

# 自宅学習（課題）について

自宅学習として、以下 6 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（1～6）の確認ができない場合は、講習会を受講できません。

指定書式データをダウンロードし、PDF または画像にしたうえで [Google フォーム](#)にて **オンライン講習会\_開催日の2週間前まで**ご提出ください。

## 課題 1. 競技者育成指針・指導者養成指針の理解

講習会の事前学習として以下の資料を読み、本連盟が目指す競技者育成や指導者養成の方向性についての理解を深め、講習会に臨んでください。

- 競技者育成指針  
<https://www.jaaf.or.jp/development/model/>
- 指導者養成指針  
<https://www.jaaf.or.jp/development/model-coach/>

## 課題 2. コーチとしての成長計画の作成

【課題 2-1】ご自身の現在の活動状況や指導対象など、コーチとしてのバックグラウンドを記述してください。作成したプロフィールシートはオンライン講習の自己紹介の際に **ZOOM** で画面共有します。

【課題 2-2】本講習会を経て今後どのようなコーチになりたいかどのような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 字程度で記述してください。

### 【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
- 学びを継続するためにできること
- アスリートセンタードなコーチング

※講義で使用しますので、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. 安全な活動環境確保のために

以下 2 点について、自身の考えを 800 字程度（①②の合計）で記述してください。

- ① 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、課題となること
- ② アスリートの安全を守るためにコーチが身につけておくべき知識(アンチ・ドーピング、迷惑撮影防止、暴力・ハラスメント根絶など)について

※講義で使用しますので、当日もお手元に（紙またはデータで）ご準備ください。

# 自宅学習（課題）について

## <参考資料>

- ・安全対策ガイド動画や安全対策ガイドブック

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

- ・クリーンアスリートをめざして 2021（陸上競技者のためのアンチ・ドーピングハンドブック）

1. アンチ・ドーピングに関する基礎知識（pp.7-18）

[https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202104/08\\_162002.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202104/08_162002.pdf)

- ・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](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)

## 課題 4. スポーツと栄養の理解

『陸上競技コーチングブック』の第 11 章「スポーツと栄養」（pp.133-150）を読み、講習会に臨んでください。

## 課題 5. 部活動および地域クラブの発展について

学校運動部活動の改革による地域移行も踏まえて、自身に関わる部活やクラブの課題に触れつつ、その対策や地域の陸上競技の活性・発展について 600 字～800 字程度で記述してください。

※講義で使用しますので、当日もお手元に（紙またはデータで）ご準備ください。

## 課題 6. 走・跳・投の基本運動の紹介

走・跳・投の基本の動きにつながる運動遊びやウォーミングアップを 1 つ紹介してください。

例) ネコとネズミ(走)、ジャンケングリコ(跳)、めんこ投げ(投)など

専門科目における「基本の運動」の講義では、「走・跳・投の基本」となる動きを学び、実際に体を動かしながらその指導ポイントを学びます。

指導者が運動内容を十分に理解し、正しくデモンストレーションができることに加えて、「運動の楽しさ」を伝えること、「仲間と一緒にやる楽しさ」や「チームの一員として参加する楽しさ」などの視点からも基本の運動について考えてみましょう。そして、その運動をとおして得られる運動能力の向上にはどのような能力が該当するかについても記述してください。また、紹介した運動を指導する際の留意点についても記述してください。

分かりやすく詳細に記述してください。文章だけでなく、イラストなどを用いて分かりやすく記述しても良いでしょう。

※講義で使用しますので、当日もお手元に（紙またはデータで）ご準備ください。

# 自宅学習（課題）について

## その他. 各種参考資料を用いた学習

講習会での学びをより深めるために、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

- ・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>
- ・陸上競技ルールブック 2023  
<https://www.jaaf.or.jp/about/rule/>