

2023年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会

専門科目講習（山口会場）日程表

	オンライン講習会	集合講習	
期 日	第 1 日	第 1 日	第 2 日
	12月9日（土）	1月6日（土）	1月7日（日）
会 場	オンライン（第6会場）	集合講習：維新みらいふスタジアム 実技：維新百年記念公園補助陸上競技場	
9：00	指導者の役割と安全管理 2H	ガイダンス 1H	種目別指導 （短距離・リレー） 1H
10：00		基本の運動 1H	種目別指導 （走高跳） 1H
11：00	スポーツと栄養 1H	種目別指導 （ハードル） 1H	種目別指導 （棒高跳） 1H
12：00	昼休み	昼休み	昼休み
13：00	スポーツ障害 1H	種目別指導 （砲丸投） 1H	種目別指導 （中長距離・競歩） 1H
14：00	学校部活動と地域クラブ 1H	種目別指導 （円盤投） 1H	種目別指導の方法 （走幅跳） 1H
15：00	トレーニング計画 1H	種目別指導 （ハンマー投） 1H	種目別指導の方法 （三段跳） 1H
16：00		種目別指導 （やり投） 1H	筆記試験 1H
17：00			
履修時間	7H	7H	7H

	オンライン講習
	講義・試験等
	実技・演習等