

自宅学習について

以下3点の課題を事前に行なっていただき、講習会当日にご持参頂きますようお願い申し上げます。事前に作成頂いた課題は、該当の講習で使用いたします。

自宅学習は下記 URL よりダウンロード可能です

URL : <https://www.jaaf.or.jp/about/resist/fukyu/>

1. トレーニング計画の作成

テキスト初級編 P22(図1)年間計画作成用紙を各自で準備し、対象を設定し作成する。

※「トレーニング計画」で使用しますので、講習日程に合わせてご持参ください。

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
期						
主要予定						
トレーニング課題						
月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
期						
主要予定						
トレーニング課題						
	今期の目標：			来期以降の目標：		

図1●年間計画の作成用紙

2. 部活動の運営と地域クラブの課題

テキスト初級編 P48～54、58～66、安全対策ガイド動画及び安全対策ガイドブックを事前に読んで、各自の指導環境における課題及び解決策を600字～800字程度で作成する。

日本陸連安全対策ガイド

<http://www.jaaf.or.jp/rikuren/safety.html>

※「部活動の運営と地域クラブ」で使用しますので、講習日程に合わせてご持参ください。

3. ハンマーの作成

ハンマー投実技で使用するハンマーを各自で作成する。

※「投てき系講習」で使用します。実技で回して投げますので、安全に考慮いただき作成をお願いします。講習会当日にご持参ください。

自作ハンマーの作成例

