

2011新体操研修合宿およびトライアウト日程

		共用コート	JISS 3階
2011/12/27 (火)	11:30	受付(味の素ナショナルトレーニングセンター1階)	
	13:00	開講式	
	13:30	コーディネーション(Aグループ) 廣戸聡一先生	ストレッチ(Bグループ) 小粥智弘先生・柿谷朱実トレーナー
	15:00		
	15:15	コーディネーション(Bグループ) 廣戸聡一先生	ストレッチ(Aグループ) 小粥智弘先生・柿谷朱実トレーナー
	16:45		
	17:00	手具操作(Bグループ) 強化本部・コーチ育成部	ダンス(Aグループ) 川崎悦子先生
	18:30		
	19:30	夕食(味の素ナショナルトレーニングセンター1F研修室3, 4または2Fロビーにて)	
21:00	手具操作(Aグループ) 強化本部・コーチ育成部	ダンス(Bグループ) 川崎悦子先生	
2011/12/28 (水)	9:00	コアトレーニング(Bグループ) 小粥智弘先生・柿谷朱実トレーナー	徒手・難度(Aグループ) 強化本部・コーチ育成部
	10:30		
	10:45	コアトレーニング(Aグループ) 小粥智弘先生・柿谷朱実トレーナー	徒手・難度(Bグループ) 強化本部・コーチ育成部
	12:15		
		昼食(味の素ナショナルトレーニングセンター1F研修室3, 4または2Fロビーにて)	
	13:15	栄養指導(選手・指導者)	
	14:15		
	15:15	手具操作(Bグループ) 強化本部・コーチ育成部	アメリカンカ(Aグループ) 強化本部・コーチ育成部
	16:45		
	17:00	手具操作(Aグループ) 強化本部・コーチ育成部	アメリカンカ(Bグループ) 強化本部・コーチ育成部
18:30	第1セレクション通過者発表		
19:00	フリー練習(共用・JISS3F 開放)	コーチ育成部中央ミーティング(研修室)	
21:00			
2011/12/29 (木)	9:00	手具操作(Aグループ) 強化本部・コーチ育成部	手具操作(Bグループ) 強化本部・コーチ育成部
	10:30		
	11:30	第1セレクション通過者 練習 (その他の選手は見学)	「強化の方向性について」 強化本部(指導者対象)
		昼食(味の素ナショナルトレーニングセンター1F研修室3, 4または2Fロビーにて) 山口・フェアリー 共用コート・JISS練習可	
	13:00	山口留聲 コントロール・フェアリー エキシション	
		フリー演技(第1セレクション通過者)	山口・フェアリー 練習
15:30	山口留聲 コントロール・フェアリー エキシション		
16:00	講評 閉講式		

* 日程は若干変更する場合があります。