

本講習会は、トライアスロンの未経験者～中級者を対象として、競技を安全かつ正しく指導するための知識を学ぶ講習会です。この講習会のカリキュラムは、(公財)日本スポーツ協会(JSPO)公認トライアスロンコーチ 1 の専門科目に該当します。なお、JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 の資格取得には、本講習会および共通科目 I の修了が必要です。

1. 講習会日程と会場 基本的に土曜日・日曜日や祝日を利用した 2 日間。
全国各地で開催。(本会 HP で発表)
2. 受講資格 受講年度 4 月 1 日現在 18 歳以上のトライアスロン都道府県競技団体・学連
会員登録者で、次の①～⑦のいずれかに該当する者。なお、資格取得後も継続
してトライアスロン登録会員であること。

①	トライアスロン大会の完走記録保持者。過去に完走したスタンダードディスタンスの大会(51.5km)で、参加当時の年齢を基準とする。 30 歳以下(男子：2 時間 30 分以内、女子：2 時間 45 分以内) 31～40 歳(男子：2 時間 45 分以内、女子：3 時間 00 分以内) 41～50 歳(男子：3 時間 00 分以内、女子：3 時間 15 分以内) 51～60 歳(男子：3 時間 15 分以内、女子：3 時間 30 分以内) 61 歳以上(男子：完走、女子：完走)
②	ロングディスタンスタイプの場合は、上記①を基準に指導者養成委員会が認めた者。
③	上記記録に相当するスイム、バイク、ランの記録保持者及び 3 種目のいずれか 2 種目以上の指導者資格保持者。
④	スイム、バイク、ランのいずれかの個別種目の指導経験がある者。
⑤	コーチングシンポジウム、指導資格者研修会、トライアスロン研究会に参加した者。
⑥	トライアスロン都道府県競技団体もしくは学連(以下「加盟団体」という)からの推薦を受け、指導者養成委員会が認めた者。 (加盟団体の推薦を受け、推薦理由を記載した推薦書を提出する)
⑦	指導者養成委員会が認めた者。(上記①～⑥のいずれにも該当しないが、受講を希望する者は、その理由と略歴等を A4 用紙 1 枚程度の文章にまとめて提出する)

3. 受講料 調整中(施設使用料、テキスト代を含む。交通費、宿泊費、食費は各自負担)
4. カリキュラム

科目	時間
スイム講義	1
スイム実技	1.5
バイク講義	1
バイク・トランジション実技	1.5
ラン講義	1
ラン実技	1.5
指導者の心得・競技の歴史	1.5
基礎理論	1.5
競技ルール	1.5
バイクメンテナンス	1.5
コンディショニング実技	1.5
レポート提出	5
合計	20 時間

(別途、筆記試験有)

5. 登録料 調整中(別途、システム利用手数料が必要)
6. 講習会受講の手順
 - ①本会 HP にて講習会募集要項発表
 - ②受講申し込み及び受講料納入
 - ③講習会受講及びレポート提出
 - ④講習会修了認定及び理事承認
 - ⑤指導者登録システムへの登録、登録料納入
 - ⑥トライアスロンコーチ 1 専門科目修了証発行

以上

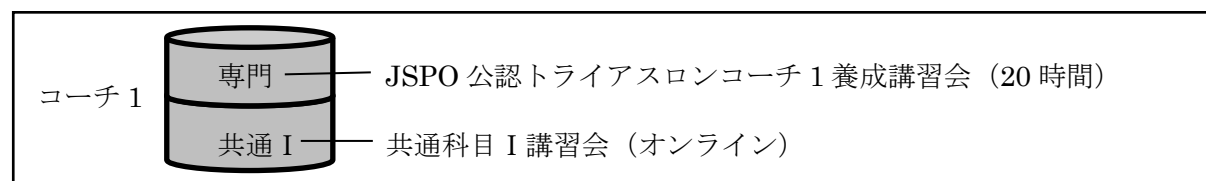
1. 日本スポーツ協会公認指導者資格概要

日本スポーツ協会（JSPO）公認の指導者資格にはコーチ 1～4 などがあり、現在トライアスロンで認定されているのは「スタートコーチ」「コーチ 1」「コーチ 3」資格である。

