2021 年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!陸上遊び

青森会場 開催要項

|  |
| --- |
| ※新型コロナウイルス感染症等の対応策について  日本陸上競技連盟主催事業では、「陸上競技活動再開についてのガイダンス」に準拠し運営を行います。  ガイダンス最新版は、本連盟HP（URL：https://www.jaaf.or.jp/on-your-marks/）に掲載をしております  ので、参加者及び関係者の皆様は、必ず事前にお目通しいただき、感染症対策を徹底したうえでのご参加  をお願い致します。  また、今後、新型コロナウイルス感染症による社会状況やガイダンスの更新にあたり、開催要項の変更、  中止または延期等の可能性がございます。予めご了承ください。 |

[趣 旨] 児童期は、陸上競技の基礎をつくる大切な時期と考え、子どもたちに対してできるだけ多く体験の場を作るとともに、それを支援する指導者を始めとするアントラージュ(＊)の拡充に取り組む必要がある。

日本陸連指導者養成委員会は各地へ講師を派遣し、以下の目的で子どもたちと指導者のための講習会を展開する。

・小学生を対象にスポーツの基本となる「走」「跳」「投」プログラムの体験を通して、身体活動の楽しさに触れ、仲間と交流し、生涯にわたって陸上競技や他のスポーツを楽しむきっかけを作る。

・子どもたちが自身の成長に興味をもち、スポーツ活動を長く楽しむための知識を保護者とともに学ぶ。

・陸上競技の指導者(小学生を対象とした)に向けて、安全かつ子どもの発育発達を考慮した適切な指導方法を紹介する。

(＊)アントラージュ：競技者が競技力を最大限に発揮するための支援や、競技環境の整備などを行う

関係者。例えば指導者、トレーナー、医療スタッフ、科学者、家族、競技団体の役職員、審判員などが含まれる。

[主 催] 公益財団法人日本陸上競技連盟

[主 管] 一般財団法人青森陸上競技協会

[協 賛] アシックスジャパン株式会社、デンカ株式会社、その他未定

[講 師] 日本陸上競技連盟派遣講師4名+栄養1名＊都道府県陸協より講師補助7名

[日 程] 2021年11月14日（日）

受付開始：午前8時30分プログラム実施：8時45分～14時10分

[会 場] 弘前市運動公園陸上競技場

[参加者] 県内小学生（3・4年生）およびその指導者・保護者を対象とする

[参加料] 無料

[定 員]小学生40名・指導者・保護者30名（15名以上）

[参加者募集方法]

〇青森陸上競技協会ホームページから参加申込書をダウンロードして、必要事項を記入し、

下記アドレスにメールで申し込んでください。申し込みは先着順となります。

定員になり次第申し込みを締め切らせていただきますのでご了承ください。

申込について返信メールを送りますので必ずご確認ください。

　　　　　申込先：[arikkyo2@jomon.ne.jp](mailto:arikkyo2@jomon.ne.jp)　　　　　青森陸上競技協会　普及部　三上

　　　　〇申込期間：令和３年１０月８日（金）～１０月２９日（土）

[内 容] 理論講習：発育発達・栄養

※指導者向け(前日講習）:安全管理、環境など場の設定、コーチングスキル

オンラインでの講習会となりますのでそれぞれ各自で受講できる環境をご準備ください。

通信にかかる費用等はご自身でご負担ください。

実技：基本の運動・動きづくり（種目別基本の動きを含む）

2021 年度 JAAF U10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!!

陸上遊び 青森会場 開催要項

前日（11月13日）スケジュール※指導者のみ参加（オンライン講習会とする）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 予定時間 | 目安 | 実施内容（予定） | |
| 17:30～18:00 | 30分 | 打合せ | 前日打合せ（進行・役割分担等の確認）：陸連講師、陸協担当者 |
| 18:00～19:00 | 60分 | 指導者向け講習  (オンライン講習) | 講習「安全管理、環境など場の設定、コーチングスキル」：  陸連講師、指導者講習会参加者 |

※受講者の皆様には事前にメールにて詳細をご連絡いたしますので、ご確認ください。

当日（11月14日）スケジュール

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 予定時間 | 目安 |  | 実施内容（予定） |
| 07:00 |  | 陸協担当者集合 | 準備 |
| 08:00～08:30 |  | 参加者受付 | 青森陸協 |
| 08:00～08:15 |  | 陸連講師集合 | 準備 |
| 08:20～08:40 |  | 打合せ | 陸連講師、陸協担当者 その後会場準備 |
| 08:45～09:00 | 15分 | 開講式 | 挨拶 日本陸連 、 青森陸協  講師紹介 日本陸連  諸連絡 青森陸協 三上 |
| 09:05～09:25 | 20分 | 理論講習 | 発育発達講師：（日本陸連） |
| 09:35～10:20 | 45分 | 実技  走運動 | ウオーミングアップおよび「ラン（走遊び）」  -短距離走・ハードルに繋がる走遊び  -ラダースクリントやウレタンハードル等を使用した走運動  -最後にシャトルリレーや〇m走（計測）等  講師：（日本陸連） |
| 10:30～11:05 | 35分 | 実技  ＊ABグループ分け  跳運動 | 「ジャンプ（跳遊び）」  -走幅跳・走高跳に繋がる跳遊び  講師：（日本陸連） |
| 11:15～11:50 | 35分 | 実技  ＊ABグループ分け  投運動 | 「スロー（投遊び）」  -ジャベリックボール投や投げる運動に繋がる投遊び  -ジャベリックボール（ミニ）投げ・ターゲットスロー等  講師：（日本陸連） |
| 12:00～12:20 | 20分 | ゲームやリレー等 | キッズデカスロンチャレンジ・フォーミュラⅠをイメージしたリレー  例：スタート→ラダー→ケンステップ→ウレタンハードル→ジャベ→じゃんけん→バトンパス（リングバトン使用）等 |
| 12:25～12:55 | 30分 | 昼食 | 昼食（30分）  ※昼食後、引き続き栄養講習 |
| 13:00～13:30 | 30分 | 栄養講習 | 栄養講習（30分）講師：（日本陸連） |
| 3:40～13:55 | 15分 | 閉講式 | 日本陸連：  （参加者から質問、講師から統括、参加者から御礼の言葉等）  ※集合写真撮影  ※閉講式後、小学生は解散 |
| 13:55～14:10 | 15分 | 総括（指導者） | 指導者振り返り・質疑応答（含実技各種目の質疑応答） |
| 14:10～ |  | 後片付け・反省会 | 陸連、陸協、（片付けは参加指導者もお手伝い） |

＊保護者は理論講習については選手と一緒に受講し、実技は見学とします。

＊参加者数、会場、天候等により、進行時間の変更される場合があります。

＊栄養講習の時間帯に指導者と陸連講師との意見交換や質問等を行なうことも可能です。

＊雨天時は会場（室内練習場）の状況により講師が実施内容を判断します。

＊本講習会は日本スポーツ協会公認指導者資格（陸上競技コーチ1～4）の更新研修として位置付けます。

（講師補助として参加の指導者を含む）。

＊本講習会は熱中症にも対応した傷害保険に加入します。ただし講習会参加中に負傷した場合に限ります。詳しい保険内容については日本陸連担当者へお問合せください。

|  |
| --- |
| [お問合せ]青森陸上競技協会  担当：三上朋子  TEL：080-5225-0587  E-mail：arikkyo2@jomon.ne.jp  日本陸上競技連盟強化部指導者養成課  担当：古田・米嵩  TEL：050-1745-1770  E-mail：coach@jaaf.or.jp |