

**2024年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会
(栃木会場) 日程表**

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	2月15日(土)	2月23日(日)	2月24日(月)
会 場	オンライン講習	集合講習：栃木県総合運動公園第2陸上競技場	
住所会場最寄駅	第8会場		
9：00	指導者の役割と安全管理	ガイダンス	基本の運動
		1 H	1 H
10：00		種目別指導 (砲丸投)	種目別指導 (短距離・リレー)
	2 H	1 H	1 H
11：00	スポーツと栄養	種目別指導 (円盤投)	種目別指導 (やり投)
	1 H	1 H	1 H
12：00	昼休み	昼休み	昼休み
13：00	スポーツ障害	種目別指導 (ハンマー投)	種目別指導 (走高跳)
	1 H	1 H	1 H
14：00	学校部活動と地域クラブ	種目別指導 (中長距離・競歩)	種目別指導 (棒高跳)
	1 H	1 H	1 H
15：00	トレーニング計画	種目別指導 (走幅跳)	種目別指導 (ハードル)
		1 H	1 H
16：00		種目別指導 (三段跳)	筆記試験
	2 H	1 H	1 H
17：00			
時間	7 H	7 H	7 H