

会場	味の素ナショナルトレーニングセンター				
日程	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目
期日	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)
時間	科目名(区分) 時間数	科目名(区分) 時間数	科目名(区分) 時間数	科目名(区分) 時間数	科目名(区分) 時間数
8:00			* 2日目以降、受付は10分前(8時50分)に研修室で行います。		
9:00		体操競技の技術構造1 (基礎理論) 2h	ルールと審判法1 (基礎理論) 2h	バレエレッスン (指導実習) ※トランポリン競技共通 2h	安全対策 (基礎理論) 2h
10:00					
11:00	表現力 (基礎理論) 2h		対象に応じた指導内容と 指導技術 (基礎理論) 2h	体操競技の特性に応じた 体カトレーニング法1 (基礎理論) 2h	コンディショニング1 (基礎理論) 2h
12:00					※トランポリン競技共通 2h
13:00	13:40集合	昼食	昼食	昼食	資格検定試験 検定委員による合否判定
14:00	体操競技の歴史 (基礎理論) 2h	技術トレーニング① (指導実習) 2h	技術トレーニング④ (指導実習) 2h	指導計画の立案とその評価1 (基礎理論) 2h	解散
15:00					
16:00	体操競技の特性 (基礎理論) 2h	技術トレーニング② (指導実習) 2h	体カトレーニング (指導実習) 2h	技術トレーニング⑤ (指導実習) 2h	
17:00					
18:00	コミュニケーション論 (基礎理論) 2h	技術トレーニング③(救命法) (指導実習) 2h	救急処置・テーピング (実技) 2h	技術トレーニング⑥ (指導実習) 2h	
19:00	※トランポリン競技共通 2h	※トランポリン競技共通 2h	※トランポリン競技共通 2h	※トランポリン競技共通 2h	
20:00					
21:00					
	6H	10H	10H	10H	4H(計40H)

※色かけは、実技講習のため、3階体操場へ移動します。昼食は各自ご用意ください。
※斜字はトランポリン競技と共通科目