

公認レスリングコーチ3

資格概要

2025年4月1日現在

主催	公益財団法人日本スポーツ協会 公益財団法人日本レスリング協会		
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育成する。		
役割	強化指針に基づいた指導にあたるとともに、都道府県、地域レベルでの競技者の強化指導にあたる。また、各都道府県レスリング協会における指導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	<ul style="list-style-type: none"> ・受講年度の4月1日現在満25歳以上かつ指導歴7年以上の者 ・公認レスリングコーチ1資格保有者で、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 	
	受講科目	共通科目	共通科目Ⅲ(150h)
		専門科目	レスリング専門科目(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) ※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
	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
実施方法	専門科目	<ul style="list-style-type: none"> ■ 講習会: 年1回開催し、全科目を履修すること。 ■ 検定試験: 上記講習会の中で行う。 ■ 審査: 当該年度の1月末に合否判定。 ■ 免除要件: 無し。 	
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: 0円	
		初期登録手数料(初回登録時のみ): 3,300円	
更新登録要件	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(都道府県スポーツ協会が実施する研修を含む)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			

公認レスリングコーチ3

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	①	レスリング競技のルールと審判法	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	②	レスリング競技の戦略と分析	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	③	対象者に合わせた指導法・年間計画の作成	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	④	メンタルトレーニングの活用法と実践	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑤	レスリング競技者のための障害予防と対策（歯科を含む）	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑥	レスリング競技者の健康管理（内科・皮膚科）	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑦	女性アスリートのスポーツ医学	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	⑧	アンチドーピング	1.00 h	1.00 h	2.00 h
	⑨	アスリートの栄養指導：運動とエネルギー・エネルギー代謝	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑩	体カトレーニング要素に合わせた不可設定と展開法	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	小 計			18.00 h	10.00 h
②実技・指導実習	①	フリースタイルレスリングにおけるスタンド技術とその指導法	3.00 h	1.50 h	4.50 h
	②	グレコローマンスタイルレスリングにおけるスタンド技術とその指導法	3.00 h	1.50 h	4.50 h
	③	フリースタイルレスリングにおけるグランド技術とその指導法	3.00 h	1.50 h	4.50 h
	④	グレコローマンスタイルレスリングにおけるグランド技術とその指導法	3.00 h	1.50 h	4.50 h
	⑤	フリーウエイトトレーニングのエクササイズテクニック	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑥	自体重及び多様な用具を用いたエクササイズテクニック	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑦	レスリング競技者のコンディショニング（障害予防と疲労回復）	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑧	心肺蘇生法（CPR・AED）・応急処置	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	⑨	テーピングⅡ	2.00 h	1.00 h	3.00 h
	小 計			22.00 h	11.00 h
合 計			40.00 h	21.00 h	61.00 h