

公認ウエイトリフティングコーチ1
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、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。
養成講習会に係る内容	受講条件	
	受講科目	共通科目
		専門科目
	受講料	共通科目
		専門科目
		スタートコーチ
	実施方法	共通科目
専門科目		
登録に係る内容	登録料(4年間)	
	更新登録要件	
	特記事項	

公認ウエイトリフティングコーチ1

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	指導者の役割と選手との関わり	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	②	ウエイトリフティングの競技の成り立ちとルール	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	③	競技種目の説明(スナッチ、クリーン&ジャーク)	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	④	ウエイトリフティングの練習方法とその内容	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	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)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	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)	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	⑦	指導計画の作成とその評価	2.00 h	0.00 h	2.00 h
	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	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	小 計			12.00 h	0.00 h
② 実技	①	スナッチの技術と習得方法	3.00 h	2.00 h	5.00 h
	②	クリーンの技術と習得方法	2.00 h	2.00 h	4.00 h
	③	ジャークの技術と習得方法	2.00 h	2.00 h	4.00 h
	④	スクワットの技術と習得方法	1.00 h	2.00 h	3.00 h
	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	3.00 h	2.00 h	5.00 h
	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	3.00 h	0.00 h	3.00 h
	小 計			14.00 h	10.00 h
③ 指導実習	①	指導計画の作成(年間・月間・1日)	3.00 h	0.00 h	3.00 h
	②	採点制競技会	1.00 h	0.00 h	1.00 h
	小 計			4.00 h	0.00 h
			30.00 h	10.00 h	40.00 h