

## H25男子新体操全国指導者選手合同合宿(関東会場)スケジュール

講師 国士舘大学女子体操競技コーチ 小畑秀之先生、ストレッチ・トレーニングコーチ 加藤麻奈美先生

1月25日(土)

	時間	指導者コース	場所	時間	コース別内容			場所	備考
					初級コース	中級コース	上級コース		
受付	11:00~	受付にて参加料を徴収します。お釣りのないようご用意下さい。						多目的フロア	受付の間は会場内にて各チーム毎にウォームアップをしてください
開講式	12:00~	挨拶							
講習①	12:10~ 12:50	アクロとの融合についての現状及びルールの勉強	302教室	12:10~ 12:50	準備運動&基礎柔軟			多目的フロア	
講習②	13:00~ 14:30	アクロ実技講習						多目的フロア &体操場	
講習③	14:40~ 15:10	アクロ作成演技発表						多目的フロア &体操場	各レベルに合わせた指導を実施する
講習④	15:20~ 16:20	男子ジュニア期の指導について①	302教室	15:20~ 16:20	手具の指導	基礎徒手	アイソレーション	多目的フロア &体操場	
講習⑤	16:30~ 17:30	タンブリングの指導及び練習の方法(初・中級)	体操場	16:30~ 17:30	タンブリングの指導及び練習の方法(初・中級)		演技指導	多目的フロア	
	17:35~ 18:00	トレーニング							

1月26日(日)

	時間	指導者コース	場所	時間	コース別内容			場所	備考
					初級コース	中級コース	上級コース		
研修前		各自各チーム準備運動						多目的フロア	8:00開館
	9:00~ 9:05	講習説明							
講習⑥	9:15~ 10:15	タンブリングの指導及び練習の方法(上級)	体操場	9:15~ 10:15	基礎徒手(女子フロア)	マット(多目的)	タンブリングの指導及び練習の方法(上級)		
講習⑦	10:25~ 11:25	男子ジュニア期の指導について②質疑応答	302教室	10:25~ 11:25	マット(多目的)	演技指導 手具の指導	マット(体操場)		
講習⑧	11:30~ 12:15	ストレッチ・トレーニング講座							
講習⑨	12:30~ 12:45	全日本選手による個人模範演技							
閉講式	12:50~ 13:00	挨拶							