カリキュラムの詳細は https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid58.html#coach_cul を参照。

2. JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 概要

JSPO のコーチ 1 資格は「専門科目 20 時間以上」と「共通科目 I」の 2 つを修了する必要がある。専門科目は「専門」という名称の通り、各競技の専門的な講習を行う。例えば、水泳の場合は日本水泳連盟、陸上の場合は日本陸上競技連盟、そしてトライアスロンの場合はトライアスロンジャパン（以下、「本会」という）が講習会を行う。本会では JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 養成講習会にて専門科目 20 時間の講習を行っている。共通科目 I は「共通」という名称の通り、全競技共通の講習であり、水泳も、陸上も、トライアスロンも、講習内容は同じである。講習形式はオンラインで、JSPO が実施する共通科目 I 講習会を受講する。



3. 共通科目 I 講習会申込およびコーチ 1 取得方法

- (1) JSPO の HP から「指導者マイページ」に登録する。
<http://www.japan-sports.or.jp/>（指導者マイページは誰でも登録可能）
- (2) マイページにログイン後、「資格を取得する」→「講習会検索・申込」→「共通科目 I 講習会」を検索して申し込みを行う。
- (3) 申込期間・受講手順・受講料・免除申請・登録料などは「コーチ 1 受講の手引き」を参照。
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid208.html>
- (4) 共通科目 I 講習会修了後、専門科目の免除申請を行う。マイページにログイン後、「資格を取得する」→「免除申請」→「トライアスロンコーチ 1」を検索して申請を行う。専門科目の免除対象資格は「トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者」と記入して修了証を添付する。
- (5) 申請は随時可能だが、締め切りが年に 2 回ある。5 月末までに申請すると 10 月にコーチ 1 に認定され、11 月末までに申請すると翌年 4 月にコーチ 1 に認定される。

4. 共通 I 受講免除規定

トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者が次の条件を満たす場合は、共通 I の受講が免除され、JSPO トライアスロンコーチ 1 に認定される。

- [1]すでに公認スポーツ指導者資格を保有している。[2]免除適応コース修了証明書を保有している。
[3]その他関連資格を保有している。

詳細は <http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/225/Default.aspx> を参照。

【共通 I 免除申請方法】

- (1) JSPO「指導者マイページ」に登録する。（前述参照）
- (2) マイページにログイン後、「資格を取得する」→「免除申請」→「トライアスロンコーチ 1」を検索して申請を行う。共通科目の免除内容は、各自該当の項目を選択する。専門科目の免除対象資格は「トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者」と記入して修了証を添付する。
- (3) 申請は随時可能だが、締め切りが年に 2 回ある。5 月末までに申請すると 10 月にコーチ 1 に認定され、11 月末までに申請すると翌年 4 月にコーチ 1 に認定される。

5. JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 講習会未受講者は、講習会を受講する前に JSPO スポーツコーチングリーダーを取得しておく、効率的にコーチ 1 資格を取得することができる。

詳細は <https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid1387.html> を参照。

6. JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 講習会には、2 つの開催形態がある（①本会単独主催、② JSPO および本会共同主催）。①は本手引き 1～2 ページに示した手順でコーチ 1 資格が認定され、②は共通科目、専門科目の申込を同時に行うもので、両者を受講・修了後、JSPO から直接登録手続きの案内が届き、手続き完了後、コーチ 1 資格が認定される。

