

JAFT ランニングパーソナルコーチ養成講座 カリキュラム案

	RUN-Basic	RUN-Advance	RUN-Master
対象クライアントとキーワード	・ランニングビギナー ・ファンラン ・ダイエットRUN/フィットネスRUN	・エキスパートランナー ・レース志向 ・自己ベスト更新 ・耐久型レースへの対応(トライアスロン/ウルトラマラソン)	※志向の異なる全てのクライアントに対する総合コーチング力の養成。
評価力	走動作の基本と評価方法①	走動作の評価方法②	※実践インターンシップ
	フォーム指導の要点①	フォーム指導(修正)の要点②	
プログラミング	トレーニングの種類と目的/メリットとデメリット (LSD、インターバル、ヒルトレーニング etc.)	トレーニングドリルの作成方法②	※実践インターンシップ
	トレーニングドリルの作成方法① (マクロサイクル、ミクロサイクル、ピリオダイゼーション)	世界のランニングメソッド (リディアード、ジャックタニエルズ、オレゴンプロジェクト)	
コーチング	伝える力の養成① (For ビギナーランナー)	伝える力の養成② (For エキスパートランナー&レーサー)	※実践インターンシップ
	クライアントの個性に応じた適切なアプローチ方法① (for ビギナー)	クライアントの個性に応じた適切なアプローチ方法② (for エキスパート)	
コンディショニング & 栄養	ランニング障害の知識/疲労とケガ	レース攻略の為に栄養学	※実践インターンシップ
	トレーニング効率アップの為に栄養学	コンディショニング② (パフォーマンスアップ)	
	コンディショニング① (受傷リスク低減の為にケア方法)	コンディショニング③ (レース攻略の為に調整方法)	
エキップメント	シューズ① (機能、サイジング&フィッティング)	シューズ③ (レース攻略の為にシューズ戦略)	※実践インターンシップ
	シューズ② (NEWコンセプト/使い分け)	インソール②(カスタムインソール)	
	インソール① (目的と効果、機能)	関連商品の知識 (ソックス、コンプレッションウェア etc.)	