

日本スポーツ協会公認コーチ3養成講習会 ボクシング専門科目 日程(参考)

期日 時間	時間(h) 科目名	会場名	時間(h) 科目名	会場名	時間(h) 科目名	会場名	時間(h) 科目名	会場名	時間(h) 科目名	会場名	期日 時間
8:00											8:00
9:00			8:00~9:00(1時間) ボクシングと外傷及び傷害	NTC 大研修室	8:00~10:00(2時間) 応急手当と疲労回復	NTC 大研修室	8:00~11:00(3時間) フットワーク及びフットワークと 攻撃防御との連携	NTC 大研修室	8:00~10:00(2時間) 幼年(UJ) ボクシングについて	NTC 研修室	9:00
10:00			9:00~11:00(2時間) ボクシングと バイオメカニクス	NTC 大研修室	10:00~12:00(2時間) 少年ボクシングについて	NTC 大研修室			10:00~12:00(2時間) ボクシングと栄養学	NTC 研修室	10:00
11:00			11:00~12:00(1時間) ボクシングと安全対策	NTC 大研修室			11:00~12:00(1時間) 競技者育成プログラム	NTC 大研修室			11:00
12:00			昼休み		昼休み		昼休み		12:00~13:00(1時間) アマチュアボクシングの歴史	NTC 研修室	12:00
13:00	集合・開校式(12:50)										13:00
14:00	13:00~14:00(1時間) 世界連盟(AIBA)の組織と役割	NTC 研修室	13:00~15:00(2時間) ドーピング防止について	NTC 大研修室	13:00~15:00(2時間) 女子ボクシングについて	NTC 大研修室	13:00~14:00(1時間) 競技者育成プログラム	NTC 大研修室	検定 13:00~14:00	NTC 研修室	14:00
15:00	14:00~15:00(1時間) アマチュアボクシングの特性	NTC 研修室					14:00~15:00(1時間) ボクシングとコンディショニング	NTC 大研修室	レポート作成 閉講式	NTC 研修室	15:00
16:00	15:00~17:00(2時間) 日本連盟の組織と役割	NTC 研修室	15:00~16:00(1時間) ボクシングと安全対策	NTC 大研修室	15:00~16:00(1時間) 情報収集、競技の分析	NTC 大研修室	15:00~18:00(3時間) 攻撃防御の基本動作と 連携動作	NTC 大研修室			16:00
17:00			16:00~17:00(1時間) セコンドの役割	NTC 大研修室	16:00~19:00(3時間) 体カトレーニング (補強、補助運動を含む)	NTC 大研修室					17:00
18:00	17:00~19:00(2時間) ルールと審判法	NTC 研修室	17:00~19:00(2時間) ボクシングの戦術と戦略	NTC 大研修室							18:00
19:00											19:00
20:00											20:00
専門科目 時間数	6 時間		10 時間		10 時間		9 時間		5 時間		専門科目 時間数