

2026年度 JAAF公認B級コーチ養成講習会
長崎会場日程表（予定）

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	11月28日(土)	12月5日(土)	12月6日(日)
会 場	オンライン講習 第 6 会場	トランス・コスモススタジアム	
住所 会場最寄駅			
8：00	アクセス 8:30-8:45	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	
	ガイダンス 8:45～9:00		
9：00	指導者の役割と安全管理 9:00～11:00	ガイダンス 9:00-9:45 45分	種目別指導 (走高跳) 9:00-10:00
10：00		基本の運動 9:50-10:50 1 H 休憩	1 H 休憩
11：00		種目別指導 (中長距離・競歩) 11:00-12:00 1 H 休憩	種目別指導 (棒高跳) 10:10-11:10 1 H 休憩
12：00	スポーツと栄養 11:10～12:10 1H	昼休み 50分	種目別指導 (やり投) 11:20-12:20 1 H
	昼休み 12:10～13:00 50分		昼休み 50分
13：00	スポーツ障害 1 H 休憩	種目別指導 (ハードル) 12:50-13:50 1 H 休憩	種目別指導 (円盤投) 13:10-14:10 1 H 休憩
14：00	学校部活動と地域クラブ 14:05～15:05 1 H 休憩	種目別指導 (走幅跳) 14:00-15:00 1 H 休憩	種目別指導 (ハンマー投) 14:20-15:20 1 H 休憩
15：00	トレーニング計画 15:10～17:10	種目別指導 (三段跳) 15:10-16:10 1 H 休憩	種目別指導 (砲丸投) 15:30-16:30 1 H 休憩
16：00		種目別指導 (短距離・リレー) 16:20-17:20 1 H 事務連絡 17:30 解散予定	筆記試験（45分） 16:40-17:25
17：00		事務連絡 17:30 解散予定	事務連絡 17:45 解散予定
18：00			
時間数	7 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あります。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