

# 平成 30 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 日本体育施設協会

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）

平成 30 年 4 月 1 日から、日本体育協会は「日本スポーツ協会」に名称を変更いたしました

# 平成30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

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実施する。

## 2. 役割

主として青年期以降の全ての人に対し、地域スポーツクラブなどにおいて、フィットネスの維持や向上のための指導・助言を行う。

## 3. 主催

公益財団法人 日本スポーツ協会  
公益財団法人 日本体育施設協会

## 4. 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）

## 5. 講習期日及び会場

### 1) 共通科目

- ① 共通科目Ⅰ／集合講習（2時間）及び自宅学習（ワークブックの提出）
- ② 共通科目Ⅱ／集合講習（14時間）及び自宅学習

<共通Ⅰ＋Ⅱ集合講習会場：2会場>

【東京会場】日本体育大学（世田谷キャンパス）

〒158-8508 東京都世田谷区深沢 7-1-1

平成30年8月24日（金）～26日（日）3日間 ※検定試験は、26日（日）

【大阪会場】大阪体育大学

〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1-1

平成30年8月3日（金）～5日（日）3日間 ※検定試験は、5日（日）

### 2) 専門科目／集合講習（63時間）

<集合講習会場>

日時：【前期】平成30年9月11日（火）～14日（金）4日間

【後期】平成31年1月21日（月）～1月25日（金）5日間

※検定試験は平成31年1月25日（金）

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 3-1 Tel 03-3469-2525

## 6. 受講条件

受講する年の4月1日現在、満20歳以上の者。

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>)」から申込ができる者（申込用紙での受付は致しません）。

## 7. 受講定員 200名

## 8. 受講申込み

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>)」の登録手続き後、指導者マイページより本講習会の申込手続きを行います。申込方法の詳細については、下記のURLよりご確認ください。

■日本スポーツ協会ホームページ：スポーツプログラマー  
<http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/215/Default.aspx>



## 9. 申込み受付期間

平成30年5月1日（火）～5月31日（木）

## 10. 受講者の決定

書類審査の上、6月下旬に受講者を決定し、本人宛に通知する。

また、併せて諸経費の納入方法等を通知し、諸経費納入者に対して、共通科目Ⅰ・Ⅱテキスト及びワークブックを日本スポーツ協会より送付する。専門科目テキストは、事前に日本体育施設協会より送付する。

## 11. 検定試験・審査

検定試験は共通科目と専門科目に区分し、共通科目は講習会の最終日、専門科目は後期講習会の最終日に実施する。

共通科目検定試験は筆記試験とし、日本スポーツ協会指導者育成専門委員会において審査を行う。

専門科目検定試験は筆記試験とし、日本体育施設協会体育指導者審査養成委員会において審査を行い、総合判定は両認定団体の判定結果に基づき審査する。

- 1) 検定試験は、講習を全て履修した者のみ受験できる。
- 2) 共通科目、専門科目両方の検定試験に合格し総合判定審査を通った者を「公認スポーツプログラマー養成講習会」修了者として認める。
- 3) 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送付する。

## 12. 認定及び登録

- 1) 公認スポーツプログラマー講習会修了者に修了通知及び登録申請案内を送付する。その後、指導者登録を完了した者を、平成31年4月1日付で公認スポーツプログラマーに認定し、「認定証」及び「登録証」を交付する。なお、登録申請手続は「指導者マイページ」より行い、登録料の支払いをコンビニエンスストアでの現金払い、またはクレジットカードによるネット決済にて行う。
- 2) 資格の有効期間は、4年間とし4年毎に更新する。ただし、認定される資格以外に日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有している場合は、その登録有効期限までとする（スポーツリーダーは除く）。
- 3) 本資格を更新しようとする者は、資格有効期限の6ヶ月前までに、日本スポーツ協会または日本体育施設協会が定める研修を受けなければならない。

## 13. 経 費

### 1) 受講料（検定料を含む）

① 共通科目： **21,600円**（税込み）

（注）◎共通科目Ⅰ免除者は **17,280円**（税込み）

◎共通科目Ⅰ・Ⅱ講習免除者（検定試験のみ受験）は **11,040円**（税込み）

◎共通科目Ⅰ免除・共通科目Ⅱ講習免除者（検定試験のみ受験）は **7,140円**（税込み）

◎共通科目全免除者は不要

② 専門科目： **54,000円**（税込み）

（注）◎健康運動指導士有資格者は **25,700円**（税込み）

[(注) 共通科目・専門科目講習会参加のための旅費、宿泊費については別途自己負担となります。]

