

5月21日タイムテーブル【変更】

予定時間		実施内容	
8:00	スタッフ集合	本部前	
8:15	受付開始	参加者受付・参加者集合	・各クラブでウォーミングアップを行ってください
8:35	本部前集合	クラブ毎に集合・整列	
8:40	開講式	開会行事	
9:00	トラック競技方法全般について		①競技方法・ルール等の説明 ②注意事項等
9:30	トラック種目	短距離	①短距離走の練習法 ②スタート練習、走法等
10:30	休憩・移動		
10:40	フィールド種目 種目別講習	走り幅跳び	①幅跳びの基本動作・ルール ②練習方法 ③計測
		ジャベリックボール (研修終了後幅跳びに合流)	①ジャベリックの基本動作・ルール ②練習方法 ③計測
11:40	研修終了・移動・休憩		
11:45	閉講式	閉会行事	本部前に集合
11:50	解散		

【準備物など】

- ①ジャベリック ②幅跳び一式
③その他、講師の方が必要とするもの

【その他】

- ・講習中に適時休憩等を取る。
- ・講習内容・参加人数により終了時刻が早まることがあります。
- ・実技講習中については、熱中症予防の観点から「マスクを外して」行います。