

東北（岩手） 合同合宿タイムテーブル 第1案

1月25日 (土)	時間	指導者コース	時間	初級コース	中・上級コース	上級コース (個人演技指導)	場所	備考
		講師・係		講師・係				
受付	11:30~	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	12:00~	司会 : 菊地 挨拶 : 中田						
講習①	12:10~ 12:30	移動	12:10~ 13:00	準備運動 ----- 青大生				
講習②	12:30~ 15:30	ルール講習・ワークショップ 2020ルール改正について 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)	13:00~ 14:00	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	14:10~ 18:00	グループごとに分かれての合同練習		個人演技指導	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(エアーマット・タントラ・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・和藤・國生・藤原・齋藤・ 菊地・青大生・各チーム関係者		青大学生		
		中田・和藤・國生・藤原・齋藤・菊地						

東北（岩手） 合同合宿タイムテーブル 第1案

1月26日 (日)	時間	指導者コース	時間	初級コース	中・上級コース	上級コース (個人演技指導)		備考		
		講師・係		講師・係						
研修前		各チーム準備運動						体育館	8:00開館	
諸連絡	8:50~9:00	挨拶&講習説明								
講習③	9:00~9:30	準備運動	9:00~9:30	準備運動					指導者・補助学生も適宜 補助に回る	
		青大生		青大生						
講習④	9:30~ 11:00	グループごとに分かれての合同練習	9:30~ 11:00	グループごとに分かれての合同練習	個人演技指導					青大学生
		中田・和藤・國生・藤原・齋藤・菊地・青大生・各 チーム関係者		中田・和藤・國生・藤原・齋藤・ 菊地・青大生・各チーム関係者						
講習⑤	11:00~ 12:30	ビジョントレーニング	11:00~ 12:30	ビジョントレーニング						小倉雅子ほか
		小倉雅子ほか								
講習⑥	12:30~ 13:00	演技披露（青大生・受講生代表）						個人演技指導を受けた選 手の中から代表選手にも 演技してもらう		
閉講式	13:00~	司会：菊地 挨拶：中田								
		カッティング								