

東北 合同合宿タイムテーブル

1月27日（土）

11:00～ 会場準備（男子新体操委員会、大学生）

	時間	指導者	場所	高校生	場所	時間	ジュニア（上級）	ジュニア（初・中級）	場所
		講師・係		講師・係			講師・係		
受付	12:30	受付：大学生							
開講式	13:00～	司会：斉藤 挨拶：中田							
講習	13:20～15:10	準備運動・筋力トレーニング	卓球センター	準備運動・筋力トレーニング	卓球センター	13:20～14:05 (45分間)	準備体操・筋力トレーニング		卓球センター
		大学生		大学生		大学生			
	基本徒手	青森大学教室	基本徒手	青森大学教室	14:10～15:10 (1時間)	基本徒手			
	中田、大学生		中田、大学生		中田、大学生				
15:30～17:30	ルール研修	青森大学教室	ルール研修	青森大学教室	15:20～16:00 (40分間)	タンブリング	コーディネーション		
	菊地		菊地		大学生	川戸、大学生			
					16:10～17:30 (1時間20分)	個人演技指導	基礎運動、タンブリング		
						中田、大学生	川戸、大学生		
閉講式	17:30～	司会：斉藤 挨拶：中田							

1月28日（日）

	時間	指導者	場所	時間	高校生（上級）	高校生（初・中級）	ジュニア	場所	
		講師・係			講師・係				
開館	8:30～	受付：大学生							
諸連絡	8:50～9:00	講習説明：斉藤							
準備	9:30～11:30	ハラスメント講習	青森大学教室	9:00～9:30 (30分間)	準備運動			卓球センター	
				大学生					
講習				9:30～10:00 (30分間)	筋力トレーニング				
				大学生					
	10:10～11:10 (1時間)	タンブリング	手具操作						
	11:20～12:20 (1時間)	個人演技指導	基礎運動	演技指導					
		斉藤		中田、大学生	大学生	大学生			
閉講式	12:30～	司会：斉藤 挨拶：中田							

13:00～ 会場片付け（男子新体操委員会、大学生）