

2021年度公認コーチ3 専門科目講習会 <体操競技>
実技講習：上越市立上越体操場ジムリーナ 時間割

2021/11/18現在

(敬称略)

	12月22日 (水)		12月23日 (木)		12月24日 (金)		12月25日 (土)
	GroupA	GroupB	GroupA	GroupB	GroupA	GroupB	Group AB
9:00							
10:00			技術指導3 (ダンス系要素・ドリル練習の組み立て方) 9:15-11:15 明名	技術指導3 (跳馬、段違い平行棒) 9:15-11:15 大野	技術指導4 (姿勢づくり) 9:15-11:15 富岡	体幹と柔軟性のトレーニング 9:15-11:16 佐藤	9:30集合
11:00							10:00-12:00 試験
12:00			救急処置・テーピング 11:15-13:15 岡田	表現技法 14:00-16:00 近藤	体幹と柔軟性のトレーニング 11:15-13:15 佐藤	技術指導4 (姿勢づくり) 11:15-13:15 富岡	試験後流れ解散
13:00	12:30集合		昼食		昼食		
14:00	技術指導1 (体操運動を洗練させるための基礎原則) 13:00-15:00 大野	体操競技の特性に応じた体カトレーニング法 13:00-15:00 宮武					
15:00			表現技法 14:00-16:00 近藤	救急処置・テーピング 14:00-16:00 岡田	技術指導5 (前転後転から学ぶゆかの基本) 14:00-16:00 水鳥	技術指導5 (あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒) 14:00-16:00 佐藤	
16:00	体操競技の特性に応じた体カトレーニング法 15:00-17:00 宮武	技術指導1 (体操運動を洗練させるための基礎原則) 15:00-17:00 大野					
17:00					技術指導6 (あん馬、つり輪、平行棒、鉄棒) 16:00-18:00 佐藤	技術指導6 (前転後転から学ぶゆかの基本) 16:00-18:00 水鳥	
18:00	技術指導2 (跳馬、段違い平行棒) 17:00-19:00 大野	技術指導2 (ダンス系要素・ドリル練習の組み立て方) 17:00-19:00 明名					
19:00							
20:00							

※昼食は各自準備して下さい。
※開催時間等変更となる場合があります。