

JAAF公認コーチ(JSPO陸上競技コーチ3) 集合講習日程表例

期日							
会場							
	区分	時間(h) 科目名	会場名/ 講師名	区分	時間(h) 科目名	会場名/ 講師名	時間
8:00		8:00 受付			8:15 受付		8:00
8:30		8:15 ガイダンス・開講式			8:30 集合		8:30
9:00	1	8:30～9:30(1時間) 「陸上競技の各種理論(コーチングスキル)」	教室	2	8:30～9:30(1時間) 「投てきの指導方法と安全管理(3)」 場の設定	教室	9:00
		移動/W-UP					
10:00	2	9:45～11:15(1.5時間) 「投てきの指導方法と安全管理(1)」 ハンマー投・やり投	陸上競技場	2	9:30～10:30(1時間) 「跳躍の指導方法と安全管理(3)」 場の設定	教室	10:00
					移動/W-UP		
11:00					10:45 指導演習についての説明	陸上競技場	
	2	11:15～12:15(1時間) 「障害(ハードル)の指導方法と安全管理」 ハードル	陸上競技場	3	11:00～12:00(1時間) 「指導演習と成長計画」 指導演習	教室	11:00
12:00		昼休憩(45分)			昼休憩(1H)		12:00
13:00	2	13:00～14:30(1.5時間) 「跳躍の指導方法と安全管理(1)」 走幅跳・三段跳	陸上競技場	3	13:00～15:00(2時間) 「指導演習と成長計画」 指導演習(つづき)	教室	13:00
14:00							14:00
15:00	2	14:30～15:30(1時間) 「短距離・リレーの指導方法と安全管理」 短距離・リレー	陸上競技場		移動		15:00
	2	15:30～16:30(1時間) 「中長距離・競歩の指導方法と安全管理」 中長距離・競歩	陸上競技場	3	15:15～16:15(1時間) 「指導演習と成長計画」(振り返り)	教室	16:00
16:00		休憩			閉講式／課題提出について ※17:00解散予定	教室	
17:00	2	16:45～18:15(1.5時間) 「跳躍の指導方法と安全管理(2)」 走高跳・棒高跳	陸上競技場				17:00
18:00							18:00
19:00	2	18:15～19:45(1.5時間) 「投てきの指導方法と安全管理(2)」 砲丸投・円盤投	陸上競技場				19:00
		移動					
20:00	3	20:00～21:00(1時間) 「指導演習と成長計画」(指導計画)	教室				20:00
21:00							21:00
専門科目 時間数	合計	11時間		合計	6時間		
運営係員							