

2024年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
(東京_特設会場) 日程表

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月祝)
会 場	味の素ナショナルトレーニングセンター(北区・東京)		
住所会場最寄駅	本蓮沼駅より徒歩10分、赤羽駅よりバス「HPSC北門」下車5分		
9:00			学校部活動と地域クラブ
	9:45 ガイダンス		1H
10:00	指導者の役割と安全管理	スポーツと栄養	トレーニング計画②
		1H	
11:00		スポーツ障害	
	2H	1H	2H
12:00	昼休み	昼休み	昼休み
13:00	基本の運動	種目別指導 (短距離・リレー)	筆記試験
	1H	1H	1H
14:00	種目別指導 (走幅跳)	種目別指導 (走高跳)	14:30 解散予定
	1H	1H	
15:00	種目別指導 (中長距離・競歩)	種目別指導 (円盤投)	
	1H	1H	
16:00	種目別指導 (砲丸投)	種目別指導 (三段跳)	
	1H	1H	
17:00	種目別指導 (ハンマー投)	種目別指導 (ハードル)	
	1H	1H	
18:00	種目別指導 (棒高跳)	種目別指導 (やり投)	
	1H	1H	
時間	8H	8H	4H

実技講習(陸上トレーニング場)