

2024年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
(岡山会場) 日程表(案)

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	11月23日(土)	11月30日(土)	12月1日(日)
会 場	オンライン講習	集合講習：総社北公園陸上競技場	
住所会場最寄駅	第 4 会場		
9 : 00	指導者の役割と安全管理 2 H	ガイダンス 1 H	基本の運動 1 H
10 : 00		種目別指導 (砲丸投) 1 H	種目別指導 (棒高跳) 1 H
11 : 00	スポーツと栄養 1 H	種目別指導 (ハードル) 1 H	種目別指導 (走高跳) 1 H
12 : 00	昼休み	昼休み	昼休み
13 : 00	スポーツ障害 1 H	種目別指導 (円盤投) 1 H	種目別指導 (短距離・リレー) 1 H
14 : 00	学校部活動と地域クラブ 1 H	種目別指導 (走幅跳) 1 H	種目別指導 (中長距離・競歩) 1 H
15 : 00	トレーニング計画 2 H	種目別指導 (三段跳) 1 H	種目別指導 (やり投) 1 H
16 : 00		種目別指導 (ハンマー投) 1 H	筆記試験 1 H
17 : 00			
時間	7 H	7 H	7 H