

2021 年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!陸上遊び
〇〇会場 開催要項 (案)

※新型コロナウイルス感染症等の対応策について

日本陸上競技連盟主催事業では、「陸上競技活動再開についてのガイドンス」に準拠し運営を行います。ガイドンス最新版は、本連盟 HP (URL : <https://www.jaaf.or.jp/on-your-marks/>) に掲載をしておりますので、参加者及び関係者の皆様は、必ず事前にお目通しいただき、感染症対策を徹底したうえでのご参加をお願い致します。

また、今後、新型コロナウイルス感染症による社会状況やガイドンスの更新にあたり、開催要項の変更、中止または延期等の可能性がございます。予めご了承ください。

[趣 旨] 児童期は、陸上競技の基礎をつくる大切な時期と考え、子どもたちに対してできるだけ多く体験の場を作るとともに、それを支援する指導者を始めとするアントラージュ(*)の拡充に取り組む必要がある。

日本陸連指導者養成委員会は各地へ講師を派遣し、以下の目的で子どもたちと指導者のための講習会を展開する。

- ・小学生を対象にスポーツの基本となる「走」「跳」「投」プログラムの体験を通して、身体活動の楽しさに触れ、仲間と交流し、生涯にわたって陸上競技や他のスポーツを楽しむきっかけを作る。
- ・子どもたちが自身の成長に興味をもち、スポーツ活動を長く楽しむための知識を保護者とともに学ぶ。
- ・陸上競技の指導者(小学生を対象とした)に向けて、安全かつ子どもの発育発達を考慮した適切な指導方法を紹介する。

(*)アントラージュ：競技者が競技力を最大限に発揮するための支援や、競技環境の整備などを行う関係者。例えば、指導者、トレーナー、医療スタッフ、科学者、家族、競技団体の役職員、審判員などが含まれる。

[主 催] 日本陸上競技連盟

[主 管] 〇〇陸上競技協会

[協 賛] アシックスジャパン株式会社、その他未定

[講 師] 日本陸上競技連盟派遣講師 3名+栄養1名 *都道府県陸協より講師補助〇名

[日 程] 20〇〇年〇〇月〇〇日 (〇)

受付開始：午前〇時〇〇分 プログラム実施：8時45分～14時10分

[会 場] 〇〇市〇〇小学校 (小学校のグラウンド：実技で使用 教室：理論講習で使用)

※市町村単位での開催、都道府県単位での開催、学校やクラブ単位での開催いずれも可能

[参加者] 県内小学生 (3・4年生) およびその指導者・保護者を対象とする

[参加料] 無料

[定 員] 小学生40名・指導者30名 (15名以上)

[参加者募集方法] 〇〇陸上競技協会による (教育委員会並びに学校〇〇〇〇、等)

[内 容] 理論講習：発育発達・栄養 ※指導者向け(前日)：安全管理、環境など場の設定、コーチングスキル

実技：基本の運動・動きづくり (種目別基本の動きを含む)

2021年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!陸上遊び
 ○○会場 開催要項 (案)

前日スケジュール ※指導者のみ参加

予定時間	目安		実施内容 (予定)
17:30~18:00	30分	打合せ	前日打合せ (進行・役割分担等の確認) : 陸連講師、陸協担当者
18:00~19:00	60分	指導者向け講習	講習「安全管理、環境など場の設定、コーチングスキル」 : 陸連講師、指導者講習会参加者 ※リモート参加も可能

