

2025年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
奈良会場日程表（予定）

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	2月7日(土)	2月14日(土)	2月15日(日)
会 場	オンライン講習	橿原公苑本館・鞆工房山本 アスレチックフィールド橿原	
住所・会場最寄駅	第7会場		
8 : 00	アクセス 8:30-8:45 ガイダンス 8:45～9:00	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	
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 (ハードル) 9:00-10:00 1 H 休憩
10 : 00		基本の運動 9:50-10:50 1 H 休憩	種目別指導 (走幅跳) 10:10-11:10 1 H 休憩
11 : 00		種目別指導 (短距離・リレー) 11:00-12:00 1 H	種目別指導 (三段跳) 11:20-12:20 1 H 休憩
12 : 00	1H 昼休み 12:10～13:00 50分	昼休み 50分	1 H 昼休み 50分
13 : 00	スポーツ障害 1 H 休憩	種目別指導 (砲丸投) 12:50-13:50 1 H 休憩	種目別指導 (走高跳) 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 (円盤投) 14:00-15:00 1 H 休憩	種目別指導 (棒高跳) 14:20-15:20 1 H 休憩
15 : 00	トレーニング計画 15:10～17:10 2 H 事務連絡 17:30頃 解散予定	種目別指導 (ハンマー投) 15:10-16:10 1 H 休憩	種目別指導 (中長距離・競歩) 15:30-16:30 1 H 休憩
16 : 00		種目別指導 (やり投) 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 事務連絡 17:45 解散予定
17 : 00			
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