

2025年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
三重会場日程表(予定)

	第 1 日		第 2 日	
期 日	2月21日(土)		2月22日(日)	
会 場	三重交通G スポーツの杜伊勢 陸上競技場			
住所・会場最寄駅	伊勢市宇治館5 1 0 ・五十鈴川駅			
8：00	受付時間は陸連公式サイトに掲載される各会場ごとの「参加案内」をご確認ください ※実技講習は2グループでおこないます。グループ分けは当日会場でご確認ください。			
	Aグループ(1日目)	Bグループ(1日目)	Aグループ(2日目)	Bグループ(2日目)
9：00	ガイダンス 9:00-9:45 45分	ガイダンス 9:00-9:45 45分	種目別指導 (円盤投) 9:00-10:00 1 H	種目別指導 (走幅跳) 9:00-10:00 1 H
	基本の運動 9:50-10:50 1 H	種目別指導 (走高跳) 9:50-10:50 1 H	休憩	休憩
10：00	休憩	休憩	種目別指導 (走幅跳) 10:10-11:10 1 H	種目別指導 (円盤投) 10:10-11:10 1 H
	種目別指導 (走高跳) 11:00-12:00 1 H	基本の運動 11:00-12:00 1 H	休憩	休憩
12：00	昼休み50分	昼休み50分	種目別指導 (ハンマー投) 11:20-12:20 1 H	種目別指導 (中・長距離) 11:20-12:20 1 H
	種目別指導 (短距離・リレー) 12:50-13:50 1 H	種目別指導 (棒高跳) 12:50-13:50 1 H	昼休み50分	昼休み50分
13：00	休憩	休憩	種目別指導 (中・長距離) 講師：13:10-14:10 1 H	種目別指導 (ハンマー投) 講師：13:10-14:10 1 H
	種目別指導 (棒高跳) 14:00-15:00 1 H	種目別指導 (短距離・リレー) 14:00-15:00 1 H	休憩	休憩
15：00	休憩	休憩	種目別指導 (やり投) 14:20-15:20 1 H	種目別指導 (三段跳) 14:20-15:20 1 H
	種目別指導 (ハードル) 15:10-16:10 1 H	種目別指導 (砲丸投) 15:10-16:10 1 H	休憩	休憩
16：00	休憩	休憩	種目別指導 (三段跳) 15:30-16:30 1 H	種目別指導 (やり投) 15:30-16:30 1 H
	種目別指導 (砲丸投) 16:20-17:20 1 H	種目別指導 (ハードル) 16:20-17:20 1 H	休憩	休憩
17：00	事務連絡 17:30 解散予定	事務連絡 17:30 解散予定	筆記試験（45分） 16:40-17:25 事務連絡 17:45 解散予定	筆記試験（45分） 16:40-17:25 事務連絡 17:45 解散予定
18：00				
時間数	6 H	6 H	6 H	6 H

* 講義間に5～15分適宜休憩が入ります。進行状況により、終了予定時間が前後する可能性がございます。予めご了承くださいますようお願いいたします

* 時間数について、ガイダンス・試験・休憩時間は学習時間に含みません