

ラーニングポータル レベル 2

参考資料

問1 コーチアシスタントとしての責任

コーチアシスタントとしてあなたはヘッドコーチの重要な手助けとなるべきです。

コーチアシスタントとして、あなたの役割と責務は一般的に下記を含みます：

- ・スポーツスキルの指導
- ・セッションの計画を立てること
- ・セッションの要素を実行していくこと
- ・チーム指導(他のコーチと共に取り組む)
- ・アスリートを観察しアドバイスする
- ・効果的にコミュニケーションをとる。
- ・アスリートの育成に気を配りましょう。

問2 アスリートへ指示を伝達した後にするべき重要な事

コミュニケーションプロセスは、送り手と受け手の間でどのようにコミュニケーションが起こるかを簡単な言葉で説明するモデルです。

受け手がメッセージを受信し、理解したことを確認した時点で、コミュニケーションのプロセスは完了します。

問3 興奮状態のアスリートの挙動を管理する上でのふるまい

それぞれのアスリートに対する効果的な指導の手段

興奮しやすいアスリートの場合

1. 気に障るものの数を減らしてください。
2. ペアの小さなグループで練習しましょう。
3. 少人数で小さな部屋かホールで練習しましょう。
4. 練習中休憩時間を計画しましょう。
5. アスリートが休憩できる静かな場所を与えましょう。

問4 一つのグループの中での、各アスリートに対する指導

個別化トレーニング

アスリート達のニーズに合わせる。

コーチとして、あなたの一番の挑戦は、アスリートそれぞれのニーズに対し、社会における個人として彼らの成長に合わせることです。

問5 技能指導に関する I.D.E.A.モデル

コーチング技能に関する I.D.E.A.モデル

- I : 明確化
- D : 実演
- E : 説明
- A : 参加

問6 脳震盪の典型的な症状

脳震盪の症状(例)

- ・頭痛や頭の「圧迫感」
- ・吐き気や嘔吐
- ・ふらつき、めまい、複視/霧視
- ・光や騒音が気になる
- ・倦怠感、霞み目、もうろうとする、ふらふらである
- ・混乱、集中や記憶の問題(忘れる)
- ・「正常な感覚ではない」もしくは「調子が悪い(体調が悪い)」

問7 ユニファイドスポーツとは

ユニファイドスポーツは、知的障害のある人(アスリート)とない人(パートナー)が同じチームを作り、練習や試合に参加します。

問8 フィット5プログラムをどのように推進するか

フィット5は、3 つのシンプルな目標を通じて、アスリートが運動と個人的なベストパフォーマンスを達成できるようにするためのガイドです。

1. エクササイズ(身体活動) : エクササイズを行いましょう。
2. 栄養(食習慣) : 果物と野菜を食べましょう。(菓子は対象外)
3. 水分補給 : 水を飲みましょう。

問9 スペシャルオリンピックスのプログラム

モーター・アクティビティ・トレーニング・プログラム (MATP):

アスリートデベロップメントモデル(ADM)における基本的な段階の全ての年齢(8歳以上)のアスリートを対象としています。このプログラムは重度な知的書を持ち、公式競技に参加するための技能レベルと機能的能力に難しさがあるアスリート達を対象としていま

す。

育成的なスポーツアクティビティ(DS):

ヤングアスリート(YA)における基本的な技能の学習と競技スポーツプログラムへの参加の間の溝を埋めるために作られました。

競技用背景における 6-12 歳のアスリート達に基本的なスポーツ技能と競技用技能を教えます。そこにおいては、楽しむこと、プレイする事、技能を習得することに焦点をあて、同時に構築プレイから競技スポーツへのスムーズな移行を促進します。

ヤングアスリート (YA):

知的障害 (ID)の有無に関わらず 2 歳から 7 歳までの子供たちのためのスポーツであり、遊びの要素を取り入れたプログラムです。YA はランニング、おどること、投げることなどのような基本的なスポーツ技能を紹介します。家族、先生、介助係そしてコミュニティの人々に全ての子供たちとスポーツの喜びを共有する機会を提供します。

問10 アスリートデベロップメントモデル(ADM)の4つの段階

アスリートデベロップメントの4つの段階

- ・基礎
- ・学習するためのトレーニング(学習→トレーニング)
- ・競争するためのトレーニング(トレーニング→競技)
- ・レクリエーションアクティビティ