パートナーのマスミは知っている。
- ④バレーボールをするときに、背が高くパワフルなマコはアタッカーをする。背が低くパスが得意なユウは、セッターとしてマコにボールを渡す役目を引き受けている。

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

19

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **トレーニングの計画**



**トレーニング**  
1週間 1回以上 × 8週間以上  
(1ターム)

➔



**競技会**  
発表会、記録会、競技会  
(1ターム終了時に実施)

**トレーニング(1回)の流れ**

ウォームアップ

スキル練習  
ドリル練習

ゲーム  
実戦形式

クールダウン

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

20

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **ウォームアップとクールダウン**

**ウォームアップ**

- ・体温を上げる
- ・心拍数や呼吸数を上げる
- ・運動に向かう気持ちを高める



**クールダウン**

- ・体温を下げる
- ・心拍数や呼吸数を安静状態に戻す
- ・リラックス



公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

21

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon** **技術指導の手順**

I.D.E.A.モデル

<b>明確化</b> どのような動きをするのか	<b>模範演技</b> 手本を見せる ビデオを見せる	<b>説明</b> いつ、どのような 場面で用いるか	<b>参加</b> 実際にやらせて みる
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

(例)サッカー  
 インサイドキック 足の内側でキックする  
 コーチが手本を見せる  
 仲間にパスをする時  
 インサイドキックを用いたパスの練習

公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 22

22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon** **スペシャルオリンピックスの競技会**

**全員が表彰を受けます。**

※途中棄権や失格の場合は、参加賞リボン ※スポーツマンシップに反する失格は除く

公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 23

23

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon** **ディビジョニング**

ステージ2(競技会)

予選(レース、評価、短時間の試合などで競技能力の評価)

ステージ1(事前提出)  
**個人競技** タイム、距離、得点の提出  
**チーム競技** 技能評価(個人スキルの評価) チーム成績・評価の提出

性別 年齢枠 競技能力 (15%ガイドライン)

決勝のディビジョン決定

公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 24

24

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Special Olympics Nippon** **デイビジョニング**

名前	性別	年齢グループ	記録(秒)
スマレ	女性	16-21歳	22.61
ミネコ	女性	16-21歳	28.16
テン	女性	16-21歳	27.98

デイビジョン1

名前	性別	年齢グループ	記録(秒)
スズメ	女性	16-21歳	25.14
フクコ	女性	16-21歳	25.01

デイビジョン2

名前	性別	年齢グループ	記録(秒)
ナツ	女性	22-29歳	21.35
キミコ	女性	22-29歳	20.72
オト	女性	22-29歳	22.97
チヨ	女性	22-29歳	22.36

デイビジョン3

**競い合いを促すために、どのような調整を行いますか？[択一選択]**

- ① デイビジョン1とデイビジョン2を混合する
- ② スマレをデイビジョン3に入れる
- ③ ナツをデイビジョン2に移動させ、各デイビジョンの人数を均等にする
- ④ 調整はせず、そのままの問題ない

※競泳 / 25m自由形

公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 25

25

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


**Special Olympics Nippon** **アスリートの健康と安全**

スポーツルール総則

- コーチの責任

コーチの最優先事項は、アスリートの健康と安全である。

チームスポーツを指導するコーチは、技能や体格、年齢が異なるアスリートと同じチームに組むことの安全上の潜在的リスクについて考慮しなければならない。



公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 26

26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon** **FIT 5**

**目標**



**運動**  
**5**  
日/週  
30分以上/日



**食事(果物・野菜)**  
**5**  
種類/日



**水分補給**  
**5**  
本/日  
1本=500ml

公益財団法人 スパシャルオリンピックス日本 27

27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon 脳振盪**

・脳振盪(のうしんとう)  
 : 頭部への衝突、揺さぶりによっておこる外傷性脳損傷  
 → 脳内の神経を痛める(意識障害)

起き上がれない、意識喪失  
 頭痛、吐き気、嘔吐  
 めまい、フラフラ  
 眠気、意識もうろう


正しく受け答えできない  
 るれつが回らない  
 ボーっとしている  
 動きがこぶく、重い

大丈夫！  
 特に何も無い！

**信用しない！**

症状が見られたら…  
 ・練習や試合から離れる  
 ・ファミリー・保護者へ連絡する  
 ・脳神経外科を受診させる

※2日間は経過観察する  
 ※復帰は医師と相談の上、  
 段階的に再開する

参考資料 → 

28

---

---

---

---

---

---

---

---

**Special Olympics Nippon ありがとうございます**

私たちはコーチに次のことを望んでいます。

- ・スポーツマンシップを自ら示して手本となること。
- ・ファミリーの協力を促すこと。
- ・意欲をかきたて、上達できるようにサポートすること。
- ・アスリート一人ひとりの意見を尊重すること。
- ・スポーツが楽しい時間となること。
- ・アスリート宣誓の精神を常に行動で示すこと。

アスリート マット・ミレット

29

---

---

---

---

---

---

---

---