

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

	第 1 日	第 2 日		第 3 日	
期 日	12月2日(土)	12月9日(土)1班	12月9日(土)2班	12月10日(日)1班	12月10日(日)2班
会 場	オンライン講習 第5会場	集合講習：誠電社WINDYスタジアム（信夫ヶ丘競技場）			
住所会場最寄駅		住所：福島市古川14-1 電話：024-533-2267 バス：福島駅東口2番乗場→「グランド前」、 福島駅東口3番乗場→「堀河町」			
9:00	指導者の役割と安全管理	ガイダンス 講師：陸協 1H		種目別指導 (走高跳) 1H	種目別指導 (棒高跳) 1H
10:00	2H	基本の運動 1H	種目別指導 (三段跳) 1H	種目別指導 (棒高跳) 1H	種目別指導 (走高跳) 1H
11:00	スポーツと栄養 1H	種目別指導 (三段跳) 1H	基本の運動 1H	種目別指導 (砲丸投) 1H	種目別指導 (円盤投) 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 (走幅跳) 1H	種目別指導 (短距離・リレー) 1H	種目別指導 (円盤投) 1H	種目別指導 (砲丸投) 1H
14:00	学校部活動と地域クラブ 1H	種目別指導 (短距離・リレー) 1H	種目別指導 (走幅跳) 1H	種目別指導 (ハンマー投) 1H	種目別指導 (やり投) 1H
15:00	トレーニング計画 2H	種目別指導 (ハードル) 1H	種目別指導 (中長距離・競歩) 1H	種目別指導 (やり投) 1H	種目別指導 (ハンマー投) 1H
16:00		種目別指導 (中長距離・競歩) 1H	種目別指導 (ハードル) 1H	筆記試験 1H	
17:00					
時間	7H	7H		7H	

※2グループに分かれて実施します。グループ分けは当日ご確認ください。