

自宅学習（課題）について

申込区分に関わらず、以下5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1~4)は、講習会を受講できません。

- ・課題1~3(専門科目のみ受講の方は1・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、メールの件名及び課題の余白等に受講会場と氏名を明記してください。

例)「ジュニアコーチ●●(都道府県名)会場受講_■■■■(受講者名)」

- ・課題4については、講習会当日にご持参ください。

課題1. コーチとしての成長計画の作成 ※共通科目初日の2週間前までに提出

ご自身の活動状況や本講習会を経て今後どのように活動をしていくかについて以下のポイントを考慮して600字~800字程度で作成する。

【ポイント】

- ・コーチング文脈(指導対象・指導する人数・活動環境・活動目標 etc…)
- ・自身が身につけたいコーチとしての知識やスキル
- ・この講習を経てどのようなコーチになりたいか。

※「指導者の役割と責任」で使用しますので、当日もお手元に(紙またはデータで)ご準備ください。

課題2. 安全管理に関する課題 ※共通科目初日の2週間前までに提出

競技会や日常の活動において安全な活動環境確保の為に取り組んでいること、また課題となることについて本連盟公式サイトに掲載している安全対策ガイド動画や安全対策ガイドブックを参考に600字~800字で作成する。

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

※「指導計画と安全管理」で使用しますので、当日もお手元に(紙またはデータで)ご準備ください。

課題3. 部活動および地域クラブの発展に関する課題 ※共通科目初日の2週間前までに提出

※専門科目のみ受講(申込区分B,C)の方は実施及び提出不要です。

学校運動部活動の改革による地域移行も踏まえて、各自の指導環境における課題や今後に向けた地域の陸上競技の活性について600字~800字程度で作成する。

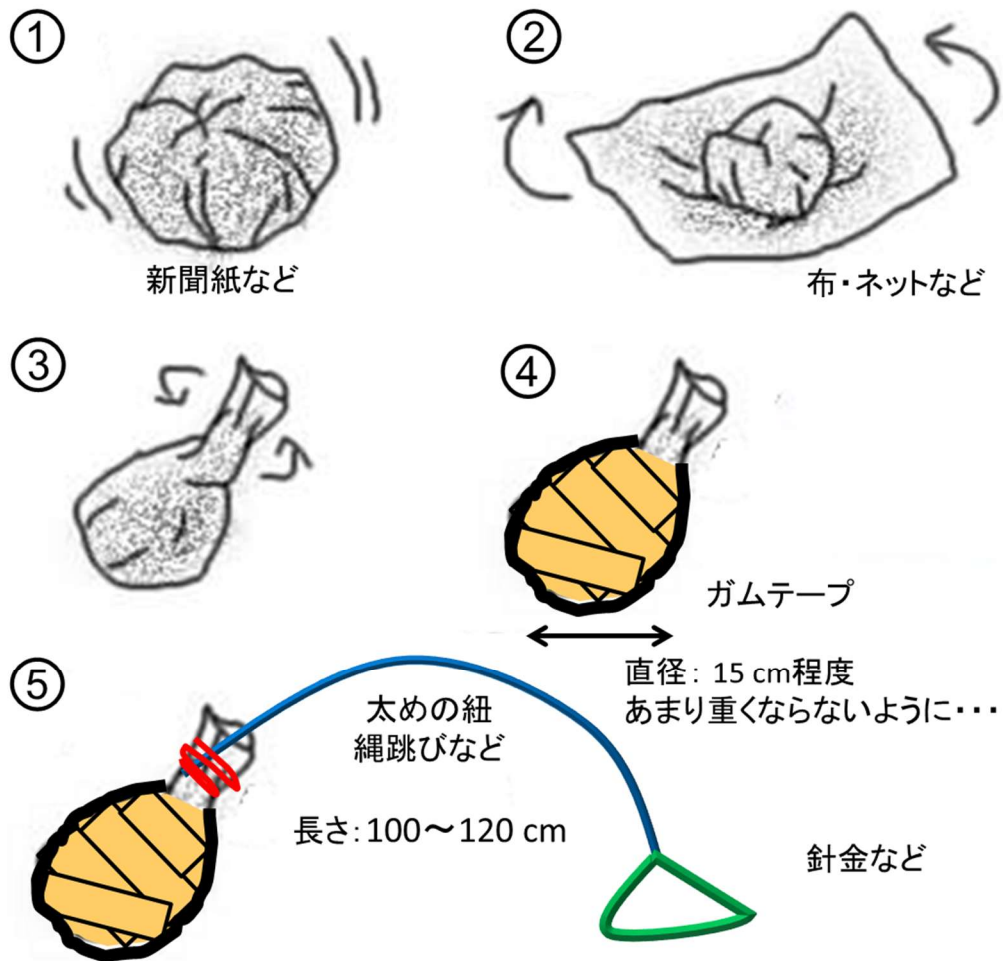
※「部活動の運営と地域クラブ」で使用しますので、当日もお手元に(紙またはデータで)ご準備ください。

課題 4. 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 5. 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、申込区分に関わらず各自で資料を確認し講習会に臨んでください。

●参考図書

- ・陸上競技指導教本アンダー13 楽しいキッズの陸上競技（大修館書店）
- ・陸上競技指導教本アンダー16・19 [初級編] 基礎から身につく陸上競技（大修館書店）
※お近くの書店、またはインターネット(日本陸連 HP に案内掲載)でご購入いただけます。
日本陸連 HP: <https://www.jaaf.or.jp/about/publish/>
- ・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 2021(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
- ・陸上競技ルールブック 2022
<https://www.jaaf.or.jp/about/rule/>