

2026年パワーリフティング コーチ1 専門科目 カリキュラム

【令和8年6月13日（土）】

時間	内容	講師
9:00— 9:15	受付	
9:15— 9:30	開校式	三浦重則
9:30—10:30	パワーリフティングの望ましい指導者像 (1H)	三浦重則
10:40—12:40	現場指導で必要とされるトレーニングの基礎 理論 (2H)	有賀誠司
12:40—13:40	昼休憩	
13:40—15:40	レジスタンストレーニングと健康増進 (2H)	有賀誠司
15:50—17:50	レジスタンストレーニングの各種スポーツ競 技への応用 (2H)	有賀誠司
17:50—18:00	諸連絡、解散	

【令和8年6月14日（日）】

時間	内容	講師
9:00— 9:15	受付	
9:15—11:15	パワーリフティングにおける傷害と安全対策 (2H)	蜂須貢
11:25—12:25	ドーピング防止の基礎 (1H)	鈴木光
12:25—13:10	昼休憩	
13:10—15:10	実技 トレーニング現場における救急処置法 (2H)	実島可斉
15:20—18:20	実技 パワーリフティング初心者指導 (3H)	二宮正晴
18:20—18:40	閉校式	