

**2023年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
(岩手会場) 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 第3会場	集合講習：北上陸上競技場	
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 (棒高跳) 1H
10：00		基本の運動 1H	種目別指導 (中長距離・競歩) 1H
11：00	スポーツと栄養 1H	種目別指導 (短距離・リレー) 1H	種目別指導 (砲丸投) 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 (ハードル) 1H	種目別指導 (円盤投) 1H
14：00	学校部活動と地域クラブ 1H	種目別指導 (走高跳) 1H	種目別指導 (ハンマー投) 1H
15：00	トレーニング計画 2H	種目別指導 (走幅跳) 1H	種目別指導 (やり投) 1H
16：00		種目別指導 (三段跳) 1H	筆記試験 1H
17：00			
時間	7H	7H	7H