

## 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

期日	第1日 12月20日(土)	第2日 2月8日(土)	第3日 2月9日(日)
会場	オンライン講習 第6会場	沖縄県総合運動公園陸上競技場 補助グラウンド	名桜大学 多目的グラウンド
住所・会場最寄駅			
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 1H 休憩
10:00		基本の運動 9:50-10:50	種目別指導 (棒高跳) 12:50-13:50 1H 休憩
11:00	休憩 スポーツと栄養 11:10~12:10	種目別指導 (中長距離・競歩) 11:00-12:00 1H	種目別指導 (砲丸投) 11:20-12:20 1H 休憩
12:00	1H 昼休み 12:10~13:00 50分	昼休み 50分	昼休み 50分
13:00	スポーツ障害 1H	種目別指導 (ハーダル) 10:10-11:10 1H 休憩	種目別指導 (やり投) 13:10-14:10 1H 休憩
14:00	休憩 学校部活動と地域クラブ 14:05~15:05	種目別指導 (走幅跳) 14:00-15:00 1H 休憩	種目別指導 (円盤投) 14:20-15:20 1H 休憩
15:00	1H 休憩 トレーニング計画 15:10~17:10	種目別指導 (走高跳) 15:10-16:10 1H 休憩	種目別指導 (ハンマー投) 15:30-16:30 1H 休憩
16:00	2H	種目別指導 (三段跳) 16:20-17:20 1H 休憩	筆記試験(45分) 16:40-17:25 主担当 副担当
17:00	事務連絡 17:30頃 解散予定	事務連絡 17:30 解散予定	事務連絡 17:45 解散予定
18:00			
時間数	7H	6H	6H

\* 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