**※受講料の支払いは、指導者マイページ上の決済のみとする（銀行での振込は認めない）。**

### 2) 登録料 **23,000円**（4年間）

<内訳> 日本スポーツ協会登録料 **13,000円**（初回）

※ただし、更新時からは **10,000円**とする。

日本体育施設協会登録料 **10,000円**

※ただし、他資格で日本スポーツ協会公認スポーツ指導者として既に登録済みで有効期限のある場合は、残りの有効期限に応じて案分された「資格別登録料」及び「初期登録手数料（**3,000円**）」が必要となる。

## 14. 講習・試験の免除

1) 下記有資格者は、共通科目を全て免除する。

① 日本スポーツ協会公認教師・上級教師

②         "                 コーチ・上級コーチ

- ③        "        上級指導員
- ④        "        フィットネストレーナー（スポーツプログラマー２種）
- ⑤        "        アスレティックトレーナー
- ⑥        "        スポーツ栄養士
- ⑦ 日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター（H12年度以前取得者）

2) 下記有資格者は、共通科目Ⅰを免除する。

- ① 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー（受講申込時に認定証の写しの添付が必要）
- ②        "        指導員
- ③        "        ジュニアスポーツ指導員
- ④        "        アシスタントマネジャー
- ⑤        "        クラブマネジャー
- ⑥ 日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター（H13年度以降取得者）
- ⑦ 野外活動指導者（ディレクター1級）
- ⑧ 日本スポーツ少年団認定員（受講申込時に認定証の写しの添付が必要）

3) 体育系大学・短期大学及び社会体育系専門学校における免除適応コース履修者は、日本スポーツ協会が発行した共通科目修了証明書により、共通科目を免除する。また、一部の免除適応コース承認校を卒業した者については、卒業証明書をもって共通科目Ⅰを免除する（詳細については日本スポーツ協会ホームページにて確認）。

4) 中学校教諭または高等学校教諭の保健体育一種免許状並びに保健体育専修免許状保有者は共通科目Ⅰ・Ⅱの講習が免除となり、自宅学習を行い試験のみを受ける。なお、講習免除を希望する場合は、受講申込時に免許状の写しを添付する。受講料については「13. 経費」にて確認すること。

5) 2) で定めた資格及び中学校教諭または高等学校教諭の保健体育一種免許状並びに保健体育専修免許状保有者は、共通科目Ⅰの講習・試験を全て免除し、共通科目Ⅱの講習が免除となり、自宅学習を行い試験のみを受ける。なお、共通科目Ⅱの講習免除を希望する場合は、受講申込時に免許状の写しを添付する。受講料については「13. 経費」にて確認すること。

6) 健康運動指導士有資格者は、共通科目Ⅰ・Ⅱの講習・試験を全て免除し、専門科目についてはⅠ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ・Ⅵのカリキュラムを免除する（専門科目Ⅴのみ履修）。ただし、専門科目の検定試験は、専門科目カリキュラムの全てを受験しなければならない。

## 15. その他

- 1) 受講有効期間は、申込み年度を含め4年間とする。期間内に全て修了できなかった場合は、履修した科目は全て無効となるため、注意すること。
- 2) 本講習会の受講有効期間内に他の日本スポーツ協会公認資格の受講はできないため、注意すること。

