

**2025年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
東京会場日程表**

	第2日		第3日	
期日	2月14日(土)		2月15日(日)	
会場	味の素ナショナルトレーニングセンターウエスト/陸上トレーニング場			
住所・会場最寄駅	都営三田線 本蓮沼 / JR赤羽駅 国際興業バス HPSC前			
8:00	受付 8:30~8:45 味の素ナショナルトレーニングセンター・ウエスト 第1研修室前 受付後 更衣を済まして 研修室1, 2の研修室へ移動 講義・筆記試験 第1, 2研修室 / 実技 陸上トレーニング場			
実技グループ	A	B	A	B
9:00	ガイダンス 9:00-9:45 45分 ※陸上トレーニング場へ移動		基本の運動 9:00-10:00 1H 休憩	種目別指導 (中長距離・競歩) 9:00-10:00 1H 休憩
10:00	種目別指導 (短距離・リレー) 9:55-10:55 1H 休憩	種目別指導 (やり投) 9:55-10:55 1H 休憩	種目別指導 (中長距離・競歩) 10:10-11:10 1H 休憩	基本の運動 10:10-11:10 1H 休憩
11:00	種目別指導 (やり投) 11:05-12:05 1H	種目別指導 (短距離・リレー) 11:05-12:05 1H	種目別指導 (走高跳) 11:20-12:20 1H	種目別指導 (三段跳) 11:20-12:20 1H
12:00	昼休み 45分		昼休み 50分	
13:00	種目別指導 (ハードル) 12:50-13:50 1H 休憩	種目別指導 (砲丸投) 12:50-13:50 1H 休憩	種目別指導 (三段跳) 講師：13:10-14:10 1H 休憩	種目別指導 (走高跳) 講師：13:10-14:10 1H 休憩
14:00	種目別指導 (砲丸投) 14:00-15:00 1H 休憩	種目別指導 (ハードル) 14:00-15:00 1H 休憩	種目別指導 (走幅跳) 14:20-15:20 1H 休憩	種目別指導 (ハンマー投) 14:20-15:20 1H 休憩
15:00	種目別指導 (円盤投) 15:10-16:10 1H 休憩	種目別指導 (棒高跳) 15:10-16:10 1H 休憩	種目別指導 (ハンマー投) 15:30-16:30 1H	種目別指導 (走幅跳) 15:30-16:30 1H
16:00	種目別指導 (棒高跳) 16:20-17:20 1H	種目別指導 (円盤投) 16:20-17:20 1H	※ 第1.2研修室へ移動	
17:00	事務連絡 17:30 解散予定		筆記試験 (45分) 16:40-17:25	
18:00	事務連絡 17:45 解散予定		事務連絡 17:45 解散予定	
時間数	6H+45m		6H+45m	

* 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せよう願いたします

* 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