

公認ウエイトリフティング指導員

団体として附加する受講条件	年齢 受講年度の4月1日現在、18歳以上 その他の条件 都道府県ウエイトリフティング協会の推薦を受け、本会の承認を得た者。(免除なし)				
区分	カリキュラム内容		時間数		
			集合	その他	計
種目の特性に応じた基礎理論	1	指導者の役割と選手との関わり	1h	0h	1h
	2	ウエイトリフティングの競技の成り立ちとルール	2h	0h	2h
	3	競技種目の説明(スナッチ、クリーン&ジャーク)	1h	0h	1h
	4	ウエイトリフティングの練習方法とその内容	1h	0h	1h
	5	ウエイトリフティングの年代別指導法(競技者育成プログラム)	2h	0h	2h
	6	ウエイトリフティングの初心者指導(中学生～高校生の指導)	1h	0h	1h
	7	指導計画の作成とその評価	2h	0h	2h
	8	ウエイトリフティングの競技大会の概要と協議役員の役割	1h	0h	1h
	計		11h	0h	11h
実技 指導実習	1	スナッチの技術と習得方法(実技)	3h	2h	5h
	2	クリーンの技術と習得方法(実技)	2h	2h	4h
	3	ジャークの技術と習得方法(実技)	2h	2h	4h
	4	スクワットの技術と練習方法(実技)	2h	2h	4h
	5	ウエイトリフティングの補助種目の練習内容とその方法(実技)	3h	2h	5h
	6	ウエイトリフティングの特性を生かした体力トレーニング(実技)	3h	0h	3h
	7	指導計画の作成(年間・月間・1日)(指導実習)	3h	0h	3h
	8	採点競技会(指導実習)	1h	0h	1h
	計		19h	10h	29h
		30h	10h	40h	

公認ウエイトリフティングコーチ

団体として付加する受講条件	年齢 受講年度の4月1日現在、20歳以上 その他の条件 都道府県ウエイトリフティング協会の推薦を受け、日本ウエイトリフティング協会の承認を得た者。(免除なし)				
区分	カリキュラム内容		時間数		
			集合	その他	計
種目の特性に応じた基礎理論	1	ウエイトリフティング概論 (コーチの役割・選手のあるべき姿)	1h	0h	1h
	2	ウエイトリフティングの歴史と国際的動向	1h	0h	1h
	3	ウエイトリフティング技術と構造 (バイオメカニクス・障害・栄養)	4h	0h	4h
	4	ウエイトリフティングの技術	2h	0h	2h
	5	ウエイトリフティングの特性を生かした体力トレーニング	2h	0h	2h
	6	ウエイトリフティングの年齢別指導法 (一貫指導の方法)	3h	0h	3h
	7	ウエイトリフティングの指導法 (初心者・中級者・男女別・目的別)	3h	0h	3h
	8	戦術論	2h	0h	2h
	9	ウエイトリフティングにおけるルールと審判法	2h	0h	2h
	10	指導計画の立案	2h	2h	4h
		計	22h	2h	24h
実技 指導実習	1	ウエイトリフティングの基礎技術 (スナッチ・C&ジャーク)(実技)	2h	8h	10h
	2	ウエイトリフティングの体力トレーニング (専門技術)(実技)	3h	4h	7h
	3	示範技術 (実技)	2h	4h	6h
	4	技術の評価とその実際 採点制競技会 (実技)	1h	2h	3h
	5	競技中の調整法 (指導実習 実技)	1h	0h	1h
	6	現場における救急法 (実技)	1h	0h	1h
	7	個人の指導と集団指導 (指導実習)	1h	0h	1h
	8	初心者指導計画の立案 (指導実習)	2h	0h	2h
	9	中級者指導計画の立案 (指導実習)	2h	0h	2h
	10	指導計画の実施 (指導実習)	1h	0h	1h
	11	指導計画の評価 (指導実習)	1h	0h	1h
	12	競技における戦術 (指導実習)	1h	0h	1h
		計	18h	18h	36h
		40h	20h	60h	

公認ウエイトリフティング上級コーチ

団体として付加する受講条件	年齢 受講年度の4月1日現在、22歳以上 その他の条件 都道府県ウエイトリフティング協会の推薦を受け、日本ウエイトリフティング協会の承認を得た者。(免除条件については別途認める)			
区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
基礎理論	1 ウエイトリフティング概論 (コーチの役割・選手の役割)	1h	0h	1h
	2 ウエイトリフティングの国際的動向	1h	0h	1h
	3 ウエイトリフティングの技術の構造 (バイオメカニクス 障害)	2h	0h	2h
	4 ウエイトリフティングの技術 (トップレベルの選手の技術)	2h	0h	2h
	5 ウエイトリフティングの特性を生かした体力トレーニング	1h	0h	1h
	6 戦術論	1h	0h	1h
	7 競技力の情報収集と分析 活用	1h	0h	1h
	8 ウエイトリフティングにおけるルールと国際連盟	1h	0h	1h
	計	10h	0h	10h
実技 指導実習	1 ウエイトリフティングの技術 (スナッチ・C&ジャーク) (実技)	2h	14h	16h
	2 ウエイトリフティングの体力トレーニング (指導実習)	1h	0h	1h
	3 技術の評価とその実際 (指導実習)	1h	2h	3h
	4 競技中の調整法 (指導実習)	1h	2h	3h
	5 上級者指導計画立案 (指導実習)	2h	2h	4h
	6 上級者指導計画の実施 (指導実習)	1h	0h	1h
	7 上級者指導計画の評価 (指導実習)	1h	0h	1h
	8 国際大会における戦術 (指導実習)	1h	0h	1h
	計	10h	20h	30h
		20h	20h	40h