### ◎本講習会に対する問合せ先

**<共通科目> 公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ指導者育成部**

**Tel 03-3481-2226 Fax 03-3481-2284**

**問合せ時間：平日 9：30～17：30（12：00～13：00を除く）**

**<専門科目> 公益財団法人 日本体育施設協会 事業部**

**Tel 03-5972-1983 Fax 03-5972-4106**

**問合せ時間：平日 9：00～17：00（土日、祝日、毎月末日を除く）**

※受講申し込みにあたり提供いただく個人情報は、公認スポーツ指導者養成団体が共同利用することとし、本養成講習会の運営・管理及び諸連絡に使用します。

また、スポーツ指導者の活動に関する調査にて取得した情報は、個人が特定される形での集計・公表はいたしません。

日本スポーツ協会は、本養成講習会における受講管理を業務委託いたします。

業務委託にあたっては、本会と委託先の間で個人情報に関する覚書を締結し、個人情報の取り扱いについては十分注意を払っております。

本会個人情報取り扱いについては、以下の URL よりご覧いただけます。

<http://www.japan-sports.or.jp/privacypolicy/tabid/102/Default.aspx>

## “受講申込みから資格取得まで”の流れ



共通科目カリキュラム

区分	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習 計	
共通科目Ⅰ	文化としてのスポーツ	スポーツの概念と歴史 文化としてのスポーツ	0	3.75	3.75
	指導者の役割Ⅰ	スポーツ指導者とは 指導者の倫理 指導者の心構え・視点 世界の舞台をめざすアスリートの発掘・育成の重要性と指導者の役割 体力とは	2	3	5
	トレーニング論Ⅰ	トレーニングの進め方 トレーニングの種類	0	3.75	3.75
	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	スポーツと健康 スポーツ活動中に多いケガや病気の救急処置	0	7.5	7.5
	スポーツと栄養	スポーツと栄養	0	2.5	2.5
	指導計画と安全管理	指導計画の立て方 スポーツ活動と安全管理	0	3.75	3.75
	ジュニア期のスポーツ	発育発達期の身体的特徴、心理的特徴 発育発達期に多いケガや病気 発育発達期のプログラム	0	5	5
	地域におけるスポーツ振興	地域におけるスポーツ振興方策と行政のかかわり 総合型地域スポーツクラブの必要性と社会的意義 地域におけるスポーツクラブとしての「スポーツ少年団」	0	3.75	3.75
			2	33	35

区分	科目名	内容	時間数		
			集合	自宅学習 計	
共通科目Ⅱ	社会の中のスポーツ	社会の中のスポーツ 我が国のスポーツプロモーション	2	3	5
	スポーツと法	スポーツ事故におけるスポーツ指導者の法的責任 スポーツと人権	2	3	5
	スポーツの心理Ⅰ	スポーツと心 スポーツにおける動機づけ コーチングの心理	3	4.5	7.5
	スポーツ組織の運営と事業	総合型地域スポーツクラブの育成と運営 スポーツ組織のマネジメントと事業のマーケティング スポーツ事業のプロモーション	4	6	10
	対象に合わせたスポーツ指導	中高年者とスポーツ 女性とスポーツ 障害者とスポーツ	3	4.5	7.5
			14	21	35



## 専門科目カリキュラム

科目名	内 容	時間数
		集合
I 運動と健康	1. 運動と健康	1
	2. スポーツプログラマーの役割	
II フィットネス・エクササイズの理論と実際	1. フィットネス・トレーニング	10
	① 全身持久力・身体組織系	
	② 筋力/筋持久力系	
	③ 柔軟性系	
	④ 調整力系	4
	2. マシーントレーニング	
	① マシンの特性	
	② マシーントレーニングの実際	
	3. ヘルス・エクササイズ	12
	① 体操系	
	ア. 体操	
	イ. ストレッチング	
	② エアロビクス系	
ア. ウォーキング・ジョギング		
イ. 水泳・水中運動		
ウ. エアロビックダンス		
③ レクリエーション・スポーツ系		
ア. 軽スポーツ		
イ. 運動ゲーム		
III フィットネス・エクササイズと健康管理	1. フィットネス・エクササイズと体調	3
	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・エクササイズと安全	5
	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	6
	2. 測定結果の処理	
	3. 体力評価とスポーツプログラム	
V フィットネスプログラムの実際	1. フィットネスプログラムの基本的な方法	16
	2. 子どものフィットネスプログラム	
	3. 壮年（中年）のフィットネスプログラム	
	4. 高齢者のフィットネスプログラム	
	5. 女性のフィットネスプログラム	
	6. 障害者のフィットネスプログラム	
	7. 上記2～6から選択科目	
VI スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義	6
	2. スポーツ相談の実際	
		63

平成30年度公認スポーツプログラマー等共通科目集合講習会 日程表(案)(東京会場)

	8月24日(金)	8月25日(土)	8月26日(日)
9:00	9:30～10:00 受付	スポーツ組織の運営と事業 9:00～13:00	10:00～検定試験の説明(15分) 【検定試験】10:15～12:15 共通II(10:15～11:15) 共通I(11:15～12:15)
10:00	10:00～10:10 オリエンテーション		
10:30	10:10～10:40 協賛社情報提供		
11:00	社会の中のスポーツ 11:00～13:00		
12:00			
13:00	休憩	休憩	
14:00	スポーツと法 14:00～16:00	対象に合わせた スポーツ指導 14:00～17:00	
15:00			
16:00	休憩 16:00～16:10		
17:00	スポーツの心理 I 16:10～19:10	休憩 17:00～17:10	
18:00		指導者の役割 I 17:10～19:10	
19:00			

