

公認レスリングコーチ 1

2025年4月1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	レスリング競技の特性	1.00 h		1.00 h
	②	レスリング競技のルール	1.50 h		1.50 h
	③	レスリング競技における安全管理	1.50 h		1.50 h
	④	スポーツ栄養学	1.00 h		1.00 h
	⑤	アンチドーピング	1.00 h		1.00 h
	⑥	メンタルスキル	1.50 h		1.50 h
	⑦	スポーツハラスメント防止	1.00 h		1.00 h
	小 計		8.50 h	0.00 h	8.50 h
② 実技・指導実習	①	フリースタイルレスリング競技における基本的技術とその指導法	2.00 h		2.00 h
	②	グレコローマンスタイルレスリング競技における基本的技術とその指導法	2.00 h		2.00 h
	③	発育・発達期の動き作り	1.50 h		1.50 h
	④	障害予防	2.00 h		2.00 h
	⑤	RICE処置・テーピング法Ⅰ	2.00 h		2.00 h
	⑥	心肺蘇生法（C P R）	2.00 h		2.00 h
	小 計		11.50 h	0.00 h	11.50 h
			20.00 h	0.00 h	20.00 h