

# 2018年度JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会 専門科目講習（青森会場）受講者の皆様へ

日本陸上競技連盟

## 1. 集合につきまして

### (1) 開催期日

- ①11月10日(土)、11日(日)
- ②12月22日(土)、23日(日)

### (2) 初日受付場所・時間

- ◆受付場所：青森県総合運動公園陸上競技場
- ◆8時15分～8時30分
- 8時30分よりオリエンテーションを行ないます
- ※2日目以降については現地でご確認ください

### (3) 開催会場

- ①青森県総合運動公園陸上競技場（青森県青森市安田近野 234-7）

- ◆在来線利用の方

新青森駅東口から、青森シャトル de ルートバス「ねぶたん号」に乗車  
「県立美術館前」下車、徒歩5分

- ◆バスご利用の方

青森駅から青森市営バス青森駅⑥のりば→「慈恵会」行、または「細越」行  
「総合運動公園」下車（約15分）

- ②青森県武道館第三会議室、主競技場（青森県弘前市大字豊田2丁目3）

- ◆在来線利用の方

弘前駅（弘南線） → 運動公園前駅 → 徒歩10分

- ◆マイカー利用の方

JR弘前駅 → 約10分

青森空港 → 約60分

東北自動車道 大鰐弘前 IC → 約20分

黒石 IC → 約30分

## 2. 注意事項

- (1) 昼食・飲料は各自でご準備ください。
- (2) 実技はご自身で動いていただきますので、運動ができる服装でお越しください。
- (3) 欠席および受講会場を変更される場合は、必ず事前にジュニアコーチ連絡担当窓口までご連絡ください。

【ジュニアコーチ連絡担当窓口：042-319-2263(平日 10:00～17:00)】

- (4) 日程・会場は変更になる場合がございます。変更の場合、別途ご連絡いたします。
- (5) 交通事情を除き、30分以上の遅刻・早退・欠席が1日でもある場合は、全日程の再受講をしていただきます。
- (6) 体調不良、一身上の都合など個人的な事情については考慮いたしかねます。
- (7) 悪天候や災害により講習会が中止になる場合、別途ご連絡いたします。
- (8) テキストの当日販売は行ないません。必ず事前にご準備ください。
- (9) 講習会前までに、必ず自宅学習を行なってください。

※自宅学習内容につきましては、本案内の5～6ページ目をご参照ください。

## 3. 受講上の留意事項

- (1) 青森総合運動公園陸上競技場
  - ①暖房器具はございますが、充分ではございませんので、防寒対策を各自でご準備ください。
  - ②多少の雨でも外で実技を実施いたします。雨がっぱ等ご準備ください。
- (2) 青森県武道館
  - ①館内は土足厳禁でございます。必ず室内用シューズをご準備ください。
  - ※屋外で使用されたシューズのご使用はご遠慮ください。
  - ②主競技場内での飲食はご遠慮ください。飲食は観覧席、会議室でお願いいたします。
  - ③暖房完備でございます。

### 【本件お問合せ先】

(事前) ジュニアコーチ連絡担当窓口

TEL：042-319-2263（平日：10時～17時）

(当日) 青森陸上競技協会

担当：三上 朋子

TEL：080-5225-0587

## 【青森県総合運動公園マップ】



## 【青森県武道館マップ】



<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://qqlq.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://qqlq.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 **※必ず事前にご購入下さい。**>

「スポーツ障害」の講習でテーピング実習を行います。

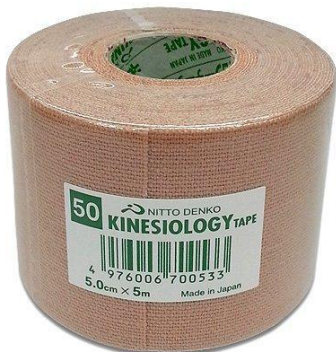
**【キネシオロジーテープ 50mm】**を1本各自ご購入頂き、当日ご持参下さい。

※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://qqlq.biz/uRP1>



<自宅学習について>

別紙「自宅学習課題 2015」の自宅学習を事前に実施ください。  
講習会当日に使用いたします。

# 自宅学習について

以下3点の課題を事前に行なっていただき、講習会当日にご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、該当の講習で使用いた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 P22(図1)年間計画作成用紙を各自で準備し、対象を設定し作成する。

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

※武道館主競技場での使用を予定しております。危険のないよう作成してください。

## 自作ハンマーの作成例

