

全日本柔道連盟指導者養成委員会  
 <A-C指導員養成講習会科目の詳細>

公益財団法人全日本柔道連盟 公認柔道指導者資格制度 A指導員							
科目	内容	内容の詳細	集合	その他	計		
種目の特性 に応じた 基礎理論	1 柔道論Ⅲ	嘉納治五郎師範の柔道思想	柔道と教育、知育・徳育・体育と柔道、青年修養訓	2	1	3	
		柔道発展史と国際化	女子柔道、国内外での柔道普及、柔道競技史（国内、国際大会）、国際柔道連盟の動向、世界の柔道人口動態、柔道を通じた国際理解・協調等	1	0	1	
		日本柔道の今日的課題と社会貢献	柔道人口の減少、柔道に対する社会的評価、怪我リスク、対象に応じた多様な指導法の不十分な普及、空間的・時間的連携の欠如、過熱した勝利至上主義、身体リテラシーの醸成	2	2	4	
	2 安全管理・指導Ⅲ	柔道の安全管理・安全指導体制	頭部外傷・頸部外傷・心疾患・熱中症の予防対策、上肢・体幹・下肢外傷（肩、肘、腰、膝、足首）、心臓しんとう、月経異常など女性特有疾患、相対的エネルギー不足（relative energy deficiency in sport, REDs）、各種感染症、各種保険制度	2	1	3	
		柔道事故の実態と法的責任	国内死亡事故・重傷事故事例、指導者・大会主催者・競技者等の法的責任（柔道事故判例）	1	1	2	
	3 指導者の倫理Ⅲ	柔道指導者としての社会的責任	柔道指導者が国民に果たすべき役割、柔道指導者としての自己研鑽と修養、柔道の目的と柔道試合の目標、生涯発達の見点に立った自他の人間的成長	1	0	1	
	4 柔道の科学Ⅲ	柔道指導に必要なスポーツ生理学的知識	骨格筋の収縮様式と運動への適応、運動に対する急性反応と慢性適応（心拍数、酸素摂取量、呼吸数、酸塩基平衡、体温調節、免疫）、トレーニング効果（栄養と休養＝睡眠）、柔道選手の階級別体組成	2	0	2	
		柔道指導に必要なスポーツ栄養学的知識	競技期と試合期の体重コントロールと栄養摂取、運動後の栄養摂取、ライフステージや性別に応じた栄養摂取（幼児・学童・少年・青年・壮年・中年・高齢、女性）、栄養と各運動機能との関係、疲労・怪我の回復を目指した栄養摂取	2	0	2	
		柔道指導に必要なスポーツ心理学的知識	パフォーマンスに影響を与える心理学的要素（覚醒水準とパフォーマンス、あがりへの対処、ルーティーン）、怪我の受容、バーンアウト、柔道選手の心理学的特性、動機づけと目標設定、柔道を通じたライフスキル獲得	2	0	2	
		柔道指導に必要なスポーツ力学的知識	運動器の機能解剖（動作と関節運動をもとらす骨格筋の理解）、力学的動作分析（崩しと掛け、てこ、円運動、受け身と衝撃力など）、運動学習理論（運動イメージ、転移、フィードバック、注意の配分、練習方法）	2	0	0	
	5 柔道指導論	柔道技術の練習法	かかり練習、約束練習、自由練習等の各種練習法の段階的目標設定とバリエーション	1	0	1	
		対象に応じた柔道指導法	心身の発達発達段階に応じた指導原則（生徒指導提要）、性別指導、障害者への指導	1	0	1	
	6 柔道の普及振興策	競技力向上のための情報戦略システム	情報戦略（情報収集・分析、選手コーチへの還元）、ICTを駆使した競技分析	1	0	1	
		競技者の養成システム	選手の強化体制、国内外の普及（発掘）・育成・強化システム、革新的パスウェイ	1	1	2	
		指導者の養成システム	公認柔道指導者資格制度、諸外国の養成制度、段位制度、「指導者養成指針」	1	1	2	
				22	7	29	
	実技	1 実践的指導	基本指導の応用と実践	受け身や投げ技・固め技を実践技術へ発展させる、多様で具体的な段階的指導	1	0	1
			投げ技と固め技の実践的指導	実践的な技能の事例的示範と科学的分析（自他の形態・体力的特性や性差、問答による発見や理解）	2	0	2
			対人技能（連絡技、変化技等）実践的指導	実践的な連絡・変化技の事例的示範と科学的分析（自他の形態・体力的特性や性差、問答による発見や理解）	2	1	3
		2 トレーニングⅢ	柔道の専門的トレーニング	体力とスキルの専門的トレーニング、コンディショニング（ストレッチング、テーピング、マッサージ、etc.）	2	2	4
3 救急処置Ⅲ		柔道場での救急処置と事故後の対応	緊急時連絡体制（EAP）、一次救命処置（心肺蘇生CPRとAED）、頭部外傷（SCAT6、CRT6、RTP）頭部外傷、熱中症（重症度分類、冷却法）、打撲等に対する応急処置（RICE）、止血法、固定・搬送法	1	1	2	
5 柔道形	各種「形」	技の理合いの理解と指導技術（指導言語）	2	0	2		
			10	4	14		
指導実習	1 指導計画Ⅱ	指導計画立案・実施・評価の実際	目標立案の原則、等質・異質目標集団の指導計画、個人指導計画、PDCAサイクルに基づいた指導計画と評価、自身の指導実態に則した指導計画立案・評価方法の作成、個人の特性に応じた指導計画（年齢、発達発達の遅速、障害（聴覚、視覚、知的、発達障害）の有無、性差、柔道経験の有無）、「長期育成指針」の6ステージ	5	5	10	
		対象に応じた指導法Ⅱ	個人の特性（年齢、発達発達の遅速、性差、障害の有無、性的指向・性自認SOGI）を踏まえた柔道指導の留意点	3	4	7	
				8	9	17	
			40	20	60		

