

2025年度 JAAF公認ジュニアコーチ養成講習会

沖縄会場日程表

	第 1 日	第 2 日	第 3 日
期 日	12月20日(土)	2月8日(土)	2月9日(日)
会 場	オンライン講習	沖縄県総合運動公園陸上競技場	名桜大学 多目的グラウンド
住所・会場最寄駅	第6会場	補助グラウンド	
8:00	アクセス 8:30-8:45 ガイダンス 8:45~9:00	受付時間は陸連公式サイトに掲載される 各会場ごとの「参加案内」をご確認ください	
9:00	指導者の役割と安全管理 9:00~11:00	ガイダンス 9:00-9:45 講師： 45分	種目別指導 (短距離・リレー) 9:00-10:00
10:00		基本の運動 9:50-10:50	1 H 休憩
11:00		種目別指導 (中長距離・競歩) 11:00-12:00	種目別指導 (棒高跳) 12:50-13:50
12:00		1 H 休憩	1 H 休憩
13:00	2 H 休憩	種目別指導 (ハードル) 10:10-11:10	種目別指導 (砲丸投) 11:20-12:20
14:00	スポーツと栄養 11:10~12:10	1 H 休憩	1 H 休憩
15:00	1 H	種目別指導 (走り高跳) 14:00-15:00	種目別指導 (やり投) 13:10-14:10
16:00	昼休み 12:10~13:00 50分	種目別指導 (三段跳) 16:20-17:20	種目別指導 (円盤投) 14:20-15:20
17:00	スポーツ障害	1 H 休憩	1 H 休憩
18:00	1 H 休憩	種目別指導 (走高跳) 15:10-16:10	種目別指導 (ハンマー投) 15:30-16:30
時間数	7 H	6 H	6 H

* 講義間に5~15分適宜休憩が入ります。進行状況により、終了予定時間が前後する可能性がございます。予めご了承くださいますようお願いいたします

* 時間数について、ガイダンス・試験・休憩時間は学習時間に含みません