※日程に変更が生じる場合があります。受講決定時に確定した日程表を送付いたします。

平成30年度公認スポーツプログラマー等共通科目集合講習会 日程表(案)(大阪会場)

	8月3日(金)	8月4日(土)	8月5日(日)
9:00		9:00～13:00 スポーツ組織の運営と事業(4h)	9:00～12:00 対象に合わせたスポーツ指導(3h)
10:00			
11:00			
12:00	12:00～12:20 受付 12:20～12:30 オリエンテーション		<休憩> 12:00～13:00
12:30	12:30～13:00 協賛社情報提供		
13:00	13:00～15:00 指導者の役割 I (2h)	<休憩> 13:00～14:00	13:00～検定試験の説明(15分) 【検定試験】13:15～15:15 共通Ⅱ(13:15～14:15) 共通Ⅰ(14:15～15:15)
14:00		14:00～16:00 社会の中のスポーツ(2h)	
15:00	<休憩> 15:00～15:10 15:10～18:10	<休憩> 16:00～16:10	
16:00	スポーツの心理 I (3h)	16:10～18:10 スポーツと法(2h)	
17:00			
18:00			

※日程に変更が生じる場合があります。受講決定時に確定した日程表を送付いたします。

平成30年度公認スポーツプログラマ養成講習会(専門科目) 日程表

公益財団法人日本体育施設協会

日	時	17:00										18:00										19:00										20:00										会場
		8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
前期 平成30年 9月11日 (火)	8:30	受付	開講式	I 運動の健康・VI スポーツ相談の実際 (富田 幸博 先生) (理論：501室)	星食	VI スポーツ相談の実際 (立谷 泰久 先生) (理論：501室)	休息	II ヘルス・エクササイズ (エアロビックスダンス) (中村 恭子 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								9月12日 (水)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					
9月12日 (水)	受付	VI 体力測定と評価 (鈴木 宏哉 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	星食	VI 体力測定と評価 (鈴木 宏哉 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	II ヘルス・エクササイズ (兼木 達雄 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	9月13日 (木)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																				
																							9月14日 (金)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場						
9月14日 (金)	受付	II マシーン・トレニング (山西 哲郎 先生、矢野 雅知 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	星食	II ヘルス・エクササイズ (ウォーキング・ジョギング) (山西 哲郎 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	VI スポーツ相談の実際 (中島 宣行 先生) (理論：501室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	9月21日 (月)	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								9月22日 (火)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					
1月21日 (月)	受付	V フィットネスプログラム (山西 哲郎 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	星食	II ヘルス・エクササイズ (水泳・水中運動) (野村 武男 先生) (理論：501室)	休息	II ヘルス・エクササイズ (レクリエーション・スポーツ系) (小泉 紀雄 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	1月22日 (火)	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								1月23日 (水)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					
1月23日 (水)	受付	V 高齢者のフィットネスプログラム (武井 正子 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	星食	V 女性のフィットネスプログラム (武井 正子 先生) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	III フィットネス・エクササイズと体調 (坂本 静男 先生) (理論：501室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	1月24日 (木)	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								1月24日 (木)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					
1月24日 (木)	受付	II フィットネス・トレニング (尾縣 貢 先生) (理論：501室)	星食	II フィットネス・トレニング (尾縣 貢 先生) (実技：大体育室)	休息	IV フィットネス・エクササイズ (尾縣 貢 先生) (理論：501室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	1月25日 (金)	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								1月25日 (金)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					
1月25日 (金)	受付	事務連絡	検定試験 9:30~11:30 (501室)	事務連絡	休息	V 障害者のフィットネスプログラム (公益社団法人東京障害者スポーツ協会) (理論：501室、実技：大体育室)	休息	国立オリンピック記念 青少年総合センター 理論：501室 実技：大体育室 控室：504室	1月25日 (金)	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場																			
																								1月25日 (金)	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	会場					

※日程に変更が生じる場合があります。後日、確定した日程表を送付いたします。



公益財団法人

日本スポーツ協会



公益財団法人

日本体育施設協会