公益財団法人全日本柔道連盟 公認柔道指導者資格制度 B指導員							
	科目	内容	内容の詳細	集合	その他	計	
	種目の特性 に応じた 基礎理論	1	柔道論Ⅱ	柔道の歴史	柔術から柔道へ、講道館、大日本武徳会、全日本柔道連盟（国内）	1	0
2		安全管理・指導Ⅱ	柔道の安全管理・安全指導、事故予防策	事故要因と発生メカニズム（ハインリッヒの法則）、頭部外傷・頸部外傷・心疾患・熱中症の発生メカニズムと事故事例および予防対策	2	1	3
3		指導者の倫理Ⅱ	柔道指導者としての責任	ハラスメントと人権保護、国籍・人種・民族・宗教・性別・障害の有無・性的指向等に基づく差別の根絶、フェアプレイの遵守、柔道実践者内での柔道指導者の役割（自身の行為と他者への働きかけ）、インテグリティ	1	1	2
4		柔道の科学Ⅱ	柔道指導に必要な科学的理論	トレーニング理論（疲労と超回復）、骨格筋の収縮特性と適応、エネルギー代謝／五大栄養素の働き、食事バランスガイド、日本人の栄養摂取基準、身体活動レベル、水分摂取、柔道選手に特に重要な栄養素、体重コントロール／自尊心、自己効力感、運動有能感、自律的動機づけ、運動学習、／柔道の力学的原理（重心、関節角度、並進運動、回転運動、力・速度・加速度）	3	1	4
5		マネジメント	指導組織のマネジメント	組織運営／経営、アントラージュとの協働、継続的な活動を保証する時間的・空間的連携、各種保険	1	1	2
				8	4	12	
実技	1	基本的指導Ⅱ	柔道の特性を活かした身体リテラシー向上	多様な身体的能力（体力とスキル）の向上、転び方（体まもり運動）、受け身	1	0	1
			投げ技の指導体系	投げ技（68本）の理解と師範、基本動作の組み合わせ、段階的指導（安全性や難易度を規定する要因）	1	0	1
			固め技の指導体系	固め技（32本）の理解と師範、攻防の基本動作、固め技の原理	1	0	1
			対人技能の指導体系	攻防を展開するための技術指導、相手の動きに応じた攻撃・防御法（連絡技、変化技、返し技も含む）	1	0	1
	2	トレーニングⅡ	柔道のトレーニング	柔道に特異的な補助運動、道場で実施可能な体カトレーニング（筋力、柔軟性、バランス能力、調整力、全身持久力）とスキルトレーニング（組織化された運動遊び）	2	0	2
3	救急処置Ⅱ	柔道場での救急処置の実際	一次救命処置（心肺蘇生CPRとAED）、頭部外傷（頭部打撲時の対応、CRT6とRTP）、頸部外傷、熱中症（冷却法、安静体位）、打撲等に対する応急処置（RICE）	1	1	2	
				7	1	8	
指導実習	1	指導計画Ⅰ	指導計画立案の概要	指導計画立案の原則、指導目標の明確化、安全管理、期分け、ピーキング	1	0	1
			指導計画の実施と評価の概要	PDCAサイクル、他者評価と自己評価、各種評価方法	1	1	2
	2	対象に応じた指導法Ⅰ	長期育成のための6ステージ	「長期育成指針」年代別アプローチ	1	0	1
				3	1	4	
				18	6	24	

公益財団法人全日本柔道連盟 公認柔道指導者資格制度 C指導員				集	その	計	
	科目	内容	内容の詳細	合	の		
種目の特性 に応じた 基礎理論	1	柔道論 I	柔道の本義	柔道の究竟の目的、柔道の精神（精力善用、自他共栄）、他スポーツとの相違	1	0	1
	2	安全管理・指導 I	柔道の安全管理・安全指導の基本	環境の整備、指導上の注意、指導者の責任／柔道に関連する主な事故の発生機転(頭・頸部外傷、熱中症)	2	1	3
	3	指導者の倫理 I	柔道指導者の心構え（暴力行為等の根絶、礼節の社会的意義）	「全日本柔道連盟が求める指導者」、暴力行為その他の不適切行為の根絶（身体的・精神的暴力、いじめ、パワハラ、セクハラ、ドーピング等）	1	0	1
	4	柔道の科学 I	発育発達段階に応じた柔道指導	生涯発達、性・年齢別の身体的・心理的特性を理解した指導、適時性と適刺激	2	1	3
				6	2	8	
実技	1	基本的指導 I	柔道の特性を活かした運動遊び	多様な動きの習得（畳の特性の活用）、アキアキプログラム（ACP）、転び方（体まもり運動）	1	0	1
			柔道用語の理解と基本動作の指導	柔道指導に必要な各種表現（基本動作、身体部位、練習法等）、受け身および投げ技・固め技の基本動作	1	0	1
			投げ技と固め技の基本的指導方法	単独練習、相対練習、静的練習、動的練習	1	0	1
	2	トレーニング I	トレーニングの基本	体力（行動力と生存力）とスキルの概念、トレーニングの原理・原則	1	1	2
3	救急処置 I	救急処置法の概要	緊急時連絡体制、一次救命処置（心肺蘇生CPRとAED）、頭・頸部外傷時の対応	1	1	2	
4	審判法	審判規程と審判法	国際柔道連盟試合審判規程（国内における少年大会特別規程も含む）、講道館柔道試合審判規定	1	0	1	
				6	2	8	
				12	4	16	