以上

(公社) トライアスロンジャパン公認初級・中級指導者
＜コーチ1資格取得の手引き＞

更新：2025 年 10 月 1 日

1. 初級指導者

日本スポーツ協会（以下、**JSPO**）コーチ 1 またはスタートコーチの取得を各自で選択。
 コーチ 1 については本シート、スタートコーチについてはシート 4 を参照。

(1) 18時間の講習会（2006年以降）を受講済みの場合

研修会（3 時間以上）を受講することで、JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 の専門科目
修了と認定し、「トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者」の修了証を発行する。

【対象となる研修会】

- ①コーチングシンポジウム
②指導資格者研修会
③トライアスロン研究会
④JSPO 主催の研修会
⑤都道府県スポーツ協会（または体育協会）主催の研修会
⑥その他の団体が実施する研修会
- a.日本障がい者スポーツ協会が主催する研修会
b.健康・体力づくり事業財団が実施する（認める）認定講習会
c.一次救命処置（BLS）講習
- | | |
|-------------------------|--------------------|
| *赤十字救急法基礎講習 | *消防庁（署）普通救命講習 |
| *赤十字救急法救急員養成講習 | *消防庁（署）上級救命講習 |
| *赤十字短期講習会（但し、3 時間以上のもの） | *消防庁（署）応急手当普及員・指導員 |

【受講証明書の提出】

- ・トリアスロンジャパン主催の研修会（①②③）
提出は不要。JTU 指導者養成委員会が受講履歴を確認する。
- ・トリアスロンジャパン以外の団体が主催する研修会（④⑤⑥）
提出が必要。指導者登録システムにて、PDF（例. スキャナーで取り込む）または JPG（例. スマホやデジカメで撮影）をアップロードする。

(2) 9時間の講習会（2005年以前）を受講済みの場合

本手引き 1 ページ記載の新カリキュラムの講習会（集合講習 15 時間）を受講する。但し、レポート作成（5 時間）は免除。また、研修会の受講も不要。講習会を修了次第、JSPO 公認トライアスロンコーチ 1 の専門科目修了と認定し、「トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者」の修了証を発行する。

2. 中級指導者 全員、「トライアスロンコーチ1 専門科目修了者」に移行する。

3. 移行申請

- (1) 対象：初級指導者で研修会受講済みの方および中級指導者全員
- (2) 指導者登録システムにて申請手続きを行う。
- (3) 登録料：なし（但し、システム利用手数料が必要）／有効期間：なし
- (4) 申請後、確認作業を行う。（10 日～2 週間程度）
- (5) 上記システムの「申込確認」から、各自で「トライアスロンコーチ 1 専門科目修了者」の修了証（PDF）をダウンロードする。なお、指導者登録システムの稼働は年度毎のため、申請の翌年度以降に修了証の再発行を希望する場合は、再度システム利用手数料が必要。

以上

(公財) 日本スポーツ協会公認トライアスロンスタートコーチ資格取得の手引き ＜対象：初級指導者＞

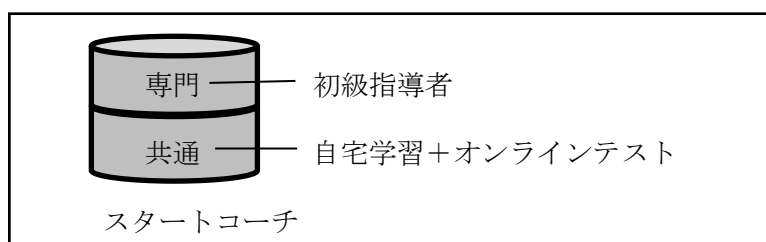
更新：2025 年 10 月 1 日

1. 日本スポーツ協会公認指導者資格概要

日本スポーツ協会（以下、JSPO）公認の指導者資格にはコーチ 1～4 などがあり、現在トライアスロンで認定されているのは「スタートコーチ」「コーチ 1」「コーチ 3」資格である。カリキュラムの詳細は https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid58.html#coach_cul を参照。

