

東北（岩手） 合同合宿タイムテーブル

1月26日 (土)	時間	指導者コース	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考	
		講師・係		講師・係					
セッティング	10:00~	セッティング (協力出来る団体の方がいれば協力願います。)						体育館	
受付	12:00~	受付:							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	12:40~	司会: 菊地 挨拶: 中田							
講習①	13:00~ 13:30	移動	13:00~ 13:45	準備運動・コーディネーション ----- 磯谷・青大生					
講習②	13:30~ 15:30	ルール講習 2019ルール改正について 2018徒手ルールについて 今年度の大会を振り返って (会場: 滝沢南中学校)	14:00~ 15:00	徒手の基本			中田先生による徒手の 全体指導を実施する		
		菊地		中田・青大生					
講習③	15:30~ 16:00	移動	15:10~ 18:00	グループごとに分かれての合同練習			参加者をグループ分けし、ローテーションで分野ごと指導を実施する (タンプリング・手具・ストレッチ・トレーニングなど) 引率者・指導者は適宜サポートに回る		
	16:00~ 18:00	グループごとに分かれての合同練習 中田・川戸・磯谷・小渡・國生・藤原・齋藤・菊地		中田・川戸・磯谷・小渡・國生・藤原・齋藤・菊地・青大生					

東北（岩手） 合同合宿タイムテーブル

1月27日 (日)	時間	指導者コース	時間	初級コース	中級コース	上級コース		備考
		講師・係		講師・係				
	研修前	各チーム準備運動						8:00開館
諸連絡	8:50~9:00	挨拶&講習説明						
講習③	9:00~9:50	準備運動・コーディネーション	9:00~9:50	準備運動・コーディネーション	体育館			指導者・補助学生も適宜補助に回る
		磯谷・川戸・青大生		磯谷・川戸・青大生				
講習④	10:00~12:30	アスリートのための予防トレーニング	11:30~13:30	アスリートのための予防トレーニング	体育館			指導者・補助学生も適宜補助に回る
		森岡望 氏		森岡望 氏				
講習⑤	12:30~13:00	模範演技披露（青大生）						
閉講式	13:00~	司会：菊地 挨拶：中田						
		カッティング						