

# 日本ウエイトリフティング協会

## ■公認ウエイトリフティング指導員

**養成目的** 競技者育成プログラムに基づき、地域クラブ・中学校・高校の部活動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あたるとともに、地域クラブ・中学校・高校において競技者の発掘及び基本技術の指導を行う。また広域エリア内の有望競技者の強化指導にあたる。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在18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、本会の承認を得た者

(免除無し)。

**カリキュラム** 共通科目35h (共通 I) 専門科目40h

**受講料** 共通科目 21,000円 専門科目 14,700円

**登録料(4年間)** 15,000円 (初回登録時のみプラス3,000円)

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、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又は日本体育協会(都道府県体育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。

**担当委員会** 日本ウエイトリフティング協会 指導者育成専門委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		集合	その他	計
1 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)	2h	0h	2h
	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競技役員の役割	1h	0h	1h
	計	11h	0h	11h
2 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)	1h	2h	3h
	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カトレーニング(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 採点制競技会(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

**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あたるとともに、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。

**受講条件** 受講年度の4月1日現在満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の承認を得た者（免除無し）。

**カリキュラム** 共通科目152.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ）専門科目60h

**受講料** 共通科目 18,900円 専門科目 10,500円

**登録料(4年間)** 20,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、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又は日本体育協会（都道府県体育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。

**担当委員会** 日本ウエイトリフティング協会 指導者育成専門委員会

区分	カリキュラム内容	時間数		
		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）	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）	5h	0h	5h
	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	1h	0h	1h
	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
2 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&J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）	1h	4h	5h
	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）	2h	0h	2h
	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

**養成目的** ナショナルレベルで活躍できる競技者の育成・強化にあたる指導者を養成する。

**役割** トップアスリートの育成・強化にあたるとともに、国際的な視野を持ち、日本ウエイトリフティング協会において強化スタッフとして競技力向上策の研究開発に参画する。

**受講条件** ウエイトリフティングコーチ有資格者で、受講年度の4月1日現在満22歳以上の者。都道府県ウエイトリフティングの推薦を受け、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定める）。

**カリキュラム** 共通科目192.5h（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ＋Ⅳ）専門科目40h

**受講料** 共通科目46,200円（共通Ⅰ＋Ⅱ＋Ⅲ免除者は27,300円） 専門科目 16,800円

**登録料(4年間)** 20,000円（初回登録時のみプラス3,000円）

**更新のための義務研修** 資格登録有効期限4年間のうちに、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又は日本体育協会（都道府県体育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。

**担当委員会** 日本ウエイトリフティング協会 指導者育成専門委員会

区分	カリキュラム内容	時間数			
		集合	その他	計	
1	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カトレーニング	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
2	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カトレーニング（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	

## 《専門科目における講習・試験の免除》

### 1. 一定の実技・指導実績を有する者

別に定める基準により、日本ウエイトリフティング協会指導者育成専門委員会が審査した上で、免除内容を決定する。

### 2. その他

- (1)国際大会等で特に優秀な成績を収めた者で、コーチとしての資質、能力が優れていると認められた者
- (2)国外での資格取得者
- (3)在外研修者

上記の者については、日本体育協会と日本ウエイトリフティング協会指導者育成専門委員会が内容・程度を審査の上、免除項目を決定する。