

# 公認レスリングコーチ1について

(公財)日本レスリング協会指導者育成委員会

## 公認レスリングコーチ1 (旧指導員)

1. 養成目的 地域スポーツクラブやサークル等において、初心者や子供達を対象にレスリング競技の基礎的実技指導にあたる指導者を養成する。
2. 役割 一貫指導プログラムに基づき、対象者の特性と目的に対応した身体作りと動き作りおよび基礎的なレスリングの技術指導にあたる。
3. 受講条件 受講年度の4月1日現在満20歳以上の者で、都道府県レスリング協会の推薦を受け、日本レスリング協会が認めた者
4. カリキュラム 共通科目I:45時間(NHK学園による通信講座)、専門科目:20時間(中央競技団体において計画・実施)
5. 受講料 共通科目 22,000円(税込・教材費含む) 専門科目 15,400円(税込・別途必要経費かかる場合あり)
6. 登録料 10,000円(税込・初期登録手数料としてプラス3,000円)
7. 受講有効期間 受講開始年度を含め4年間。
8. 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回は日本レスリ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。

区 分	カリキュラム内容		時 間 数		
			集合/オンライン	その他	計
種目の特性に応じた基礎理論	①	レスリング競技の特性 I	1h	0h	1h
	②	レスリング競技におけるルール	2h	0h	2h
	③	発育発達に応じたトレーニング法	2h	0h	2h
	④	レスリング競技における安全管理・ドーピング防止	1h	0h	1h
	⑤	コミュニケーションスキル	2h	0h	2h
	⑥	ハラスメント防止・マナー・モラル	1h	0h	1h
		計		9h	0h
実技・指導実習	①	練習計画の作成と実施方法	2h	0h	2h
	②	発育発達に応じた動き作りと身体作り	2h	0h	2h
	③	スタンドレスリングにおける基本的技術とその指導法	2h	0h	2h
	④	グラウンドレスリングにおける基本的技術とその指導法	2h	0h	2h
	⑤	テーピング I	2h	0h	4h
	⑥	救急処置	1h	0h	1h
		計		11h	0h
			20h	0h	20h