

かけっこアドバイザー講座カリキュラム

座学	
テーマ	内容
かけっこアドバイザーの意義	<ul style="list-style-type: none"> ・かけっこアドバイザーの意義 ・スポーツとは ・子供を取り巻く環境
子供の発育・発達成長について	<ul style="list-style-type: none"> ・子供の発育・発達と運動理論 ・現代の子供の身体・体力低下の状況 ・コーディネーション能力とゴールデンエイジ ・スキヤモンの発達・発育曲線 ・ゴールデンエイジとは
コーチング概論	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチングとティーチングの違い ・コーチングに求められるリーダーシップ ・コーチングに求められるスキル ・信頼関係の構築方法
スポーツにおける事故と怪我	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームとは ・スポーツ障害について ・急性外傷の対処法 ・暑熱/寒冷症状と対処法
実技	
テーマ	内容
コンディショニング・ストレッチ実践	<ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーショントレーニング ・脳トレ ・ファンクショナルトレーニング ・コアトレーニング ・動的・静的ストレッチ
ランニングクリニック	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢づくり ・腿上げ ・スキップ ・スタート ・コーナー走