

2023年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
(青森会場) 日程表(案)

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	11月11日(土)	11月18日(土)	11月19日(日)
会 場	オンライン講習	集合講習：新青森県総合運動公園室内練習場	
住所会場最寄駅	第3会場		
9：00	指導者の役割と安全管理 2H	ガイダンス 1H	種目別指導 (砲丸投) 1H
10：00		基本の運動 1H	種目別指導 (短距離・リレー) 1H
11：00	スポーツと栄養 1H	種目別指導 (ハードル) 1H	種目別指導 (中長距離・競歩) 1H
12：00	昼休み	昼休み	昼休み
13：00	スポーツ障害 1H	種目別指導 (走高跳) 1H	種目別指導 (走幅跳) 1H
14：00	学校部活動と地域クラブ 1H	種目別指導 (円盤投) 1H	種目別指導 (三段跳) 1H
15：00	トレーニング計画 2H	種目別指導 (ハンマー投) 1H	種目別指導 (棒高跳) 1H
16：00		種目別指導 (やり投) 1H	筆記試験 1H
17：00			
時間	7H	7H	7H