

公認ウエイトリフティングコーチ3
資格概要

2021年12月21日現在

主催		公益財団法人日本スポーツ協会 公益社団法人日本ウエイトリフティング協会	
養成目的		競技者育成プログラムに基づき、都道府県内レベルで競技者の発掘・育成にあたる指導者を養成する。	
役割		競技者育成プログラムの指針に基づいた指導に当たるとともに、広域エリア内の有望競技者の強化指導にあたる。また、都道府県ウエイトリフティング協会における競技者育成システムの研究開発に参画する。	
養成講習会に係る内容	受講条件	受講年度の4月1日現在で満20歳以上で、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にて承認を得た者。	
	受講科目	共通科目	共通科目Ⅲ(150h)
		専門科目	ウエイトリフティング専門科目(60h) ※別紙カリキュラム表参照
	受講料	共通科目	共通科目Ⅲ:22,000円(税込)／教師:61,600円(税込)※別途リファレンスブック代
		専門科目	受講料:11,000円(税込)※実施団体が別途定める場合がある
		スタートコーチ	円()
	実施方法	共通科目	別に定める共通科目実施要領に基づき日本スポーツ協会が実施する
専門科目		<ul style="list-style-type: none"> ■講習会 事前学習、集合講習、事後学習 ■検定試験 日本ウエイトリフティング協会指導者育成委員会が事前学習、集合(Web)講習後のレポートの提出 ■審査 日本ウエイトリフティング協会指導者育成委員会が集合講習、レポートなどで総合的に判断する。 ■免除要件 原則、免除は認めない。 	
登録に係る内容	登録料 (4年間)	基本登録料:10,000円	
		資格別登録料:10,000円	
		初期登録手数料(初回登録時のみ):3,300円	
更新登録要件	有効期限の6ヶ月前までに最低1回は、日本ウエイトリフティング協会が定める研修または日本スポーツ協会(都道府県体育・スポーツ協会が実施する研修会を含む)が実施する(認める)研修を受けなければならない。		
特記事項			

公認ウエイトリフティングコーチ3

2021年12月21日現在

区分	カリキュラム内容		時間数		
	No.	科目	集合	その他	計
① 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)	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	②	ウエイトリフティングの歴史と国際的動向	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	③	ウエイトリフティングの技術と構造(バイオメカニクス)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	ウエイトリフティングの技術と構造(障害)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	ウエイトリフティングの技術と構造(栄養)	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑥	ウエイトリフティングの技術	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑦	ウエイトリフティングの特性を生かした体カトレーニング	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑧	ウエイトリフティングの年齢別指導法(一貫指導の方法)	3.00 h	0.00 h	3.00 h
	⑨	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)	3.00 h	0.00 h	3.00 h
	⑩	戦術論	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑪	ウエイトリフティングにおけるルールと審判法	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑫	指導計画の立案	2.00 h	2.00 h	4.00 h
		小計		22.00 h	2.00 h
② 実技	①	ウエイトリフティングの基礎技術(スナッチ・クリーン&ジャーク)	2.00 h	8.00 h	10.00 h
	②	ウエイトリフティングの体カトレーニング(専門技術)	3.00 h	4.00 h	7.00 h
	③	示範技術	1.00 h	4.00 h	5.00 h
	④	技術の評価とその実際・採点制競技会	1.00 h	2.00 h	3.00 h
	⑤	現場における救急法	2.00 h	0.00 h	2.00 h
		小計		9.00 h	18.00 h
③ 指導実習	①	競技中の調整法	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	②	個人の指導と集団指導	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	③	初心者指導計画の立案	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	④	中級者指導計画の立案	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑤	指導計画の実施	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑥	指導計画の評価	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	⑦	競技における戦術	1.00 h	0.00 h	1.00 h
		小計		9.00 h	0.00 h
			40.00 h	20.00 h	60.00 h