

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<br>(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                   |               |             |        |
|             | 15:30~17:30 | 基本徒手            | 青森大学教室 | 基本徒手          | 青森大学教室                  | 14:10~15:10<br>(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<br>(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                |               |             |        |
| 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        | 16:10~17:30<br>(1時間20分) | 個人演技指導                | 基礎運動、タンブリング   |             |        |
|             | 菊地          |                 | 菊地     |               | 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<br>(30分間)  | 準備運動     |            |                 | 卓球センター |  |
| 講習  |            |           |        | 9:30~10:00<br>(30分間) | 筋力トレーニング |            |                 |        |  |
|     |            |           |        | 10:10~11:10<br>(1時間) | タンブリング   | 手具操作       |                 |        |  |
|     |            |           |        | 11:20~12:20<br>(1時間) | 個人演技指導   | 基礎運動       | 演技指導            |        |  |
| 閉講式 | 12:30~     | 斉藤        |        | 中田、大学生               | 大学生      | 大学生        | 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)