



## 更新講習

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

2022年8月発行  
本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

1

---

---

---

---

---

---

---

---



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) 実働 10時間～	②コーチクリニック(競技) 座学:オンデマンド型オンライン(YouTube)、実技:対面 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) 実働 10時間～	②コーチアカデミー(対面) またはコーチクリニック(競技) ③実働 10時間～(変更なし)
※推奨 認定コーチ研修会	※推奨 認定コーチ研修会	※推奨 認定コーチ研修会

※GOA:ゼ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

---

---

---

---

---

---

---

---



- 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

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いっしょ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

4

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **コーチの役割**

**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

**準備**  
トレーニングの計画  
会場・用具の準備



**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

5

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon **理解度チェック**

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

6

---

---

---

---

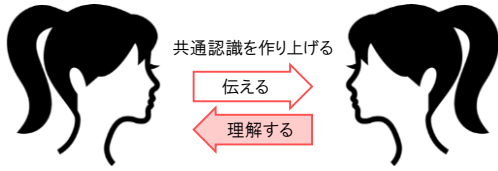
---

---

---

---

## Special Olympics Nippon コミュニケーション



公益財団法人 スポーツ・オリンピック・ニッポン日本



7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Special Olympics Nippon コミュニケーション

### 具体的な言葉がけ

- ・簡潔に、順序だてて話す
- ・目印となる物を示して説明する
- ・選択肢を選ぶような質問をする

簡潔な言葉

ゆっくり

繰り返し

### 視覚的に伝える

- ・物や写真を示しながら説明する
- ・実演しながら説明する
- ・身ぶり・手ぶり、表情も使う



書く 身ぶり・手ぶり 表情

公益財団法人 スポーツ・オリンピック・ニッポン日本

8

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Special Olympics Nippon 理解度チェック

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」だけである
- 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

公益財団法人 スポーツ・オリンピック・ニッポン日本

9

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・オリンピック・ニッポン・ジャパン

10

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・オリンピック・ニッポン・ジャパン

11

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・オリンピック・ニッポン・ジャパン

12

12

---

---

---

---

---

---

---

---



Special Olympics Nippon ユニファイドスポーツ



公益財団法人 スポーツ振興特別オリンピックス日本

16

---

---

---

---

---

---

---

---

Special Olympics Nippon ユニファイドスポーツ

3つのモデル

	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

公益財団法人 スポーツ振興特別オリンピックス日本

17

---

---

---

---

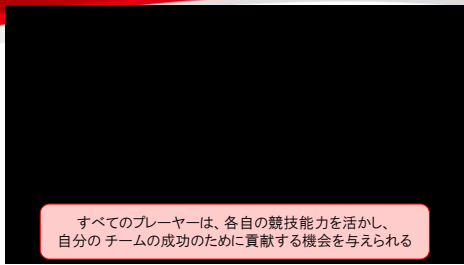
---

---

---

---

Special Olympics Nippon ユニファイドスポーツ



すべてのプレーヤーは、各自の競技能力を活かし、自分のチームの成功のために貢献する機会を与えられる

公益財団法人 スポーツ振興特別オリンピックス日本

18

---

---

---

---

---

---

---

---

## Special Olympics Nippon 理解度チェック

一人ひとりが「参加している」と言えるのはどれか？[複数選択可]

- 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、劣勢のチームにいるチヒロは相手に追いつくためにボールを一人で保持し、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、背が高くバフフルなマコト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トにボールを渡す役目を引き受けている。

公益財団法人 スポーツ振興財団のロゴマーク

19

19

---

---

---

---

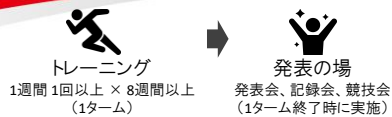
---

---

---

---

## Special Olympics Nippon トレーニングの計画



トレーニング(1回)の流れ



公益財団法人 スポーツ振興財団のロゴマーク

20

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 スポーツ振興財団のロゴマーク

21

21

---

---

---

---

---

---

---

---









## ありがとうございました

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

28

---

---

---

---

---

---

---

---