※曜日 (金曜日または土曜日) によって時間調整をする。

※場所は陸協担当者と相談する。可能であれば講習会を実施する学校 (会場) で行えると良い。

当日スケジュール

予定時間	目安		実施内容 (予定)
(仮 07:30)		陸協担当者集合	準備 ※陸協担当者集合時間は各陸協で設定
08:00~08:30		参加者受付	○○陸協
08:00~08:15		陸連講師集合	準備
08:20~08:40		打合せ	陸連講師、陸協担当者 その後会場準備
08:45~09:00	15分	開講式	挨拶 日本陸連 ○○、○○陸協 ○○ 講師紹介 日本陸連 ○○、○○、○○ 諸連絡 ○○陸協 ○○
09:05~09:25	20分	理論講習	発育発達 講師: ○○
09:35~10:20	45分	実技 走運動	ウォーミングアップおよび「ラン (走遊び)」 -短距離走・ハードルに繋がる走遊び -ラダースクリントやウレタンハードル等を使用した走運動 -最後にシャトルリレーやOm走 (計測) 等 講師: ○○、○○、○○
10:30~11:05	35分	実技 *ABグループ分け 跳運動	「ジャンプ (跳遊び)」 -走幅跳・走高跳に繋がる跳遊び -○○○○○○○ 講師: ○○
11:15~11:50	35分	実技 *ABグループ分け 投運動	「スロー (投遊び)」 -ジャベリックボール投や投げる運動に繋がる投遊び -ジャベリックボール (ミニ) 投げ・ターゲットスロー等 講師: ○○
12:00~12:20	20分	ゲームやリレー等	キッズデカスロンチャレンジ・フォーミュラ I をイメージしたリレー 例: スタート→ラダー→ケンステップ→ウレタンハードル→ジャベ→じゃんけん→バトンパス (リングバトン使用) 等
12:25~12:55	30分	昼食	昼食 (30分) 講師: ○○ ※昼食後、引き続き栄養講習
13:00~13:30	30分	栄養講習	栄養講習 (30分) 講師: ○○

2021年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!陸上遊び
 ○○会場 開催要項 (案)

13:40~13:55	15分	閉講式	日本陸連 氏名：○○ (参加者から質問、講師から統括、参加者から御礼の言葉等) ※集合写真撮影 ※閉講式後、小学生は解散
13:55~14:10	15分	総括(指導者)	指導者振り返り・質疑応答(含 実技各種目の質疑応答)
14:10~		後片付け・反省会	陸連、陸協、(片付けは参加指導者もお手伝い) ※15:00 までには解散し、陸連講師は帰京する

- *保護者は理論講習については選手と一緒に受講し、実技は見学とする。
- *参加者数、会場、天候等により、進行時間の変更される場合がある。
- *栄養講習の時間帯に指導者と陸連講師との意見交換や質問等を行なうことも可能。
- *雨天時は会場(学校や体育館や室内)の状況により講師が実施内容を判断する。
- *本講習会は日本スポーツ協会公認指導者資格(陸上競技コーチ1~4)の更新研修として位置付けます(講師補助として参加の指導者を含む)。
- *本講習会は熱中症にも対応した傷害保険に加入します。保険内容については日本陸連担当者へお問合せください。
- ※講習会参加中に負傷した場合に限る。

[お問合せ] ○○陸上競技協会
 担当：○○○○
 TEL：○○○○
 E-mail：○○○○

日本陸上競技連盟 強化部 指導者養成課
 担当：古田・田中
 TEL：050-1745-1770
 E-mail：coach@jaaf.or.jp

2021年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!陸上遊び
○○会場 開催要項 (案)

<その他確認事項>

開催時期は2021年10月から2022年3月までの間をお願いいたします。

下記について今後詳細を確認し、日本陸連から連絡をします。

- ・指導レクチャー動画の共有について
- ・テキストについて
- ・前日打合せおよび指導者向け講習について（懇親会は無し）

日本陸連と都道府県陸協 役割と負担について	
◎ 日本陸連の役割・負担	◎ 開催地の役割・負担
<ul style="list-style-type: none">・講師派遣 (栄養講師含む)・陸連派遣講師にかかわる謝金・交通費・日当の負担・講習で使用する備品（テキストや実技用教材）の手配および搬送費用の負担 ※デカチャレ備品追加も確認・運営マニュアル作成と共有・更新研修についての申請（JSP0）	<ul style="list-style-type: none">・会場の手配と会場使用料の負担・参加者（小学生、指導者）の募集・陸協スタッフの調整、手配、経費の負担（必要に応じて）・講習会当日の昼食手配（日本陸連派遣講師を含む）・備品受取り（事前）と終了後の備品発送・参加者名簿（小学生、指導者、陸協担当者とも）の提出・更新研修対象者管理（名簿作成、提出）

※開催地補助金の支給はありません。（※助成金申請状況とあわせて今後確認）