

JAAF ジュニアコーチ 自宅学習（課題）について

申込区分に関わらず、以下4点の課題を事前に行なってください。

※指定の期日までに課題の確認ができない場合(課題1～3)は、講習会を受講できません。

- ・課題1及び2は、共通科目初日の2週間前までにメール(fukyu-info@jaaf.or.jp)にPDFファイルもしくは画像ファイルを添付しご提出下さい。

メール送付する際、件名に受講会場と氏名がわかるよう記載してください。

例)「ジュニアコーチ●●(都道府県名)会場受講_■■■■■(受講者名)」

- ・課題3については、講習会当日にご持参ください。

課題1. トレーニング計画の作成 ※共通科目初日の2週間前までに提出

テキスト初級編 P22(図1)年間計画作成用紙を参考に各自でA4サイズ1枚となるよう作成してください。なお、指導対象は予めご自身で設定(例:中学生県大会レベルで跳躍種目)し、他者が見てもわかるような計画表をご作成ください。

※「トレーニング計画」で使用しますので、当日もお手元にご準備ください。

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

課題2. 部活動の運営と地域クラブの課題 ※共通科目初日の2週間前までに提出

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>

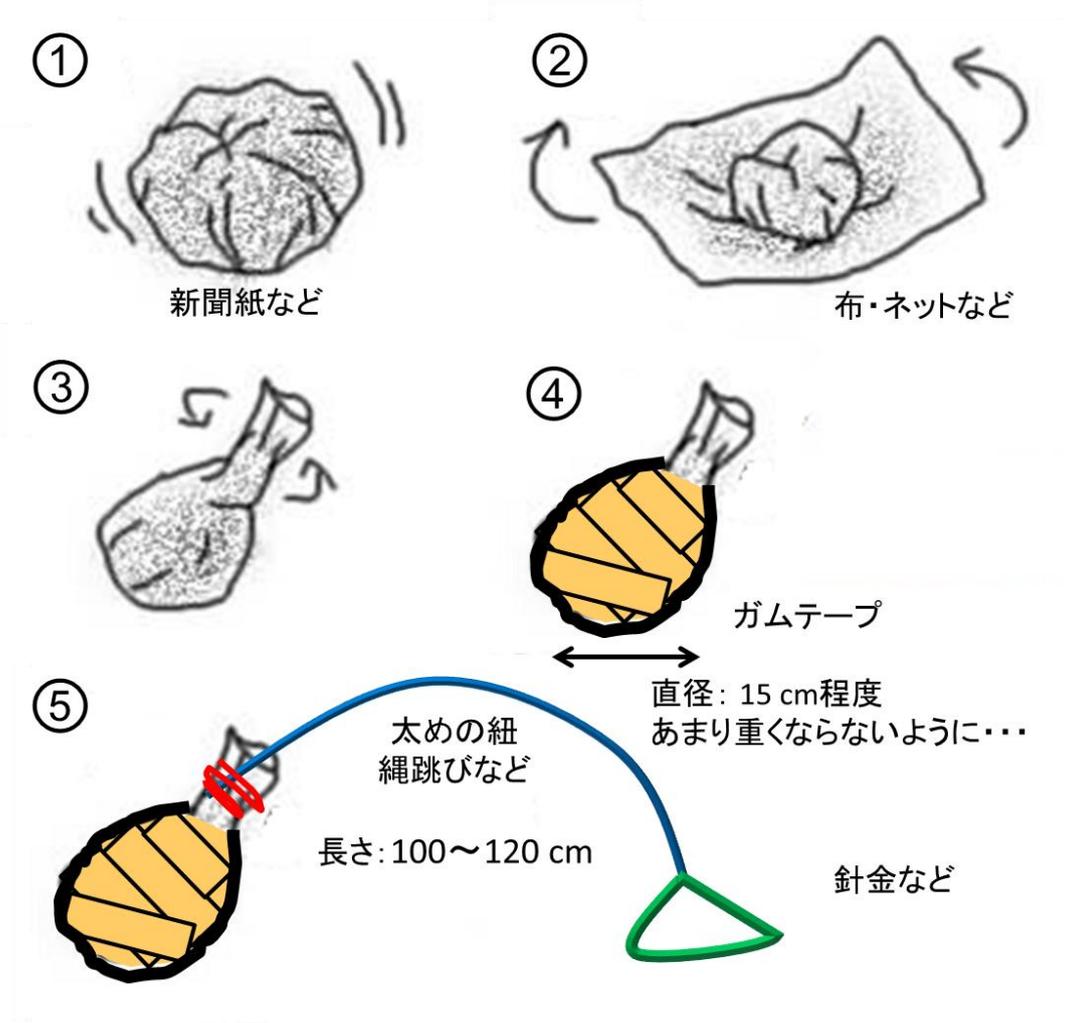
※「部活動の運営と地域クラブ」で使用しますので、当日もお手元にご準備ください。

課題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してください。

※「ハンマー投」の講義で使用します。実技で回して投げますので、安全面を考慮して作成してください。必ず当日にご持参ください。

自作ハンマーの作成例



課題4. 各種参考資料を用いた学習

講習会に関わる内容ですので、各自で資料を確認し講習会に臨んでください。

●参考図書

- ・中学校部活動における陸上競技指導の手引き

<https://www.jaaf.or.jp/development/jhs/>

●参考資料一覧

- ・指導者養成指針

<https://www.jaaf.or.jp/development/model-coach/>

- ・競技者育成指針

<https://www.jaaf.or.jp/development/model/>

- ・アスリートのエネルギー不足予防 10 か条

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/12119/>

- ・アスリートの貧血対処 7 か条

<https://www.jaaf.or.jp/medical/anemia7.html>

- ・不適切な鉄剤注射の防止に関するガイドライン

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201906/%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89%E3%83%A9%E3%82%A4%E3%83%B3_%E3%83%91%E3%83%B3%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%882019.pdf

- ・クリーンアスリートめざして 2020(陸上競技者のためのアンチドーピングハンドブック)

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202104/08_162002.pdf

- ・ルール改定に関する情報

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/13959/>