

# 2016年度JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会 受講者の皆様へ

日本陸上競技連盟

## <使用テキスト>

※必ず事前にご購入下さい。

・陸上競技指導教本アンダー13 楽しいキッズの陸上競技(大修館書店)

Amazon : <http://qq1q.biz/uRMd>

・陸上競技指導教本アンダー16・19[初級編] 基礎から身につく陸上競技(大修館書店)

Amazon : <http://qq1q.biz/uRMk>

## 【購入方法】

①お近くの書店にてご注文下さい。

- ・書籍名、出版社(大修館書店)をお伝え頂ければお取り寄せが可能です。
- ・お取り寄せとなりますので、到着までのお時間には余裕を持ってご注文下さい。

②Amazonにてご購入が可能です。

- ・ご注文後、商品のお届けまでに1～2週間かかる場合がございます。

## 【注意事項】

- ・座学・実技講習共に、教本を使用しての講習となりますので、必ずご購入下さい。
- ・日本陸上競技連盟及び都道府県陸上競技協会での購入はできません。
- ・商品のご注文からお届けまでには時間がかかる場合がございます。
- ・講習会場での販売は行いません。

## <テーピングテープの購入>

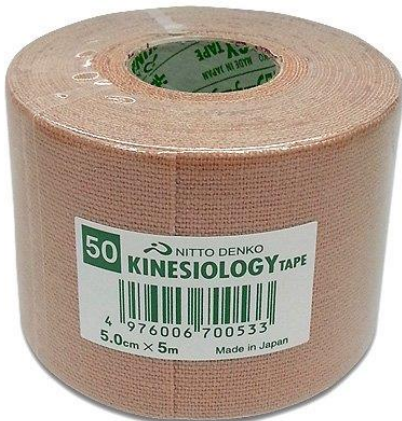
「スポーツ障害」の講習でテーピング実習を行います。

【キネシオロジーテープ 50mm】を1本各自ご購入頂き、当日ご持参頂けますようお願い申し上げます。

※50mmのものをご用意頂ければ問題ございません。(メーカーやタイプの指定はございません)

キネシオロジーテープ 50mm

<http://qq1q.biz/uRP1>



# 自宅学習について

以下3点の課題を事前に行って頂き、講習会当日に持参頂きますようお願い申し上げます。事前に作成頂いた課題は該当の講習で使用致しますので宜しくお願いいたします。

## 1. トレーニング計画の作成

テキスト初級編のP22 図1 年間計画作成用紙を各自で準備し、対象を設定・作成し講義に持参する。

※「トレーニング計画」の中で使用しますので、講習日程に合わせてご持参ください。

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
期						
主要予定						
トレーニング課題						
月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
期						
主要予定						
トレーニング課題						
	今期の目標：			来期以降の目標：		

図1 ●年間計画の作成用紙

## 2. 部活動の運営と地域クラブの課題

テキスト初級編 P48～54、58～66、安全対策ガイド動画及び安全対策ガイドブックを事前に読んで、各自の指導環境における課題及び解決策を600字～800字程度で作成する。

日本陸連安全対策ガイド

<http://www.jaaf.or.jp/rikuren/safety.html>

※「部活動の運営と地域クラブ」の中で使用しますので、講習日程に合わせてご持参ください。

### 3. ハンマーの作成

ハンマー投実技で使用するハンマーを各自で作成する

※「投てき系講習」の中で使用しますので、講習日程に合わせてご持参ください。

## 自作ハンマーの作成例

