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 ※オンライン講習開催日の 2 週間前までに提出

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自己紹介を含め記述してください（課題 2-1）。
そして、本講習会を経て今後どのようなコーチになりたいか、そのためにはどのような活動が必要になるかについて、具体的に記述してください（課題 2-2）。各項目は 100 字以上で記述してください。**自身で文字数をカウントしたうえで、各項目の文末に文字数を書き込んでください。**

※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 3. 安全な活動環境確保のために※オンライン講習開催日の 2 週間前までに提出

以下 2 点について、自身の考えを 800 字程度（①②の合計＝720 字以上～880 字以内）で記述してください。**自身で文字数をカウントしたうえで、文末に文字数を書き込んでください。**

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。

＜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
・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

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. 走・跳・投の運動遊びの紹介※オンライン講習開催日の 2 週間前までに提出

専門科目における「基本の運動」の講義では、陸上競技の基本となる「走る・跳ぶ・投げる」動きを学び、実際に体を動かしながら、その指導方法や指導上のポイントについて学びます。

指導者には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が求められます。加えて、「運動の楽しさ」を伝えること、「仲間と一緒に行う楽しさ」や「チームの一員として参加する楽しさ」を子どもや選手たちに伝えることも重要な役割です。そこで、皆さんが知っている、あるいは実践したことのある走・跳・投の基本動作につながる運動遊びを 1 つ取り上げ、以下の内容についてまとめてください。

- 運動遊びの名称・内容(ルールや進め方を含めて説明してください。)
- この運動遊びによって向上が期待される運動能力や技能は何か
- 運動の楽しさや仲間と活動する楽しさを引き出すための工夫は何か
- 指導する際の留意点(安全面や指導上の配慮など)

文章だけでなく、イラストなどを用いて分かりやすく詳細に記述してください。実技での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。

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/