2. JSPO 公認トライアスロンスタートコーチ概要

JSPO のスタートコーチ資格は「専門科目」と「共通科目」の 2 つを修了する必要がある。トライアスロンの場合は「初級指導者＝専門科目修了」と認定される。共通科目は自宅学習＋オンラインテストの形式で受講する。



【スタートコーチ共通科目申込方法】

- (1) JSPO の HP から「指導者マイページ」に登録する。
<http://www.japan-sports.or.jp/>（指導者マイページは誰でも登録可能）
- (2) マイページにログイン後、「資格を取得する」→「講習会検索・申込」→「トライアスロンスタートコーチ養成講習会」を検索して申し込みを行う。
（共通科目と専門科目の免除申請は「しない」を選択する）
- (3) 受講料を指導者登録システムにて支払う。
（トライアスロンジャパンより受講者宛に案内を行う）
- (4) リファレンスブックを基に一定の期間、自宅学習。
- (5) JSPO の e-ラーニングシステム「スマートスタディ」を用いてオンラインテストを受講。
- (6) 合格後、スタートコーチ資格取得の手続きを行う。

3. 共通科目受講料 3,590 円（リファレンスブック代、郵送料を含む）

スタートコーチ登録料 15,000 円（4 年間） ※初回のみ、初期登録手数料 3,300 円が必要。

4. 共通科目の受講免除については規定なし。他の JSPO 指導者資格を保有している場合も、自宅学習＋オンラインテストの受講は必要。

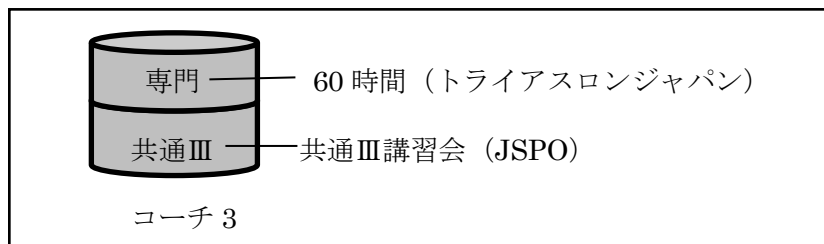
以上

1. 日本スポーツ協会公認指導者資格概要

日本スポーツ協会（以下、JSPO）公認の指導者資格にはコーチ 1～4 などがあり、現在トライアスロンで認定されているのは「スタートコーチ」「コーチ 1」「コーチ 3」資格である。カリキュラムの詳細は https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid58.html#coach_cul を参照。

2. JSPO 公認トライアスロンコーチ 3 概要

JSPO のコーチ 3 資格は「専門科目 60 時間以上」と「共通Ⅲ」の 2 つを修了する必要がある。専門科目は「専門」という名称の通り、各競技の専門的な講習を行う。トライアスロンの場合はトライアスロンジャパンが講習会（60 時間）を行う。共通Ⅲは「共通」という名称の通り、全競技共通の講習であり、JSPO が実施する共通Ⅲ講習会（オンラインおよび集合形式）を受講する。



3. カリキュラム

科目	時間
コーチング論	2
アンチドーピング	2
競技者育成プログラム	2
競技ルール	2
外傷・障害	2
生理学	2
バイオメカニクス	2
栄養学	2
心理学	2
レース戦術・戦略	8
指導計画	8
ウェイトトレーニング・補強	2
スイムのトレーニング法	8
バイクのトレーニング法	8
ランのトレーニング法	8
合計	60 時間

