

スタートコーチ資格取得養成講習会(スケジュールならび内容について)

項目	担当	開始 ～ 終了	時間 (分)	内容
開講式 ガイダンス・導入		9:00 ～ 9:20	20	講師スタッフの紹介 3名 開講にあたり 社会問題もあり公認取得の講習内容が大幅に変更。卓球競技スタートコーチ資格2024年度開始。 中学校部活問題現状やライセンス義務化で資格の必要性について スタートコーチからのステップアップ行程概略(コーチ1～4までの卓球専門内容紹介) スタートコーチは3種類ある。講習内容は初級レベルであるが、今日は最新の内容も組み入れる。 ※ 本日の講習会の録音・録画は、原則禁止です。ご協力をお願いします。
【共通科目】基礎理論 ①指導者の責任と役割 90分		9:20 ～ 9:55	35	1.1.コーチングとは 1.2.コーチングの3原則 1.3.コーチングの定義 1.4.コーチの役割
		9:55 ～ 10:25	30	※グループワーク① 4グループ(5人1グループ) 15分程度話し合い、発表4グループ各3分
		10:25 ～ 10:50	25	1.5プレーヤーズセンタードとは 1.6グッドコーチを目指して(JSPOの動画を視聴する)(6分) 1.7日本スポーツ協会と日本卓球協会の資格の位置づけ
【共通科目】基礎理論 ②指導者のプロセス 90分		10:50 ～ 11:25	35	2.1.コミュニケーションスキル向上1 ※グループワーク② 4グループ(5人1グループ) 15分程度話し合い、発表3グループ各3分
		11:25 ～ 11:55	35	2.2.コミュニケーションスキル向上2 ※グループワーク③ 4グループ(5人1グループ) 15分程度話し合い、発表3グループ各3分
		11:55 ～ 12:15	20	プレーヤーのミスに対するコーチング(添付ユーチューブ動画10分)
【共通科目】基礎理論 ③コーチ自身の成長計画 30分		12:15 ～ 12:45	30	3.1.コーチとして成長していくことが重要 3.2.どのようなコーチになりたいか 3.3.仲間と共有することで、自分の「コーチ像」についての考えを深める
昼食・休憩		12:45 ～ 13:30		
【専門科目】基礎理論 ①卓球の特性と歴史 【専門科目】基礎理論 ②用具について 60分		13:30 ～ 14:30	60	2.1.卓球の特性と歴史 特性は教本2章～5章も織り入れる 2.2.卓球の用具について 第9章 道具について P114～
5.【専門科目】基礎理論 ③ゲームとルール 60分		14:30 ～ 15:30	60	審判の知識を学ぶ 審判員資格取得のすすめ 第6章 試合をやってみよう P86～ 教本を簡単に説明 ※新教本とスライドから Q6-1シングルス ※サーブスルール ※最近の紛らわしいサーブ事例 Q6-2ダブルス Q6-3組合せとタイムテーブル 第7章 大会にでてみよう P96～ Q7-1 大会にでるには Q7-2 ベンチコーチ Q7-3 タイムアウト その他※アドバイスルール ※タイムアウトの取り方 ※パッドマナー ※抗議のルール 第9章 道具について P114～ Q9-3ラケット ※ラケットコントロール 違反事例 Q9-4ラバー Q9-5ユニフォーム ※同色シャツ・サポーター・リストバンドなど Q9-7卓球台・ネット・サポート ※競技条件のルール ※ネットの高さ・張り 質疑応答
【専門科目】卓球技術 基本技術 120分		15:30 ～ 17:30	120	第2章 技術を知ろう11～49 基礎教本 簡単に説明 第3章 練習方法を学ぼう 51～66 第4章 練習計画を立てよう 67～75 第5章 指導の考え方を学ぼう 77～83 実技：120分で基本技術を一通り実施 教本の順でなく、1人の初心者指導するにあたり、習得技術の優先順から 1：グリップ・基本姿勢・力の入れ方 ボール遊びから 2：フォアハンド ミスなく続くようになるには。いろんなコースを打つには。強く打つには 3：バックハンド ミスなく続くようになるには。ブロックを覚える 4：切替 2点(必ずステップ) 3点(ミドルを入れる・判断) 5：フットワーク 1歩・2歩・3歩 6：スマッシュ 4つの注意事項 トスボールで練習 3パターン 7：回転 1)上回転 マグナス効果を理解する。上回転の効果 ドライブ打法 上回転サーブ 長く速く回転多く 2)下回転 カットとツッツキ 下回転サーブ ツッツキ 8：ダブルス 動き方 8対8 前後左右ポジション サーブスループの順の覚え方 8項目・各15分くらいを目安
450				
閉講式		17:30 ～ 17:40		全員で撮影・片付け・解散