

**2023年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会**  
**(〇〇会場) 日程表(例)**

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	〇月〇日	〇月〇日	〇月〇日
会 場	オンライン講習	集合講習：〇〇陸上競技場	
住所会場最寄駅	第〇会場		
9：00	指導者の役割と安全管理  2 H	ガイダンス  講師：陸協 1 H	種目別指導 (走高跳) 講師：〇〇 1 H
10：00		基本の運動  講師：〇〇 1 H	種目別指導 (棒高跳) 講師：〇〇 1 H
11：00	スポーツと栄養  1 H	種目別指導 (短距離・リレー) 講師：〇〇 1 H	種目別指導 (砲丸投) 講師：〇〇 1 H
12：00	昼休み	昼休み	昼休み
13：00	スポーツ障害  1 H	種目別指導 (ハードル) 講師：〇〇 1 H	種目別指導 (円盤投) 講師：〇〇 1 H
14：00	学校部活動と地域クラブ  1 H	種目別指導 (中長距離・競歩) 講師：〇〇 1 H	種目別指導 (ハンマー投) 講師：〇〇 1 H
15：00	トレーニング計画  2 H	種目別指導 (走幅跳) 講師：〇〇 1 H	種目別指導 (やり投) 講師：〇〇 1 H
16：00		種目別指導 (三段跳) 講師：〇〇 1 H	筆記試験  1 H
17：00			
時間	7 H	7 H	7 H

**時間割固定**