（別途、筆記試験有）

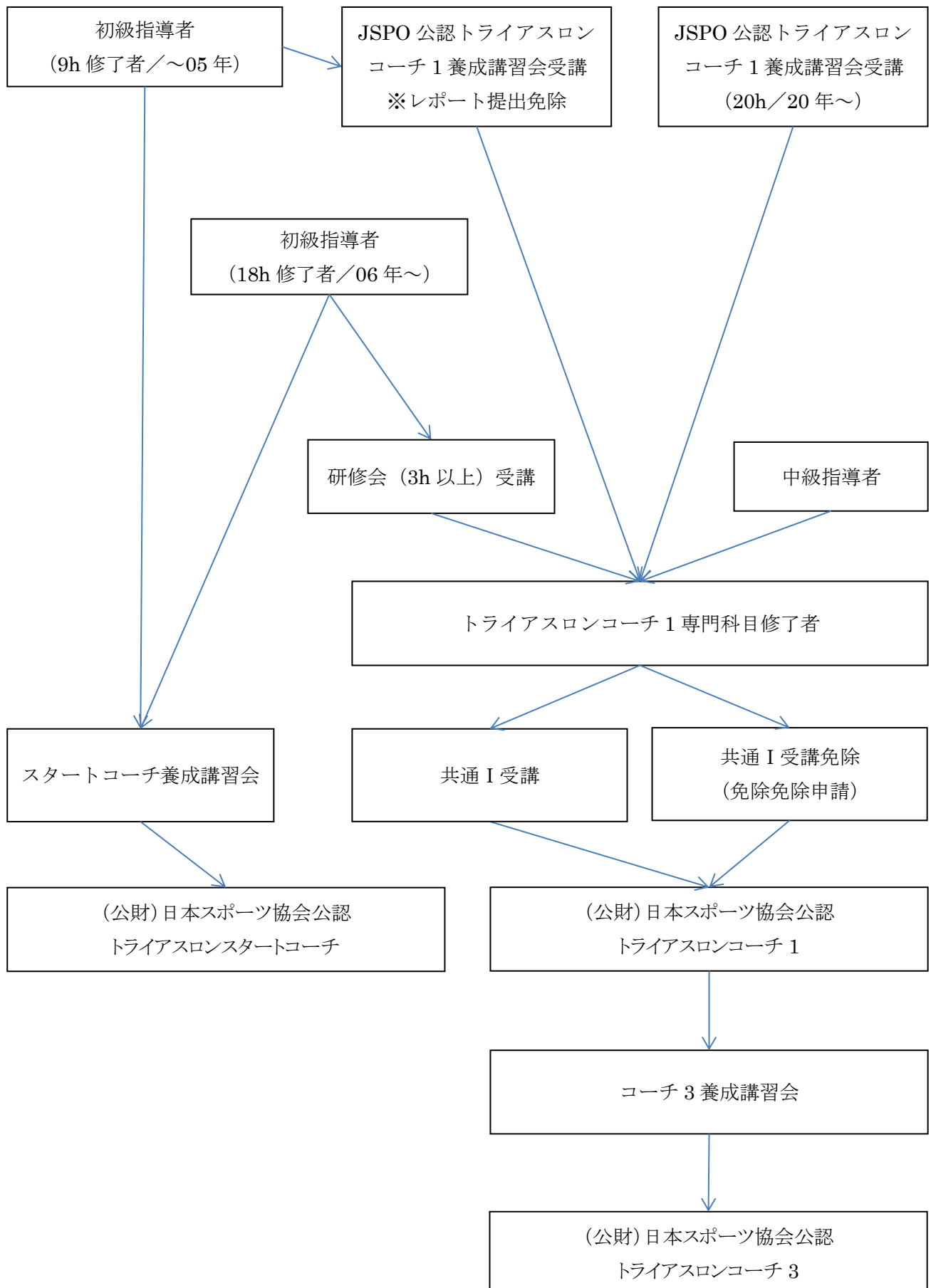
3. コーチ 3 講習会申込および取得方法

- (1) JSPO の HP から「指導者マイページ」に登録する。
<http://www.japan-sports.or.jp/>（指導者マイページは誰でも登録可能）
- (2) マイページにログイン後、「資格を取得する」→「講習会検索・申込」→「トライアスロンコーチ 3 講習会」を検索して申し込みを行う。
- (3) 申込期間・受講手順・受講料・共通Ⅲ免除申請・登録料などは「コーチ 3 受講の手引き」を参照。 <https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid210.html>

4. 専門科目免除規定

国際競技大会（オリンピック、アジア大会、ワールドトライアスロンシリーズ・ファイナル、上記に準ずる国際競技大会／原則として 4 年以内）の競技者を育成したもの、トライアスロンジャパンの指定した強化合宿に指導者として全日程参加したもの、及び JOC ナショナルコーチアカデミーを受講したものに対し、指導実習 12h、その他 20h を免除する。

指導者資格取得手順



1. 国スポ監督

- (1) 2013 年から、国スポ（旧国体）の正式競技の監督は、日本スポーツ協会（以下、JSPO）の指導者資格保有が義務となった。
- (2) 2016 年から、トライアスロンは正式競技となった。

従って、2016 年以降は JSPO の指導者資格を持っていないとトライアスロン競技の監督には就任できない。

- (3) 対象となるのはコーチ 1～4、教師、上級教師の 6 資格。（スタートコーチは対象外）
- (4) どの資格を保有義務とするかは、各競技の中央競技団体が決定する。
（トライアスロンの場合はトライアスロンジャパン）
- (5) 2024 年現在、トライアスロンの指導者資格で保有義務とされているのはコーチ 1 またはコーチ 3。

従って、「JSPO トライアスロンコーチ 1 またはコーチ 3」の資格を保有していれば、国スポの監督に就任する条件を満たす。なお、2024 年の佐賀国スポについては、2024 年 4 月 1 日までにコーチ 1 またはコーチ 3 の登録を済ませる必要がある。

2. 初級指導者資格の段階的廃止

2019 年度から JSPO の指導者資格に「スタートコーチ」が新設された。「初級を保有していたが、コーチ 1 は取得未定」という指導者については、スタートコーチの資格を取得する。

初級指導者養成講習会の最終開催は 2019 年度。また、2020 年度に更新した初級保有者もいたため、最終の有効期間は「2020 年 4 月 1 日～2024 年 3 月 31 日」。これに合わせて 2021 年度から段階的に資格廃止の対応を進めた。

年度	対象者	発行修了証／移行講習会
2020 年度	2019 年度講習会受講者および 2020 年度更新者	初級指導者 有効期限：2024/03/31（※）
2021 年度	有効期限：2021/03/31	2021 年度以降の スタートコーチ移行講習会を 受講可能
2022 年度	有効期限：2022/03/31	
2023 年度	有効期限：2023/03/31	
2024 年度	有効期限：2024/03/31 （※が該当）	

（2024 年 3 月 31 日をもって、初級指導者資格は廃止）

※スタートコーチがトライアスロンコーチ 1 専門科目修了者に移行を希望する場合は、トライアスロンジャパンに相談する。初級 18 時間修了者に限り、研修会（3 時間以上）を受講することで、これを認める。

以上

(公社) トライアスロンジャパン指導者資格に係る問い合わせ先など

1. メールの送信先

指導者養成委員会 coach.development@jtu.or.jp

事務局 jtuooffice01@jtu.or.jp

* メール送信時の基準

- ・ 上記に同報送信する。
- ・ 「件名」は次のように明記する。
例. 「指導者養成講習会参加資格について」 など

2. 指導者登録システムと支払い方法

- (1) 登録料は指導者登録システムに登録の上、選択した支払い方法にて入金する。
- (2) 指導者登録システムの URL は別途案内する。
- (3) 支払方法
 - ・ コンビニ払い
 - ・ ペイジー対応のインターネットバンキング、ATM
 - ・ クレジットカード

3. 公益社団法人 トライアスロンジャパン所在地

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4-2 Japan Sport Olympic Square 708

メール：jtuooffice01@jtu.or.jp

ウェブサイト：<http://www.jtu.or.jp/>

以上